**ДЕТСКИЕ СТРАХИ**

Беспокойство, тревога, страх – это такие же необходимые эмоциональные реакции нашей психики, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.

Однако, часто детские страхи, оставленные без должного внимания, становятся взрослыми…НЕВРОЗАМИ. Существуют многочисленные примеры подтверждения факта, что «корни» большинства детских страхов стоит искать, прежде всего, в семье и в окружающем ребенка пространстве.

Поэтому для того чтобы помочь ребенку справиться со страхами, избавиться от них, родителям необходимо иметь преставление, что такое страх, какую функцию он выполняет, как возникает и развивается.

**ТРЕВОГА И СТРАХ: В ЧЕМ РАЗНИЦА?**

СТРАХ – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью. Страх связан с инстинктом самосохранения и имеет защитный характер.

От переживания страха следует отличать состояние тревоги. ТРЕВОГА – это переживание отдаленной и неясной опасности. Тревога, в отличие от страха, не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, так как она возможна в виде радостного волнения, волнующего ожидания.

Разница между страхом и тревогой заключается в том, что страх – это острая эмоциональная реакция на конкретный источник угрозы для жизни и благополучия человека, в то время как тревога – это острое эмоциональное ощущение предстоящей угрозы. Если человек испытывает безотчетное, неопределенное беспокойство, то можно говорить о том, что он тревожиться. Если человек боится определенных объектов и мыслей, то можно говорить, что он боится.

**ВРОЖДЕННЫЕ И ПРИОБРЕТЕННЫЕ СТРАХИ**

Условно страхи можно разделить на две группы:

*ВРОЖДЕННЫЕ СТРАХИ* – страхи, сопровождающие определенный возрастной период развития.

* **От рождения до 6 месяцев** малышей способен напугать любой громкий и неожиданный шум, любое быстрое движение со стороны другого человека, падение и потеря физической поддержки, опоры;
* **От 7 месяцев до 1 года** малыша пугают уже определенные громкие звуки (например, шум пылесоса), практически любые незнакомые люди, раздевание, одевание и смена обстановки, высота. Для многих малышей источником страха является отверстие стока в ванной или душе;
* **От 1 года до 2 лет** дети могут бояться разлуки с родителями, незнакомых людей, травм, засыпания и самого сна из-за ожидания ночных кошмаров;
* **До 3 лет** источником страхов может служить отвержение со стороны родителей, незнакомые ровесники, смена обстановки, изменение порядка жизни. Об это стоит помнить, отдавая детей в детский сад: категоричность поведения родителей может способствовать укреплению возрастного страха. Специалисты советуют определят детей в садик либо до 1,5 лет, либо после 3 лет, так как период с 2 до 3 лет является во многом критическим и трудным для малышей. Кроме того, детей этого возраста пугают угрожающие и непонятные объекты большого размера – краны, большие машины;
* **Дети с 3 до 4 лет** начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Именно в этом возрасте родители могут решить, что их ребенок уже достаточно взрослый, чтобы спать в одиночестве. Поэтому оставляют его спать в детской с выключенным светом и закрытой дверью. Такая ситуация может тяжело переноситься ребенком, так как именно в темноте он начинает «оживлять» свои дневные страхи;
* **В 6 – 7 лет** наиболее важным является страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он начинает понимать, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается его семьи;
* **7 – 8 летние дети** бояться  темных зловещих мест (подвал, каморка), стихийных бедствий и катастроф, утраты внимания и принятия, любви со стороны окружающих (сверстников, учителей, родителей); страх опоздать в школу, страх быть исключенным из школьной и домашней жизни; физического наказания; непринятия в школе;
* **В 8 – 9 лет** больше всего бояться смерти родителей, физического насилия, ссор с родителями, а так же появляется страх быть уличенным во лжи или нежелательном поведении, страх несостоятельности ( в играх, в школе);
* **В 9 – 11 лет дети** боятьсясерьезных болезней, людей, несущих в себе угрозу (наркоманы, хулиганы, асоциальные личности), некоторых животных, а так же невозможности достичь успеха(в школе, в спорте);
* **В 11 – 13 лет дети** бояться проявить себя, собственной несостоятельности, критики со стороны взрослых, физиологических изменений, болезни и смерти, насилия;

Норма протекания страхов 3 – 4 недели, если же страх не ослабевает и не проходит, то стоит обратиться за консультацией к специалисту.

