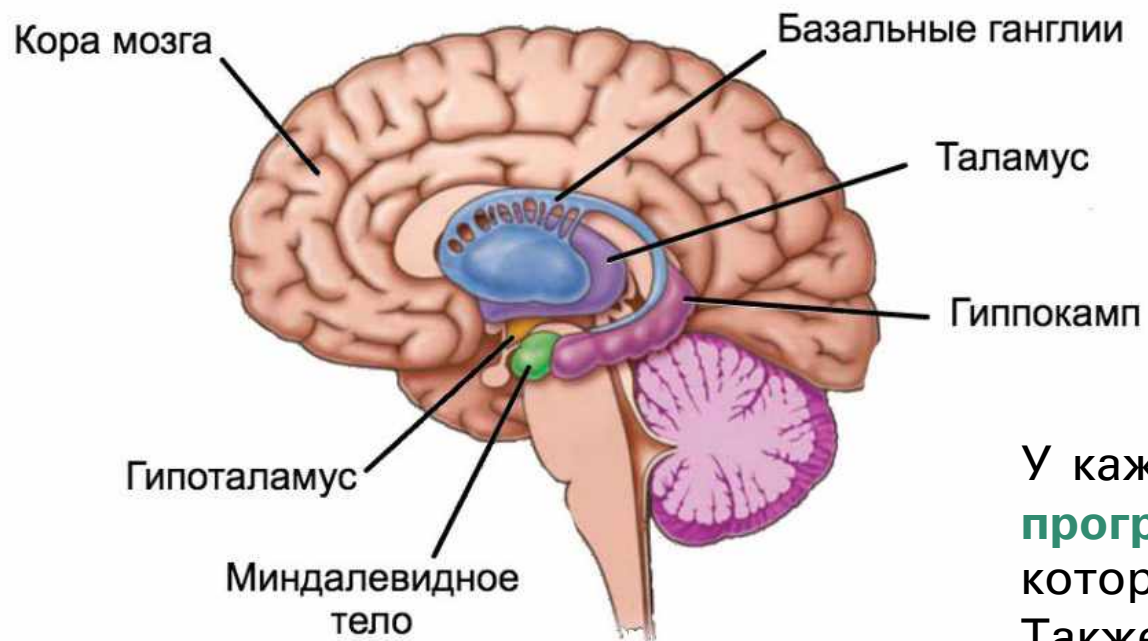


СТРАХИ У ДЕТЕЙ

Пути преодоления

МЕХАНІЗМ СТРАХА





Страх – реакция организма на возможную или реальную угрозу.

Механизм возникновения страха врождённый. Он необходим нам для выживания. По сути страх позволяет нам мобилизовать ресурсы организма и избежать угрозы.

У каждого человека существуют свои **врождённые программы реагирования** на пугающие ситуации, которые определяют поведенческие реакции. Также **внешние обстоятельства** и опыт могут влиять на уровень тревожности и силу проявления

Страх это цепочка реакций, происходящих в головном мозге и далее в организме:

Раздражитель (сигнал)

что-то увиденное, услышанное, кожные ощущения, представление или ожидание пугающего события или образа

Соматосенсорная кора

расшифровывает значение сигнала

Таламус

передаёт полученную информацию от органов чувств или

Гиппокамп

хранит воспоминания о событиях, связанных с ними эмоциях

Миндалевидное тело

работает как тревожная кнопка, сравнивает поступивший сигнал с потенциальной угрозой, формирует эмоцию к полученной информации

Гипоталамус

Получает команду от Миндалины надо или не надо включать защитную реакцию



Страхи у детей

Страх – физиологическое состояние. У разных детей оно может различаться по интенсивности переживаний и способам реагирования.

Это зависит от индивидуальных особенностей нервной системы, биохимических и физиологических реакций организма, а также социального опыта ребёнка.

+

•

○

Причины детских страхов

- Испуг или пережитая травма, а также конфликты в семье.
- Фантазийные образы, связанные с опытом и восприятием, например, услышанная страшная история или увиденный фильм.
- Запугивания чем-либо или кем-либо.
- Невозможность мозга получить чёткий сигнал и опознать его, например, страх темноты, когда ребёнок пугается не темноты как таковой, а неизвестности и неопределённости. В этом случае страх возникает как состояние, сигнализирующее о том, что лучше не рисковать, а избежать этой ситуации.
- Недостаток контакта с родителем: психологического и физического. Многие маленькие дети испытывают физиологическую потребность быть рядом с родителем, например, засыпая, ребёнку будет спокойнее, если рядом будет близкий человек; проснувшись один, ребёнок бежит к родителю.



