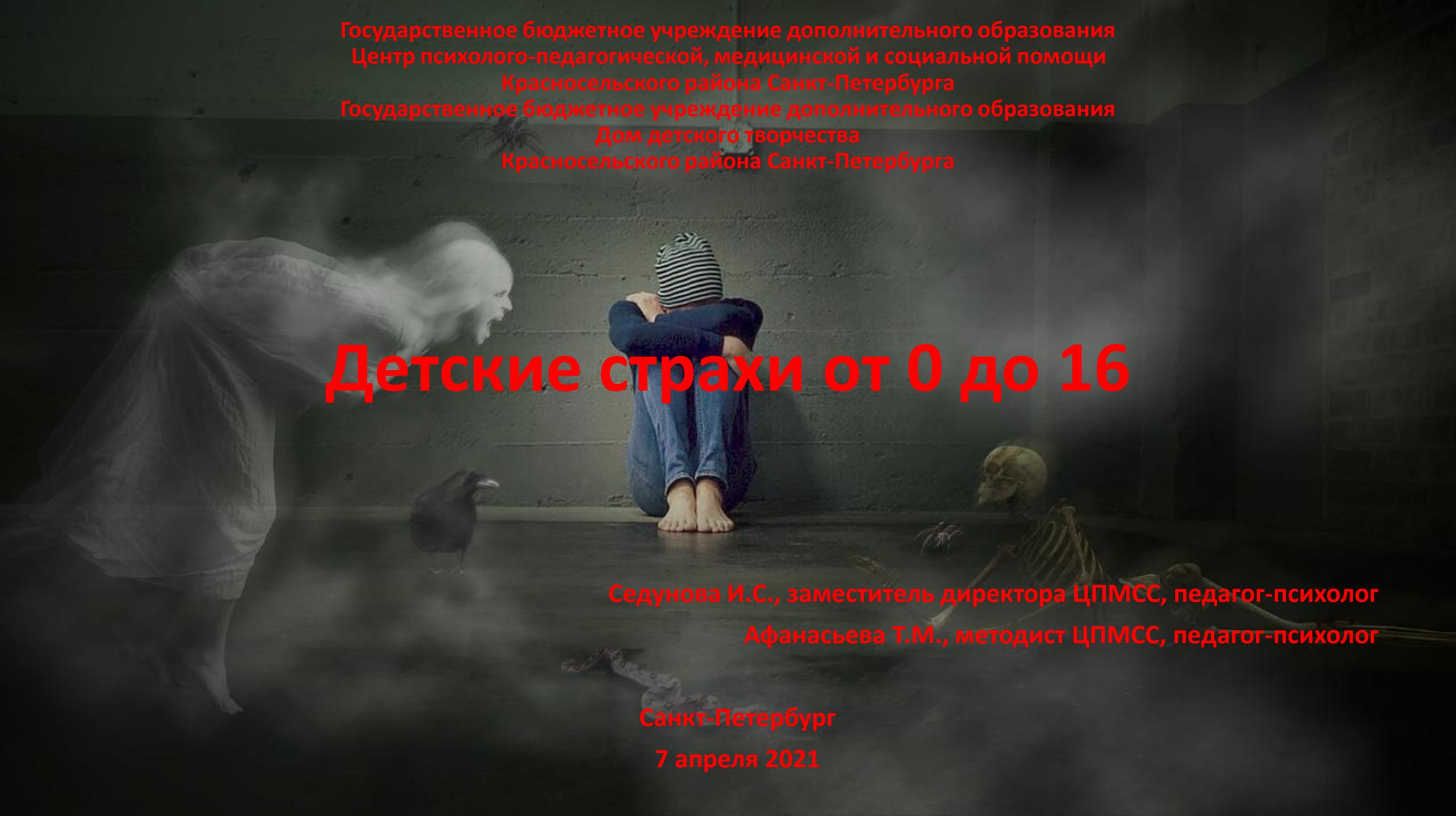


Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества
Красносельского района Санкт-Петербурга

Детские страхи от 0 до 16

A child wearing a striped beanie and blue clothing sits on the floor with their back to the camera, hunched over. To the left, a ghostly figure in a white sheet leans forward. In the foreground, a crow stands on the floor. To the right, a human skeleton lies on the floor. The background is a dark, textured wall.

