

## **Возрастная динамика тревожности и страхов: от рождения до 7 лет**

*Серегина Светлана Владимировна*

*педагог-психолог*

*МАДОУ «Детский сад №72 общеразвивающего вида» г.Сыктывкар*

Период беременности и родов.

Беспокойства, испытываемые женщиной во время беременности, является первым «опытом» беспокойства у ребенка, во второй половине беременности интенсивно развивается кровеносная система плода, и он получает через плаценту и пуповину гормонально опосредованную порцию беспокойства всякий раз, когда мать находится в состоянии тревоги.

При эмоциональном стрессе у матери во время беременности отмечена большая вероятность преждевременных родов, а также различных нарушений родовой деятельности. Такой новорожденный отличается повышенной нервной возбудимостью. Он вздрагивает при малейшем шуме, громком голосе, пеленании и ярком свете [1;33].

Первый год жизни.

Повышенная тревожность у детей первых месяцев жизни чаще всего возникают, когда не удовлетворяются жизненно важные физиологические потребности в пище, сне, активности, тепле, т.е. во всем том, что определяет эмоциональный фон младенца.

Во втором полугодии жизни заметно нарастает психологически мотивированное беспокойство при уходе матери и появлении незнакомых лиц. Привязанность к матери характеризуется тремя главными признаками: выделение матери среди других общающихся с ребенком людей, потребностью в эмоциональном контакте, беспокойство при его прекращении.

Беспокойство в отсутствии матери означает прекращение эмоционального контакта, это первый травмирующий опыт потери связи с окружающим миром, воплощенным пока в лице матери, опыт, который при дальнейшем подкреплении, является предпосылкой страха одиночества, особой чувствительности к разлуке, неопределенности чувств в целом.

Таким образом, первый год жизни ребенка, особенно возраст семи месяцев – это период повышенной чувствительности к возникновению тревоги и страха [1; 40].

От одного года до трех лет.

До двух лет интересы ребенка целиком сосредоточены на близкий ему людям, на семье, и пока он не испытывает особой потребности в общении со сверстниками. При стабильности семейной среды эмоциональное развитие ребенка находится в безопасности, что уменьшает вероятность появления беспокойства и способствует нормального формирования его «я». Это позволяет понять известную педантичность детей от первого года до двух лет, которая выполняет одновременно роль стабилизирующего фактора в

процессе развития личности и является своеобразным (педантичный – строгий к выполнению всех требований, чрезвычайно точный и аккуратный) ритуалом, предохраняющим от чувства беспокойства и тревоги.

Осознавая свое «я», отделяя себя от окружающих, ребенок двух лет уже не так односторонне зафиксирован на матери. Он все больше нуждается в общении с другими членами семьи, а также со взрослыми в семье и со взрослыми вне семьи. Вот почему дети этого возраста становятся заметно общительнее. На этом этапе можно говорить о развитии волевых качеств человека, противостоящих неуверенности в себе и нерешительности в действиях. Те родители, которые все время ограничивают его самостоятельность, рискуют помешать развитию активности, что в дальнейшем способствует развитию страхов.

В рассматриваемом возрасте нередко появляются страх темноты и сказочных героев. Главным персонажем страшных произведений оказывается волк. Он снится тем детям, которые боятся наказания, прежде всего, со стороны отца. Кроме того, волк ассоциируется с физической болью, которая возникает при воображаемом укусе острыми зубами.

Ближе к трем годам в кошмарных снах начинает фигурировать Баба-Яга, отражая проблемы ребенка во взаимоотношениях со строгой матерью, которая недостаточно ласкова, часто грозит наказанием. Вот почему двухлетние дети всерьез просят иногда родителей убить Бабу-Ягу и волка.

Подобные просьбы нельзя считать капризами или игнорировать, т.к. волк и Баба-Яга, живущие в подсознании ребенка, всегда свидетельствуют о каких-то тревожных обстоятельствах его жизни.

От трех до пяти лет.

