



## Детские страхи

Страхи – это ощущение беспокойства или тревоги, возникающее в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни или благополучия. У детей такие страхи, как правило, являются результатом психологического воздействия взрослых людей (чаще всего родителей), или самовнушения. Появление такой проблемы у ребёнка – повод задуматься родителям. Не стоит оставлять её без внимания, ведь невротические проявления у взрослых людей часто бывают следствием не разрешившихся детских страхов.

## Причины детских страхов

Причин, по которым возникают детские страхи можно выделить несколько:

- перенесённая ребёнком психотравмирующая ситуация и боязнь её повторения (укус пчелы, например);
- излишне частое напоминание ребёнку родителями о возникновении возможных неприятных ситуаций;
- сопровождение любых самостоятельных действий ребёнка эмоционально окрашенным предупреждением о подстерегающей на пути опасности;
- частые запреты;
- разговоры в присутствии детей о различных отрицательных явлениях (смертях, убийствах, пожарах);
- конфликты в семье, особенно, если источником невольно является сам ребёнок;
- разногласия со сверстниками, неприятие ими ребёнка;
- осознанное запугивание ребёнка со стороны родителей сказочными персонажами (баба-яга, леший, водяной), чтоб добиться послушания.

Это так называемые возрастные страхи, появляющиеся у эмоциональных и чувствительных детей.

Достаточно часто страхи являются проявлением заболеваний нервной системы – неврозов.

Существуют также косвенные причины (предпосылки), которые создают условия для развития детских страхов. Так, неправильное поведение матери, которая берёт на себя роль главы семьи, вызывает у ребёнка беспокойство. Плохо действует на ребёнка стремление матери поскорее выйти на работу после декретного отпуска, при этом ребёнок чувствует острую нехватку в тесном общении с ней.

Более подвержены страхам дети из неполных семей, а также единственные дети в семье, которые становятся центром забот и тревог родителей. Возраст родителей также оказывает своё влияние – чем старше родители, тем сильнее склонны их дети к развитию тревоги и беспокойства. Влияет на появление страхов у детей и перенесённый мамой во время беременности стресс или конфликтная обстановка в её семье в период вынашивания ребёнка.

Наличие тех или иных детских страхов напрямую зависит от возраста ребёнка.

## Страхи у детей разных возрастов

У детей первого года жизни наиболее типичнее страхи связаны с отдалением ребёнка от матери. Ребёнок также может бояться чужих людей и новой обстановки. До трёхлетнего возраста дети чаще всего боятся темноты. Нередко возникает страх остаться одному и ночные страхи.

После трёх лет боязнь темноты всё ещё сохраняется, но и возникают новые переживания – теперь ребенок боится оказаться в замкнутом пространстве, боится сказочных героев и одиночества (в понимании «быть никем»).

Когда ребёнку исполняется 5 лет, он начинает бояться пожара, глубины, страшных снов, смерти, животных. Может возникнуть страх потери родителей, и в то же время боязнь быть ими

наказанным. Нередко ребёнок испытывает страх перед опозданием и перед заражением какой-то болезнью.

С семи лет, когда начинаются школьные годы, могут приходиться различные страхи, связанные с учёбой – боязнь сделать ошибку, получить плохую оценку, не оправдать ожидания взрослых.

С 10 -11 и до 16 лет ребёнок испытывает страх перед изменением своей внешности и различные страхи межличностного происхождения.

Имеет смысл остановиться на основных видах страхов у детей.

## Страх одиночества

Практически каждому из детства знаком страх остаться дома одному. Вызвано это у ребёнка чувством ненужности, незащищённости, недостаточной любви родителей, которые оставили его одного. В таком случае нужно убедить малыша, что дом – безопасное место, и хотя вам и приходится уходить, вы всё равно очень любите своего мальчика или девочку. Договоритесь о времени, когда следует ожидать вашего возвращения, и обязательно позванивайте время от времени. Хотя, скорее всего, полностью этот страх исчезнет только при взрослении ребёнка.

## Боязнь темноты

Часто встречающимся страхом является боязнь темноты. Бывает, что их провоцируют сам взрослые или кто-то из друзей, выскакивая из темноты и крича страшным голосом «У-У-У!» или рассказывая, что в темноте летают какие-нибудь приведения. Иногда избавиться от этого помогает своеобразное «закаливание» темнотой (постепенное увеличение времени нахождения в тёмной комнате, или даже сидение в ней с фонариком, показывая, что там, кроме предметов ничего нет и быть не может). Но лучше не мучить ребёнка и включать ему свет, давая возможность увидеть, что ничего не изменилось и спокойно ждать, когда малыш подрастёт.

