

СИНДРОМ ДЕТСКИХ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ СТРАХОВ

Подготовила: Дербилова А.В.



... детские страхи - очень глубокие переживания детства - часто оставляют своеобразные «сюрпризы» в более старшем возрасте. Различные взрослые невротические проявления возникают подчас от вовремя не ушедших детских страхов.

Если о многих детских проблемах можно сказать, что ребенок их со временем перерастет, то со страхами дело обстоит отнюдь не так утешительно. Ребенок растет, и очень часто страхи растут вместе с ним. Чем больше развивается его фантазия и расширяется познание о Вселенной, тем больше он осознает опасности, подстерегающие его на каждом шагу. В последние годы специалисты отмечают существенный рост детских страхов. Это заставляет задуматься...

В то же время не следует думать, что если ребенок совсем ничего не боится, — то это очень хорошо. Поведение ребенка, способного на «запредельное» бесстрашие, вызывает у родителей еще большее опасение за судьбу сына или дочери. В этом смысле боязливый (точнее осторожный!) ребенок причиняет взрослым гораздо меньше волнений. Но беда в том, что грань между нормальным, «охранным» страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, и страхи в прямом и переносном смысле слова мешают ребенку жить. Они разъедают его душу и вызывают невротические расстройства. Энурез, тики, навязчивые движения, заикание, плохой сон, раздражительность, агрессивность, плохая контактность с окружающими — вот далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит непреодолимый детский страх. А под час страхи могут указывать и на более серьезные психические заболевания (шизофрению, аутизм). Но, разумеется, диагноз должен ставить только врач.

Синдром детских патологических страхов – синдром, характеризующийся различными страхами (в зависимости от механизмов, времени возникновения и особенностей проявления), возникающими без психологической и ситуационной обоснованности и проявляющимися чрезмерной интенсивностью и длительностью, не соответствующей силе и значимости вызвавшей ее причины.

Синдром детских патологических страхов относится к онтогенетически связанным психопатологическим состояниям. Они могут возникать при различных психических заболеваниях с раннего возраста, однако психопатологическую очерченность, как правило, приобретают к концу дошкольного периода, начиная с 6—7 лет, что, вероятно, связано с началом формирования у ребенка самосознания и появлением элементарной способности к самооценке субъективных переживаний.

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.

Бухановский А.О. выделил пять форм страхов:

- навязчивые,
- сверхценные,
- бредовые,
- ночные,
- недифференцированные.

▣ *Навязчивые страхи* — возникают непроизвольно независимо от желания больного, против его воли, носят неотступный характер, но связаны с первичным страхом и критичным к нему отношением. Проявляются страхом болезни (нозофобия), острых предметов, высоты, закрытых помещений (клаустрофобия), заражения, загрязнения (мизофобия), смущения (эрейтофобия) и т.п.

Встречаются при неврозах, органических заболеваниях головного мозга, шизофрении.

▣ *Сверхценные страхи* доминируют в сознании больного с убежденностью в их обоснованности, в реальности их фабулы. Характеризуются выраженностью и силой аффекта страха, отсутствием даже попыток его преодоления. В дошкольном возрасте преобладают страхи животных (например собак), персонажей фильмов, сказок (домовых, ведьм) или образов, придуманных взрослыми с целью «воспитательного запугивания». Для детей раннего школьного возраста более характерны страхи темноты, одиночества, разлуки с родными, страх за их жизнь и здоровье, боязнь школы.

Встречаются в рамках невротических расстройств, реже — при шизофрении.

▣ *Бредовые страхи* возникают, как правило, независимо от психотравмирующей ситуации (аутохтонно), не поддаются коррекции, с переживанием скрытой угрозы со стороны живых и неодушевленных объектов, сопровождаются тревогой, настороженностью, подозрительностью к окружающим лицам, ощущением опасности для себя и близких в действиях предполагаемых врагов. Могут сочетаться с другими симптомами психотического уровня (с галлюцинациями) и сопровождаться эпизодами психомоторного беспокойства и соматовегетативными нарушениями.

Встречаются при шизофрении, реже при психогенных расстройствах.

▣ *Ночные страхи* возникают при пробуждении во время ночного сна. При этом дети в испуге дрожат, кричат, что-то отгоняют от себя, на лице у них — выражение страха, ужаса. Обычно утром наблюдается амнезия — дети ничего о приступах ночного страха не помнят.

Встречаются в рамках психогенных расстройств, неврозоподобных состояний различного генеза как дебютное проявление расстройств эпилептического генеза.

▣ *Недифференцированные страхи* – беспредметные, с соматовегетативным оформлением. Отмечаются при дизэнцефальных кризах.

