

УДК 159.9

Н. С. Мурзакова, С. С. Перницкая,факультет начального, дошкольного и специального образования,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. психол. наук, доц. И. Н. Рассказова

Особенности детских страхов и способы их преодоления

Аннотация. В статье раскрываются особенности детских страхов, их влияние на развитие детей, причины их появления, способы оказания помощи ребенку по их преодолению. В частности, рассматривается сказкотерапия как один из эффективных методов коррекции детских страхов.

Ключевые слова: страх, причины страха, коррекция страха, детский страх, методы коррекции, сказкотерапия.

В современном обществе на ребенка могут воздействовать различные отрицательные факторы, которые тесно связаны с развитием детей, например некорректный стиль воспитания, гены, окружающая среда и в особенности различные детские страхи.

Проблема детских страхов известна, но изучена недостаточно. Зарубежные ученые (Дж. Вольпе, Дж. Келли, Ч. Спилбергер, К. Хорни и др.) в большей степени уделяли внимание невротическим страхам и фобиям у взрослых, чем у детей. Именно отечественные ученые (В. И. Гарбузов, А. И. Захаров, В. В. Лебединский и др.) одними из первых начали изучать проблемы возникновения страхов у детей и их влияние на развитие в будущем. Большой вклад в изучение эмоциональной сферы ребенка вложил А. И. Захаров, который разработал классификацию детских страхов. Данная классификация до сих пор пользуется популярностью и применяется для диагностики и коррекции затронутой проблемы [3].

В психологии существуют различные научные теории о природе возникновения и развития детских страхов и тревог. Исследования показывают, что проблема детских страхов довольно обширна и берет свое начало с самого рождения. Можно заметить, что в первый день жизни ребенка он уже испытывает страх перед окружающей средой: яркий свет, громкий шум, изменения температуры и других факторов, доставляющих ему дискомфорт. По мере взросления появляются новые страхи, например в 6–8 месяцев дети могут начать бояться незнакомых людей, погружения на глубину, расставания с матерью, новой обстановки и т. д. С переходом к периоду раннего возраста страх разлуки с близкими ему людьми становится

сильнее, но по мере осознания родительской любви рассеивается [2].

Страхи у детей формируются на основе базовых психологических особенностей: доверчивости, тревожности, впечатлительности и т. д. Отношения с родителями нередко становятся источниками страхов у детей. Психологами был выделен ряд основных причин возникновения детских страхов:

1. *Негативный опыт* пережитой ребенком травмирующей ситуации — основной источник стойких детских страхов.

2. *Запугивание*, используемое взрослыми для пресечения нежелательного поведения ребенка.

3. *Эмоциональные особенности родителей* (тревожность, беспокойство), а также запреты, предостережения («ударисься», «споткнешься»), зарождающие чувство тревоги, которое трансформируется в страх.

4. *Фильмы, компьютерные игры* со сценами насилия, жестокости и т. д., негативно сказывающиеся на психологическом здоровье ребенка.

5. *Психические расстройства ребенка* (невроз, невропатия и т. д.).

6. *Агрессивное поведение родителей*, порождающее у детей боязливость и постоянное ожидание опасности.

7. *Чувство одиночества* в семье в детстве, которое приводит к тому, что ребенок перестает коммуницировать со сверстниками и взрослыми людьми [1].

В зависимости от причины и характера появления страха у ребенка существует множество различных способов его преодоления, которыми могут воспользоваться родители детей дошкольного возраста, а также специалисты, работающие в дошкольном образовательном учреждении.

К эффективным методам психологической, психокоррекционной, психотерапевтической работы с детьми, в том числе коррекции детских страхов, можно отнести сказкотерапию, арт-терапию (включая рисуночную).

Сказки можно использовать следующим образом: чтение сказки с сюжетом, который напоминает природу переживаемого ребенком страха; сочинение сказки, в которой герой преодолевает свой похожий страх. Иносказательно в этом содержится подсказка ребенку, как преодолеть страх, это способствует формированию уверенности в его преодолении.

В рисуночной терапии страхов можно использовать следующие методы и приемы:

1. Дорисовка «защитного объекта». Ребенок изображает страх, как он его видит, потом путем дорисовки нового элемента рисунок преобразуется. И страх уже не кажется ребенку таким глобальным.

2. Уничтожение зла. Прием эффективен тем, что позволяет ребенку прикоснуться к своему страху. Воздействуя на лист бумаги, ребенок ви-

дит, что страх уничтожен, что повышает уверенность в себе.

3. Преображение страха. Метод позволяет ребенку изменить свою боязнь во что-то новое, путем сочинения истории или рассказа. Например, сделать из страшного смешное, красивое, интересное и т. д.

При выполнении заданий очень важно осуществлять контроль за действиями ребенка, чтобы не закрашивал самого себя, а лишь свой страх [4].

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что страх, как и любое другое чувство, — неотъемлемая часть жизни человека, его развития; он играет определенную роль в жизни ребенка, он может влиять как положительно, так и отрицательно. Не случайно дети любят рассказывать друг другу страшные истории: таким образом они проживают свои страхи и избавляются от них. Хорошей профилактикой страхов, как и других проблем детей, будет формирование у детей таких личностных качеств, как оптимизм и самостоятельность.

1. Бирина Е. Р., Гордеева В. В. Причины появления детских страхов, их виды и пути их преодоления // Вестн. Пенз. гос. ун-та. — 2022. — № 3 (39). — С. 9–12.

2. Детские страхи. Секреты воспитания: набор инструментов по преодолению страхов / А. Ульянов, Г. Шадмон, И. Винокур [и др.]. — М. : Ин-т перспектив. исслед., 2011. — 120 с.

3. Кочетова Ю. А. Психологический анализ страхов детей старшего дошкольного возраста // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2016. — № 10-2. — С. 186–193.

4. Кулинцова И. Е. Коррекция детских страхов с помощью сказок. — СПб. : Речь ; М. : Сфера, 2011. — 169 с.