Седунова И.С., заместитель директора ЦПМСС, педагог-психолог
Афанасьева Т.М., методист ЦПМСС, педагог-психолог

Санкт-Петербург

7 апреля 2021

Страх... Что же это такое?



Спиваковская Алла Семёновна
(род. 31 декабря 1947 г.) — доктор
психологических наук, профессор МГУ им.
М.В. Ломоносова



Александр Иванович Захаров
(12.10.1940 - 1.06.2008) - доктор
психологических наук, профессор кафедры
психологической помощи РГПУ им. А.И. Герцена

Страх – это острое эмоциональное специфическое состояние, особая чувствительная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации (А.С. Спиваковская).

Страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями ВНД, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделения желудочного сока (А.И. Захаров).

На первичном, биологическом уровне страх характеризуется выделением в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв.

Роль страха в развитии ребенка

Страх — это необходимое для жизнедеятельности переживание, нормальная реакция, которая в большинстве случаев адекватна ситуации. Если бы у нас не было страха, ни мы, ни наши дети не могли бы выжить.

Клинический психолог Екатерина Жуйкова: «Если у ребенка нет страха и нет тревоги, сепарация и развитие вообще невозможны, потому что нет контроля и внутреннего анализа того, какие последствия могут возникнуть. Страх... часто идет рука об руку с некоторой взрослостью, которая появляется у ребенка. Более «взрослые», более разумные дети испытывают страхи и тревогу гораздо чаще. **Многие классики психологии говорят, что только развитая психика может тревожиться и бояться».**



Что считать нормой?

В отечественной и зарубежной психологии выделено 29 страхов, которые могут испытывать дети от рождения и до достижения 16–18-летнего возраста.

Возрастные страхи – обычно обратимы, исчезают с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми.

Чего боятся дети в разном возрасте?

Во время беременности мамы

Знакомство с чувством страха происходит у ребенка еще во внутриутробном развитии, когда мама испытывает сильное беспокойство. Выделяемая порция гормонов попадает через плаценту от мамы к ребенку, и в ответ на это малыш может проявлять сильное двигательное беспокойство – толкаться, пинаться. Так он реагирует на страх.

Название страхов	Мальчики												Девочки											
	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	12		
1. Остаться дома в одиночестве				*	*										*	*				*	*	*	*	
2. Напуганная				*	*					*	*				*	*				*	*	*	*	
3. Заволноваться, взволноваться		*					*		*	*				*	*				*	*	*	*		
4. Умереть			*	*				*	*	*				*	*				*	*	*	*		
5. Смерть родителей				*	*		*	*	*	*				*	*				*	*	*	*		
6. Чужие люди	*	*		*	*							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
7. Понуриться	*	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
8. Мышь и паук				*	*		*	*	*	*				*	*				*	*	*	*		
9. Неправильно	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
10. Бабушки, дедушки, Барометр...	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
11. Сходить в школу	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
12. Перед тем как заснуть	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
13. Справедливый	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
14. Тенистая	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
15. Пыль: вода, земля, пауки	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
16. Транспорт: самолеты, машины	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
17. Буря, наводнение, землетрясение	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
18. Высота	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
19. Глубина	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
20. Теснота, маленькая комната	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
21. Вода	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
22. Огонь	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
23. Пожар	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
24. Бойцы	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
25. Большие помещения, улицы	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
26. Бурей	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
27. Улицы	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
28. Боли	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
29. Реалии, громкие звуки	*	*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		