Наиболее насыщенный страхами период – старший дошкольный возраст (5 – 7 лет). В это время ребенок не только воспринимает все более эмоционально, но и четче разделяет опасное и неопасное, страшное и нестрашное.

*ПРИОБРЕТЕННЫЕ СТРАХИ* – страхи, которые возникают по ряду причин:

**-** *1 ПРИЧИНА* **-**

– некоторое, вполне конкретное событие, случай, реально произошедший с ребенком. Например, ребенок боится заходить в лифт (или другое замкнутое пространство), потому что в нем ранее застревал, испытав ощущение беспомощности, страха, ужаса. Сюда же относится боязнь собак, отрицательных персонажей и «нехороших» людей. Такого рода страхи часто проходят сами собой, если неприятное событие в дальнейшем не повторяются.

**-** *2 ПРИЧИНА***-**

 – особенности характера ребенка, степень его эмоциональной чувствительности и восприимчивости, тревожности. Часто мнительность ребенка усиливается за счет отражения родительских тревог и страхов. Так, эмоциональное беспокойство, напряжённость взрослых, установка на неудачу и наличие своих собственных нерешённых страхов (особенно у мамы) передаются ребёнку. Такие установки, как «Ты упадёшь», «Ты ударишься», «Тебя может сбить машина» и так далее формируют чувство тревоги в ребёнке, которое потом трансформируется в страх.

**-** *3 ПРИЧИНА***-**

 – запугивание в воспитании. Так, дети-дошкольники из конфликтных семей более часто, чем их сверстники, боятся животных, природных стихий, заболеваний, смерти, им чаще снятся кошмары. Часто от кошмаров и разнообразных страхов страдают гиперактивные дети, так как родители, подыскивая методы управления ребенком, очень часто используют запугивание. В таких случаях пугают, например, милиционерами, «дядьками», сказочными героями, пауками, разбойниками, животными и т.д.

*- 4 ПРИЧИНА –*

– конфликты между родителями сильно влияют на детей. Часто дети чувствуют вину за ссоры родителей и боятся оказаться их причиной. Агрессивное поведение по отношению к любому человеку ещё ни разу не было признано положительным. Когда родители доминируют, наказывают и властвуют, у ребёнка теряется базовое доверие к миру и ощущение безопасности. Как следствие, такие дети находятся в постоянном ожидании беды, что формирует проявление страхов.

- *5 ПРИЧИНА –*

– доступ ребенка к фильмам, компьютерным играм, видеороликам не соответствующим возрастным нормам развития ребенка. Не зря фильмы имеют возрастные ограничения, ведь дети не могут критически посмотреть на происходящее в сюжете (будь то фильм или игра) и начинают бояться повторения подобного рода ситуаций в их жизни.

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ**

**1. Общение**. В ходе **доверительной беседы** можно спрашивать ребенка, боится ли он конкретных вещей. Это становится целесообразным только в том случае, если ребенок уже достиг возраста трех лет. Родитель может мягко и неторопливо расспрашивать ребенка о страхах, не заостряя внимания на каких-то из них, чтобы не привести к фиксации и внушению. В ходе разговора подбадривайте и хвалите малыша. В случае обнаружения страха реагируйте спокойно и уверенно, ведь ребенок считывает ваше эмоциональное состояние. Так, если страх ребенка пугает взрослого, ребенок может переживать еще больше. Попросите ребенка описать страх, рассказать на что он похож, что он чувствует, в каких ситуациях к нему приходит чувство страха, и что бы малышу хотелось с ним сделать. Как правило, дети с радостью соглашаются отправить его на Северный полюс, запереть в высокой башне и т.д.

