

# И страхи тоже, ступеньки детства

Что такое детские страхи: повод для серьезного беспокойства или просто детские капризы, выдумки детей в попытке обратить на себя внимание взрослых?

Понять причины детских страхов – значит помочь нашим детям избавиться от них.

Страхи появляются постепенно как результат развития интеллекта и воображения ребенка. В каждом возрасте наблюдаются «свои» страхи.

В раннем возрасте дети пугаются незнакомых людей и обстановки; в младшем дошкольном возрасте – сказочных персонажей, одиночества, темноты;

в старшем дошкольном возрасте – смерти, огня, животных, страшных снов и наказания. Это легко объяснить врожденным инстинктом самосохранения.

Страхам особенно подвержены ранимые, чувствительные, повышено самолюбивые дети. При благоприятных обстоятельствах жизни ребенка такие страхи исчезают, дети из них «вырастают». Но бывает, когда страхи накапливаются: ребенок растет, и страхи растут вместе ним.

В результате возникают тики, навязчивые движения, заикание, энурез, плохой сон, раздражительность, агрессивность – вот далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит непреодоленный детский страх. Чтобы помочь «маленькому трусишке», следует понять причины, повлекшие за собой появление страхов.

### *Откуда же берутся страхи?*

Это могут быть:

- *Особенность родителей.* Когда они сами многого боятся и не уверены в жизни.
- *Чрезмерная опека.* Ребенку, растущему в тепличных условиях, трудно приспособиться в жизни без «защитного скафандра», и ему везде начинают мерещиться опасности.
- *Безразличие и невнимание к ребенку.* Предоставленный самому себе, лишенный эмоционального принятия, ребенок многое понимает не так, а что-то не понимает вообще. Он начинает бояться всего подряд, поскольку живет в виртуальном мире, который сам себе нафантазировал.
- *Неблагополучная обстановка в семье.* Это - конфликты между родственниками на глазах у детей, атмосфера недоверия и отчуждения между окружающими. Неполная семья также является фактором риска возникновения страхов у ребенка.

- *Суровые запреты и наказания.* Если мы частенько кричим на ребенка, а он не в состоянии понять свою вину, постепенно в его душе зарождается враждебность к нам. Поскольку ему хотелось бы продолжать нас любить, он переносит свой страх на других людей, предметы или ситуации.
- *Травмирующий личный опыт.* Неприятное событие, произошедшее с ребенком, сильный испуг. Например, ребенок, который упал с качелей, может бояться качаться на них всю жизнь.
- *Бесконтрольный просмотр телевизионных программ.*

*Задача родителей помочь ребенку справиться со  
страхами  
и почувствовать уверенность в себе!*

## *Возрастные детские страхи*

Детские страхи, которые проявляются в определенном возрастном периоде, считаются нормой, и со временем исчезают при нормальном развитии.

0–6 месяцев – страх вызывают неожиданные громкие звуки, резкие движения, падение предметов; отсутствие матери, и резкие перемены в ее настроении, общая потеря поддержки;

7–12 месяцев – страх могут вызвать громкие звуки; люди, которых ребенок видит впервые; переодевания; резкая смена обстановки; высота; отверстие стока в ванной или бассейне, беспомощность перед неожиданной ситуацией;

1–2 года – страх могут вызвать громкие звуки; разлука с родителями; засыпание и пробуждение, плохие сны; незнакомые люди; отверстие стока ванны или бассейна; страх травмы; потеря контроля над эмоциональными и физическими функциями;

2–2,5 года – страх потери родителей, эмоционального неприятия с их стороны; незнакомые дети того же возраста; ударные звуки; возможно появление ночных кошмаров; перемены в окружающей обстановке; проявления стихии – гром, молния, ливень;

2–3 года – большие, непонятные, «несущие в себе угрозу», объекты, например, стиральная машина; изменение привычного жизненного уклада, экстренные события (смерть, развод и т.д.); изменения местоположения привычных объектов;

3–5 лет – смерть (приходит понимание того, что жизнь конечна); ночные кошмары; нападения грабителей; стихийные бедствия; пожар; болезнь и операция; змеи;

6–7 лет – сказочные персонажи (ведьмы, призраки); страх потери (потеряться или потерять маму и папу), одиночества; страх не оправдать надежды родителей в учебе, страхи, связанные со школой; страх физического насилия;

7–8 лет – темные зловещие места (подвал, каморка), стихийные бедствия и катастрофы, утрата внимания и принятия, любви со стороны окружающих (сверстников, учителей, родителей); страх опоздания в школу, исключение из школьной и домашней жизни; физическое наказание; отсутствие принятия в школе;

8–9 лет – несостоятельность в играх, в школе; уличение во лжи либо нежелательном поведении; страх физического насилия; страх потери родителей, ссоры с родителями;

9–11 лет – невозможность достигнуть успеха в школе или в спорте; болезни; определенные животные; высота, кружение (страх могут вызывать некоторые карусели); люди, несущие в себе угрозу (наркоманы, хулиганы, пьяницы и т.д.);

11–13 лет – поражение; необычные собственные поступки; собственная внешность и привлекательность; болезни и смерть; сексуальное насилие; критика со стороны взрослых; собственная несостоятельность; потеря личных вещей.

### *Как работать с детскими страхами*

Детские страхи, на которые взрослые не обращают внимания, могут в результате принести негативные последствия, такие как проблемы в общении со сверстниками, агрессивность, трудности в социальной адаптации, неврозы и комплексы. Поэтому взрослым важно вовремя обратить внимание на имеющиеся у ребенка страхи, понять, имеют ли они патологический характер, и, в зависимости от этого, самостоятельно постараться помочь ребенку или обратиться за помощью к специалисту.

*Почти никогда не страдают от навязчивых страхов дети, уверенные в себе и своих силах.*

*Родители подчеркивают их достижения, радуются, что в доме есть такой помощник, даже если ребенок разбил тарелку – это к счастью!*