

Детские страхи: норма и патология

Говоря о детских страхах и их проявлениях, необходимо понять, что считать нормой, а что патологией. В отечественной и зарубежной психологии выделено 29 страхов, которые могут испытывать дети от рождения до 16-18 лет. Что же можно считать нормой детских страхов?

В таблице “Детские страхи” приведены данные исследований М. Кузьминой для каждой половозрастной группы.

№	Название страха	Мальчики												Девочки											
		Возраст, лет																							
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
1	Остаться дома в одиночестве				*	*												*	*		*	*			
2	Нападения			*	*	*												*	*	*	*	*	*	*	
3	Заболеть и заразиться							*	*	*							*	*						*	
4	Умереть				*	*											*	*							
5	Смерть родителей					*	*	*										*	*	*				*	
6	Чужих людей	*			*									*	*		*								
7	Потеряться	*	*											*											
8	Мамы и папы			*												*	*								
9	Наказания				*		*	*	*			*	*		*	*		*	*	*		*		*	
10	Бабы Яги, Кощея, Бармалея, др.	*	*	*										*											
11	Опоздать в школу					*	*	*									*	*	*						
12	Перед тем как заснуть	*		*						*				*	*										
13	Страшных снов		*		*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	
14	Темноты	*	*		*									*			*		*	*		*			
15	Животных: волка, змею, паука		*		*					*						*		*	*	*	*	*	*	*	
16	Транспорта: самолетов, машин			*					*							*					*				
17	Бури, наводнения, землетрясений	*				*	*										*	*	*	*	*	*			
18	Высоты			*		*	*		*							*	*			*	*	*	*	*	
19	Глубины						*		*			*		*		*	*			*	*	*	*	*	
20	Тесных маленьких помещений					*				*	*		*		*		*								

21	Воды		*										*	*		*		*		*	
22	Пожара		*		*		*	*			*		*		*	*	*	*	*	*	*
23	Огня	*										*		*					*		
24	Войны				*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*	*
25	Больших помещений, улиц					*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
26	Врачей	*			*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
27	Уколов	*		*	*				*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
28	Боли				*		*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
29	Резких, громких звуков				*	*		*							*	*					

Игры на вытеснение страхов у детей

Игра "Прятки" - на преодоление страха замкнутого пространства, одиночества, темноты, нерешительности и эмоционального напряжения. Играть можно с 1 года. Оговариваем, где нельзя прятаться. С детьми постарше можем играть в темноте, с включенным только ночником.

Игра "Пятнышки". Служит своеобразной разминкой к последующим играм, способствует значительному уменьшению страха при внезапном неожиданном нападении, наказании со стороны родителей (поскольку пятнание как легкий удар имитирует физическое наказание), снятием накопившегося нервного напряжения. Играть можно с 2-х лет. Целесообразно заранее оговорить правила игры: двигаться по ограниченной оговоренной площадке, пятнать только хлопком по спине. Для создания эмоциональной напряженности ведущий может подавать реплики – угрозы: "Ну, держись!", "Вот только поймаю...", "Ага, попался!" и другие. А для снятия эмоционального накала и формирования уверенности ребенка в собственных силах даем положительную оценку в виде восклицания: "Ну и ловкий!", "Никак не догнать!" и т.д.

Игра "Жмурки". На преодоление страха замкнутого пространства, темноты, внезапного воздействия. Играть можно с 3-х лет. Водящему плотно завязываем глаза, то есть имитируем замкнутое пространство, которого так боятся дети в обычной жизни, и, повернув его три раза вокруг себя, предлагаем поймать кого-то из детей. По ходу игры даем водящему сигналы, в каком направлении ему лучше двигаться. При поимке кого-либо из детей ведущий должен на ощупь опознать кто это.

Игра "Кукольные прятки" для детей 4-6 лет. В этой игре прячутся не дети, а игрушки. Причем некоторые прячутся в освещённом помещении, а некоторые – в тёмном (днём – в комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером – при включённом ночнике). За игрушку, найденную в темноте, даётся больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребёнку, оставляйте игрушки на видном месте.

Игра "Смелый разведчик" для детей 5-8 лет. Можно играть в компании, а можно вдвоём со взрослыми. Лучше вплести эпизод про смелого разведчика в развёрнутую игру в войну, чтобы всё получилось естественнее и интересней. В какой-то момент ребёнок (называемый, своим именем) получает задание сходить ночью в разведку. В затемнённом помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребёнок должен сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.