Как возникают детские страхи?

Все маленькие дети чего-нибудь да боятся. Но очень многие родители даже не знают о страхах своего ребенка. Такая ситуация не только парадоксальна, но и опасна, потому что именно страх сплошь и рядом закладывается многими родителями в основу выработки послушания. Зачастую, совершенно не задумываясь о последствиях, мы вызываем страх, чтобы заставить ребенка сделать то, что считаем необходимым.

Таким образом, чтобы избавить ребенка от страхов, необходимо, прежде всего, критически оценить семейную ситуацию, проанализировать свое родительское поведение.

Нередко детские страхи вызываются конфликтами в семье. Причем, взрослые зачастую об этом не подозревают, так как дети могут внешне не показывать своего беспокойства. Но у него вдруг начинается тик, заикание, энурез, страх одиночества, темноты и т.д.

Кроме того, очень часто страхи появляются у детей, когда их чересчур опекают. Заботящиеся о безопасности малыша родители на каждом шагу дают ему предостережения, из которых он узнает, что мир вокруг него грозен и опасен: «Не бегай!»; «Не трогай!»; «Нельзя!»; «Туда не лезь!». А на вполне естественные вопросы ребенка «почему?» родители пытаются отделаться грубой шуткой, претендуя на оригинальность: «По кочану!» или отвечают предельно лаконично: «Нельзя и всё!», отсюда появляются яркие фантазии.

Главное, конечно, коренится не во внешних обстоятельствах, а в особенностях психики ребенка. Ранимые, чувствительные, впечатлительные дети чаще подвержены страхам. Особенно тяжело приходится мальчикам, поскольку от них, естественно, ожидают большей смелости, чем от девочек. Поэтому мальчик с хрупкой психикой оказывается зажатым в двойные тиски. Его мучает не только страх, но и стыд за свой страх. Родителям следует помнить, что они ни в коем случае не должны смеяться над боязливым ребенком. Ребенок замкнется в себе, перестанет доверять взрослым. Хорошо, когда родители (и в первую очередь, папы) рассказывают детям о своих детских страхах, — это вселяет в них уверенность. Ваш авторитет от этого не пошатнется, скорее наоборот, это вас сблизит.

Рассмотрим некоторые виды страхов:

■ Страх смерти

Обычно он появляется у детей лет в шесть и не является отклонением. Когда ребенок вдруг осознает, что и он сам, и люди вокруг него смертны, — это бывает для него серьезным потрясением. На некоторых детей это открытие производит тяжелое впечатление и долго еще не дает им покоя. Родителям стоит проанализировать свое поведение: не страдают ли они сами повышенной тревожностью, не зациклены ли на болезнях своих и детских, на разговорах о тяжелой и опасной жизни? Детям до девяти-десяти лет (особенно нервным и ранимым) лучше не видеть покойников и не присутствовать на похоронах. Для них это непосильное переживание, которое затем может вызвать скрытые навязчивые страхи. Последствия таких психических травм порой аукаются через много лет. Это не означает, что при детях вообще не следует упоминать про умерших родственников. Напротив, следует. Ведь такие разговоры выступают, как косвенное доказательство «жизни после смерти» (если человека вспоминают, он не покинул нас окончательно, а продолжает жить в наших сердцах).

■ Страх социальных потрясений

Увы, в наше время такие страхи, в основе которых лежит все тот же страх смерти, становятся все более обоснованными. Поэтому взрослым надо постараться не повышать у ребенка чувство тревожности: не смотреть при нем новости, в которых то и дело рассказывают про катастрофы, войны, насилие, убийства и т.д. Родители могут отчасти помочь преодолеть эти страхи, если скажут: «Да, угроза существует, но это не обязательно должно случиться. Тот, кто соблюдает осторожность, - не попадает в опасные ситуации». И, конечно же, вы должны обучать ребенка тем элементарным мерам предосторожности, которые помогут избежать насилия, не запугивая и не нагнетая страха.

■ Страх наказания

Такая форма фобии у детей совсем необязательно говорит о том, что их родители поминутно хватаются за ремень. Часто взрослые и пальцем ребенка не трогают, но обращаются с ним слишком властно, не допуская возражений или предъявляя завышенные требования. В атмосфере диктата в детской душе поселяется страх — не соответствовать родительским притязаниям, и, как следствие, возникает страх стать нелюбимым, страх быть отвергнутым родителями. А ведь для ребенка нет худшего наказания, чем это!

Необходимо отделять патологический страх, требующий коррекции, от нормального, возрастного, чтобы не нарушить развитие ребенка.

