

## Детские фобии, страхи причины и преодоление

У каждого из нас периодически бывает ощущение тревоги. Однако взрослому человеку легче с этим справиться, чем ребенку – детские страхи протекают несколько сложнее. У малыша нет знаний и опыта, которые могли бы рационализировать эти эмоции и снизить интенсивность беспокойства. Зачастую мы считаем пустяком то, что пугает ребенка, однако на детские страхи следует реагировать серьезнее.

Детские страхи и фобии относятся к специфическим расстройствам. В зависимости от возраста, фобии проявляются переживанием, беспокойством, тревогой. Так детский организм реагирует на мнимую либо реальную угрозу. Боязни сопровождаются эмоциональной трансформацией, ускорением ритмов сердца, сбоями в работе дыхательной и мышечной систем. Поведенческая реакция проявляется уходом от потенциально опасных источников (ситуаций), повышенной привязанностью к родителям, синдромом страха одиночества.

Любые боязни подразделяются на страх, фобию, беспокойство. Некоторые быстро возникают и пропадают, другие остаются в памяти продолжительное время. При этом критическая ситуация не повторяется, а детские страхи остаются. Ребенок не в состоянии самостоятельно понять логически причинно-следственную связь испуга. Восприятие мира у него полностью солидарно с родителями. Следовательно, взрослые зачастую переносят собственные боязни на малышей. Восприятие детских страхов базируется на тревожной интонации либо взгляде. По реакции на стрессовую ситуацию мамы или папы ребенок решает, плакать ему или нет.

### **Причины возникновения страхов у детей.**

Детский страх – это серьезная проблема, и ее провокатором могут стать несколько причин.

#### ***Запугивание.***

Испуг – наиболее частая причина боязни. Предпосылок для этого существует много:

внезапный крик; паническая реакция родителей; укус животного или насекомого; травма; похороны родственников и тому подобное. Ребенок, растущий в положительной, спокойной и уверенной обстановке, часто переживает ситуацию кратковременно. Если при малыше имеют место родительские ссоры, скандалы и прочие травмирующие обстоятельства, проявление детских страхов может зафиксироваться надолго в памяти, что обуславливает реакцию на критичную ситуацию в виде плача.

Чрезмерно развитая фантазия. Ребенок может ночью принимать тени за чудищ или приведения. Просмотр мультипликационных фильмов рисует в сознании образы негативных героев, типа инопланетян, монстров и злодеев. Важно следить за реакцией ребенка, отфильтровывая просматриваемые телепередачи или фильмы. Старайтесь не запугивать малыша сказочными

героями, применяя эту тактику, как метод воспитания. Развитое воображение ребенка может надолго поселить Бабу-Ягу или злого волка в уголках детского сознания.

### ***Приобретенный опыт.***

Одна из самых распространенных и очевидных причин появления детского страха – это ранее пережитое волнительное событие. Примером может послужить множество рядовых ситуаций. Например, если малыш во время купания в бассейне нахлебался воды. В такой ситуации обычно пугается сам ребенок и его родители, активно демонстрирующие ему свои переживания. Это может спровоцировать боязнь воды в будущем.

### ***Чрезмерная опека.***

Большинство родителей заботятся о детях, но некоторые проявляют чрезмерную опеку. С каждым годом это явление учащается. Пытаясь уберечь их от неприятностей и возможных угроз, затаившихся в современном мире, родители постоянно рассказывают сыну или дочери о том, что им стоит опасаться буквально всего. Эта информация делает детей боязливыми и замкнутыми.

### ***Разговоры взрослых.***

Избегайте в присутствии малыша обсуждения различных зверских преступлений и масштабных катастроф. Иногда родителям, кажется, что чадо занято собственными делами и совсем не слышит их бесед, но зачастую это не так. Подобные разговоры могут оставить в неокрепшей психике ощущение того, что какие-то страшные события подстерегают его на каждом углу, и их никак невозможно избежать.

### ***Виртуальная реальность.***

Серьезный прогресс отчасти стал большой проблемой человечества. Недостаток общения и отсутствие полезных увлечений оборачивается немалой вовлеченностью современных ребят в мир виртуальности. Компьютерные игры приходят на смену необходимому живому общению. Это оказывает существенное влияние на психику. В современном мире регулярное и качественное общение родителей со своим чадом – необходимость.

