

Светлана Геннадиевна Зубанова, А. С.  
Зубкова

# Детские страхи



**Светлана Геннадиевна Зубанова**  
**Анна Сергеевна Зубкова**  
**Детские страхи**

*Текст предоставлен литагентом "Научная книга"*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6179730](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6179730)*

**Аннотация**

Данная книга может быть полезна родителям, которые хотят избежать ошибок в воспитании ребенка, хотя и разобраться в природе страха.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Что такое страх?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Анна Зубкова, Светлана Зубанова Детские страхи

## Введение

Проблема детских страхов волнует не одно поколение родителей. Особенно актуальной она стала в последнее время, что, по-видимому, связано со значительным ускорением динамики жизни в нашей стране в конце прошлого тысячелетия и экономической нестабильностью, вызвавшей увеличение количества неврозов у взрослого населения страны. «Но при чем тут детские страхи?» – спросите Вы. А зависимость здесь, как ни странно, самая прямая. Ведь ребенок – это зеркальное отражение нас самих, очень ловкий карикатурист, если хотите. Вспомните, как еще совсем недавно ваш малыш не умел не только разговаривать, ходить, но и просто сосредоточивать взгляд. Прошло всего лишь полтора года, а он уже говорит, бегает и постоянно пытается вас скопировать, передразнить. Это так забавно и приносит столько радости ему и тем, кто его окружает. Но следует помнить, что он, как все впитывающая губка, перенимает у нас и хорошее и плохое. Ваш малыш не только повторяет за вами слова, копиру-

ет поведение и манеры взрослых, он, кроме того, перенимает и наши эмоции, чутко реагируя на их изменение. Научившись распознавать интонацию, он может испугаться сказки о Бабе Яге, Кощее и т.д. Если сказка была рассказана ночью или в темной комнате, страх может перерасти в страх темноты и т.д. Дети очень подвержены «заражению» страхом от родителей, родственников, просто взрослых людей, рядом с которыми они находятся. Поэтому в присутствии детей ни в коем случае не стоит показывать свой страх.

Родители часто боятся возникновения страхов у своих чад и спешат обратиться к специалисту сразу же, как только заметят проявление тревоги у своего ребенка, даже не разобравшись в причине проблемы и не попытавшись ее решить самостоятельно. Еще хуже ситуация, когда родители не только не замечают или игнорируют страхи своего малыша, но и путем насилия пытаются заставить ребенка «быть смелым». В этом случае они попадают к врачу только тогда, когда у их ребенка формируется невроз.

Стоит ли сразу вдаваться в панику и бежать к психотерапевту? Что представляют собой детские страхи и какие они бывают? Норма это или патология? Как и почему формируются детские страхи и как предотвратить их развитие? Как помочь малышу, если детские страхи все-таки возникли? И, наконец, когда не стоит надеяться на себя, а следует обратиться к врачу? На эти и многие другие вопросы постараемся ответить в этой книге в популярной форме.

Задавшись целью найти подробную информацию по проблеме детских страхов, посетив несколько психологических сайтов во всемирной сети, можно обнаружить там достаточно много популярных статей по данной тематике. Однако одни из них были повторением одного и того же материала, а другие представляли собой отдельные заметки практикующих психологов, которые были весьма интересными, но не складывались в единую картину о детских страхах.

В результате, изучив научную и имеющуюся популярную литературу, мы решили представить на ваш суд данную книгу, где в популярной форме изложены основные вопросы, возникающие у родителей, чей ребенок страдает детскими страхами. Надеюсь, что книга будет интересна не только педагогам и психологам, но и в первую очередь родителям, волнующимся о здоровье своих детей.

# Глава 1. Что такое страх?

*Детские страхи* – это очень серьезная проблема и для современных детей, и для нас, родителей. Более того, в отличие от многих других детских проблем, о которых можно с полной уверенностью сказать родителям: «Ничего, скоро он ее перерастет», в данном случае так утверждать нельзя. Ребенок растет, и страхи чаще всего растут вместе с ним. С возрастом у детей развивается воображение. Фильмы, книги, компьютерные игры, услышанные разговоры и реальные события дают реальную пищу для фантазий. И если ребенок к тому же склонен к невротическим страхам, фантазия действует против него. Страхи увеличиваются в количестве, становятся все более и более яркими и агрессивными. Они надвигаются на ребенка со всех сторон и буквально пожирают его душу. Жаль, что родители часто и не подозревают о том, что их детей терзают страхи. Большинство детей не склонно делиться со взрослыми своими переживаниями. Некоторые потому, что стесняются казаться трусами, другие боятся так сильно, что само обсуждение этой темы им невыносимо.

