

# Детские страхи и их происхождение



**Страх можно определить как эмоционально насыщенное чувство беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия. В ситуации явной опасности для жизни страх имеет инстинктивный характер и представляет собой оборонительную реакцию, средство защиты. В других случаях страх социально опосредован, то есть определяется жизненным опытом. Это страх перед какими-либо событиями, перед наказанием и осуждением, боязнь животных и фантастических чудовищ. Такие страхи также выполняют защитную функцию, выступая как средство самоконтроля и саморегуляции.**

**Детские страхи свойственны определенному возрасту, уровню психического развития, но они могут наблюдаться при некоторых заболеваниях, например, неврозах. В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. На всех возрастных этапах страхи более свойственны девочкам, нежели мальчикам.**

**Как же возникают и проявляются страхи?**

**У большинства новорожденных обнаруживаются инстинктивные формы защиты при внезапном приближении большого предмета или при громких звуках. Однако такая реакция быстро угасает. О страхе в подлинном значении данного слова можно говорить не ранее, чем ребенку исполнится полгода. В семь месяцев ребенок уже проявляет сильное беспокойство при продолжительном отсутствии матери. Лежащее в основе данного страха чувство беспокойства является осознанной реакцией, прообразом чувства тревоги в ситуации одиночества или прекращения эмоционально значимых связей с близкими людьми. Подобная форма беспокойства максимально выражена до двух с половиной лет у девочек и до трех лет у мальчиков.**

**В восемь месяцев появляется страх перед незнакомыми, чужими взрослыми. Он указывает на появление психологических категорий «свой» и «чужой», в более широком смысле – страха перед незнакомым, новым и неожиданным воздействием или всем тем, что отличается от привычного образа матери. Обычно этот страх проходит к середине второго года жизни при условии отсутствия каких-либо пугающих воздействий, падений, болезненных процедур и помещения в больницу.**

**Родителям нужно особенно внимательно и чутко относиться к ребенку первого года жизни, не перепоручать уход за ним родственникам, не совершать длительных поездок, не отдавать малыша без особой необходимости в ясли и находиться рядом с ним в случае помещения в больницу.**

**На втором году жизни практически половина детей испытывают страх при неожиданном появлении постороннего, резком звуке, боли, находясь на высоте и от пребывания в одиночестве. На третьем году появляется страх перед наказанием, который отражает возрастающую активность детей и их понимание последствий своих поступков. В два года может возникнуть страх перед животными, особенно собаками, и перед движущимся транспортом. Страхи у детей этого возраста выражены значительно меньше, если отец принимает активное участие в воспитании и если воспитание не превращается в войну с формирующимся чувством «Я» у ребенка. Малышу должна быть представлена возможность выражения своих переживаний, в том числе и отрицательных. А задача родителей – своевременно помогать в преодолении реальных и воображаемых опасностей.**

**В возрасте от трех до пяти лет каждый второй из детей боится сказочных персонажей, боли, неожиданных звуков; каждый третий – воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства. Особенно часто такие страхи встречаются у детей, чьи родители излишне беспокойны и в то же время принципиальны. В возрасте шести лет иногда появляется страх смерти, обусловленный осознанием категорий времени и пространства, необходимости происходящих возрастных перемен. Подобные страхи встречаются почти у каждого второго ребенка.**

**Детские страхи чаще встречаются при заболевании одного из взрослых в семье, постоянных разговорах на эту тему, а также при хирургических операциях у детей (например, по поводу удаления аденоидов).**

**В младшем школьном возрасте прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые – боязнь опоздать в школу, получить плохую отметку.**

**Все перечисленные страхи носят временный, переходящий, возрастной характер. Однако бывают и страхи иного рода – невротические. В их основе всегда лежат психические потрясения и травмы у детей, неумение взрослых справиться с их возрастными проблемами, чрезмерная жестокость в отношениях, конфликты в семье и тревожно-мнительные черты характера у родителей. Преодоление невротических страхов возможно лишь при условии изменения родителями своих неадекватных установок, нормализации отношений в семье, предоставления детям большой возможности для эмоционального самовыражения и проявления активности.**

**В ряде случаев необходима квалифицированная психотерапевтическая помощь. По согласованию с психотерапевтом можно использовать некоторые несложные и доступные методы психологической коррекции. Детям пяти – десяти лет можно предложить нарисовать свои страхи, а потом сюжет о том, как можно их не бояться. Это помогает повысить уровень волевой саморегуляции и самообладания. Можно попросить детей сочинить сказочные истории на темы их страхов и разыграть их в семье или специально подобранной группе сверстников. Коррекционный эффект наиболее ощутим, если ребенок в игре изображает пугающий его образ, а боящегося – сверстник или родитель.**

**Устранение невротических страхов требует терпения и заинтересованности родителей. За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить, требовать их прекращения. Участие родителей в решении эмоциональных проблем детей, контакт с ними, взаимопонимание – необходимые условия преодоления детских страхов.**

