

Консультация для родителей
«Психологические причины возникновения страхов у детей дошкольного
возраста»

Педагог-психолог: МОРОЗОВА Е.А.

Страх, как утверждают специалисты, является наиболее опасной эмоцией. Реакцией на страх, на биологическом уровне, является выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме гормональный взрыв. На психологическом уровне – это боязнь предметов, ситуаций, людей, влекущих за собой выделение данного гормона. Как считают специалисты, изучающие причины возникновения страхов у детей дошкольного возраста, страх является результатом психологического воздействия взрослых людей или самовнушения.

По данным исследований, страхи возникают у 40 % детей, одновременно с развитием познавательной деятельности. Ребенок исследует окружающий мир, растёт, развивается, социализируется.

Причем психологи утверждают, что у детей количество страхов увеличивается с возрастом. Было выявлено, что больше страхов у детей из неполных семей. В большей степени страхам подвержены мальчики, которые живут с матерями. Объясняется это тем, что ребенок чувствует себя неуверенно, у него нет положительного примера родителя того же пола, вследствие чего самооценка занижена. По той же причине, чаще страхи возникают у детей из неблагополучных семей, семей, живущих замкнуто.

Дети старшего подросткового возраста больше других страдают от страхов. Специалисты в области изучения страхов, пришли к выводу, что в 3-4 года, в 6-7 лет, в 11-12 лет количество страхов у мальчиков уменьшается, а у девочек увеличивается. Ученые в области психологии называют возраст 7 лет самым кризисным в отношении страхов.

Для детей этого возраста характерны следующие страхи:

- Страх одиночества;

- Страх смерти;
- Страх нападения.

Многие специалисты считают, что самой распространенной причиной возникновения детских страхов являются ошибки в воспитании ребёнка, конфликтные семейные отношения.

Самыми частыми неблагоприятными факторами, которые способствуют развитию и возникновению патологических и невротических симптомов, называют:

- внутрисемейные конфликты;
- нарушение контакта ребенка с родителями вследствие распада семьи или долгого отсутствия одного из родителей;
- неадекватные воспитательские позиции родителей;
- ранняя изоляция ребенка от семейного окружения;
- личностные особенности родителей.

В отечественной психологии неадекватное родительское поведение считается одним из механизмов возникновения аномалий в развитии личности, так как приводит к разрушению эмоционального контакта с окружающими. Страх, тревога, беспокойство в дошкольном возрасте очень хорошо корректируются и исчезают бесследно при правильном подходе со стороны взрослых.

Важно помнить, что наличие страха у ребенка дошкольного возраста мешает нормальному развитию различных сфер личности. Вот, что отмечал К. Д. Ушинский: «Именно страх способен спровоцировать человека на низкий поступок, изуродовать его морально и убить душу».

Один из отечественных ученых, А.И. Захаров, отмечает психологические и социально - культурные причины развития страха. Человек в процессе своего психического развития, совершенствования форм жизни менялся. Страх человека тоже претерпел изменения: приобрел социально – опосредованный характер, стал выражать более тонкую гамму нравственно – этических чувств, переживаний. Дети, подобно человеку на ранних этапах эволюции, опасаются всего неизвестного, необъяснимого, неизведанного. Ребенок оживляет сказочные

персонажи, предметы, он боится незнакомых животных. Дети дошкольного возраста верят, что мама и папа будут жить вечно, чудовище из прочитанной сказки живет совсем рядом, оно живёт по «настоящему».

Только с развитием психических процессов формируется объективный характер представлений, ребенок учится абстрактно – логически мыслить, учится справляться с эмоциями, чувствами. Продолжая развиваться, дети учатся планировать свои действия, предугадывать поступки окружающих, у них возникает чувство стыда, гордости, вины, умение сопереживать. Всё это приводит к усложнению психологической структуры страха.

По мнению психологов, детские страхи взрослеют вместе с ребёнком, становятся социальными и реальными. Кроме того, можно говорить о том, что если у ребенка страхи появляются «вовремя», если они протекают не очень выражено, то это является доказательством развития ребенка в соответствии с нормой.