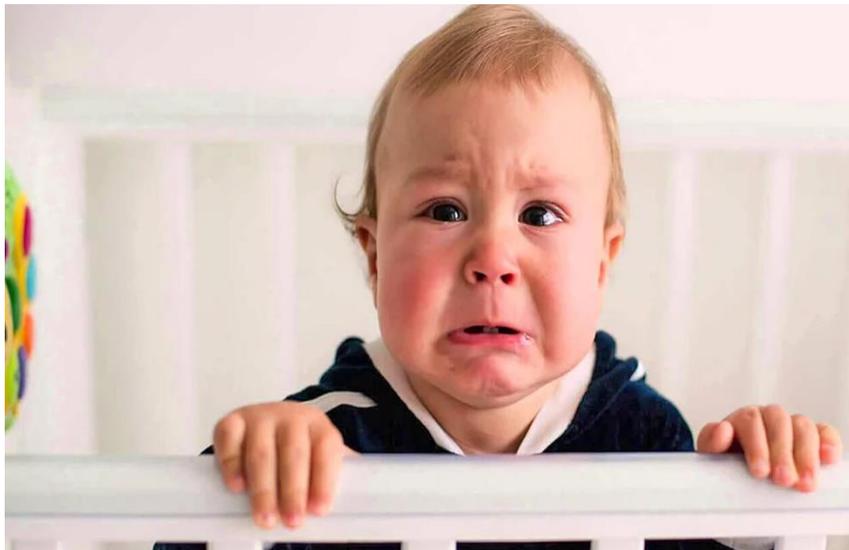
Чего боятся дети в разном возрасте?



В первые месяцы жизни

Беспокойство у младенцев зачастую связано с **неудовлетворением их физиологических потребностей** в пище, сне, активности, освобождении кишечника, тепле, то есть в том, что определяет физический и эмоциональный комфорт младенца.

Позднее появляется потребность в эмоциональном контакте с мамой. Если мама строга, неласкова, редко подходит и улыбается ребенку, он становится капризным, беспокойным. Также малыши боятся **разлуки с мамой, чужих людей и громких звуков.**



Чего боятся дети в разном возрасте?

С 1 года до 3 лет

Ребенок растет, а вместе с ним растет его двигательная активность и стремление к познанию мира. И вдруг ласковая и добрая **мама начинает ему что-то запрещать, ограничивать его свободу, повышать голос**. Естественно, ребенок в этой ситуации начинает испытывать тревогу и беспокойство.

Если взрослые соблюдают баланс между тем, что можно и тем, что нельзя, ребенок растет спокойным и уверенным в себе. Он получает первый опыт знакомства с **опасностями окружающего мира** (огонь жжется, лед холодный, если прищепишь палец дверью – будет больно) и учится их избегать.

Если же в жизни ребенка существуют только одни ограничения и запреты, в семье царит гиперопека, тогда ребенок растет тревожным и несамостоятельным, боящимся собственной тени.

Малыши также испытывают сильный **страх перед болью**. Отсюда капризы и истерики перед походом к врачу, **боязнь уколов и прочих хирургических вмешательств**.



Чего боятся дети в разном возрасте?

От 3 до 5 лет - триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства.

К 4 годам у детей появляются страхи сказочных персонажей (Баба-Яга, Кощей Бессмертный, Волк и другие). Боязнь этих существ связана с тревожащими ребенка взаимоотношениями со взрослыми людьми, в первую очередь, в семье. Баба-Яга – образ злой жестокой, бескомпромиссной женщины. Кощей Бессмертный – грубый, скупой, бессердечный. Волк – агрессивный, несущий в себе опасность.

Также дети боятся засыпать и оставаться дома одни. Это связано с тем, что ребенок, оставшись без родителей, чувствует, что не может самостоятельно защититься от окружающих его опасностей.



Чего боятся дети в разном возрасте?



В 5-7 лет часто боятся страшных сновидений и смерти во сне.

Страшные сны могут повторяться и преследовать ребенка почти каждую ночь. Процесс появления таких сновидений связан с работой мозга, который продолжает работать ночью и перерабатывает информацию, полученную днем. Ребенок начинает бояться засыпать один, просит оставить включенным свет или лечь с кем-то из родителей. Спит беспокойно, ворочается, иногда даже вскрикивает.