Общеизвестно, что страх – это чувство беспокойства в ответ на настоящую или воображаемую угрозу. В одних обстоятельствах страх бывает подсознательным, в других же – обуславливается каким-то жизненным опытом. Дети мо-

гут страшиться несчастья, наказания, осуждения, животных, собственных фантазий. При этом страхи выполняют защитную функцию – выступают как средство самоконтроля и саморегуляции. Они могут выражаться в неясном волнении и беспокойстве, опасениях и тревогах, оставаясь расплывчатыми и смутными. Многие детские страхи обусловлены возрастом.

Однако бывают и страхи другого характера – **невротические**. В их основании – психические потрясения и травмы, непонимание взрослыми детских возрастных проблем, жестокость обращения, разногласия в семье, мнительность родителей. В таких случаях страхи приобретают патологический характер.

Откуда взялась такая склонность, как она сложилась в нашей нервной системе? Чувство страха всегда было самым обыденным в сознании человека, таким же остается оно еще и сейчас, и в будущем мы, вероятно, долго будем жить со страхами. Животные подчинены тому же самому чувству; закон борьбы за существование царит в их жизни, а и этот закон является законом страха и трепета. Весь окружающий нас мир находится в вечной, непрерывной и ожесточенной борьбе и вместе с этим испытывает давление неизбежного спутника борьбы – страха. Человек также не избежал этого фатального гнета, управляющего животными, он родился в страхе, оплетен боязнью, вырос в трепете. Первобытный человек почти всего боялся: боялся диких зверей, которые

гораздо сильнее его, боялся грозных явлений природы, боялся соседнего племени, враждебного его родному, боялся сильных и повелительных людей в своем племени, боялся богов и разных духов, которые казались ему сильными, требовательными, мстительными и злыми. Страх преследовал первобытного человека в его ежедневных делах. Несомненно, имелись удачливые племена, у которых для страхов не было особенно много причин, существование которых была наполнено весельем и счастьем, но это похоже на миф, страхи всегда управляли сознанием как древнего человека, так и нас с вами.

С развитием культуры количество страхов человека уменьшалось, но они не исчезали совсем. После страха потерять жизнь от когтей дикого животного с возникновением цивилизации возник страх попасть в рабство, потерять имущество, жилье, т.е. страх приобрел другие очертания, но и сейчас он далек еще от исчезновения; его еще слишком много, так что было бы не плохо, если бы его было поменьше.

С появлением законов появился страх наказания по закону, который распространился очень широко и принял самые всевозможные формы: страх наказаний в семье, в школе, лишения различных выгод и преимуществ в жизни, уголовного наказания, осуждения общественного мнения и т.д. Жизнь цивилизованного человека, от самой колыбели до могилы, в значительной мере проникнута страхом, составляющим заметную часть его душевных волнений. Из поколения в поко-

ление, в длинный ряд веков, и люди, и животные подгонялись в своей жизни страхом. Поэтому человек стал, наконец, физически предрасположенным к страху, у него появилось неодолимое стремление любые новые впечатления понимать как страшные. Современный человек является существом боязливым по своей природе, что доказывается состоянием испуга. Что такое испуг, каждый знает, – это неожиданный страх. Если среди тишины раздастся непонятный звук, среди темноты блеснет свет, ночью какой-то твердый или мягкий предмет коснется нас, – мы сразу пугаемся. Но если взрослые при этом будут испытывать испуг, то дети испытывают страх при встрече с новыми, в данный момент им не известными предметами и явлениями, потому что таково строение их нервной системы. Если изменить нервную систему, тогда пропадут испуг и страх. Нужно заметить, что нервная система животных так же склонна к страху, как и нервная система людей. Новые безвредные впечатления, особенно неожиданные, кажутся животным страшными. Если наблюдать воробьев, голубей, кошек, собак, лошадей, коров и других наших, живущих в доме или около него животных, то можно легко заметить, что новое впечатление возбуждает часто непреодолимый страх: например, поезд у лошади, пронзительный сигнал машины у собаки и т.п.

