

МГПУ ИМ. И.П.ШАМЯКИНА

А.А. Зубрицкая (Беларусь, Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина)

СТРАХ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

В современном мире практически у каждого из людей есть различные страхи. Эти эмоциональные проявления являются неотъемлемой частью нашей жизни. Ребенок является самой чувствительной частью социума, которая подвержена разнообразным воздействиям окружающей среды. Психологическое здоровье детей зависит от социально-экономических, экологических, культурных, психологических и многих других факторов.

Актуальность исследования проблемы определяется тем, что с возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, смогут ли родители и педагоги уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с ребенком, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.

Понятие страха разрабатывалось многими исследователями и имеет разные трактовки. Спиваковская А.С. рассматривает страх, как специфическое острое эмоциональное состояние, особую чувственную реакцию, проявляющуюся в опасной ситуации [1]. Захаров А.И. трактует страх как аффективное (эмоционально-заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека, которое основано на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности [2].

На первый взгляд, страх – это обыденное чувство, которое испытывают все люди по несколько раз в день. В то же время страх является наиболее опасной эмоцией и может иногда стать причиной смерти. Однако это не значит, что страх является только злом. Он может служить предупреждающим сигналом и изменять направление мысли и поведение.

Детские страхи в норме носят временный, преходящий, возрастной характер, и если к ним правильно относиться, понимать причины их появления и вовремя диагностировать, чаще всего исчезают бесследно. Однако бывают и невротические страхи, которые характеризуются большой эмоциональной интенсивностью и напряженностью, длительным течением или постоянством, неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности ребенка, трудностью устранения [3, 240].

По данным исследований, каждый второй ребенок в том или ином возрасте испытывает страхи. Наиболее часто этому подвержены дети от двух до девяти лет. В этом возрасте ребенок уже многое видит и знает, но еще не все понимает, необузданная детская фантазия еще не сдерживается реальными представлениями о мире. Однако страхи, как и другие эмоциональные расстройства в этом возрасте, скорее говорят о некотором преувеличении нормы в процессе развития, чем о чем-то аномальном. Ребёнок воспринимает большую часть информации невербально, ориентируясь на «язык» органов чувств и тела. Большинство воспринимаемой информации не осознаётся и остаётся в детской психике на бессознательном уровне.

Одним из признаков возникновения страха является повышенная склонность испытывать опасения и беспокойство. В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна: она мобилизует человека, позволяет избежать опасности или решить проблему. Это так называемая ситуативная **детская тревожность**. Но бывает, что тревожность сопровождает ребенка во всех жизненных обстоятельствах, даже объективно благополучных, т. е. становится устойчивой чертой личности. Такая личность испытывает постоянный безотчетный страх, неопределенное ощущение угрозы. Любое событие воспринимается как неблагоприятное и опасное.

Психологи утверждают, что 90% всех страхов детей порождены семьей, и более того, ею же и поддерживаются. Дети способны буквально «считывать» наши собственные страхи, поэтому с ними и нужно работать. Отработанные страхи взрослых, у детей отсеиваются автоматически.

Для исследования детских страхов использовались следующие методики: «Моя семья» Г.Т. Хоментausкаса и В.К. Лосевой, опросник Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко; с целью выявления тревожного ребенка в группе сверстников – проективная методика «Мои страхи» А.И. Захарова, методика «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой.

Методики авторов А.И. Захарова и М.А. Панфиловой позволили нам выявить детские страхи в группе дошкольников. Наиболее выраженные: страх одиночества у девочек в 100% случаев и у мальчиков в 90%; страх смерти родителей у девочек – 100% и у мальчиков в 70%; страх умереть у девочек в 100% и у мальчиков в 30%; страх родителей у девочек в 60% и у мальчиков в 90%; страх темноты в 90% у девочек и 60% у мальчиков; страх перед животными для девочек в 90%, а для мальчиков 70% ответов; страх снов у девочек в 100% ответов и у мальчиков в 80%; страх войны у девочек в 70% и у мальчиков в 90%; и у мальчиков в 90%; страх чудовищ в 40% характерен для девочек и в 60% для мальчиков.

Менее выражены, страх высоты в 70% у девочек и 40% у мальчиков; страх глубины у 30% девочек; страх замкнутого пространства выявлен 30% у девочек и в 40% у мальчиков; страх огня и пожара отмечали 100% девочек и 70% мальчиков; страх перед врачами у 20% как мальчиков, так и девочек; страх крови у 50% девочек и 30% мальчиков; страх перед уколами и болью разделен таким образом – у девочек 50% и 40%, а у мальчиков 30% и 50% соответственно.

Метод опроса по Т. М. Титаренко и Г. П. Лаврентьевой дал такие результаты: низкий уровень тревожности выявлен у 30% девочек и 20% мальчиков; средний уровень тревожности – у 50% девочек и у 80% мальчиков; высокий уровень тревожности только у 2 девочек, что составляет 20%.

Методика «Мои страхи» позволила отследить те персонажи, которые пугают детей в среднем и старшем дошкольном возрасте. В своих рисунках 9 человек (22,5%) изобразили змей различной длины и окрасов; медведя изобразили 5 детей (12,5%); дерево нарисовал 1 ребёнок (2,5%); пауков 9 детей (22,5%); изобразили крыс и мышь 10 ребят (25%); лису и кабана 4 ребёнка (10%); тигра 4 детей (10%); скелет нарисован у 7 человек (17,5%); металлическая фигура и роботы у 5 детей (12,5%); монстров изобразили 9 человек (22,5%); призраков и привидения 16 детей (40%); ночь и темноту 23 ребёнка (57,5%).

В частности, если говорить о методике «Рисунок семьи», то у некоторых детей в рисунках прослеживается симптомокомплекс тревожности, т.е. тёмные тона, штриховка, прерывистые линии, сильный нажим, стирания, очень крупные глаза, либо глаза зачерченные. Некоторые дети изображали себя очень маленькими на листе бумаги, либо отсутствующими. Дети изображали персонаж или предмет с усиленным нажимом карандаша, либо сильно заштрихованным, либо контур обведённый несколько раз или же очень тоненькой дрожащей линией, как бы не решаясь человека изобразить.

Анализ исследования позволил составить портрет дошкольника, испытывающего множественные страхи: ребёнок тревожный, пугливый, напряжённый, со сниженной самооценкой, неуверенный в себе, не умеющий налаживать отношения со сверстниками, со сниженным настроением, недостаточно общительный, к окружающим людям проявляет подозрительность и недоверчивость, как правило, он из семьи с неблагоприятным эмоциональным фоном. В рисунках ребёнка преобладают чёрные, грязно-фиолетовые, коричневые, серые, тёмно-синие тона, а также прерывистые линии, зачерченные лица и фигуры, испуганные глаза (крупные зачерченные глазницы), отсутствие кистей рук или наоборот очень крупные кисти рук с пальцами (потребность в общении). У такого ребёнка присутствует высокий уровень тревожности, выражен страх разлуки с родителями и личный показатель страхов выше среднегруппового показателя.

Таким образом, понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира, а также положительный пример родителей, самокритичное признание своих недостатков и их преодоление, перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребенком, гибкость и непосредственность в воспитании, уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля создают необходимые предпосылки для успешного устранения страхов.

Литература

1. Спиваковская, А.С. Психотерапия: игра, детство, семья / А.С. Спиваковская – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.
2. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – СПб.: СОЮЗ, 2000. – 448 с.
3. Монтессори, М. Дети – другие / М. Монтессори. – М.: Издательский дом «Карпуз», 2004. – 336 с.