Страхи, которые базируются на инстинктах самосохранения, пополняются страхами социально опосредованными, которые касаются благополучия, жизни близких для ребенка людей, а позже всех окружающих. В какой степени будет проявляться тот или другой страх, будет ли он присутствовать вообще у ребенка, зависит от:

- социальной среды, которая окружает ребенка;
- индивидуальных особенностей психического развития ребенка.

В современном мире, где возрастает роль городов в жизни людей, человек отдаляется от природы, от естественной среды обитания. Все увеличивающийся темп жизни ведёт к затруднению отношений между людьми, сужается круг их общения. Все эти неблагоприятные факторы современного мира отрицательным образом сказываются на эмоциональном развитии ребёнка: на собственном опыте, через родителей. Постоянная неоправданная опека со стороны родителей лишает детей самостоятельности в формировании своего досуга вне дома.

Психологи, изучающие причины возникновения страхов, отмечают следующее: дети, которые живут в отдельных квартирах, чаще страдают наличием страхов, чем их сверстники из коммунальных квартир. Причину

ученые видят в недостатке у детей из отдельных квартир общения друг с другом, с взрослыми. У этих детей, как правило, возникают страх одиночества, страшных снов, темноты. Причём чаще страхи появляются у детей, единственных в семье. Это объясняется чрезмерной опекой и тревожностью со стороны родителей.

Причиной возникновения страхов у детей дошкольного возраста ученые называют отсутствие полноценной игровой, двигательной активности. У современных детей утерян навык коллективных игр: пятнашки, «море волнуется раз», «золотые ворота», «казаки - разбойники». Нехватка интересных, шумных игр, которые наполняют жизнь ребенка положительными эмоциями, приводит к возникновению у детей беспокойства. Эмоциональная жизнь дошкольника становится «тусклой», «ненасыщенной», «бедной», что приводит к неравномерному развитию детской психики.

Веской причиной возникновения страхов можно назвать нервно - психические перегрузки матери, вследствие принятия на себя роли главы семейства (отца). Дети в таких семьях страдают страхами чаще: считают главой семьи маму, а не папу. Женщина в этой ситуации часто бывает, раздражительна, тревожна, беспокойна в процессе общения с детьми. У детей это, конечно, вызывает такие же реакции в ответ: беспокойство, тревогу.

Превалирующая роль матери говорит о недостатке или отсутствия вовсе авторитета мужчины в семье. Это препятствует нормальному общению ребенка с папой, в основном это касается мальчиков, и увеличивает вероятность передачи беспокойства от матери. Психологи говорят о том, что если мальчики от пяти до семи лет в сюжетно - ролевой игре предпочитают роль матери, а не отца, то они страдают большим количеством страхов.

Дети дошкольного возраста очень впечатлительны, эмоциональны. Это возраст, когда ребёнок нуждается не в формальном, а в нежном, теплом отношении со стороны мамы. Это период, когда дети очень нуждаются в искренней любви мамы. Если любовь мамы проявляется только как тревога за какие-то неприятности, которые могут произойти с её ребёнком, если она очень строга в отношении с ребёнком, стремится запланировать жизнь ребёнка по

своим желаниям, то дети воспринимают такое отношение матери с беспокойством, тревогой.

Важным аспектом в жизни ребёнка является непосредственный контакт с мамой. В случае если мама хочет выйти на работу слишком рано, она постоянно испытывает вину, чувство противоречия, так как боится упустить или не успеть выполнить свои обязанности дома и на работе. Дети в похожем случае страдают от нехватки внимания со стороны мамы, страдает эмоциональная сфера ребёнка.