Что может спровоцировать глубокие детские страхи

- В отличие от взрослого, который может воспринять страх, как вызов и попытаться его преодолеть, ребёнку сложнее проанализировать ситуацию и найти мотив для преодоления страха. Часто пугающая ситуация, перед которой ставят ребёнка, может только усугубить и усилить переживания. Для маленьких детей рекомендуется исключить тревожные и пугающие ситуации, чтобы убрать негативный опыт переживаний и со временем максимально сгладить его. Со временем ребёнок станет старше и начнёт воспринимать ранее пугающую ситуацию по-новому.

+

•

○

Развитие детских страхов

Страх – нормальное явление, но он не должен быть чрезмерным или необоснованным.

С раннего возраста тревога ребёнка связана с отсутствием близкого человека, то есть, если мама отошла, ребёнок может заплакать, и это нормально.

К 1 году может проявляться страх незнакомых и страх одиночества.

К 2-3 годам ребёнок уже может бояться наказания, животных, автомобилей, высоты.

К 4-5 годам в результате развития фантазии ребёнок начинает бояться сказочных героев, темноты, боится засыпать один.

После 5 лет ребёнок начинает бояться смерти (своей или близких), привидений, явлений типа пожара, страшных снов.

После 8 лет добавляются «школьные страхи», страхи, связанные с социальным взаимодействием.

Тревожность и страхи

Причиной проявления страхов у ребёнка может быть высокая личностная тревожность.

Симптомы, свидетельствующие о высокой тревожности:

- 1) С самого раннего возраста ребёнок часто проявляет беспокойство, плохо спит, часто плачет, плохо ест.
- 2) Ребёнок тревожно реагирует или боится громких звуков, музыки, звуковых игрушек, пылесоса.
- 3) Ребёнок беспокоится или плачет при виде незнакомого человека.
- 4) В младшем, среднем и старшем дошкольном возрасте ведёт себя тихо, напряжён, малообщителен, пытается быть незаметным, мало играет с другими детьми, не смотрит в глаза при общении, отвечает односложно либо вообще молчит при попытке малознакомого взрослого с ним заговорить.
- 5) Ребёнка тошнит при волнении, видны признаки нервных проявлений: дрожание, сосание пальца, накручивание волос, энурез, расстройства желудка, заторможенность, повышенное потоотделение либо холодный пот, быстрая утомляемость.
- 6) Дома ребёнок может проявлять повышенную активность, капризность, неуравновешенность в настроении.



Как справляться и бороться с детскими страхами

- НЕ СТОИТ ПРЕДПРИНИМАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ:
 - высмеивать детские страхи;
 - намеренно подвергать ребёнка пугающей ситуации даже из «благих» намерений;
 - подыгрывать ребёнку, развивая тревожащую тему, а также удерживать внимание ребёнка на его «страхе».



+



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ И БОРОТЬСЯ С ДЕТСКИМИ СТРАХАМИ

- ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ:
- быть рядом, если ребёнок боится;
- исследовать «страх» вместе и постепенно, сохраняя дистанцию комфорта (например, про пугающее насекомое можно для начала почитать книжку, по тёмной комнате можно передвигаться с родителем);
- может помочь охраняющий талисман – игрушка или ещё что-то;
- если ребёнок готов беседовать и рассказывать о своём страхе, выслушивайте его с пониманием;
- можно использовать арт-терапевтические методы работы со страхами: рисование страха с последующим его преобразованием во что-то менее пугающее или даже вызывающее позитивные чувства (дружба со «страхом»).





