



Министерство
здравоохранения
Республики Беларусь



unicef 
Детский Фонд ООН

Представительство Детского
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)
в Республике Беларусь
e-mail: unicef@tut.by

unicef 
Детский Фонд ООН

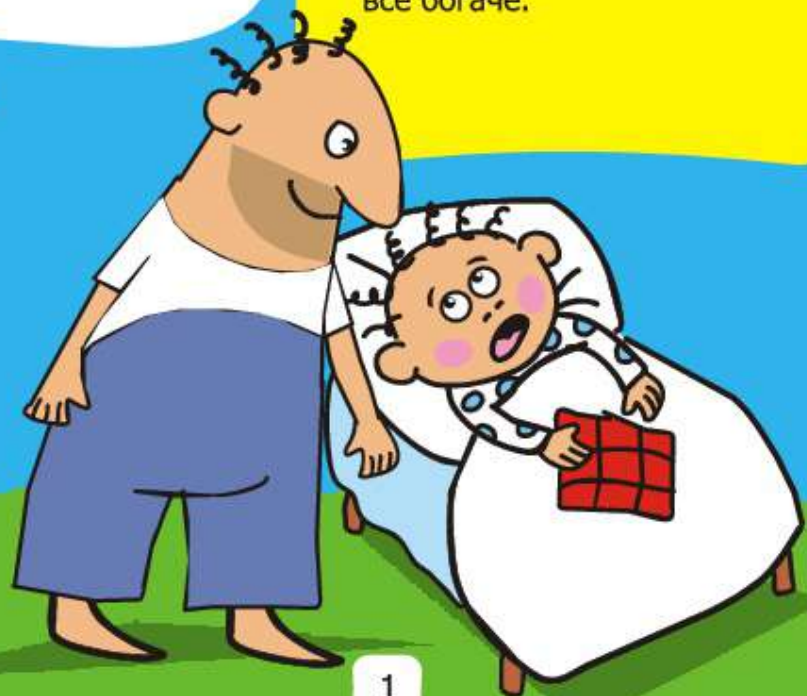


ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Каждому здоровому человеку свойственно чувство страха, а человек, которому страх не введом, по сути дела, больной, и, соответственно, полное отсутствие страха – один из симптомов, относящихся к сфере психопатологии.

С первым появлением страха у младенцев мы сталкиваемся, когда им уже исполнилось несколько месяцев. Он проявляется в виде боязни неизвестного. Ребенок может испугаться, даже увидев незнакомое лицо.

Позднее появляется переживаемый в отсутствии родителей «сепарационный» страх, и в течение двух последующих лет репертуар детских страхов становится все богаче.



Можно говорить о **конкретных страхах**. Страх вызывают конкретные предметы, существа или ситуации, которые дети и в самом деле считают опасными. В 2-3 года нет никаких проявлений абстрактного страха. Существует зависимость: чем выше интеллект ребенка, тем больше конкретных страхов он испытывает. В процессе обучения диапазон конкретных страхов расширяется (например, в результате ассоциаций с белым халатом врача ребенок начинает пугаться парикмахера).

Примерно в возрасте 3-х лет ребенок начинает испытывать так называемые **символические страхи**. Наиболее часто встречается боязнь темноты. Темнота создает для ребенка ситуацию, аналогичную одиночеству, причем на его впечатления накладывает также отпечаток специфическая детская логика: «Чего я не вижу, того не существует».

Здесь срабатывают два механизма образования страхов:
первый – «я остался один» – связан с боязнью потерять мать, к которой ребенок очень привязан;

а второй – в воображении ребенка, умеющего образно мыслить, в темных углах комнаты рисуются различные страшные сказочные образы.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Нельзя наказывать «за трусость» ребенка, боящегося темноты, не следует и стыдить его за это. Страх не пройдет, но ребенок будет пытаться утаить его от родителей и страдать в одиночестве.

Можно оставлять открытой дверь комнаты, в которой ребенок спит, но лучше всего установить маленькую, не слишком яркую лампу, до выключателя которой ребенок мог бы без труда дотянуться.

Необходимо устранить конкретные причины, стоящие за символическими детскими страхами. Для этого может оказаться полезной **консультация психолога, психотерапевта.**



Со страхом самым непосредственным образом связано чувство, называемое **тревогой**, явление, родственное символическому страху. По сути – это то же чувство страха, но связанное с отдаленной во времени опасностью. Например, сидя в кресле перед стоматологом, мы испытываем конкретный страх, но если нам известно, что на следующей неделе мы должны посетить зубного врача, то в течение всей недели мы будем испытывать тревогу.

Тревога имеет прямое отношение к неспособности человека принимать решения. Существует мобилизующая и расслабляющая тревожность. Первая дает действиям человека дополнительный импульс, вторая – парализует его в ответственные моменты. В основе этого явления лежат психологические аспекты воспитания, среди которых особое место занимают отношения между родителями и ребенком.

Если в детстве человек постоянно убеждался в собственной беспомощности, неспособности решать те или иные задачи, впоследствии в ответственные моменты он всегда будет испытывать расслабляющую тревогу – и, естественно, человек, для которого необходимость действовать связана с чувством успеха, переживает эту ситуацию как мобилизующую тревогу.

Каким вырастет ребенок: будет ли он ориентироваться на избегание неудачи или же ему будет свойственна ориентация на успех – это в решающей степени определяется в детские годы.

Все это тесно связано с уровнем требований, предъявляемых к ребенку со стороны родителей. Если этот уровень превышает способности ребенка, то ребенок постоянно будет замечать, что не может соответствовать этим требованиям, и в течение всей жизни будет теряться при необходимости действовать, поскольку боится потерпеть неудачу, и тем самым поведение этого человека приобретает характерные черты тревожной личности.



РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ПОБУЖДАТЬ РЕБЕНКА ПОСТОЯННО «ТЯНУТЬСЯ ВВЕРХ», НО, ВМЕСТЕ С ТЕМ, НЕЛЬЗЯ ПРЕДЪЯВЛЯТЬ ЕМУ ТРЕБОВАНИЯ, ВЫХОДЯЩИЕ ЗА ПРЕДЕЛЫ ЕГО ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

Страх играет важную роль в процессе приспособления ребенка к его окружению. Чрезмерное оберегание формирует в ребенке впечатление, что он сам необыкновенно маленькое, слабое существо, а окружающий мир полон опасностей.



Также появлению чувства страха способствует и очень лабильное, неуверенное, слишком уступчивое и нерешительное взрослое окружение, не обеспечивающее условий для развития у ребенка чувства достаточной защищенности. Ребенок, ожидающий, что окружение должно его обезопасить, очень плохо переносит неопределенные ситуации, и при этом у него возникает ощущение опасности.



Психолог УЗ «ГКДПНД»
Г.Ю. Гуминская