**2. Рисование и лепка**. В ходе рисования можно проводить беседу, расспрашивать ребенка о его страхе и предлагать ему искать решения. А по завершении рисования страха, листок с рисунком можно сжечь, объяснив малышу, что таким образом вы сжигаете его страх вместе с рисунком, и больше он его не побеспокоит. Сожжение необходимо провести в виде некоего ритуала, постоянно подбадривая и хваля малыша за то, какой он смелый, акцентируя внимание на том, как здорово он расправился со страхом. Можно слепить и изменить в нём что-то, сделать смешным.

**3. Сказка**. Сказку можно сочинить вместе. Попросите ребёнка сочинить историю, в которой он является главным героем и сталкивается с чем-то страшным (важно аккуратно к этому подвести), пусть ребёнок даст волю своей фантазии, но в конце обязательно попросите его завершить сказку так, чтобы он вышел победителем. Читайте сказки, где главный герой побеждает свои страхи. Обсуждайте их.

**4. Игры.** Вы можете вместе с ребёнком проиграть момент встречи со страхом. Пусть он среди всех своих игрушек выберет ту, что ему напоминает страх, и ту, что похожа на него самого. Спросите, когда страх приходит к нему и что говорит. Пусть ребёнок станет своим страхом и поиграет «за» него. Когда ребёнок принимает на себя роль страха, он прорабатывает его и часто перестаёт бояться.

**5. Досуг.** Хорошие впечатления — залог отличного настроения. Что может порадовать ребёнка? Прогулки, игры, творчество и, конечно же, вы рядом!

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

Иногда, сами того не осознавая, взрослые навязывают ребенку страхи. Например, фразы «Будешь капризничать – я отдам тебя чужой тете!», «Не гладь собаку – укусит!», «Пойдем к врачу, который будет делать тебе уколы!», «Не ляжешь спать – придет Баба-Яга и заберет!» и другие повышают общий уровень тревожности ребенка. Поэтому родителям важно наблюдать за своими эмоциями, реакциями и фразами в адрес ребенка. Следует обратить внимание на то, не требуете ли вы от ребенка слишком многого, не слишком ли часто он оказывается в ситуации «неуспеха». Не забывайте, что ни что так не воодушевляет, как похвала, удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто так не усиливает чувство тревожности, как неудачи, следующие одна за другой. Поэтому специалисты рекомендуют родителям направить большой объем сил на повышение чувства уверенности ребенка в себе, создавать для него как можно больше ситуаций успеха, в которых он может продемонстрировать свои возможности и способности, чтобы в дальнейшем самостоятельно справляться с трудностями.

Рекомендуется пересмотреть и умерить количество требований к ребенку, реже прибегать к наказаниям и меньше обращать внимание на враждебность, которую ребенок время от времени проявляет в ваш адрес. Объясните ребенку, что гнев, вызванный требованиями родителей и вызванный его поведением, - это совершенно нормальное и естественное явление, которое не влияет на чувство взаимной привязанности с родителями.

Таким образом, одна из главных ролей в избавлении от страхов отводится понимающим родителям. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы ребенок понимал: он без стеснения может рассказать обо всем, что их напугало. Ребенок способен на такое только в том случае, если будет уверен, что родители понимают его и совсем не осуждают.

**Источники:**

1. Кулинцова И.Е. Коррекция детских страхов с помощью сказок. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 169 с.
2. Детские страхи: причины и способы преодоления. – [Электронный ресурс] – URL: <https://mel.fm/blog/anita-vayakanti/21856-detskiye-strakhi-prichiny-i-sposoby-preodoleniya> (дата обращения: 07.10.2020). - Текст: электронный.
3. Детские страхи. – [Электронный ресурс] – URL: <https://www.ya-roditel.ru/detskie-strahi/> (дата обращения:07.10.2020). - Текст: электронный.