КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

Детские страхи.

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувства страха. Беспокойство, тревога, страх - такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Подавляющее большинство датских страхов в той или иной степени обусловлены, возрастными особенностями и имеют временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о незнании ими возрастных и психологических особенностей ребенка, наличии у родителей своих страхов, конфликтных отношений в семье.

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности (учащение частоты пульса и дыхания, повышение артериального давления, выделение желудочного сока и др.). В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула.

Понимание опасности, ее осознание формируется в процессе жизненного опыте и межличностных отношении, когда некоторые безразличные для ребенка раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. Обычно в этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта (испуг, боль, болезнь, конфликты, неудачи, поражения игл.).

Гораздо более распространены так называемые внушенные страхи. Их источник-взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно заражают ребенка страхом, настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывая на наличие опасности, не объясняя правила поведения в той или иной ситуации. В результате ребенок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: "Не подходи - упадешь", "Не бери - обожжешься", "Не гладь - укусит", и т.д. Маленькому ребенку пока еще не ясно, чем все это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги, и, естественно, у него возникает реакция страха, как регулятор поведения.

В самом общем вида страх условно делится на ситуационный и личностный. Ситуационный страх возникает в необычной, крайне опасной и травмирующей обстановке: при стихийном бедствии, нападении собаки и т.д. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, тяжелых испытаний; конфликтов и жизненных неудач.

Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например, его повышенной мнительностью и способен появиться в новой обстановке или при контакте с новыми людьми. Ситуационный и личностный страхи часто смешиваются и дополняют друг друга.

Несмотря на то, что страх - это интенсивно выражаемая эмоция, следует различать его обычный, естественный, или возрастной, и патологический уровни. Обычно страх кратковременен, обратим, или сам исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностное ориентации, человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Более того, некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объектом страха.

На патологический страх указывают его крайние, драматические формы выражения (ужас, эмоциональный шок, потрясение) или затяжное, навязчивое, труднообратимое течение, непроизвольность, то есть полное отсутствие контроля со стороны сознания, неблагоприятное воздействие на характер, межличностные отношения и приспособление человека к социальной действительности.

Итак, детские страхи являются неотъемлемой частью психического развития ребенка. Задача родителей грамотно реагировать, быть внимательными к жалобам ребенка на его страхи. Обычно, бесед и объяснений взрослых, бывает достаточно, чтобы ребенок успокоился. А с возрастом детские страхи (боязнь темноты, сказочных злодеев, чудовищ и т.д.) исчезают сами собой. Если же, страхи ребенка мешают ему нормально развиваться, мешают адаптироваться в социуме, если родители чувствуют, что их усилия помочь ребенку, тщетны, это повод для обращения за помощью к детским специалистам.