Исследования показали, что ночными страхами страдают примерно 3% всех детей на планете до 14 лет.

Причины ночных страхов у детей:

- чувствительность, тревожность и мнительность детей, а также их родителей;
- перенесенный стресс;
- смена привычной обстановки;
- болезненное состояние, лихорадка;
- несчастные случаи, испуг;
- неблагоприятные семейные ситуации (ссоры отца и матери, развод);
- эмоциональная отчужденность родителей;
- повышенные требования к ребенку, частые физические наказания.

Чаще всего кошмарные сновидения преследуют детей с 5 до 12 лет.

Утром ребенок чувствует себя вялым, разбитым, подавленным, начинает капризничать.



Чего боятся дети в разном возрасте?



В 6-7 лет апогея достигает **страх смерти**. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи.

Категория смерти в 6-7 лет - это реальность, которую ребенок должен признать как нечто рано или поздно неизбежное в его жизни; это своего рода нравственно-этическая категория, указывающая на известную зрелость чувств ребенка и их глубину. Именно нежелание признать это сразу и порождает страх, означающий эмоциональное неприятие «рациональной» необходимости умереть. Появление страха смерти означает появление постепенного завершения «наивного» периода в жизни детей, когда они верили в существование сказочных персонажей, бессмертия.

Также остаются сильны **страхи темноты и одиночества**. Страх сказочных персонажей сменяется **страхом привидений, монстров, агрессивных персонажей мультфильмов и компьютерных игр**.

Чего боятся дети в разном возрасте?

С 7 до 11 лет

К тому времени, как ребенок идет в школу, количество его страхов уменьшается.

Для младших школьников характерно **сочетание социально и инстинктивно опосредованных страхов** на фоне формирующегося чувства ответственности и выраженной в этом возрасте внушаемости:

- страхов несоответствия общепринятым нормам и социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья: быть плохим учеником, ненадежным товарищем, нелюбимым сыном или дочкой;
- страха смерти родителей.

У 7-8-летних детей наблюдается мнительность: «А мы не опоздаем?», «А мы поедем?», «А ты купишь?» - возрастные проявления навязчивости, тревожности.

Появляются так называемые **«школьные» страхи**: опоздать в школу, неправильно ответить у доски, сделать ошибку, боязнь строгого учителя, конфликтов со сверстниками, боязнь проявлений физической агрессии со стороны одноклассников.

Существует даже термин **«школьная фобия»** – навязчивый страх перед посещением **школы**. Зачастую этот страх связан с тем, что чрезмерно опекаемый ребенок переживает разлуку с родителями, находясь в школе, и сомневается в своей возможности справиться со всеми школьными задачами. Родители также могут неосознанно способствовать развитию «школьной фобии», постоянно контролируя выполнение домашних заданий ребенком и ругая его за плохие оценки.

Кроме «школьных» страхов дети в этом возрасте **боятся стихийных бедствий**: урагана, смерча, землетрясения, а также мертвых и призраков, Черной Руки, Пиковой Дамы.



Чего боятся дети в разном возрасте?

С 11 до 16 лет

В подростковом возрасте у детей идет активное половое созревание, меняется фигура, голос, увеличивается или уменьшается масса тела. Поэтому многие начинают испытывать **страх изменения, страх быть некрасивым, уродливым, непривлекательным для противоположного пола.**

Страх смерти в этом возрасте лежит в основе **страхов нападения, пожара, стихии, страхов заболеть и замкнутого пространства. Дети боятся войны, тяжелой болезни, террористического акта.**

Подростковый возраст — ответственный период в становлении мировоззрения, системы отношений, интересов, увлечений и социальной направленности. Существенное развитие претерпевает самооценка, которая неразрывно связана с чувством самоуважения, уверенностью в себе в контексте реальных межличностных отношений. Подросток, с одной стороны, стремится сохранить свою индивидуальность, быть собой, а с другой — быть вместе со всеми, принадлежать группе, соответствовать ее ценностям и нормам.

