

Бюджетное учреждение  
«Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
города Омска

**Единая служба**



поддержки семей, имеющих детей  
города Омска

**Альманах**  
**«ТЕРРИТОРИЯ УСПЕШНОГО РОДИТЕЛЬСТВА»**  
(методические рекомендации)

**ВЫПУСК 27**

# Детские страхи



## Детские страхи.

### Страхи новорожденных.

Страх - это защитный механизм, присущий любому живому организму. Он возникает в процессе взаимодействия с чем-либо новым, незнакомым, в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию и служит предупреждением о предстоящей опасности. Это позволяет сосредоточить внимание на источнике опасности и побуждает искать пути ее избегания. При работе со страхами следует направлять усилия не на избавление от страха, а на умение владеть собой при его наличии (адекватно реагировать).

Причинами страхов могут быть: эмоциональное состояние матери во время беременности, угроза выкидыша, осложненное протекание родов, наследственность (тип нервной системы, ее особенности, межполушарная асимметрия головного мозга), внутрисемейные причины (недовольство полом своего ребенка, поздний ребенок, семейные конфликты, неполная семья), возраст матери, матриархат в семье, издержки воспитания (традиционализм отношений в семье, эмоциональный шантаж, угрозы, нескромность, отдаленность родителей, отсутствие привязанности внутри семьи, негативное отношение к престарелым).

Новорожденный ребенок привыкает к той обстановке, в которой он оказался после своего рождения. Изначально он чувствует себя спокойно. И вдруг вы начали замечать, как ребенок вздрагивает, плачет - чего-то пугается. Для того, чтобы определить источник его страха, попытайтесь взглянуть на мир глазами ребенка, ощутить мир так, как ощущает его младенец. Каждый из окружающих предметов для него - что-то новое, неизвестное, а потому может являться источником опасности и вызывать страх. Новорожденному нужно как-то определить для себя эти новые предметы. Помогите ему в этом. Попробуйте определить, какие предметы вызывают настороженность у ребенка. Возьмите их в руки, дайте прикоснуться к ним малышу, дайте попробовать их на вкус. Помогите ему познакомиться с этими предметами в спокойной обстановке.

Есть звуки, на которые взрослые не обращают внимания. Для них они являются фоновыми, привычными (звук холодильника, лифта). Но для новорожденного эти звуки являются новыми. Он прислушивается, и, если слышит резкие изменения в звуковом ряде, то может пугаться. Постарайтесь определить звуковое наполнение, которое было в момент испуга новорожденного, и дальше следуйте по такой схеме. Возьмите ребенка на руки. При этом важно, чтобы вы находились в спокойном эмоциональном состоянии. Малыш верит, что рядом с вами ничего не может произойти плохого. Подойдите к источнику пугающего звука. Держа ребенка на руках, говорите с ним, играйте, расскажите про испугавший ребенка объект, потрогайте его и дайте потрогать ребенку.

У взрослых, в отличие от детей, есть богатый жизненный опыт. Он дает возможность предполагать, каким по ощущениям должен быть любой новый предмет. У младенца нет подобного опыта, и все, с чем он сталкивается впервые, для него ново. Он не ожидает чего-то определенного, а собирает информацию. Ребенка может испугать резкая смена ощущений. Поэтому при знакомстве ребенка с новыми предметами готовьте его к новым ощущениям. Говорите ему: "Это плюшевый мишка, он мягкий и добрый, его можно трогать, гладить, касаться его щекой. А это металлическая мисочка. Она гладкая и холодная" и т. д. Так же

ребенок может испугаться новых резких запахов.

Очень часто после общения с посторонними людьми новорожденный становится плаксивым, беспокойным. Начинает дергаться во сне, всхлипывать, плакать без причины. Первые люди, с которыми познакомился в нашем мире ребенок - это не только мама и папа. Это так же и врачи и другой персонал роддома, в котором малыш появился на свет. При этом он не проявлял никаких признаков беспокойства. Но вот он попал домой, пришли родственники и друзья, и что-то с ребенком случилось. Для новорожденного это неизвестные люди, которые воспринимаются им как гиганты. Не удивительно, что малыш пугается. Подойдите к этому вопросу по-другому. Знакомьте не гостей с ребенком, а ребенка с гостями. При этом держите его у себя на руках. Не давайте подержать его всем остальным. Только рядом с мамой он будет чувствовать себя в безопасности. Будьте при знакомстве жизнерадостны и спокойны.