Что же питает это чувство, откуда оно появляется, всегда ли страх – это болезнь? Давайте взглянем сначала на случаи иного рода. Мальчик в трехлетнем возрасте не ощуща-

ет опасности высоты. Бесстрашный десятилетний мальчик перебегает улицу перед мчащимся транспортом. Разные по возрасту и по формам поведения «безбоязненные» дети. Кажется, полная противоположность тем, кто терзается страхами. Но у этих двух, казалось бы, различных групп детей имеется в наличии одна общая черта: нарушение присущего всему живому признака – инстинкта самосохранения. Но если в первом случае у детей «бесстрашных» инстинкт самосохранения понижен или отсутствует, то у детей со страхами он по различным причинам преувеличен.

В первые месяцы жизни инстинкт самосохранения проявляется неосознанно: ребенок зажмуривается от резкого света, отдергивает ручку от горячего или холодного предмета. А от других бед, которые интуиции не по силам, оберегает ребенка мать. И именно она своими примерами и поучениями показывает младенцу, чего нужно остерегаться, формирует сознательное отношение ребенка к опасности. С годами социальные факторы (семья, школа, взаимоотношения с людьми, опыт прошлых поколений, запечатленный в литературе, в искусстве, и т.д.) вносят свой вклад в развитие и усложнение чувства самосохранения. Его инстинктивная часть сохраняется: мы также бессознательно отводим руку от горячего. Но интуиция приобретает новую окраску: мы сознательно оберегаем свою честь, достоинство.

Чтобы понять зависимость между инстинктом самосохранения, социальной приспособленностью и формированием

страха, обратим внимание на то, в какое время становятся заметны детские страхи. Наиболее ранний возраст, в котором они появляются, осознанные страхи – это два-три года. В этом возрасте начинается постижение самого себя, формирование чувства собственного «я». И первые страхи, как правило, отражают все чуждое, непонятное этому «я». В процессе взросления присоединяются и более сложные страхи – быть осмеянным, униженным.

Страх – это, преимущественно, сигнал о внутренней или внешней опасности. В обыкновенных условиях он осуществляет положительную предохранительную функцию. Нарушение «сигнализации» – показатель нервно-психического нарушения; при таком заболевании страх часто является ответом на кажущуюся опасность.

Вследствие чего в детстве страх – это самая распространенная реакция. Потому что инстинкт самосохранения в это время выражен очень активно, так как иначе маленький ребенок не мог бы выжить, а жизненного опыта еще нет. В этом видят многие психологи видят предпосылки для формирования страха явного или скрытого у детей. Внешние условия жизни маленького ребенка: режим, приемы воспитания, взаимоотношения в семье – во многом и определяют причины и характер формирования страха или находят свое нормальное выражение в умении истинно оценивать степень опасности различных жизненных ситуаций.

Как уже отмечалось, страх является эмоциональной реак-

цией, возникающей при испуге. В разном возрасте эти эмоции и причины испуга будут отличаться. Таким образом, общая и нервно-психологическая реакция ребенка вырабатывается неравномерно. Этапы более или менее плавного развития чередуются скачками, качественными взрывами, порой неистовыми и резкими. Первый возрастной кризис у детей выпадает приблизительно на 3 года, второй – на 6 – 7 лет, третий – около 13 лет.

У маленьких детей очень рано страх может появиться как реакция на присутствие незнакомых людей, незнакомую обстановку, малопонятную ситуацию, даже если в настоящий момент и нет прямой опасности. Дети обостренно реагируют на все новое, поэтому родители должны прогнозировать их поведение, защищать от внезапных и резких воздействий. Нервная система ребенка еще не укрепились, жизненный опыт отсутствует, а область уверенности и спокойствия очень мала.

В основе многих страхов в дошкольном возрасте лежит аффективно заостренное восприятие угрозы для жизни как одного из проявлений инстинкта самосохранения. Обычно боящиеся дети более осторожны и предусмотрительны, более эмоциональны и впечатлительны.