Достигают своего пика **«социальные» страхи:** боязнь насмешек, осуждения, неприятия коллективом сверстников и даже травли.

Девочки оказываются больше подвержены страхам, чем мальчики, в силу своей впечатлительности и эмоциональной ранимости.

Страхи способствуют появлению у подростка неуверенности в себе, замкнутости, повышенной тревожности и депрессивных мыслей.

Страхи у подростков — не столь редкое явление, но они обычно тщательно скрываются. Наличие устойчивых страхов в подростковом возрасте всегда свидетельствует об отсутствии понимания со стороны взрослых, когда нет чувства безопасности и ощущение уверенности в ближайшем, социальном окружении. В подростковом возрасте, как и в дошкольном, чем строже и нетерпимее относятся родители к своему ребенку, тем большее количество страхов у него бывает.



Степени проявления страха



- **Смушение.** Ребенок стесняется попросить воды, не может поздороваться, рассказать стихотворение. Это небольшой страх, который доставляет легкий дискомфорт. Смушение может помочь себя организовать. Если легковозбудимый ребенок смущен, это может заставить его вести себя более спокойно.
- **Волнение.** В этом случае страха становится чуть больше. Мы начинаем переживать, что будет дальше. Появляется более развернутое чувство. Волнение на самом деле иногда мешает. Мы не можем подобрать правильные слова, не можем с какими-то задачами справиться. Но волнение бывает и полезным. Без волнения часто не получается отнестись к делам ответственно. Волнение мобилизует, позволяет лучше подготовиться. Организованность часто связана с волнением.
- **Беспокойство.** Это более сильная степень проявления страха. Оно может доставлять дискомфорт и мешать мыслить позитивно.
- **Тревога.** Тревога связана с будущим. В этом случае ребенок еще не находится в пугающей ситуации, но уже волнуется. Никакие монстры не появились из-за угла, но он тревожится, что они могут появиться и что-то плохое произойдет.

У малыша эту тревогу мама может в значительной степени снизить. А вот справиться с тревогой у детей в возрасте от 7 лет маме бывает очень сложно. Бессмысленно в такой ситуации говорить ребенку: «Да не переживай!», «Ничего страшного!» С этой тревогой справиться может только он сам. Классический страх темноты — это тревога. Это развернутый страх, который появляется в детском возрасте. Если удастся с ним справиться, то в дальнейшем эту схему можно применять и для борьбы с другими страхами.

- **Страх.** Это комплекс реакций, который связан с тем, что происходит в настоящем, прямо сейчас. В состоянии страха выделяется адреналин, повышается пульс, учащается дыхание. Появляются тревожные мысли: «Откуда угроза?», «Где угроза?» А другие мысли уходят в тень. Если ребенок использует стратегию убегания от страха или агрессии, то страх закрепляется. Особенно когда родители эту реакцию еще и подкрепляют.
- **Паника.** Это очень высокий уровень проявления страха, который способен довольно сильно повлиять на все аспекты жизни.
- **Фобия и тревожное расстройство** полностью меняют жизнь и ребенка, и семьи.

Признаки проблемы (невроз страха)

- **Страх не проходит или проявляется в неадекватном страхе возрасте.**

Например: ребенок потерял мать в магазине. Он напуган, плачет, не знает, что нужно делать. Для ребенка 3–4 лет подобное поведение считается нормальным, но для подростка 12–14 лет такая реакция адекватной уже не является.

- **Тревога мешает развитию и «закрывает» значимые части жизни.**

Самый типичный пример — отказ ходить на занятия. Ребенок может быть прекрасно подготовлен, но идти в коллектив отказывается.

- **Тревога и страх крайне болезненны.**

Бывают дети, которые могут кричать, испытывать злость, требовать, чтобы немедленно убрали то, что их беспокоит. Возможны другие яркие реакции. Если тревога и страх настолько болезненны, что после приступа ребенок истощен, то стоит обратиться за помощью.

- **Страхи длительно сохраняются без позитивной динамики.**

Если родители что-то предпринимают, но явных изменений не происходит, лучше проконсультироваться со специалистом.