Очень распространенной причиной возникновения страхов у детей дошкольного возраста являются частые ссоры родителей, шумные конфликтные ситуации в семье. Это объясняется тем, что дети дошкольного возраста очень болезненно относятся к проблемам в отношениях между родителями. Исследованиями было установлено, что чаще в таких ситуациях страдают девочки, мама перестаёт быть авторитетом для девочки на длительный период. В сюжетно-ролевой игре, при наличии конфликтной ситуации в семье, дети отказываются брать на себя роль родителя того же пола, они остаются собой, причем девочки чаще. Дети из неблагополучных семей более часто подвержены различным видам страхов: страх перед стихией, перед болезнью, перед животными (девочки), перед смертью. В этой ситуации страх выступает как отражение конфликтной ситуации.

Все ученые, ведущие работу в данной области, едины во мнении, что развод родителей является причиной возникновения страха почти у всех детей.

Конечно, в данной ситуации очень важна позиция родителей в семьях: там, где мама и папа способны договориться между собой, этот непростой и неприятный момент наименьшим образом отразится на ребёнке.

Было выяснено, что в дошкольном возрасте количество страхов у девочек больше. Кроме того страхи у девочек в большей степени, чем у мальчиков, тесно связаны с их формирующейся эмоциональной сферой, то есть страхи у девочек наиболее переплетены между собой.

Возраст от трёх до пяти лет характеризуется наибольшей интенсивностью связей между страхами, один страх становится причиной возникновения

другого, а вместе они составляют целую психологическую систему, которая проявляется в виде тревог, беспокойства и страхов.

Исследования в этой области доказали, что страхи в возрасте от трех до пяти лет как никогда мотивированы и связаны друг с другом. Специалисты объясняют это значительным динамичными изменениями в эмоциональной сфере ребенка.

Многие авторы говорят что, в период от пяти до семи лет уменьшается интенсивность зависимости страхов друг от друга, но наблюдается их максимальное количество. Изменяется структура страхов: становится психологически наиболее мотивирован, важной характеристикой является познавательный потенциал.

Важными положительными изменениями в психологическом развитии ребёнка является возраст пяти, шести лет. В этот период мы можем говорить о первых признаках устойчивости и зрелости эмоций у детей, о значительном скачке в развитии интеллектуальной сферы и прежде всего мышления. Ребёнок уже способен анализировать ситуацию, которая сложилась вокруг него: чего нужно бояться, избегать, опасаться.

Таким образом, отличительной чертой страхов в старшем дошкольном возрасте является не только эмоциональная, но и рациональная основа, то есть совершенно новая психическая структура формирующейся личности ребёнка.

Следующей важной психологической причиной возникновения страхов у детей, по мнению специалистов в данной области, является неполный состав семьи. В таких семьях значительно повышается риск возникновения страхов и увеличения их количества. Это является доказательством того, что ребёнок в дошкольном возрасте очень восприимчив к разводу родителей. Психологи отмечают, что именно в этом возрасте дети отождествляют себя с родителями своего пола. Девочки в это время стремятся быть похожими на маму, а для мальчиков авторитетом является отец, и они, как представители мужского пола, подражают папе. Специалисты здесь отмечают следующее: при отсутствии отца, мальчики чувствуют себя незащищёнными, а чрезмерная опека матери приводит к зависимости, потере инициативы страхам. Наличие страхов у девочек в этой

ситуации является результатом самого общения с мамой, которая, как правило, очень беспокойна, не уверена в себе.

Наиболее часто страхи возникают у ребёнка, который единственный в семье и является центром тревог, забот и чрезмерной опеки со стороны родителей. В этой ситуации ребёнок очень тесно контактирует с родителями в эмоциональном аспекте, а, следовательно, перенимает и тревоги родителей.

Родители очень переживают, что могут упустить что-то важное в воспитании своего единственного ребёнка, в его разностороннем развитии. В конечном итоге тревожатся за то, что ребёнок не будет соответствовать их высоким запросам. Как результат, у ребёнка появляются так называемые внушённые страхи. Дети опасаются не оправдать ожидания родителей, быть незамеченным, неоцененным ими. Очень часто ребёнку сложно справиться со своими переживаниями, он чувствует себя очень неудачным, несчастливым.