### ***Беспокойство родителей.***

Родители, обладающие высоким уровнем тревожности, не могут не транслировать свои опасения малышу. Часто они или бабушки с дедушками делают подобные предостережения: «Не бегай – упадешь и сломаешь ногу», «Не смотри долго телевизор – ослепнешь», «Не ешь быстро – подавишься и задохнешься» и тому подобное. Обычно в детской памяти остается лишь вторая часть предостережения о том, что он находится в серьезной опасности. Он не понимает в полной мере, что конкретно ему угрожает, однако чувство беспокойства нарастает и не покидает его. Некоторые родители умудряются даже «передать по наследству» собственные страхи. Например, мама, которая боится темноты, будет всячески транслировать собственные опасения сыну или дочери. Постепенно ребенку передается это беспокойство.

### ***Нарушение привязанности.***

Малыш, не ощущает безопасность в семье, если не видит надежной опоры в лице ближайшего взрослого и не испытывает уверенности в том, что родитель сможет встать на его защиту в любом случае. Это обстоятельство провоцирует немало детских страхов. Первая причина явления: нарушение привязанности. Чувство безопасности страдает, ребенку сложно доверять окружающему миру.

### ***Агрессивные родители.***

В первую очередь, речь идет об агрессии по отношению к ребенку. Если мать занимает в семье лидирующую позицию и позволяет себе агрессию в отношении других членов семьи, то появление детских страхов практически неизбежно. Мать не воспринимается ребенком, как надежный объект, в любой момент готовый прийти на помощь, защитить. Базовое чувство безопасности страдает.

### ***Конфликтная семья.***

Семейные дрязги. В редкой семье исключены разногласия между взрослыми. Скандалы с использованием громкой и нецензурной речи, битье посуды, из-за нестабильной эмоциональной атмосферы в семье, регулярных ссор взрослых, непрекращающейся агрессии между членами семьи, отсутствие поддержки и взаимопомощи, эмоциональной отчужденности – это причина нарастающих детских страхов. Ребенок постоянно находится в стрессе, такая атмосфера причина того, что малыш растет пугливым, капризным, что постепенно ведет к устойчивому страху.

### ***Болезни.***

Психологическое отклонение, развивающееся постепенно, если боязнь усиливается и не прорабатывается. Неврозы или иные психические заболевания могут привести к возникновению страха у малыша. Лечение подобных заболеваний должны заниматься медики, или профессиональные психологи психотерапевты, не исключено и вмешательство психиатра. Нередко детский страх является симптомом устойчивого невроза, если он имеет патологический характер и не соответствует возрасту.

### ***Чувство одиночества.***

Социальные разлады. Проблемы в отношениях со сверстниками, педагогами и окружающими — также является причиной детских страхов. Девочка или мальчик избегают компаний, ведут себя скованно. Вовремя замеченная боязнь указанного характера быстро устраняется.

Статистика гласит, что чаще всего страхам подвержены малыши, у которых нет сестер или братьев. Особенно часто проявляется страх одиночества.

### **Возрастные периоды и страхи, которые появляются в них:**

**От 0–1 года:** страх разлуки с мамой; незнакомых; врачей; уколов; шума (резких и неожиданных звуков); страх глубины (при купании).

**В 1 год:** у детей на второй год их жизни может преобладать страх одиночества и незнакомых взрослых людей.

**В 2–3 года:** страх наказания; животных; страх боли; высоты

и движущегося транспорта.

**В 4–5 лет:** страх сказочных персонажей или любых выдуманных героев; темноты; одиночества; страх при засыпании.

**В 6–7 лет:** страх смерти (своей или близких); животных; сказочных персонажей; страшных снов; страх пожара; темноты; привидений.

### **Как бороться с детскими страхами?**

Детские страхи по ряду факторов могут усугубляться:

Родные ребенка испытывают постоянную тревожность перед чем-либо. Необходимо поработать над собой, открыть малышу мир с положительной стороны.

Родители напоминают ребенку о его боязни с издевкой. Выход — принять страхи у детей, как свои, найти специалиста для преодоления страхов.

Частое присутствие источника боязни. Нужно выяснить первопричину испуга и устранить ее.

Властное отношение родителей к детям. Стараются психологически стать на уровень ребенка, вызывая не боязнь, а уважение, любовь и дружбу.

За бурное проявление эмоций следует наказание. Это только усиливает проявление детских страхов. Пусть самовыражение будет активным, после того как ребенок успокоится, объясните ему причину.