- **Страх и тревога не позволяют справляться с повседневными задачами или даже вызывают регресс в развитии.**

Например, ребенок боится есть. Он опасается, что еда вредная, что она причинит боль и так далее. Бывают дети, которые боятся ходить в туалет.

Причины страхов у детей

Семья

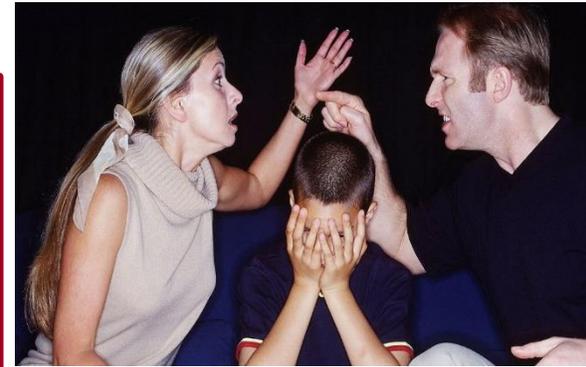
- Многие акушеры и психологи видят предрасположенность к детскому неврозу страха в **эмоциональном состоянии матери во время беременности**. Негативное влияние на ребенка оказывает угроза выкидыша.
- Чаще всего детский страх — это следствие **неправильного поведения родителей**. Все взрослые чего-то боятся: инфляции, катастроф, кризисов и переворотов. Существует даже мода на разговоры о своих страхах: о войне или эпидемии гриппа, пандемии коронавируса. Об этом говорят на работе, в транспорте и дома, забывая порой, что рядом находятся беззащитные существа — дети, которые воспринимают происходящее намного серьезнее, чем нам кажется.
- **Эмоциональное беспокойство, напряженность взрослых, установка на неудачу и наличие своих собственных нерешенных страхов** (особенно у мамы) передаются ребенку.
- Беспокойные родители, переживающие по любому поводу, неосознанно дают ребенку установку: «Этот мир полон опасностей. Ты не сможешь справиться с ними самостоятельно. Будь всегда с нами, и мы защитим тебя».
- Особенно от **гиперопеки в сочетании с повышенной тревожностью родителей** страдают единственные дети в семье.
- **Возраст родителей** тоже играет не последнюю роль. Чем старше родители, тем сильнее они проявляют беспокойство за жизнь и здоровье ребенка. Обнаружена зависимость между возрастом матери и страхами у ребенка. Если мать в момент рождения ребенка была старше 35 лет, то его тревожность неминуемо повышается.