Патологический страх можно отличить от «нормального» по известным критериям: если страх препятствует общению, развитию личности, психики, приводит к социальной дезадаптации и далее - к аутизму, психосоматическим заболеваниям, неврозам, то этот страх патологический. Если детский страх не соответствует возрастному, это может являться для родителей сигналом для наблюдения за поведением и психическим состоянием ребенка.

ДЕТСКИЕ ВОЗРАСТНЫЕ СТРАХИ

Возраст: 0 – 6 месяцев; возрастные страхи: любой неожиданный громкий звук; быстрые движения со стороны другого человека; падение предметов; общая потеря поддержки.

Возраст 7 – 12 месяцев; возрастные страхи: громкие звуки (шум пылесоса, громкая музыка и др.); любые незнакомые люди; смена обстановки, одевание одежды и раздевание; отверстие стока в ванной или бассейне; высота; беспомощность перед неожиданной ситуацией.

Возраст 1 – 2 года; возрастные страхи: громкие звуки; разлука с родителями; любые незнакомые люди; отверстие стока ванны; засыпание и пробуждение, сновидения; страх травмы; потеря контроля над эмоциональными и физическими функциями.

Возраст 2 – 2,5 года; возрастные страхи: разлука с родителями, отвержение с их стороны; незнакомые ровесники; ударные звуки; ночные кошмары; изменение в окружающей обстановке; природные стихии (гром, молния, град и др.).

Возраст 2 – 3 года; возрастные страхи: большие, непонятные, угрожающие объекты (например, умывальник и др.); неожиданные события, изменение порядка жизни (новые члены семьи, развод, смерть близкого родственника); исчезновение или передвижение внешних объектов.

Возраст 3 – 5 лет; возрастные страхи: смерть (дети осознают конечность жизни); страшные сны; нападение бандитов; огонь и пожар; болезнь и операция; природные стихии; ядовитые змеи; смерть близких родственников.

Возраст 6 – 7 лет; возрастные страхи: зловещие существа (ведьма, призраки, и др.); потеря родителей или страх потеряться самому; чувство одиночества (особенно ночью из-за черта, дьявола и др.); школьный страх (быть несостоятельным, не соответствовать образу «хорошего» ребенка); физическое насилие.

Возраст 7 – 8 лет; возрастные страхи; темные места (чердак, подвал, и др.); реальные катастрофы; утрата любви окружающих (со стороны родителей, учительницы, ровесников и т.д.); опоздание в школу или оторванность от домашней и школьной жизни; физическое наказание и неприятие в школе.

Возраст 8 – 9 лет; возрастные страхи: неудачи в школе или игре; собственная ложь или отрицательные поступки, замеченные другими; физическое насилие; ссора с родителями, их потеря.

Возраст 9 – 11 лет; возрастные страхи: неудачи в школе или спорте; заболевания; отдельные животные (крысы, табун лошадей и др.); высота, ощущение верчения (некоторые карусели); зловещие люди (хулиганы, наркоманы, грабители, воры и т.п.)

Возраст 11 – 13 лет; возрастные страхи: неуспех; собственные странные поступки; недовольство своей внешностью; сильное заболевание или смерть; собственная привлекательность, сексуальное насилие; ситуация демонстрации собственной глупости; критика со стороны взрослых; потеря личных вещей.

Как же помочь маленькому трусишке?

Среди способов и приемов, направленных на преодоление детских страхов, в последние годы в нашу педагогику и психотерапию все более активно проникают игровые методы. В игровой, неформальной обстановке дошкольники и младшие школьники лучше усваивают не только знания, но и очень многие навыки и привычки, незаметно для себя начинают корректировать свое поведение и преодолевать психологические трудности. При проигрывании ситуаций страхов, которые тревожат ребенка, он освобождается от заблокированных негативных переживаний — в этом и состоит психотерапевтический эффект. Очень полезно, чтобы в играх, направленных на преодоление детских страхов, реальность сочеталась с вымыслом, причем с упором на положительные модели поведения. Игра — это не пассивные одинокие мечтания, а активная совместная деятельность. Только не превращайте игру в унылую обязанность (не настаивайте на игре, если ребенок не хочет). Пусть ребенок с нетерпением ждет следующей игры. Поскольку страхи бывают самые разные, то, естественно, и тактика родительских действий тоже должна быть разной. Предлагайте ребенку различные варианты игр, в которых он будет «проигрывать» и преодолевать свои страхи.

**Более подробно вы можете ознакомиться
с различными играми в книге А.И.
Захарова: «Как помочь нашим детям
избавиться от страха?»**



Пробуйте – и
ВЫ
убедитесь,
что игрой
МОЖНО
ДОСТИЧЬ
гораздо
большего,
чем
нравоучениям
и