Недостаток родительского внимания. Необходимо выделять как минимум час времени на беседу с ребенком «по душам».

Отсутствие друзей. Попробуйте стать для сына или дочери товарищем, поймите причину его замкнутости.

Чрезмерная опека. Излишек внимания, как и его недостаток, вызывает развитие определенных детских страхов.

Неполноценная семья. Если ребенок воспитывается только одним родителем, он должен позитивно настроиться, стать не просто другом, но и защитником ребенка.

Большинство страхов у детей возникает вследствие неправильного отношения и поведения родителей. В любом случае каждый член семьи должен стоять друг за друга «стеной», коллективно обсуждая и решая проблемы.

### **Виды синдрома детских патологических страхов**

Есть несколько вариантов, позволяющих классифицировать детские страхи и фобии. Простейшей и наиболее распространенной классификацией называют разделение детских страхов на два типа – социальные и природные. Сначала возникают природные страхи, базирующиеся на инстинкте самосохранения. Они проявляются уже с раннего возраста.

Пример: страх смерти (себя и родителей), высоты, темноты, чудовищ, замкнутого пространства, внезапных звуков и так далее.

Социальные страхи появляются позже. Речь идет о страхе ситуаций социального характера. Пример: страх одиночества, наказания, опоздания, осуждения со стороны сверстников, некоторых людей и так далее.

Специалисты разделяют фобии на несколько видов:

**Ночные бязни.** В эту группу входят кошмары. Процесс сна ребенка сопровождается произвольными действиями (разговором, лунатизмом, судорогами, мочеиспусканием). После пробуждения ребенок ищет родителей, либо крепко засыпает, утром ничего не помнит.

**Необоснованные переживания.** Это самый распространенный вид детских страхов. Ребенок боится темноты, одиночества, сказочных и мультипликационных героев, часто додумывая несуществующие сценарии. Убеждать ребенка, что боязнь безосновательна не имеет смысла, он будет настаивать на своем.

**Страхи навязчивого характера.** К этой категории относятся фобии открытого и замкнутого пространства, высоты, полетов на самолете и другие.

**Бредовые переживания.** Здесь объектом страха выступают обычные вещи (игрушки, элементы одежды, телефон). Справиться с такой боязнью несложно, если понять ее причину.

### **Как проявляются детские страхи?**

Психология дает понять, что маленький ребенок проявляет боязнь одним способом — заходится в истеричном плаче. У детей постарше диапазон признаков несколько шире:

ходят за мамой или папой везде; в кроватке прячутся, накрываясь одеялом;

проявляют агрессивность либо часто плачут без видимой на то причины; капризничают;

рисуют картинки в черных тонах, изображая различных монстров; боятся изображение объекта страха; проявляют нестандартное поведения (грызут ногти, тянут в рот пальцы, перебирают элементы одежды).

### **Как понять, что ребенок чего-то боится.**

Чтобы побороть детский страх, сначала нужно его выявить. Лучше всего это сделать во время доверительного разговора с ребенком. Вы можете прямо спросить его, есть ли вещи, которые у него вызывают беспокойство. Это целесообразно уже после достижения ребенком возраста трех лет.

Маме или папе стоит мягко и неторопливо расспросить ребенка о каких-то его беспокойствах. Не заостряйте внимание на каких-то отдельных из возможных детских страхов — это может привести к внушению и фиксации. Беседуя с ребенком, подбадривайте его и хвалите. Обнаружив детский страх, демонстрируйте спокойствие и уверенность, ведь ребенок обязательно проанализирует вашу реакцию, эмоции. Если он поймет, что его опасения вызывают у взрослого какие либо тревожные чувства, то он может начать беспокоиться еще больше. Пусть ребенок опишет свой страх, расскажет, на что он похож, какие чувства или эмоции он вызывает, в каких ситуациях возникает, на что провоцирует.

### **Диагностика страхов у детей**

Страхи и фобии в детском и подростковом возрасте становятся основной причиной обращения к психологам и психотерапевтам. При диагностике детских страхов проводят клиническое собеседование. После налаживания контактов со специалистом, дети не скрывают своих тревог. Для фиксации

степени интенсивности расстройства применяются техники психодиагностики:

Опросники, специально созданные для исследования детских фобий. Школьникам начальных классов вопросы задают с глаза на глаз. Подростки самостоятельно заполняют бланки тестов. Литературу подбирают с учетом возраста ребенка.

