

Проблема страхов у детей

Проявление, диагностика,
рекомендации



План

- Определение страха
- Причины возникновения детских страхов
- Необходимость страхов
- Виды страхов
- Диагностика наличия страхов
- Рекомендации
- Список источников

Психология малышей детского и дошкольного возраста

У младенцев не развит инстинкт самосохранения, так как у мамы, папы и детей старшего возраста. Однако по мере взросления происходит большой скачок психоэмоционального развития ребенка и именно на этом этапе у него начинают формироваться страхи.



Определение страха

Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом.

Страх может проявляться в виде возбужденного или подавленного эмоционального состояния. Среди разновидностей страха выделяют реакцию испуга, реакцию тревоги, боязнь и аффективные страхи (состояние ужаса).

Необходимость страхов

Страхи **необходимы** ребенку для тренировки инстинктов, в том числе инстинкта самосохранения. А беседы и совместное проигрывание помогут ребенку быстрее выйти на новый уровень психического развития.



Причины возникновения детских страхов

- конкретный случай;
- внушенные страхи ;
- детская фантазия ;
- внутрисемейные конфликты ;
- взаимоотношения со сверстниками;
- невроз (проблема в работе нервной системы)

СИНДРОМ ДЕТСКИХ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ СТРАХОВ

Характеризуется боязнью различных предметов, действия и явлений и возникает необоснованно, без какой бы то ни было причины.

Приступ начинается с плача, недовольства и перерастает в сильнейшую истерику, панику. Длится он долго, в некоторых случаях дети могут сутками испытывать необъяснимую тревогу. Этот синдром считается патологией и психологи связывают его с психическими отклонениями в развитии ребенка, которые берут начало еще в раннем возрасте, но заметно проявляются к 6-7 годам.



ВИДЫ СТРАХА

- **навязчивые** — достаточно простые и понятные (боязнь высоты, болезней, загрязнения);
- **сверхценные** — преувеличенные, дети уверены в опасениях, не делают попыток их преодолеть (темнота, одиночество, животные, разные «пугалки», придуманные взрослыми);
- **бредовые** — сопровождаются подозрительностью, настороженностью, ожидание в чьих-либо действиях угрозы (чужие люди, тени за окном, громкие звуки);
- **ночные** — беспокойный сон, кошмары, пробуждение с криками и плачем, утром ребёнок ничего или почти ничего не помнит;
- **недифференцированные** — бессодержательные, с переживанием неопределённой опасности, сопровождаются тахикардией, потливостью, болями в сердце, спазмами в животе.

Классификация страхов

- **ситуационные** — полученные на собственном опыте (злая собака, врач, сделавший больно);
- **внушённые** — часто результат опеки взрослых (будешь реветь — отдам чужому дяде, не лезь — упадёшь, разговоры при ребёнке о том, как всё плохо);
- **фантазийные** — как следствие прочитанных сказок, услышанных историй или просмотренных мультиков (боязнь темноты, теней, чудовищ под кроватью).

Каждому детскому возрасту присущи свои переживания.

- По характеру – ситуативные и личностные; природные и социальные.
- По степени реальности - реальные и воображаемые.
- По степени интенсивности - острые и хронические.
- По уровню – возрастные (естественные) и патологические
- **Возрастные страхи** – обычно кратковременны, обратимы, исчезают с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми.
- **Невротические:**
 - большая эмоциональная интенсивность и напряженность
 - длительное или постоянное течение
 - неблагоприятное влияние на формирование характера и личности
 - избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного, то есть развитие реактивно-защитного типа поведения
 - относительная трудность устранения.
 - неспособности справиться со своими чувствами, контролировать их.
 - изменение в мышлении (становится все более быстрым, хаотичным в состоянии тревоги или вялым, заторможенным при страхе, теряет гибкость, становится скованным бесконечными опасениями, предчувствиями и сомнениями).
 - искажается и эмоционально-волевая сфера - отношение окружающих воспринимается неадекватным образом, нарушается социализация.
- **Норма «протекания» страха составляет 3-4 недели; если страх не ослабевает и не проходит, то, возможно, его уже стоит рассматривать как невроз.**

Страх от 0 до 1 года

С рождения до полугода малыш тревожится не из-за конкретных вещей, а звуков и действий, например громкого стука, неожиданного движения в его сторону. Боится остаться без мамы, так как привык что она всегда рядом. Не удовлетворяются жизненно важные физиологические потребности в пище, сне, активности, освобождении кишечника, тепле, то есть в том, что определяет физический и эмоциональный комфорт младенца.