Этот возраст эмоционального обрамления «я» ребенка. Чувства уже обозначаются словами, четко выражено стремление к пониманию, доверию, близости с другими людьми. Формируется и чувство общности – понятие «мы», под которым ребенок подразумевает вначале себя и родителей, а затем себя и сверстников. Устанавливается ряд этических категорий, в том числе чувство вины и сопереживания. Интенсивно развивается воображение, а вместе с этим и вероятность появления воображаемых страхов.

Несмотря на чувство любви к обоим родителям, заметно эмоциональное предпочтение родителя другого пола, недостаточность которого порождает у ребенка беспокойство, тревожность, неустойчивость настроения, капризность как средство проявления внимания. С этой целью могут быть использованы в ряде случаев произвольные страхи, особенно те из них, которые возникают перед сном. В возрасте 3-5 лет часто встречается триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства. Сказочные персонажи волк и Баба-Яга выходят из сна, наделяя днем воображение эмоционально-чувствительного и впечатлительного ребенка.

После трех лет и особенно после четырех лет у Бабы-Яги появляются партнеры: Кощей Бессмертный и Бармалей. Воплощая собой наказания, оба сказочных персонажа встречаются в воображении тех детей, которые боятся

быть наказанными, поскольку Баба-Яга уносит непослушных детей для расправы к Кощею.

Таким образом, в младшем дошкольном возрасте страх одиночества, основанный на диффузном чувстве беспокойства, конкретизирующая страхом наказания, воплощенным в мире страшных сказочных героев. Расшифровка данного сочетания страхов следующая: ребенок, оставшись один без поддержки родителей, испытывает чувство опасности и инстинктивный страх перед угрожающими его жизни сказочными персонажами.

От пяти до семи лет.

Одной из характерных особенностей детей старшего дошкольного возраста является осознание категории времени и пространства, ребенок начинает осознавать необратимость присущих возрастным изменениям. Ребенок понимает, что взросление на каком-то этапе знаменует смерть, неизбежность которой вызывает у него беспокойство как эмоциональное неприятие рациональной необходимости умереть.

Страх смерти – ведущий страх детей старшего дошкольного возраста, указывающий на зрелость чувств, их глубину и поэтому более выражен у эмоционально чувствительных детей, обладающих к тому же способностью к абстрактному, отвлеченному мышлению, как правило, дети сами справляются с подобными переживаниями, но только в том случае, если родители не говорят бесконечно о болезнях, о том, что кто-то умер. Тревожные ожидания рассеиваются спокойным анализом, авторитетным разъяснением и убеждением.

Невротической нормой выражения страха смерти является навязчивый страх заразиться, обычно это внушаемый взрослыми страх болезней, от которых, по их словам, можно умереть. Чтобы заразиться подобными страхами, нужно быть психологически незащищенным со стороны родителей и иметь уже высокий уровень тревожности.

Страх смерти тесно связан со страхами заболевания родителей, стихии, огня, пожара, войны, животных. Все эти страхи своей мотивацией несут угрозу жизни в прямом и косвенном виде [2; 67-70].

Страх – это первая производная тревоги. Как только возникает тревога, в душе ребенка включается целый ряд механизмов, которые «перерабатывают» это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Такие дети ищут способы борьбы со своей тревогой. Кочубей Б.И. и Новикова Е.Л. выделили следующие виды преодоления тревожного состояния:

- выработка ритуальных действий;
- уход в мир фантазий;
- агрессивное поведение;
- перевод тревоги в болезнь.

Рассмотрим все способы борьбы с тревогой.

Выработка магических ритуальных действий защищает ребенка от возможных опасностей. Так, некоторые дети, которых мучает страх

наказания, каждое утро, идя в детский сад, внимательно следят за тем, чтобы не наступать на трещины в асфальте и стыки бетонных плит. Соблюдая эти правила, они избавляются от страха и обретают уверенность в благополучном исходе дня. В конце концов первоначальный страх, сменившийся иным страхом, заставляет забыть о спасательном ритуале [5; 36].

