

## *Детские страхи*

Чувство страха – естественное состояние для человека, а для ребенка – тем более. Просто взрослые уже приобрели навыки взаимодействия со средой, а для ребенка пока весь мир - открытая книга, и действует он во многих ситуациях инстинктивно. Важно только уловить тонкую грань, когда естественная реакция на внешние раздражители перерастает в навязчивое состояние, требующее внимания и корректировки.



Перечислим свойства детских страхов:

1 . **Иррациональность.** Большинство причин детского страха кажутся взрослым просто смешными. Как правило, ничего общего с реальностью они не имеют.

2 . **Рефлекторность.** Для детей раннего возраста является физиологической нормой страх громких звуков, страх новых людей, страх животных. Тут важна лишь осведомленность родителей в том, что является возрастной нормой, а на что можно уже обратить внимание. Для ребенка полутора лет вполне нормально бояться громких звуков и отсутствия матери, страх темноты и боли характерен для возраста 3-4 лет, в 6-7 появляются сложные, связанные со становлением личности страхи – страх смерти, потери близкого, одиночества, унижения.

3. **Заражаемость.** Очень часто бывает так, что страх переходит от одного ребенка к другому, или от взрослого к ребенку. Дети эмоционально чувствительны, легко перенимают чужие душевные состояния. Целая группа детского сада может начать реветь, если кто-то заплакал. То же самое со страхами. А внушение страха взрослым - вообще наиболее распространенная причина фобий ребенка. Как часто ребенку говорят «не наступай – упадешь», «не трогай – обожжешься» etc. Всё это верно, но только ребенок часто эмоционально воспринимает лишь вторую часть наставления – и начинает бояться того, чего не попробовал опытным путем. Следствием повышенной эмоциональной восприимчивости ребенка являются страхи, порожденные семейными конфликтами и ссорами.

### **Виды детских страхов**

Виды страхов – страх боли, наказания, темноты, одиночества, смерти, воды, огня, высоты, выдуманных персонажей (привидения, монстры и проч.) и многие другие.

Их все можно разделить на две большие группы.

**Первая группа** - страхи, которые имеют вполне реальную причину - например, если ребенок обжегся, он может бояться огня, если его наказывали, закрывая в комнате, он может бояться темноты или замкнутых пространств.

**Вторая группа** – страхи фантазийные, порожденные воображением ребенка. Эти страхи сложнее понять взрослому человеку, ибо мир ребенку и взрослому представляется по-разному. Детская фантазия преобразует в пугающие образы самые обыденные предметы и явления. Страхи этого типа особенно заметно проявляются у детей с наследственной предрасположенностью к повышенной эмоциональности и нервности.

### **Как бороться с детскими страхами?**

1. Не «переламывать» его, не вышибать клин клином. Если ребенок боится темноты – не наказывайте его выключенным светом, если боится пустой комнаты – не наказывайте, запирая в пустой комнате. Кроме невротизации и появления новых страхов, эти традиционные у нас методы ни к чему не приведут. Да, возможно, огромным усилием воли при вас он и будет демонстрировать «спокойствие», но внутри него по-прежнему клокотать страх. К тому же, попытки отучить человека от таких совершенно естественных видов страха, как страх боли, врачей, высоты, глубины совершенно бесполезны, ибо корни этих страхов в инстинкте самосохранения. Ставить при этом в пример себя - не лучшая стратегия, хоть один страх найдется у каждого взрослого. Естественные страхи обычно проходят сами собой с годами, когда человек начинает лучше контролировать реальность вокруг и приобретает опыт. Все естественные страхи – это страхи неопытного, не знающего пока свойств явлений и предметов человека.

2. Не стоит также придумывать для тревожного, боящегося ребенка всяких «волшебных страшилищ», которые «придут и утащат». У

ребенка со страхами и так фантазия очень развита, а тут ещё и родители подкинут дров в костер. К тому же то, что нам покажется глупостью и выдумкой, дети могут ощущать как реальность – «серый волк» придет, и потом это может проявиться во вполне реальных тиках и заикании. Лучше, напротив, придумать «волшебного помощника», который будет поддерживать ребенка в трудной ситуации, помогать ему бороться со страхом (конечно, для старших дошкольников такой метод уже будет малоэффективен).

3. Не нужно заикливаться на страхе, постоянно о нем говорить, упрекать ребенка в малодушии или напротив излишне жалеть. Это только способствует закреплению страха, он приобретает некую «сакральную» окраску для ребенка.

4. Не нужно относиться пренебрежительно, если ребенок жалуется, что он чего-то боится. Редкий ребенок будет признаваться в своей «слабости» без веской на то причины. И даже если причина страха кажется совсем нелепой, стоит выслушать малыша и постараться скорректировать негативное воздействие.

5. В моменты, когда ребенок чего-то боится, имеет смысл как-либо отвлекать его, стараться переключать внимание на приятные для него вещи.

6. Необходимо понять, что чувство страха для ребенка – состояние более чем естественное. Ни в коем случае нельзя ругать его за трусость или «глупые выдумки». Ребенок обычно и сам не понимает, отчего он боится темной комнаты или какого-нибудь мультипликационного чудовища. Фраза «ничего страшного в этом нет» несколько не убедит ребенка - для вас может и нет, а для него - ещё как есть. Ребенка способны напугать даже очертания предметов в полумраке! Причины страха нереальны, но сам страх реален. И иногда, как это не парадоксально звучит, именно признание реальности страха помогает в борьбе с ним. Ведь зачастую ребенку нужно лишь

понимание. Фраза «я понимаю, что тебе страшно» или «я знаю, почему тебе страшно». Таким образом вы узакониваете переживания ребенка, страх перестает быть чем-то запретным и постыдным. И ребенок, чувствуя себя нормальным(а это очень важная категории, особенно для дошкольников – «нормальность»), с течением времени может самостоятельно справиться со страхами.

Ну и наконец, в крайних случаях, когда страх ребенка приобретает бредовый, патологический характер, когда ребенок постоянно думает о нем, панически, до истерик боится чего-то, имеет смысл обратиться к практикующему специалисту чтобы выявить скрытые причины такого поведения.