Родители должны понимать, что полное отсутствие страхов, скорее, исключение, чем правило, так как страх – это одна из эмоций человека. Не всегда страх – это плохо. Еще раз хочется отметить, что порой страх ребенка – это сред-

ство познания окружающей его действительности, защита, позволяющая избежать опасности! Разве обязательно нужно попасть в больницу, чтобы понять, что гулять по крыше опасно?! А что произойдет, если играть в футбол на дороге? В жизни люди часто попадают в ситуации, когда им становится страшно. Нет человека, который никогда и ничего не боялся бы. Даже самые отчаянные, смелые люди – герои правдиво признаются, что порой испытывают страх. Но герои потому и стали ими, что сумели справиться со своим страхом, верно оценить ситуацию и поступить так, как того требовали обстоятельства. Полное отсутствие страха к тому же может указывать на пониженную эмоциональность ребенка, недостаток чувствительности, ослабление инстинкта самосохранения с расторможенностью влечений и неуправляемой возбудимостью. Если у ребенка совершенно отсутствует чувство страха, это должно вызывать с их стороны такое же беспокойство, как если ребенок чего-то очень сильно боится. Иногда проявления отсутствия страха являются следствием каких-то тяжелых психических нарушений, если родители ребенка алкоголики. В этом случае, кроме неустойчивости внимания, разбросанности, непоседливости и возбудимости, типична нечувствительность ребенка к страхам и волнениям вообще. Чувства этого ребенка мимолетны, они легко обманывают, лгут, не испытывают даже в старшем возрасте чувства вины и раскаяния, легко причиняют другим боль. Таким образом, стоит отметить, что страхи нормальны.

Они предохраняют ребенка от многих опасностей: прыжок с высокого дерева, горячая вода и т.д. Существуют и иные страхи, которые либо придуманы самим ребенком, в частности, чудища под кроватью, призраки, либо приобретены в течение жизни: страх перед собакой, отъезд, уход родителя и т.д. В этой книге речь будет, прежде всего, идти о страхах второго вида. Именно с ними родители должны помочь справиться своему ребенку.

Говоря о страхах, об их воздействии на человека, часто употребляют еще один термин – «фобии». Что же это такое? Уже было сказано, что чувство страха – это нормальная защитная реакция, основанная на инстинкте самосохранения. Под «фобией» психологи имеют в виду реакцию, которая не соответствует вызывающей ее причине. Например, какой-либо человек просто замирает от страха, боится взять в руки острый предмет, думает, что непременно порежется, хотя такой опасности и нет, необходимо быть аккуратнее, и никакого пореза не случится. Таких страхов, которые, по мнению некоторых психологов, психиатров, представляют частные случаи навязчивого состояния, чрезвычайно много. Американские психиатры считают, что существует 367 видов различных фобий и им подвержены 4% всего взрослого населения нашей планеты. Ту или другую фобию испытывает каждый четвертый ребенок на Земле. По современной систематизации, имеется два типа фобий: *первый* – социальный, который связан с жизнью человека в обществе. Он вы-

ражается в боязни публичных выступлений, посещения общественных мест и т.п. Такому страху подвержены и дети, и взрослые. **Второй тип фобий** – специфический страх перед определенными явлениями и предметами, например, страх замкнутого пространства, воды, высоты, острых предметов и т.п. Как считают психологи, чем необычнее фобия, тем больше опасность развития у ребенка психического заболевания. Предположим, если ребенок опасается наступать на трещины на асфальте, это уже тревожный сигнал для его родителей.

По степени выраженности принято выделять: волнение, беспокойство, опасение, тревогу, собственно страх, испуг и ужас.

*Волнение* – самое легкое по интенсивности выражение страха, его можно сравнить с легким дуновением ветерка в практически безветренную погоду. В отличие от других проявлений страха волнение может носить приятный оттенок. Так волнуется мать при первом знакомстве со своим малышом, подобное волнение вызывает у многих родителей первый школьный звонок, зовущий их ребенка на первый в его жизни урок.

