

Консультация для педагогов
«Страхи глазами детей и родителей»

Дата проведения: 21.01.2019г.

Цель: Расширить психолого – педагогические знания педагогов, научить применять полученные знания на практике.

Захаров Александр Иванович, доктор психологических наук, кандидат медицинских наук, профессор Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, детский врач, психолог и семейный психотерапевт, академик Балтийской педагогической академии.

А. И. Захаров

Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка». — СПб.: «Издательство СОЮЗ», 2000. — 448 с; ил.

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувства страха. Беспокойство, тревога, страх — такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.

Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических и возрастных особенностей ребенка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье.

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.

Наиболее распространены так называемые внушенные страхи. Их источник — взрослые, окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений и др.), которые непроизвольно заражают ребенка страхом, настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывая на наличие опасности. В результате ребенок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: "Не подходи — упадешь", "Не бери — обожжешься", "Не гладь — укусит", "Не открывай дверь — там чужой дядя" и т. д.

Маленькому ребенку пока еще не ясно, чем все это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги, и, естественно, у него возникает реакция страха, как регулятор его поведения. Но если запугивать "без нужды", так, на всякий случай, то дитя полностью теряет спонтанность в поведении и уверенность в себе. Тогда-то страхи и начинают размножаться без каких-либо ограничений, а ребенок становится все более напряженным, скованным и осторожным.

К числу внушенных можно также отнести страхи, которые возникают у чересчур беспокойных родителей. Разговоры при ребенке о смерти, несчастьях и болезнях, пожарах и убийствах помимо воли запечатлеваются в его психике.

Все это дает основание говорить об условно-рефлекторном характере воспроизведения страха

В самом общем виде страх условно делится на ситуативный и личностный. Ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого человека или ребенка обстановке, например при стихийном бедствии, нападении собаки и т. д. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, тяжелых испытаний, конфликтов и жизненных неудач. Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например его повышенной мнительностью, и способен появляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. Ситуативно и личностно обусловленные страхи часто смешиваются и дополняют друг друга.

Страх также бывает реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический — особенностями личности.

Как же проявляется страх? Иногда выражения страха так очевидны, что не нуждаются в комментариях, например, ужас, оцепенение, растерянность, плач, бегство. О других страхах можно судить только по ряду косвенных признаков, таких как стремление избегать посещения ряда мест, разговоров и книг на определенную тему, смущение и застенчивость при общении.

По Захарову А. И. существуют возрастные или нормативные страхи. В каждом конкретном возрасте ребёнку присущи определённые страхи.

Младший дошкольный возраст

Средний дошкольный

Старший дошкольный

Подготовительный

И определённое количество страхов.

Насколько будет выражен тот или иной страх и будет ли он выражен вообще, зависит от индивидуальных особенностей психического развития и конкретных социальных условий, в которых происходит формирование личности ребенка.

У детей, живущих в отдельных квартирах, страхи встречаются чаще, чем у детей из коммунальных квартир, особенно у девочек.

Мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Работающая и доминирующая в семье мать часто беспокойна и раздражительна в отношениях с детьми, чем и вызываются ответные реакции беспокойства.

На количество страхов оказывает влияние состав семьи. У девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста число страхов заметно выше в

неполных семьях, что подчеркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями.

Наиболее подвержены страху единственные дети в семье — эпицентр родительских забот и тревог. Единственный ребенок находится, как правило, в более тесном эмоциональном контакте с родителями и легко перенимает их беспокойство.

Возраст родителей также имеет немаловажное значение для возникновения страхов у детей. Как правило, у молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлениям беспокойства и тревоги. У "пожилых" родителей (после 30 и особенно после 35 лет) дети более беспокойны, что отражает преимущественно тревожность матери, поздно вышедшей замуж и долго не имевшей детей.

Существует ли наследственная передача тех или иных конкретных страхов, тем более, что часто мы имеем дело с такими общими у матерей и детей страхами, как страхи одиночества, темноты, животных, боли и неожиданных звуков? Безусловно, особенно если мать и сейчас испытывает подобные страхи. Это указывает и на близкий с детьми тип нервно-психического эмоционального реагирования, как общность восприятия, запечатления страха и переработки в сознании.

Беспокойство, испытываемое женщиной во время беременности, является первым "опытом" беспокойства у ребенка. Во второй половине беременности интенсивно развивается кровеносная система плода, и он получает через плаценту и пуповину гормонально опосредованную порцию беспокойства всякий раз, когда мать находится в состоянии тревоги. Возможны и определенные функциональные нарушения в деятельности организма в ответ на длительное волнение или раздражение матери. Беспокойство матери вызывает также и соответствующую двигательную реакцию плода. Именно поэтому профилактика эмоциональных расстройств у детей должна начинаться ещё до рождения.

Существуют две взаимоисключающие точки зрения в отношении возникших страхов. По одной из них, страхи — это сигнал к тому, чтобы еще больше оберегать нервную систему ребенка, предохранять его от всех опасностей и трудностей жизни. Подобной точки зрения нередко придерживаются некоторые врачи-невропатологи и педагоги, советуя лечебно-охранительный режим вместе с исключением чтения сказок, просмотра мультфильмов и остальных телепередач, посещения новых мест. Такие советы родители охотно воспринимают как необходимость ограничения самостоятельности, усиления опеки и начинают беспокоиться с удвоенной энергией. Получается, что ребенок еще больше изолируется от окружающего мира, контактов со сверстниками и оказывается в замкнутой семейной среде, где продолжение общения с тревожно-мнительными взрослыми только усиливает его подверженность страхам, опасениям и сомнениям.

Противоположный взгляд состоит в игнорировании страхов как проявлений слабости, безволия или непослушания. Страхи не замечают, ребенку не сочувствуют, над ним иронизируют, смеются, а то и наказывают за проявления трусости и малодушия. При такой бездушной или репрессивной тактике родителей, дети боятся признаться не только в своих опасениях и страхах, но и в переживаниях вообще.

Наиболее адекватный вариант — отношение к страхам без лишнего беспокойства и фиксации, чтения морали, осуждения и наказания. Если страх выражен слабо и проявляется временами, то лучше отвлечь ребенка, занять интересной деятельностью, поиграть с ним в подвижные, эмоционально насыщенные игры, выйти на прогулку, покататься с горки, на санках, лыжах, велосипеде. Тогда многие страхи рассеиваются, как дым, если к тому же ребенок чувствует поддержку, любовь и признание взрослых, их стабильное и уверенное поведение.

Следовательно, чем больше интересов у детей, тем меньше страхов, и, наоборот, чем больше ограничен круг интересов и контактов, тем больше фиксация на своих ощущениях, представлениях и страхах.

Решиться помочь детям полностью избавиться от страха — это значит принять активное участие в их жизни. Достигается это совместной деятельностью, прогулками, разнообразными, эмоционально насыщенными играми, детскими спектаклями, кукольными представлениями, где много веселья и музыки, посещениями парков и аттракционов, а также систематическим чтением сказок (но не перед сном), рисованием красками, увлекательными походами и различными спортивными мероприятиями. Необходимо участие во всем этом взрослых, которые сами как бы попадают в свое детство, становятся более непосредственными в общении с детьми.