

## **Детские страхи: причины и последствия**

**Детские страхи** – специфические, связанные с возрастом, переживания беспокойства, тревоги, возникающие как ответная реакция на реальную либо воображаемую угрозу. Они характеризуются изменениями в эмоциональном состоянии человека и различными вегетативными симптомами (учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение, нарушение ритма дыхания, мышечное напряжение и др.). Страх приводит к избеганию потенциально опасных ситуаций или объектов, чрезмерной привязанности к взрослым людям, боязни одиночества и пр.

Страх является реакцией организма на воображаемую или реальную опасность, он мобилизует все силы человека, чтобы направить их на бегство или на борьбу. Существенное отличие детских страхов от страхов взрослых людей – это отсутствие связи с потенциальной угрозой. Детские страхи зарождаются из информации, получаемой из реального мира, но обостряются фантазией, воображением.

### **Причины страхов:**

Боязнь определенных объектов либо ситуаций развивается на базе психологических особенностей личности ребенка: впечатлительность, доверчивость, повышенная тревожность, активная фантазия. Страхи возникают под воздействием внешних факторов, наиболее важным из которых является воспитание и среда. Отношения с родителями нередко становятся источником невротизации ребенка.

Основные причины, которые способствуют усилению страхов, зарождаются в некорректном поведении родителей. К увеличению количества страхов приводит как избыточная опека со стороны родителей, так и пренебрежение нуждами и чувствами своего ребенка или же насмешка над его страхами. Детские страхи чаще возникают, если в семье главная мать, а не отец; когда ребенок растет в неполной семье; когда у ребенка нет братьев или сестер; у более пожилых родителей; при частых ссорах родителей.

Итак, причинами страха могут быть:

1. **Негативный опыт.** Пережитые некогда ребенком психотравмирующие ситуации являются основной причиной устойчивых детских страхов. Эмоциональные отклонения сложно поддаются коррекции и оборачиваются фобиями. Пример: боязнь собак (улицы) после укуса животным.

2. **Запугивание.** Родители и воспитатели могут использовать устрашающий образ какого-либо объекта (животного, человека) либо ситуации, чтобы пресечь нежелательное поведение ребенка. Пример: «Не будешь кушать – тебя украдет Бармалей».

3. **Высокая тревожность родителей.** Эмоциональное беспокойство, напряженность взрослых передаются ребенку, который с легкостью «считывает» эмоциональное состояние. Запреты, предостережения и предупреждения («уронишь», «укусит») быстро зарождают ощущение тревоги, трансформирующееся в страх.

4. **Агрессивное поведение родителей.** Демонстрация силы, беспрекословное подчинение авторитету родителей снижает чувство безопасности и базового доверия к миру. Боязливое состояние и постоянное ожидание беды формирует характер ребенка как тревожный, легко подверженный частым страхам.

5. **Фильмы, мультфильмы, компьютерные игры.** Сюжеты нередко содержат сцены физической расправы, насилия, принуждения, угроз. Ребенок в силу своего возраста еще не способен критически оценить реальность таких ситуаций и начинает бояться их воплощения в реальной жизни.

### **Функции страха:**

- Страх выполняет обучающую роль в процессе формирования личности. Он является своеобразным средством познания окружающего мира, что приводит к развитию критического мышления;

- Играет защитную адаптивную роль в системе психической саморегуляции человека. Являясь реакцией на угрозу, страх предотвращает встречу с ней (например, страх высоты или огня);

Существуют страхи, характерные для определенного возрастного периода, так называемые **возрастные**. От 1 до 3 лет ребенок боится темноты, ребенку страшно оставаться одному. В период с 2 до 3 лет боится иглы, боли, высоты, огромных животных. После 3 лет – темноты, сказочных существ. С 6-7 лет дети могут бояться огня, смерти родителей, различных катастроф. Источник подобных детских страхов – окружающие ребенка взрослые люди, которые непреднамеренно «заражают» ребенка страхом, когда излишне настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. Ребенку еще не понятно, чем это грозит, но он уже распознал сигнал тревоги, исходящий от взрослых людей и переживает страх.

### **Негативные последствия излишних детских страхов:**

Сильные эмоциональные потрясения, страхи или испуги приводят к соматическим (телесным) нарушениям, таким как тики, энурез, заикание, беспокойный сон, легкая возбудимость и т.п. Страхи, против которых ребенок не смог выстроить защиту, останутся с ним на всю жизнь. Банальные взрослые проблемы – это отголоски нерешенных детских страхов. Поэтому так важно вовремя обратить внимание и помочь своему чаду прежде, чем они начнут оказывать влияние на характер ребенка, например, с годами может сформироваться тревожно-мнительного типа характера (боязнь опоздать, не успеть, получить плохую оценку, сделать что-то не так). Это, в свою очередь, приводит к заниженной самооценке, неуверенности в собственных силах, застенчивости, скованности, к сложностям вступать в межличностные взаимоотношения, к ощущению постоянного напряжения и т.д.

Можно условно выделить 3 группы последствий из-за нерешенных страхов:

1. **Тревожность.** Повышенная тревожность стабильно проявляется, если родители постоянно недовольны своим ребенком, делают ему много замечаний. Тревожность возникает, как следствие сделать что-либо плохо, неправильно.

Или же второй вариант, когда на ребенка возлагают большие надежды из-за его неординарности, таланта. Предъявляя к нему завышенные, а то и нереальные, требования.

Высокая тревожность ведет к снижению самооценки, к мотивации избегания неудачи, бездумной исполнительности, предпочтению действовать по образцам и шаблонам, боязни проявить инициативу.

2. **Негативистская демонстративность** – это стремление привлечь к себе внимание окружающих. Дети могут вести себя манерно, будет присутствовать излишняя театральность их эмоциональных состояний и пр.

Если для тревожных детей главная проблема содержится в постоянном неодобрении со стороны взрослых людей, то для демонстративных – в недостатке одобрения и похвалы. Причина демонстративности поведения может быть в заброшенности, «недолюбленности», в чрезмерной опеке и внимании, которые развивают излишнюю потребность в эмоциональных контактах. Дети будут добиваться внимания любыми способами, даже негативными, нарушая установленные правила.

3. **Уход от реальности.** Уход от реальности представляет собой сочетание тревожности с негативистской демонстративностью. Такие дети имеют сильную потребность во внимании, но не способны реализовать ее из-за повышенной тревожности. Опасаясь вызвать осуждение, они стремятся выполнить требования взрослых, но высокая тревожность не дает им эффективно действовать. Так и не сумев достичь желаемых высот, они «выпадают» из процесса, «витая в облаках».

Защитная функция воображения, которой дети часто пользуются, дает им почувствовать себя главным героями, получить признание и внимание, которых ему не достает.