Проективные способы. Сюда входят рисованные тесты, сказки, методики своеобразного представления ситуаций, позволяя подобрать механизмы взаимодействия между ребенком и специалистом.

### **Советы психолога**

Психологи не рекомендуют игнорировать детские страхи – с ними можно и нужно бороться. Как бороться с детскими страхами? Прежде всего, родителям необходимо понимать, что требовать от специалиста вылечить ребенка, не означает что они не должны проводить работу и над собой. В первую очередь родители должны переосмыслить свое поведение, понять своего ребенка и сделать соответствующие выводы.

С целью донесения полезных сведений психотерапевты создают специализированные уголки, в том числе в садах и школах. Там представлена информация, позволяющая ориентироваться в современном подходе к воспитанию подрастающего поколения, а также рекомендации, как бороться с детскими страхами. Чем раньше начать лечение, тем быстрее ребенок станет полноценным членом общества, избавившись от навязчивых мыслей и идей. Запущенные случаи требуют персонального подхода, иначе могут негативно проявляться во взрослой жизни. Главная задача родителей в преодолении детских страхов – находиться рядом с ребенком. Всегда будьте готовы внимательно выслушать ребенка, успокоить его, помочь. Если вы полагаете, что детский страх приобрел хроническую форму, не игнорируйте ситуацию. Лучшим решением станет помощь профессионального психолога.

### **Рекомендации родителям.**

- Никогда не насмехайтесь над тем, что ваш ребенок боится. Для вас это может казаться пустяком, а для него это серьезная проблема.

- Ни в коем случае не пугайте ребенка врачами, чужими тетями и дядями, полицейскими, сказочными персонажами. Ведь ребенок все воспринимает всерьез.

- Обязательно уделяйте ребенку время, не смотря на усталость и огромное количество работы, иначе малыш будет ощущать себя ненужным. Ребенок должен чувствовать вашу защиту и любовь.

- Разрешайте ребенку немного пошуметь, побегать, покричать. Таким образом, ребенок выплеснет накопившуюся негативную энергию.

- Дайте ребенку возможность общаться со сверстниками в неформальной обстановке, не ограничивайте его в этом.

Помните, что страхи возникают очень быстро, но вот борьба с ними займет немало времени и сил. Часто возникают ситуации, когда возникновение боязни можно было избежать, если бы родители знали, как вести себя в определенной ситуации.

Возможные варианты преодоления детских страхов:

- **Сочиняйте сказки.** Довольно полезный метод. Сочините вместе сказку о детском страхе. Она должна непременно закончиться победой ключевого героя над страхом.

- **Рисуйте страх.** Увлекательное и действенное занятие. Рисуя вместе то, чего боится ребенок, ведите доброжелательную беседу. Завершив дело, спокойно поговорите с малышом, объясните, что причин для волнений нет. После этого можно сжечь рисунок, акцентировав на том, что страх сгорает вместе с бумагой, и больше нет причин для волнений. Сожжение должно выглядеть ритуалом. Не прекращайте хвалить, подбадривать чадо, говоря о его смелости и отваге.

- **Игра.** Преодолеть детский страх поможет игра или инсценировка. Психологи часто прибегают к этому методу. Как это происходит? Ребята в группе придумывают рассказы о своих страхах. Психолог помогает в проигрывании определенных сюжетов. Волнующую ситуацию можно проиграть и дома, но только в случае, если она не вызывает у ребенка дискомфорта или отрицательных эмоций.

- **Общение.** Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте у него, чего он боится и почему. Рассказывайте о своих страхах и о том, как и что вам помогло их преодолеть. Если ребёнок не хочет отвечать, то спросите, чего боится его игрушка (в игровой форме). Вербализация страха притупляет его силу, и он уменьшается.

- **Песочница, песок.** Игры с песком очень успокаивают детей. Если у вас есть песочный стол, то обязательно предложите ребёнку порисовать на нём — любые сюжеты или просто героев. Подобного рода занятия укрепляют нервную систему.

**Досуг.** Хорошие впечатления — залог отличного настроения. Что может порадовать ребёнка? Совместные прогулки и развлечения, игры, творчество. Помните родители всегда должны быть рядом!

Использованные источники:

<https://www.b17.ru/article/161798/>