Причины страхов у детей

Семья

- **Конфликты между родителями, частые физические наказания**, особенно со стороны отца. Часто дети чувствуют вину за ссоры родителей и боятся оказаться их причиной. Когда родители доминируют, наказывают и властвуют, у ребёнка теряется базовое доверие к миру и ощущение безопасности. Как следствие, такие дети находятся в постоянном ожидании беды, что формирует проявление страхов. Ребенок в такой атмосфере вырастает пугливым и неуверенным в себе.
- **Эмоциональная «холодность» родителей.** Многие родители ходят в гости, театр или ездят отдыхать без детей. Ребенок ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. У таких детей появляется страх одиночества. В дистанционных семьях у детей есть все предпосылки стать наркоманами. Они ищут друзей и эмоциональную поддержку на стороне, в кругу сверстников, однако при этом часто становятся объектом вымогательства и обмана. Наркотики, как и алкоголь, — это маскировка страхов, желание заглушить их, забыться на время, почувствовать себя сильным.
- **Отсутствие привязанности внутри семьи**, где каждый имеет свою частную жизнь. Проблемы ребенка не разрешаются, а только накапливаются. Если родители по разным причинам не могут уделить ребенку много времени, поговорить с ним о его проблемах, то следует хотя бы завести животное, чтобы ребенок реализовал свои нежные чувства, ухаживал за ним.
- **Традиционализм отношений в семье**, где взаимоотношения с ребенком построены по принципу «должен» и «обязан». Мальчик хочет играть на скрипке, а отец считает, что настоящий мужчина должен ходить в секцию бокса. Мальчик, по настоянию отца, занимается спортом, но друзья смеются над его неуклюжестью и нерасторопностью. Вместо того чтобы принимать свою уникальность, ребенок чувствует ущербность, страх не выполнить какое-либо упражнение. Комплекс неполноценности надежно закрепляется, распространяясь на все жизненные обстоятельства.
- **Нескромность родителей**, когда родители читают письма и записки детей, просматривают их карманы и портфели, что совершенно недопустимо. Принцип таких родителей — контроль, контроль и еще раз контроль. Ребенок уже давно вырос, а ему все еще указывают, с кем дружить. У такого ребенка вырабатывается страх перед собственной ответственностью. Он все время боится ошибиться, принять неверное решение, по нескольку раз переспрашивает. Родители забывают, что даже совсем маленькому существу необходима личная жизнь, собственное духовное и психологическое поле.
- **Эмоциональный шантаж.** «Смотри, как мне плохо, когда ты...» или «Таким поведением ты добьешься моей смерти» — знакомые многим слова. Нередко родители играют роли. Ворчливость, высмеивание ребенка на людях — типичный тому пример. В глубине души ребенок постоянно чувствует обиду на взрослых, злость, желание отомстить, страх, а вдруг беда действительно случится.
- **Угрозы.** Обычно в подобных семьях, что называется, за словом в карман не лезут, говоря ребенку: «Сейчас же иди...» или «Если ты не пойдешь в школу, то я...». Ребенок открыто боится, зажимается, потому и выполняет приказания родителей. Когда он делает что-либо неумело, то его строго наказывают.



Причины страхов у детей



- **Психотравмирующая ситуация в прошлом, испуг.** Любой пережитый негативный опыт может закрепиться и вызывать чувство страха и в дальнейшем.

Примеры:

если ребенка в детстве укусила собака, во взрослом возрасте он будет избегать и бояться даже маленьких собачек;

ребенок боится заходить в лифт, потому что он раньше застревал в нем, испытал при этом ощущение беспомощности, страха, ужаса.

- **Фильмы, видео, компьютерные игры с пугающими персонажами.** Мышление ребенка еще не обладает критичностью, и многие начинают бояться монстров из фильмов уже в реальном мире.
- **Влияние литературных произведений** на детскую психику. Чем меньше ребенок, тем большее впечатление они на него производят. Именно поэтому родителям следует заранее познакомиться с содержанием книги, прежде чем почитать ее ребенку.
- **Психические расстройства.** Детям с нарушениями психики также свойственны многочисленные страхи. Особенно этим страдают дети с расстройством аутистического спектра.

Как распознать детский страх?

- У малышей страх выражается в замирании или, наоборот, в повышенном двигательном беспокойстве, они плачут, прячутся за маму или убегают. Источник страха в этом случае выявить нетрудно.
- Дошкольники и школьники не всегда могут рассказать о том, что их пугает. Должны насторожить постоянная напряженность ребенка, двигательное возбуждение, повышенная утомляемость, беспокойный сон, частые головные боли, капризность и плаксивость. Все это говорит о том, что ребенок находится в состоянии хронического беспокойства и тревоги. Дети с патологическим страхом наказания обычно мало улыбаются, вообще не смеются, ходят ссутулясь, мелко семеня ногами.
- В старшем школьном и подростковом возрасте психологи используют опросники, которые позволяют оценить степень психоэмоционального напряжения ребенка, уровень тревожности и предрасположенность к неврозу.

Спасибо за внимание!

ЦПМСС Красносельского района: пр. Ветеранов, дом 147, литера Д

Тел. коррекционно-развивающего отдела и ТПМПК: 640-05-51

Сайт: <http://cpmss.edu.ru/>

Адрес электронной почты: cpmss@obr.gov.spb.ru

Страница ВКонтакте: <http://vk.com/krocpmsskr>

Официальный аккаунт в Инстаграм: http://instagram.com/cpmss_kr