Спасением многих детей от тревоги является их уход в мир фантазий. В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находит удовлетворение его невоплощенным фантазиям, которым характерна их постоянная связь с реальностью. С одной стороны, реальные события жизни ребенка дают толчок его воображению; с другой – на реальность, где ребенок испытывает желание воплотить свои мечты в жизнь.

Фантазии тревожных детей, как правило, лишены этих свойств. Мечта не продолжает жить, а скорее противопоставляет себя жизни. Такие дети мечтают вовсе не о том, к чему действительно лежит их душа, в чем они на самом деле могли бы проявить себя. Для детей, испытывающих чувство тревоги, реальное и фантастическое меняются местами, реально (полноценно) живут именно в сфере своих мечтаний, а все, что за их пределами, воспринимают как тяжелый сон [5; 38].

Такие вторичные проявления тревоги у детей, как ритуалы и фантазии, требуют к себе внимательного отношения взрослых. Ни в коем случае нельзя их вылечивать, даже их нелепость бросается в глаза. Напротив, к ним нужно относиться с бережностью, пониманием, это не каприз, а способ борьбы с тревогой, который найден самим ребенком.

Оставив ребенка на этой стадии развития тревожности, а тем более, разрушив маленькую крепость, которую он сам себе создал, мы побуждаем его искать иные пути защиты от тревог.

Один из самых известных способов, которые часто выбирают дети, основан на простом умозаключении: чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня. Поэтому-то тревога – важнейший источник поведения ребенка [6;11].

Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Переживания и разочарования ребенка, которые кажутся мелкими и незначительными, оказываются весьма острыми и труднопереносимыми для ребенка именно в виду незрелости его нервной системы, поэтому наиболее удовлетворительным решением может оказаться физическая реакция. Чем сильнее агрессия, тем сильнее стоящий за ней страх [5; 40].

Дети, у которых агрессивность развилась на фундаменте тревоги, требуют особого внимания, так как очень часто агрессивные порывы порождаются нарушенными социальными отношениями ребенка и окружающих его взрослых. Следствием агрессии может быть пережитая обида, душевная травма и боязнь быть отвергнутым.

Физическая агрессия выражается как в драках, так и в форме разрушительного отношения к вещам. Такое поведение мотивировано потребностью во внимании какими-то драматическими событиями.

Агрессивность не обязательно проявляется в физических действиях. Некоторые дети склонны к так называемой вербальной агрессии, за которой часто стоит неудовлетворительная потребность почувствовать себя сильным или отыграться за собственные обиды [7;24].

Еще один путь избавления от тревог – это перевод их в болезнь. Состояние тревоги нередко сопровождается сердцебиением, тошнотой, болями в животе и другими телесными симптомами. Такое болезненное расстройство может не только стать постоянным спутником тревоги, но и заменить ее: эмоциональное состояние ребенка приходит в норму, но за счет ухудшения его физического здоровья.

Болезнь, как результат развития тревоги – явление чрезвычайно распространенное, поэтому при часто появляющихся простудах, кишечных заболеваниях, головных болях, а особенно аллергических реакциях, следует подумать о возможности внутренней конфликтной жизненной ситуации, разрядить которую ребенку удастся только ценой собственного здоровья [5; 42-43].

Таким образом, основным фактором появления тревожного состояния у детей являются страхи, которые имеют свои возрастные особенности и динамику.

#### Список использованной литературы

1. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка» - СПб: «Издательство «Союз», 2000.
2. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка: кн.для воспитателя детского сада. – М.: ПЭРСЭ, 2001.
3. Кемпбелл Р. Как на самом деле любить детей. М.: Знание, 1990.
4. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб: Речь, 2001.
5. Кочубей В.И., Новикова Е.В. Детские тревоги: Что? Откуда? Почему? – М.: 2000.
6. Савина Е., Шанина Н. Тревожные дети// Дошкольное воспитание. №4; 1996 (с.11-14).
7. Спиваковская А.С. Нарушение игровой деятельности. – М., 1980.