## Страх смерти

Страх смерти у ребёнка наиболее неблагоприятно сказывается на психике, поэтому никогда не говорите ему фразы типа: «если ты меня не послушаешься, я могу заболеть и умереть». Постарайтесь оградить его от посещения похорон как минимум до 10 лет. Однако периодически упоминайте при нём об умерших родственниках, так приходит понимание того, что и после смерти человек продолжает жить, неважно где – в разговорах, в сердцах людей, но он не исчезает окончательно. Если это не помогает, лучше обратиться к специалисту.

## Как избавиться от страхов

Нужно сказать, что если ребёнок правильно развивается и здоров, то к 16 годам всяческого рода страхи у него должны исчезнуть. Однако, заблуждением является мнение, что ребёнок вообще никогда не должен испытывать тревожные чувства. С увеличивающейся познавательной деятельностью растущего организма, избежать их появления просто невозможно, а может быть и не нужно. Но всё хорошо в меру, поэтому, если страхи мешают ребёнку жить качественно и счастливо, с ними нужно бороться.

Что делать, если страхи у вашего ребёнка возникают очень часто и расшатывают его и без того слабую нервную систему.

Прежде всего, запомните то, чего нельзя делать ни в коем случае:

1. Наказывать ребёнка за его страхи.
2. Насмехаться над ним, пытаясь уличить его в притворстве или глупости.
3. Не пытаться насильно поместить малыша в этот страх (заставлять его погладить собаку, которую он панически боится).
4. Не позволять бесконтрольно смотреть фильмы ужасов или читать книги или журналы со страшными сюжетами.

Чем родители могут помочь ребёнку:

1. Внимательно выслушать и понять чувства малыша, т.к. для любой страх представляется реальной опасностью его жизни. При этом ребёнок выплеснет свои эмоции, ослабит их, и вы составите полное представление о причинах и картине его переживаний. Однако нельзя открыто настаивать на том, чтобы ребёнок рассказал причину своих страхов, так как проблема обострится ещё больше и закрепится. Говорить с ним напрямую можно в том случае, если он сам проявляет инициативу. В противном случае, нужно осторожно наблюдать и задавать наводящие вопросы.
2. Заверить в том, что вы его очень любите, и если возникнет такая необходимость, то обязательно защитите.
3. Найти ребёнку дополнительных защитников в лице игрушечных фигурок, фонарика, одеяла.
4. Развевать фантазии малыша реальностью, найдя простые объяснения страшным, по его мнению, предметам и явлениям.
5. Рассказать, что если придерживаться определённых правил, то всё будет хорошо.
6. Вместе читать истории и смотреть мультфильмы, в которых вначале страшные монстры, а в конце они оказываются всего лишь фантазией (например, мультик про крошку енота, который боялся собственного отражения в реке).
7. Показать ребёнку, как можно «изливать» страхи на бумаге и провести «ритуал» их уничтожения.

...Если у вас не получается справиться со страхами у ребёнка, не затягивайте, обращайтесь к психотерапевту. Страхи дошкольного возраста, которые не уходят после 10 лет, служат предрасполагающим фактором к развитию тяжёлых неврозов, а также наркомании и алкоголизма в будущем.

## Признаки патологических (невротических страхов):

- Появление необычайно сильного страха, несоответствие выраженности страха силе вызвавшей его ситуации.
- Несоответствие страха и ситуации, которая привела к его возникновению.
- Затяжное течение страха, приводящее к выраженному нарушению общего состояния (сна, аппетита).
- Характерное поведение, направленное на избегание ситуации, вызывающей страх.

## Профилактика страхов у детей

Запомните, период беременности – это самое неподходящее время для выяснения отношений. Нежелательно в этот период сдавать экзамены, защищать диссертации дипломные работы. Выберите в воспитании ребёнка золотую середину, не перевозносите, но и не угнетайте его. Способствуйте тому, чтобы ребёнок больше гулял, бегал, что-то мастерил, чаще приглашайте в дом его друзей. Не пугайте слишком часто «бабаем», чужим дядькой, милиционером, волками. Выделяйте больше времени для совместного творчества (лепки, рисования, вырезания и склеивания). Играйте всей семьёй. Любите своего ребёнка таким, какой он есть. В общем, будьте ему добрым другом и хорошим наставником.