*Беспокойство* – это уже более выраженный страх, если говорить дословно, то это состояние, когда человек временно теряет покой. Часто беспокойство сопровождается чувством нерешительности, а иногда и вызвано им. Следует отметить, что чувство беспокойства входит как отдельный компонент в

состав других проявлений страха, например, тревоги и собственно страха. В нашем сравнительном ряду беспокойство можно приравнять к легкому, но достаточно интенсивному бризу. В отличие от волнения беспокойство уже имеет лишь негативную окраску.

*Опасение* – это следующее по интенсивности проявление страха. В данном случае можно говорить не только о потере покоя, но и о том, что человек чего-то боится. Это выражение страха естественно имеет только отрицательную окраску. Его можно сравнить с сильным ветром.

С волнением, беспокойством и опасением мы сталкиваемся практически каждый день, будь то трудовые будни или выходной день. Подобные степени страха социально обусловлены, т.е. для их возникновения необходимо несколько больший жизненный опыт и осознание чувства ответственности. Поэтому волнение, беспокойство и опасение более свойственны взрослому человеку, чем ребенку.

Что касается тревоги и страха, то здесь мнения ученых не совсем однозначны. Одни считают, что страх и тревога – это одно и то же понятие, объединяя их по присутствию чувства беспокойства, восприятию угрозы и отсутствию чувства безопасности. Другие, в том числе известный детский психиатр А.И. Захаров, долгое время занимавшийся проблемой детских неврозов и страхов, считают, что тревога и страх – это разные понятия, которые имеют большое количество, вполне, на мой взгляд, очевидных отличий.

Нет необходимости перечислять здесь все эти отличия, упомянем лишь некоторые из них, наиболее яркие и понятные (см. табл. 1).

Так, тревогу А.И. Захаров рассматривает как предчувствие опасности, как неопределенное чувство беспокойства, которое обращено к будущему, т.е. появляется в ожидании какого-либо события. Это событие трудно прогнозировать, оно может угрожать своими неприятными последствиями. Согласно наблюдениям психологов, тревога более характерна для ответственных людей с выраженным чувством собственного достоинства и долга, чувствительных к своему положению и признанию окружающих. То есть тревога является социально обусловленной формой реагирования и развивается у детей по мере развития у них чувства долга и собственного достоинства, а также ответственности за себя и своих близких. Предполагается также, что тревога появляется в левом полушарии головного мозга, ответственном за логическое мышление. Тревогу можно сравнить с сильными порывами ветра, которые предшествуют буре.

Таблица 1. Различия тревоги и страха

Тревога	Страх
Предчувствие опасности	Чувство опасности
Обладает в большей степени возбуждающим характером	Оказывает тормозящее действие на психику
Социально обусловлена	Инстинктивно обусловлен
Характерна для холериков	Характерен для флегматиков
Вызывается неопределенными, абстрактными стимулами	Вызывается определенными, конкретными стимулами
Локализуется в левом полушарии	Локализуется в правом полушарии

В отличие от тревоги, страх – это ощущение конкретной опасности. Это ответ на реальную опасность, который возникает во время наступления опасности. Источником страха является прошлый травмирующий опыт. Страх возникает в правом полушарии и инстинктивно обусловлен. Страх – это уже буря.

**Испуг** – это неожиданный страх, который часто именно в силу неожиданности несет более интенсивную негативную окраску, чем собственно страх. Испуг можно сравнить с сильнейшим порывом ветра во время бури.

**Ужас** – наивысшая степень выраженности страха. Он оказывает настолько тормозящее действие, что человек на какое-то время полностью теряет способность логически и критически мыслить. Очень часто страх данной интенсивно-

сти порождает панику. Его можно сравнить с торнадо.

Страх классифицируют как ситуативно и личностно обусловленный. Ситуативно обусловленный страх – это страх, вызванный определенной ситуацией, представляющей угрозу. Личностно обусловленный страх – это страх, возникающий у отдельных личностей в ситуации, которая другими людьми рассматривается как не представляющая угрозы.

Страх также бывает острый и хронический (постоянный). Острый страх возникает неожиданно и длится какое-то непродолжительное время (например, страх экзаменов у студентов во время сессии). Хронический страх, раз возникнув, продолжается достаточно длительное время, позволяющее говорить о его постоянном характере.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.