Новорожденные детки очень любят воду. Они любят купаться, любят плавать. Первое время купание малыша доставляет и ему и его родителям большую радость. Ведь в утробе матери ребеночек находился в водной среде, которая являлась для него родной и знакомой. Но вот еще вчера вы вместе плескались, шлепали по воде ручками и ножками, - и было столько восторга! А сегодня вы принесли свою детку в ванную, а она плачет, пытается вырваться, и ее глаза просят вас о помощи. Что же случилось? Дело в том, что боязнь воды - врожденный человеческий страх. Он передается на генетическом уровне и выполняет функцию защитного механизма. Благодаря ему человек "знает" об опасности, которую может нести вода и предпринимает меры предосторожности при взаимодействии с ней. На определенном этапе развития человеку становится доступно это "знание". Через эту боязнь проходят практически все дети. Возникнуть она может в любом возрасте, но чаще всего это происходит в период от 6 до 18 месяцев. Ребенок, который впервые встретился с боязнью воды, не понимает, что с ним происходит. Он нуждается в помощи взрослого, в его поддержке и разъяснении. Не пытайтесь заставить кроху перебарывать страх, не купайте насильно. Если боязнь воды настолько велика, что ребенок отказывается заходить в ванную комнату, перенесите водные процедуры в другое место. Например, на кухню. Старайтесь заинтересовывать малыша. Можно наполнить большой таз водой, заполнить его игрушками и предложить детке для начала просто играть с ними, находясь снаружи "бассейна". Через какое-то время в игровой форме перенесите ребенка в воду. Если он отказывается - не настаивайте. В момент купания мама должна быть спокойна. Ребенок чувствует мамины переживания и может интерпретировать их как мамину боязнь воды, а это только усилит тот страх, который малыш уже испытывает. Каждое новое купание проводите как в первый раз. Не вспоминайте о вчерашнем негативном опыте, не пытайтесь предвидеть поведение ребенка в ванной сегодня. Просто идите купаться, ничего не ожидая. На этой боязни не следует акцентировать внимание.

Изначально новорожденный ребенок спокойно относится к смене дня и ночи. У него не возникает никаких негативных переживаний из-за отсутствия света. Малыш растет и в какой-то момент заявляет: "Мама, включи свет, я боюсь спать в темноте". Это также генетически обусловленная боязнь. Ее смысл в том, чтобы научить человека с осторожностью относиться ко всему неизвестному. Главное, не акцентировать на этом внимание. Приобретите ребенку индивидуальный светильник или фонарик. Пусть малыш сам регулирует включение-выключение

света. Это позволит ему чувствовать себя намного увереннее. Не ругайте ребенка за то, что он боится темноты, не высмеивайте, не называйте трусишкой. Это может привести к тому, что он замкнется в себе, заикнется на своих страхах и переживаниях. Намного легче их преодолеть в случае, если ребенок чувствует поддержку со стороны взрослого.

Любой страх усиливается от недостатка информации. У детей при этом срабатывает воображение, которое пытается заполнить недостающие пробелы в понимании происходящего. Детское воображение отличается от воображения взрослого человека. Малышам свойственно рисовать более красочные внутренние картины. Поэтому никогда не пугайте ребенка чем-то неизвестным для него, например, "бабаем". Крохе неизвестно, что это, и его воображение рисует ему различные ассоциативные картины. Ребенок пытается определить как-то для себя новое понятие. Поэтому при общении с малышом лучше избегать непонятных ему слов и понятий. Если вы говорите о чем-то, что ему не известно, объясните детке, что значит новое для него слово. Если это предмет или существо - покажите. В таком случае воображение ребенка не будет создавать пугающих образов. Разговаривайте с малышом, старайтесь отвечать на все его вопросы, расширяйте его кругозор - это поможет избежать многих детских страхов.

В основе образа «агрессора» обычно лежит реальная ситуация (цепь реальных ситуаций), либо он представляет собой собирательный образ, регулярно используемый в воспитательных целях - "Бабай", "дядя Милиционер" и т. д. В раннем детстве, когда опыт человека еще невелик, влияние запугивания и угроз особенно сильно, ведь ребенок не может в полной мере оценить вероятность их осуществления. Поэтому внимательно следите за симптомами чрезмерного проявления страхов у детей: сердцебиение, потливость, дрожь, покраснение, приливы жара или холода, неприятные ощущения в области желудка, жалобы на ощущение чьего-то присутствия или тревожные сны и т. п. Любой из них может послужить достаточным поводом для обращения к детскому психологу или психотерапевту.

Страхи меняют поведение, формируют ожидания, отражаются на характере ребенка. Воздействие страхов на развитие личности имеет далеко идущие последствия. Поэтому психологическая коррекция наиболее эффективна на ранних стадиях формирования психосоматического комплекса.

С 3 лет с целью преодоления страхов можно применять сказкотерапию. Сказкотерапия - это воспитательная система, органичная внутренней природе человека. Специально составленные сказки помогают при страхе темноты и при страхе неудачи, страхе перед посторонними людьми. В них обычно герои коррекционной сказки оказывают главному герою, с которым отождествляет себя ребенок, поддержку и предлагают способы преодоления страха. Можно организовывать игры и инсценировки на тему страха. После 3 лет также необходимо учить изображать свой страх на бумаге, подавая ребенку пример, водя его рукой, объясняя, какой выбрать «страшный» цвет.

Количество и названия страхов у детей (норма).

Названия страхов	Мальчики		Девочки	
	3 года	4 года	3 года	4 года
Остаться дома в одиночестве				
Нападения				

Заболеть, заразиться				
Умереть				
Смерти родителей				
Чужих людей	*			*
Потеряться	*	*	*	*
Мамы и папы				
Наказания				
Бабы-Яги, Кащея, Бармалея и др. злых сказочных героев	*	*	*	*
Опоздать в детский сад, школу				
Перед тем, как заснуть	*			*
Страшных снов		*		*
Темноты	*	*	*	*
Животных, насекомых		*		
Транспорта				
Наводнений, землетрясений, грозы	*			
Высоты				
Глубины				
Тесных помещений			*	
Воды		*		*
Огня	*		*	*
Пожара		*		*
Войны				
Больших помещений, улиц				
Врачей	*		*	
Уколов	*		*	
Боли				
Резких, громких звуков				