7-12 месяцев ребенок продолжает пугаться громкого звука и других неожиданных явлений. Но в этом возрасте начинает проявляться боязнь незнакомых людей и обстановки.



Страх от 1 до 3 -х лет

Около года, кроха начинает самостоятельно осваивать хождение, поэтому может появиться страх получить травму во время падения. Некоторые малыши опасаются других детей и ни в какую не хотят с ними играть.

В 2-3 года дети боятся потерять родителей, остаться одни. Причиной стресса и невроза может послужить недовольство папы или мамы по отношению к ребенку, их развод или частые скандалы.

Страхи боли, уколов, врачей, животных (волка), кошмарные сновидения, сказочных персонажей (Баба Яга и т.д.).



Страх от 3 до 5 лет

- **Триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства;**
- Быть отвергнутым, лишиться поддержки, быть наедине со своими проблемами, кошмарами от которых нет защиты и которые нарушают внутреннюю целостность, уверенность в своих силах;
- Связанные с развитием фантазии ребенка;
- Быть забытым, нелюбимым.



Страх от 5 до 7 лет

- Ожидаемого несчастья
- Опоздать
- Быть наказанным
- Необратимых физических изменений
- Нападения
- Глубины, высоты
- Пожара, болезни, грозы, грома
- Смерти (во сне)
- Страшных снов (о прошлом, настоящем, будущем)
- Сказочных героев (Баба Яга, Бармалей, Волк)
- ЖИВОТНЫХ

Диагностика детских страхов

Проективная методика
«Мои страхи»
А.И.Захарова

Методика выявления
детских страхов
А.И.Захарова и М.А.
Панфиловой
«Страхи в домиках»

Проективная методика
исследования личности
ребенка
ТЕСТ «СКАЗКА»
(Луиза Дюсс)

Опросник оценки
уровня тревожности
Г.П. Лаврентьевой и
Т.М. Титаренко.

Методика выявления детских страхов «Страхи в домиках»

Авторы методики: А.И. Захаров и М.Панфилова

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет. Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены.

Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать.

Инструкция:

Взрослый рисует контурно два дома (на одном или на двух листах): черный и красный. И потом предлагает расселить в домики страхи из списка (взрослый называет по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, т.е. признал, что он боится этого. У детей постарше можно спросить: "Скажи, ты боишься или не боишься ...«

Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа "да" - "нет" или "боюсь" - "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа "не боюсь темноты", а не "нет" или "да". Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его

После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ - выбросить или потерять. Данный акт успокаивает актуализированные страхи.

Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Из 31 вида страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.



Инструкция для ребенка:

"В черном домике живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам«:

Страхи Ты боишься:

1. когда остаешься один;
2. нападения;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут твои родители;
6. каких-то детей;
7. каких-то людей;
8. мамы или папы;
9. того, что они тебя накажут;
10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
11. перед тем как заснуть;
12. страшных снов (каких именно);
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);

- 16. бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
- 17. когда очень высоко (страх высоты);
- 18. когда очень глубоко (страх глубины);
- 19. в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
- 20. воды;
- 21. огня;
- 22. пожара;
- 23. войны;
- 24. больших улиц, площадей;
- 25. врачей (кроме зубных);
- 26. крови (когда идет кровь);
- 27. уколов;
- 28. боли (когда больно);
- 29. неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);
- 30. сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);
- 31. опоздать в сад (школу);

Все перечисленные здесь страхи можно разделить на несколько групп:

1. медицинские страхи- боль, уколы, врачи, болезни;
2. страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;
3. страх смерти (своей);
4. боязнь животных ;
5. страхи сказочных персонажей;
6. страх темноты и кошмарных снов;
7. социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;
8. пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств;

Слишком большое количество страхов (свыше 14 у мальчиков и 16 у девочек) может указывать на развитие невроза или тревожности в характере ребенка.

Возрастные нормы (по А. И. Захарову) Среднее число страхов

В дошкольном возрасте: — у девочек = 10,3; - у мальчиков — 8,2;

В школьном возрасте: — у мальчиков = 6,9; - у девочек = 9,2.