Было выяснено, что существует определенная связь между количеством страхов и числом детей в семье: количество страхов значительно меньше, если ребенок может удовлетворить свою потребность в игре, общении со сверстниками, непринуждённом проявлении своих эмоций.

Психологи говорят о том, что если все это искусственно создано взрослыми, то ребёнок, будучи не в состоянии быть самим собой, ощущает неудовлетворённость, беспокойство. Ситуация становится еще более плачевной, когда родители не могут прийти к единому мнению по поводу воспитания ребенка. Ребёнок в таком случае чувствует свою вину за конфликты, которые возникают между родителями.

Специалисты в данной области называют ещё одну причину возникновения и развития страхов у детей дошкольного возраста: возраст родителей. По их мнению, у родителей до тридцати лет дети реже подвержены страхам. Объясняется это оптимизмом, уверенностью, непосредственностью, которая свойственна только молодым.

Более возрастные родители, как правило, всегда более тревожны, проявляют больше заботы и беспокойства по отношению к своим детям. Маленькие дети очень чувствуют отношение родителей, ребёнок становится

неуверенным в себе, несамостоятельным, безынициативным, у него появляется тревога, беспокойство.

Очень часто причинами развития страхов становятся перемены, которые возникают в жизни ребёнка: выход мамы на работу, переезд на другое место жительства, приход новой няни, переход в другой детский сад. Все эти перемены требуют адаптации ребёнка, а если они происходят одновременно, то ребёнок психологически сложно с этим справиться. Результат – возникновение беспокойства, тревоги.

К возникновению страхов, по мнению ученых, приводит ситуация, когда ребёнку не установить контакт со сверстниками, когда сверстники отвергают его. Дошкольник видит причину в себе, становится замкнутым, неуверенным, не хочет идти в сад.

По мнению А.И.Захарова возникновение страхов может являться следствием следующих факторов:

- Врожденные источники. Каждый родившийся ребёнок обладает определенным набором основных особенностей личности, то есть темпераментом. В зависимости от своего темперамента дети по-разному реагируют на различные стрессовые ситуации. Одни дети наиболее устойчивы к развитию страхов, а другие, наоборот, наиболее подвержены воздействию различных кризисных ситуаций.

- Опыт. У детей, которые в своей жизни столкнулись со стрессовой ситуацией, может развиваться страх по системе классического обуславливания. Увеличивает вероятность возникновения страха от раздражителя не устрашающего раньше, если он связан с событием, вызывающим реакцию страха.

- Мышление и воображение. Развитие страха может стать следствием детского воображения. Усугубить картину может неверное представление ребенка о чём-либо.

Психологи говорят, что сам факт присутствия страха указывает на стремление ребёнка сопротивляться негативным ощущениям, стараться их

побороть. Важно преодолеть свои страхи в детском возрасте, чтобы не «заражать» ими своих детей.

Перерастут ли страхи у ребенка, во что-то более серьезное, или он сможет их преодолеть зависит от социальных условий, в которых формируется личность ребёнка.

Основными причинами возникновения страхов у детей дошкольного возраста являются:

- Конкретный случай, который мог напугать ребёнка: разовьётся страх или нет, зависит от особенностей характера;
- Внушённые страхи;
- Детская фантазия является одной наиболее распространенной причиной возникновения страхов у детей дошкольного возраста;
- Конфликты внутри семьи могут сформировать чувство страха у детей: ребёнок винит себя за ссоры родителей;
- Взаимоотношения со сверстниками: детский коллектив не принимает ребёнка, дети обижают его;
- Наличие у ребёнка невроза, то есть наиболее серьёзного расстройства. О неврозе можно говорить, когда у ребёнка присутствуют страхи не характерные для его возраста, или страхи проявляются слишком сильно.
- Возрастные страхи, которые проявляются у слишком чувствительных и эмоциональных детей;
- Побочные причины, вызывающие наличие страхов: возраст родителей, единственные дети в семье, стресс во время беременности, дети из неполных семей.