

Кацера Анжелика Александровна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ДЕТСКИЕ СТРАХИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА В СЕМЬЕ

Аннотация: в статье представлены взгляды на природу детских страхов. Сделан анализ причин их возникновения. Приводится пример содержания психологической консультации семьи по освещаемому вопросу. Рассматривается роль профилактики страхов посредством повышения педагогической компетентности родителей.

Ключевые слова: детские страхи, семья, ребенок, профилактика, консультирование.

Постановка проблемы. Актуальность многочисленных исследований проблемы страха обусловлена его значением в жизни ребёнка. Страх может присутствовать как на сознательном, так и на бессознательном уровнях личности, влияя на разные сферы жизни. Навязчивый, яркий страх приводит к деструктивным изменениям в поведении, отражается во взаимодействии с окружающим миром. Понимание природы, причин и механизмов страха позволяет разрабатывать и использовать эффективные подходы к его профилактике и коррекции, определять стратегии психологического сопровождения семьи, в которой ребенок испытывает ярко выраженные страхи [1]. *Анализ основных достижений и публикаций.* В научных работах Ю.А. Александровского, А.И. Захарова, В.С. Мухиной, М.В. Осориной, А.М. Прихожан, Ю.З. Щербатых, К. Хорни показано, что к возникновению и развитию страхов у ребёнка приводят негативные явления социогенного, психогенного, индивидуально-психологического содержания. Также установлено, что большинство детей проходят в своем психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам [2; 3]. *Целью статьи* является освещение материала

ла, использование которого в консультативной работе с родителями позволяет повышать их педагогическую компетентность.

Изложение основного материала. Практика психологического консультирования родителей предполагает трактовку детского страха как ответа на внешние обстоятельства, где ведущую роль играют воспитание и взаимоотношения ребенка с членами семьи [4]. Поэтому так важно в ходе консультации совместное рассмотрение причин таких состояний, в качестве примера взяв ситуацию со страхом общения ребёнка с новыми, незнакомыми людьми:

1. **Возрастные особенности.** Для ребёнка 2-х лет совершенно нормально подозрительно относиться к чужим людям. Ещё в конце первого года жизни можно заметить, что ребёнок начинает разделять мир на «своих» и «чужих». Если в совсем маленьком возрасте он мог улыбаться всем подряд, то с какого-то момента появляется страх разлуки с мамой, а незнакомцы вызывают выраженное беспокойство. Это норма возраста. Мозг человека созревает на протяжении всего взросления. В какой-то момент он становится способен отличить родные лица от неродных, формируется привязанность между вами и малышом, остальные люди переходят в статус незнакомых и потенциально опасных. Многие дети в этом возрасте не хотят разлучаться с мамой, общаться с чужими, прячутся от других людей, могут заплакать, если обратиться к ним напрямую. В процессе эволюции такой механизм был нужен для того, чтобы ребёнок, который научился ходить, не мог потеряться. Этот механизм «заставляет» малышей держаться близко к маме и сторониться чужаков.

2. **Особенности детско-родительских отношений.** Чем лучше отношения между родителями и ребёнком, чем больше ребенок получает тепла, заботы, участия, поддержки, помощи, тем легче ему самостоятельно исследовать мир. Это распространяется и на общение с незнакомыми людьми. Если ребенок уверен, что может обратиться к родителям, вернуться к ним в любой момент, что они поймут, поддержат его переживания, останутся последовательны в своих действиях, ребенку легче будет чувствовать себя уверенно, спокойно и постепенно отдаляться.

3. Тревога заботящихся взрослых. Родители или заботящиеся взрослые для любого ребенка – точка, от которой отталкивается всё развитие. В большинстве случаев спокойствие детей и умение преодолевать страхи, справляться со стрессом, зависит от того, насколько близкие сами спокойны, насколько хорошо ощущаете себя в роли уверенных, способных справиться с трудностями, со своими чувствами. Дети «считывают» настроение. Это тоже эволюционный механизм: по эмоциональному состоянию заботящегося взрослого ребёнок понимает, насколько опасна или безопасна окружающая среда.

4. Неудачный опыт.

Однако могут быть и другие психологические причины. Возможно, какое-то время назад произошло что-то такое, что сильно испугало ребенка. Например, может быть неудачный опыт общения с незнакомцами. Или ребёнок перенёс травматический опыт лечения в больнице. Иногда такая реакция на посторонних бывает у детей, которые довольно долго контактировали с ограниченным кругом людей (например, только родителями).

Как родители могут помочь ребенку справиться со страхом?

1. Если дети медленно привыкают к другим людям – в таком случае родителю чаще следует говорить совсем маленькому ребенку, что он рядом и что ребенок в безопасности. Объятия снимают чувство тревоги. Можно использовать прием «игра на опережение» – например, перед посещением детской площадки рассказать куда отправляетесь, кого там ребенок увидит и что будет делать.

2. Если сложно начинать играть с незнакомыми детьми, то в силах родителя познакомить ребёнка с детьми, с которыми он сможет общаться, играть. Лучше вводить новые впечатления, новых людей в круг общения постепенно.

3. В моменты испуга, крика и острых переживаний родителям важно оставаться рядом, обнимать, брать на руки, целовать, гладить.

4. Своевременная, обоснованная родительская похвала и поддержка помогают ребенку почувствовать свою значимость, сформировать о самом себе хорошее мнение. А уверенный в себе человек с положительной самооценкой спо-

койно общается с окружающими и прекрасно адаптируется к любым меняющимся условиям и обстоятельствам.

Формируя педагогическую компетентность родителей важно дать информацию о том, что при переходе на новую возрастную ступеньку одни страхи детей изживаются, появляются другие – свойственные следующему возрастному этапу.

Выводы. Предупреждение и коррекция страхов возможны. Практическая разработка проблемы детских страхов остается актуальной и представляет большой интерес для психологического обоснования содержания профилактической работы с родителями в современной деятельности специалистов психологического сопровождения семьи.

Список литературы

1. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с. – EDN QXQHMZ
2. Зубкова А.С. Детские страхи: книга для родителей и педагогов / А.С. Зубкова. – Ярославль: Академия развития, 2007. – 128 с.
3. Конькова О.М. Детские страхи как фактор развития невротических и психосоматических заболеваний / О.М. Конькова, В.В. Тишунин // Евразийский союз ученых. – 2017. – №10–1 (43). – С. 31–35. – EDN YLDJQE
4. Куликова К.А. Социально-психологические детерминанты страхов в дошкольном возрасте / К.А. Куликова // Вопросы науки и образования. – 2020. – №21 (105) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-determinanty-strahov-v-doshkolnom-vozraste>