Среднее число страхов у детей (по полу и возрасту)

Возраст	Мальчики	Девочки
3	9	7
4	7	9
5	8	11
6	9	11
7	9	12
8	6	9
9	7	10
10	7	10
11	8	11
12	7	8
13	8	9
14	6	9
15	6	7

Возрастные особенности появления страхов:

Младший дошкольный возраст:

Боязнь сказочных персонажей, уколов, боли, крови, высоты, неожиданных звуков, одиночества, темноты, замкнутого пространства.

Старший дошкольный возраст:

Страх смерти, смерти родителей, страх животных, сказочных персонажей, глубины, страшных снов, огня, пожара, нападения, страх войны.

Младший школьный возраст:

Страх опоздания в школу, порицания, сделать что-нибудь не так, страх несчастья (магические представления).

Подростковый возраст:

Страх быть не собой, страх изменения (появление менструаций у девочек или поллюций у мальчиков, увеличение или уменьшение массы тела, чрезмерно быстрый рост и болезненные преходящие ощущения в различных частях тела и т. д.), страхи нападения, пожара, стихии, страхи заболеть и замкнутого пространства – в основе – страх смерти.

Проективный тест «Сказка» Л. Дюсс

Цель: определить эмоциональные проявления, сферу тревоги ребенка, исследовать межличностные отношения между детьми и родителями в семье.

СКАЗКА «Птенец»

Цель: выявить степень зависимости ребенка от одного или обоих родителей

В гнездышке на дереве спят птички-папа. Мам и маленький птенец. Вдруг налетел сильный ветер, ветка ломается, гнездышко падает вниз: все оказываются на земле. Папа летит и садится на одну ветку, мам на другую. Что делать птенцу?

Нормальные ответы	Настораживающие ответы
Птенец тоже полетит и сядет на какую-нибудь ветку	Не умеет летать, потому останется на земле
Полетит к маме, потому что испугался	Попытается лететь, но не сумеет
Полетит к папе, потому что сильный	Умрет по время падения
Останется на земле, потому что не умеет летать, но будет звать на помощь: папу или маму – прилетит и заберет меня	Умрет от голода, дождя, холода
	Кто-то его обязательно съест
	О нем все забудут, и кто-нибудь на него наступит

СКАЗКА «СТРАХ»

Цель: определить наличие страха, тревоги

«Один мальчик сказал себе тихо-тихо: «Как страшно!» Чего он боится?»

Нормальные ответы	Настораживающие ответы
<p>Вел себя плохо и теперь боится наказания Пропустил уроки в школе, поэтому боится, что его мама будет ругать Боится темноты Боится какого-то животного Ничего не боится, просто пошутил</p> <p>На все эти ответы нужно попросить ребенка дать более детальные объяснения и уточнения, используя наводящие вопросы</p>	<p>Боится, что его украдут Чудовище хочет его украсть и съесть Боится остаться один Боится, что какой-нибудь зверь залезет в окно, в кровать Боится, что придет вор и ударит его ножом Боится, что умрет папа, мама</p> <p><i>Подобные патологические идеи выражают скрытую агрессивность по отношению к родителям, следовательно, вызывают у ребенка чувство вины и склонность к самобичиванию.</i></p>

СКАЗКА « Новость»

Цель: выявление у ребенка чувства неоправданной тревожности или страха, наличие невысказанных желаний и ожиданий

«Один мальчик возвращается с прогулки и мама ему говорит:» Наконец-то ты пришел. Я должна сообщить тебе одну новость».

Какую новость хочет сообщить ему мама?

Нормальные ответы	Настораживающие ответы
К обеду придет гость Придут гости Кто-то позвонил и сообщил приятную новость (приглашение куда-то) Мама хочет, что бы мальчик сел заниматься. Мама узнала что-то важное	Кто-то в семье умер Мама хочет отругать мальчика, который не должен был выходить на улицу в этот день Мама хочет что-то запретить мальчику Мама сердится, потому что мальчик опоздал, и хочет сказать ему, что больше не выпустит его на улицу

СКАЗКА « Дурной сон»

Цель: определение взаимосвязи ответов с предыдущими ответами

Однажды утром один мальчик резко просыпается и говорит: «Я видел очень плохой сон». Какой сон увидел мальчик?

