

О страхах

Страх – это эмоциональное состояние. Возникающее у человека под воздействием конкретной угрозы. Важно понимать, что это защитная функция организма.

Страхи бывают ситуативные, они возникают в конкретной обстановке и под влиянием чего-то конкретного. Есть личностные страхи. Они часто зависят от тревожности, мнительности человека или от его темперамента и характера. Например, меланхолик чаще подвержен страхам, чем сангвиник.

Страхи также могут быть реальные, воображаемые, острые и хронические. Можно еще разделить страхи на обычные, которые носят кратковременный характер и они обратимы. Часто это детские страхи, которые, как правило, исчезают.

А есть патологические страхи, которые выражаются в крайних формах: ужас, шок, потрясение. Они имеют затяжное и навязчивое течение и очень влияют на характер и межличностные отношения.

Есть и другие понятия, связанные с чувством страха: беспокойство и тревожность. У детей беспокойство с преобладанием тревожности проявляется в длительном возбуждении, непоследовательности, чрезмерном любопытстве, в ускоренном темпе речи.

А беспокойство с преобладанием страха проявляется в медлительности, скованности, невыразительной речи, мрачном настроении. У таких детей, как правило. Беспокойный сон, кошмарные сновидения, внезапные пробуждения.

Последствия таких страхов в эмоциональной сфере детей проявляются в большом количестве негативных чувств, а на позитивные чувства у них уже не хватает энергии. У таких детей развивается неверие в себя, свои успехи. В интеллектуальной сфере таких детей мышление теряет гибкость, они боятся показаться смешными, сделать что-то не так и, в результате, замыкаются в себе. Все новое воспринимают настороженно и с недоверием.

Чтобы выявить страхи у детей, необходимо пользоваться опросником, который родители могут составить самостоятельно. Начинать беседу

необходимо спокойно, спросить: «Ты боишься или не боишься: когда остаешься один?». И дальше всегда начинать с этих первых слов, а потом называть любой пугающий фактор, например, заболеть, нападения собаки и т.д., что вам подскажет ваш опыт. И каждый раз нужно ждать ответ. В опроснике должно быть не менее 30 разных страхов.

Вот примерные нормативы, которые приводит Захаров А.И. для мальчиков дошкольников нормальное количество страхов – 9, для школьников – 6. Для девочек соответственно 12 и 9. Если у мальчиков больше 14 страхов. А у девочек больше 16, то нужно обратиться к психологу. Если любой страх становится навязчивым и превращается в фобию, нужно обратиться к специалисту, даже если страхов 1-2.

В период работы с детьми по поводу страхов их нельзя пугать, наказывать. Нельзя разрешать смотреть фильмы ужасов. И последний совет: детей, у которых много страхов, важно отдавать в детский сад, так как там психологи, воспитатели проводят с ними специальную игровую терапию по преодолению страхов.