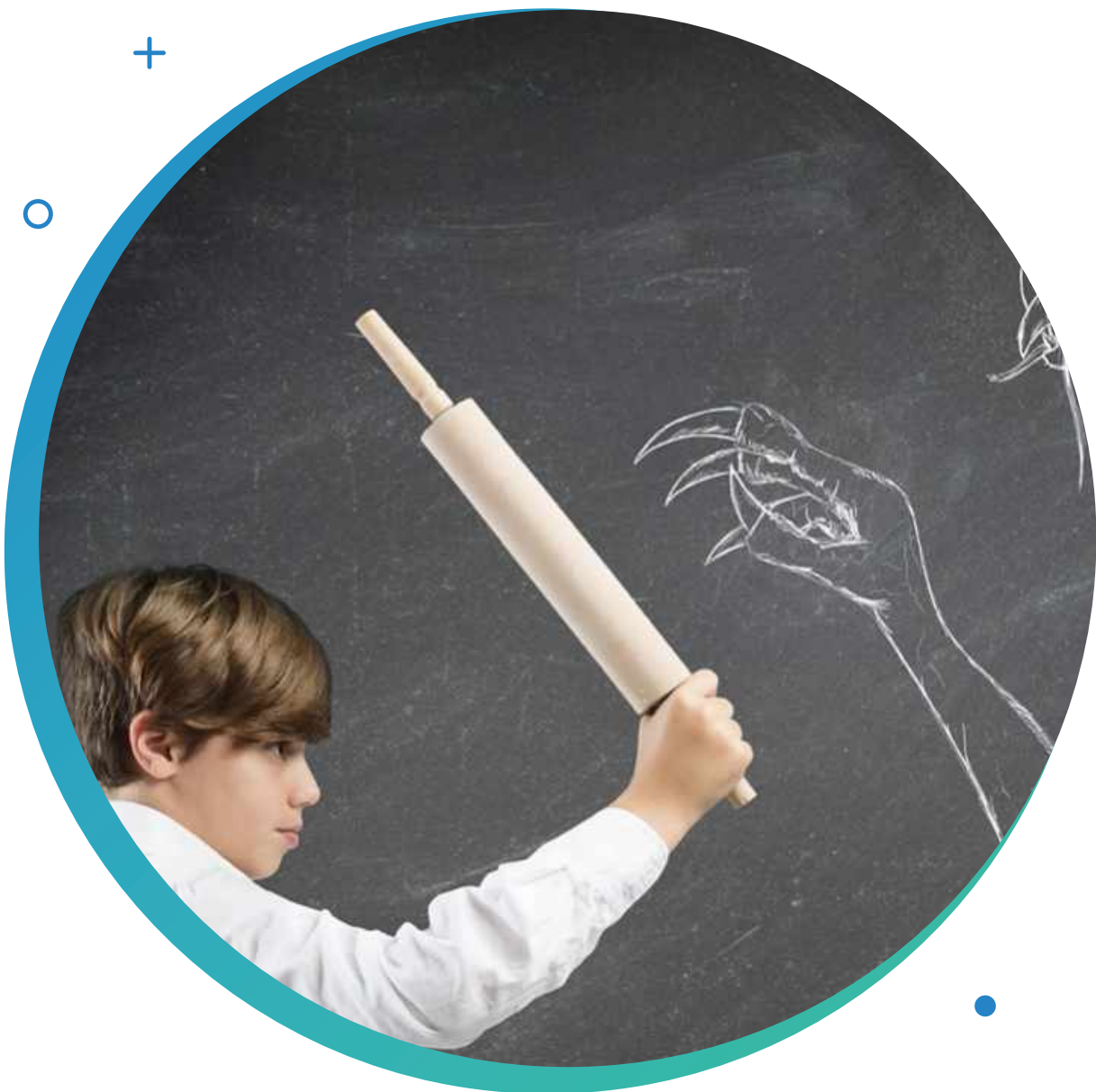
Как бороться со страхами

- Родитель также может испытывать страхи и тревоги. Часто состояние родителя передаётся ребёнку. Следует следить за своими чувствами, ощущениями и эмоциями, проработать собственные страхи.
- Общайтесь с ребёнком как друг.
- Позволяйте ребёнку выразить свою эмоцию, а затем можете обсудить и поговорить об этом.
- Позвольте ребёнку получать свой личный опыт, избегайте чрезмерной опеки, так как она не способствует развитию уверенности в себе и своих действиях, но может усилить страх. Поощряйте детскую самостоятельность и инициативу.



Как снизить тревожность

- соблюдайте правильный режим дня;
- хорошо и разнообразно питайтесь;
- гуляйте на свежем воздухе;
- занимайтесь спортом;
- поддерживайте благоприятный психологический климат в семье!
- Вечером, чтобы расслабиться, могут помочь ванна, спокойные занятия, чтение книг, спокойная расслабляющая музыка, можно оставить приглушённый свет или ночник.
- Если всё же ребёнок проявляет чрезмерную тревожность и Вас это беспокоит, следует обратиться к детскому неврологу.



Приёмы работы со страхами

Психологи рекомендуют следующие приёмы работы со страхами у детей:

- 1) Если ребёнок хочет поделиться с вами своими страхами и тревогами, выслушивайте его внимательно, при этом постарайтесь, чтобы ребёнок осознавал ваш интерес к нему и его чувствам, т.е. опуститесь к нему поближе, смотрите в глаза, утвердительно кивайте, сообщая о том, что понимаете, о чём он говорит. Не забывайте, что телесный контакт также важен, особенно в такие минуты. Он позволит ребёнку чувствовать себя комфортно и защищённо.
- 2) Если ребёнок напуган, выполните дыхательные упражнения: глубокий вдох и долгий напряжённый выдох несколько раз. Это поможет нормализовать физиологическое состояние.
- 3) Расскажите ребёнку сказку, где герой тоже боялся, но преодолел свой страх, а лучше сочините сказку вместе.
- 4) Если ребёнок захочет, предложите ему нарисовать сюжет с героем, побеждающим «страх».

Из общих рекомендаций: больше проводите времени с ребёнком, играйте, гуляйте, разговаривайте, изучайте окружающий мир, пусть ребёнок больше общается со сверстниками.