Нормальные ответы	Настораживающие ответы
Я не знаю	Ему приснилось, что мама (папа) умерла (умер)
Ничего на ум не приходит	Ему приснилось, что он умер
Ему снился страшный сон	Ему приснилось, что пришли его забрать
Ему приснилось плохое животное	Ему приснилось, что его хот ели бросить под машину
Ему приснилось, что он заблудился	

Анкета для родителей

(по выявлению степени подверженности ребенка разнообразным страхам)

1. Не может долго заниматься одним делом, быстро устает и часто отвлекается
2. Несколько раз за короткое время меняется настроение :плач резко может перейти в смех и обратно
3. Малыш часто огорчается и расстраивается по любому поводу и без
4. Любая неудача вызывает плач, истерику, которая может длиться продолжительное время
5. Плохое настроение – постоянный спутник ребенка
6. Задания вызывают беспокойство и напряжение
7. Беспокойство часто проявляется повторяющимися действиями: сосет палец, грызет ногти, постоянно что-то теревит в руках
8. Не может засыпать самостоятельно, просыпается несколько раз ночью, плачет во сне или кричит
9. Не может быстро реагировать во многих ситуациях
10. Боится незнакомых людей и не любит играть с другими детьми
11. Не может самостоятельно принимать решение, не уверен в своих силах
12. Часто меняет свое мнение, с ним сложно договорится т.к. через минуту, пять или час с истерикой будет доказывать, что хочет другого
13. Перед новым заданием, знакомством испытывает недомогание, расстройство пищеварения, боль в голове и неприятные ощущения в области живота
14. Наблюдается повышенное потоотделение, особенно перед чем-то новым
15. Отсутствуют любимые блюда или лакомства, у малыша постоянно плохой аппетит

(опросник подходит для детей в возрасте от 4 до 10 лет)

Инструкция родителям: Вам предлагается несколько вопросов. На все вопросы можно дать один из трех вариантов ответа.

«да» - 2 балла

«иногда» - 1 балл

«нет» - 0 баллов

Таблица: определения уровня тревожности по результатам анкетирования

Кол-во баллов	Характеристика
0-5	Ребенок в порядке. Такой результат норма для детей этого возраста
5-9	Проблемы малыша находятся в начальной стадии. В первую очередь ребенку не хватает родительского внимания
10-14	Определяется повышенная тревожность, некоторые страхи, которые можно легко скорректировать без помощи психолога. Главное родителям уделить этой проблеме достаточно внимания.
15-19	Малыш боится многого, находится в состоянии постоянной тревожности. Если не повлиять на ситуацию сейчас, возможно развитие неврозов.
20-30	Критическое значение. У ребенка наблюдаются фобии, возможно развитие синдрома патологических детских страхов. Требуется длительная коррекционная терапия.

Способы коррекции детских страхов

Устранение страхов с помощью арт-терапии - рисуя и рассказывая, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами. Предложите ребенку нарисовать, вылепить, задавайте уточняющие вопросы. (Какой страх? Что он может делать? Как с ним справиться?)



Метод избавления от страхов с помощью игр

подвижных и ролевых (при выборе ребенком роли «злодея» и при вхождении ребенка в образ источника собственного страха достигается поставленная цель.

У взрослого роль того, кто боится.



Вербализация

рассказ о страхе или страшном сновидении. Выслушайте, расспросите, посочувствуйте, обсудите, придумайте способ борьбы и победы.

В них проявляется катарсическое реагирование на определенные эмоциональные трудности. Сочиняя и рассказывая «страшилку», ребенок самостоятельно моделирует эмоциональное преодоление своих страхов. Вербализация страхов вызывает чувственный ответ, эмоциональное переключение, которое выступает в роли психологической защиты.

Чтение и сочинение сказок

Это прямое обращение к бессознательному; с помощью чудесного они восстанавливают, а иногда и исправляют, нарушения в нашем поведении. Эти сказки чаще всего не выходят за пределы мира грез, но все же между ними и миром реальности могут иногда обнаруживаться и соответствия.

Песочная терапия -

это самый органичный для ребенка способ выразить свои переживания, выстраивать отношения, и способ привычный, хорошо знакомый, это его реальность. Это игровой способ рассказать о своих проблемах, показать свои страхи и избавиться от них, преодолеть эмоциональное напряжение Малыш играет в то, что у него «болит». Отыгрывая свои эмоции, ребенок каждый раз сам себя лечит.



