Что такое детские страхи? Повод для серьезного беспокойства или просто детские капризы, выдумки детей в попытке обратить на себя внимание взрослых? Этот вопрос достаточно часто задают родители психологу.  
Поэтому для нас сейчас главное – понять причины детских страхов и помочь нашим детям избавиться от них.  
Большинство взрослых считает детские страхи выдумками малышей, их капризами и не уделяет им должного внимания.

Итак, в каком возрасте возникают детские страхи и чего боится ребенок?

В четыре месяца малыш эмоционально отзывается на присутствие или отсутствие близких ему людей. В семь месяцев он чутко реагирует на уход матери, начинает беспокоиться и испытывать страх. Рядом с матерью ребенок чувствует поддержку, он знает, что она защитит его, теплые руки и ласковый голос матери внушают уверенность, а ее отсутствие становится травмирующим фактором. И если мать не сможет должным образом отреагировать на такое проявление страха у ребенка, оно может перерасти в страх перед одиночеством, страх потери близкого человека.  
Очень рано, в возрасте восьми месяцев, появляется страх перед незнакомыми людьми. Малыш старается прижаться к матери, отворачивается от незнакомцев, беспокоится, плачет. Этот страх связан с инстинктом самосохранения. Подсознательно ребенок боится чужих людей, которые могут причинить ему зло. И только когда он понимает, что незнакомый человек не доставит ему неприятностей, страх постепенно проходит.  
Ребенок подрастает, и инстинктивный страх перед незнакомцами перестает быть таким острым. Уже после года он не так беспокойно воспринимает чужих людей, но страх не пропадает полностью. Если ваш малыш очень эмоционален, реакцией на появление незнакомых людей может быть смущение или застенчивость.  
Приблизительно в возрасте трех лет ребенок активно знакомится с окружающей средой — взрослые читают ему книги, он смотрит мультфильмы и рассматривает картинки. В это время страх перед чужими людьми может стать следствием страха перед сказочными персонажами, перед неведомым, все еще не познанным миром. Этот страх перед неведомым миром и сказочными персонажами основан в большей степени на инстинкте самосохранения. Ребенок инстинктивно опасается за свою жизнь и здоровье. Этот страх испытывают практически все дети. Но при правильном воспитании и доброжелательной поддержке взрослых он быстро проходит. При неблагоприятном стечении обстоятельств — наличии тревоги и страхов у взрослых, окружающих ребенка, их пренебрежении к его эмоциональному состоянию — тревога перерастает в тревожность, а страх — в боязливость, которые впоследствии формируются в устойчивые черты характера.  
Если дети до трех лет испытывают чаще всего инстинктивные страхи, то страхи детей более старшего возраста уже осмысленны и конкретизированы.  
Любой родитель или воспитатель может с ходу назвать множество детских страхов. Один ребенок боится кататься с горки, взбираться на что-либо, другой до истерики боится воды и ни за что не соглашается плавать в бассейне, третий приходит в ужас при виде незнакомой собаки, четвертый начинает плакать, как только услышит слова «врач» или «укол».   
В три-пять лет дети боятся также сказочных персонажей или животных, чему немало способствуют взрослые. Не раз и не два можно услышать, как мама, укладывая малыша спать, говорит ему: «Закрывай скорее глаза, а то сейчас Баба Яга придет!» Причем своей интонацией мать показывает, что и сама боится этой ужасной Бабы Яги. Что уж говорить о малыше! Поначалу он копирует страх матери, сам при этом не испытывая его, так как не знает, как выглядит эта самая Баба Яга и как она может кому-то навредить. Но когда он увидит соответствующие картинки в книге сказок, посмотрит мультфильмы малыш начинает ее бояться по-настоящему.  
Для детей этого возраста также характерны боязнь плохих сновидений, страх перед некоторыми животными, боязнь глубины, огня, страх перед наказанием.  
В пяти-шестилетнем возрасте дети наиболее часто испытывают страх перед смертью. Почему страх смерти появляется именно в этом возрасте? Это обусловлено особенностями интеллектуального развития малыша. Он узнает смысл таких слов, как «время», «возраст\*, «жизнь», а вместе с ними появляется и страх смерти. Ребенку еще не понятна до конца тайна рождения, но вот осознание того, что концом всему является смерть, уже приходит и вызывает у него ни с чем не сравнимый ужас.

Родителям не стоит думать, что страх смерти в этом возрасте — патология. Он, как и вообще все страхи, в большей степени присущ эмоциональным детям. Со страхом смерти связана также и боязнь животных: «Боюсь собаку, она меня загрызет!», «Боюсь червяка, он похож на змею, а она кусается», — жалуются дети. Все то, что не понято ими или ассоциируется со смертью, может вызвать болезненный ужас.  
Пяти - шестилетние дети очень боятся лечебных процедур, также связывая их с болью, а иногда и со смертью. В этом возрасте ребенок тяжело переносит болезнь или смерть близких ему людей или животных. Это даже не сочувствие им, а ярко выраженный детский страх, что подобное может произойти и с ним.  
Появление страха смерти должно говорить родителям о том, что ребенок взрослеет. Сама жизнь уже воспринимается детьми таким образом, что категория смерти признается им как нечто неизбежное. Страх же смерти возникает из нежелания признать эту неизбежность, из эмоционального неприятия необходимости умереть.  
Откуда же берутся детские страхи?

Появление их зависит от многих причин. Мальчики подвержены страхам меньше, чем девочки, причем у мальчиков, которые воспитываются в неполных семьях, количество страхов больше, чем у их сверстников, живущих с обоими родителями. Развод родителей в меньшей степени отражается на девочках, чем на мальчиках, по причине того, что дети, как правило, остаются жить вместе с матерью, и тогда мать с дочерью образуют однополую диаду общения, что позволяет девочке уверенно себя чувствовать и не испытывать многих страхов. Мальчики же, оставшись без отца, не получают необходимой мужской поддержки, что сказывается и на общении со сверстниками, и — как следствие — на увеличении количества страхов.  
Однако вне зависимости от того, воспитываются ли дети в полных или неполных семьях, они испытывают больше страхов, если их родители часто ссорятся между собой. Особенно это относится к четырех-пятилетним малышам, уже понимающим, что такое конфликт между близкими им людьми, и эмоционально переживающим его. Беспокойство, возникающее при этом, вскоре перерастает в страхи, которые возникают еще и потому, что ребенок не имеет возможности влиять на его исход, а значит, ощущает свою беспомощность.

Нужно помнить и о том, что родитель, который постоянно испытывает чувство тревоги, подсознательно старается оградить от подобного психику малыша. Он и не подозревает, что тем самым он оказывает ему медвежью услугу, так как ребенок в этом случае воспитывается в искусственной среде, а следовательно, не вырабатывает в себе навыков психологической защиты: избегает всего, что вызывает страх, вместо того чтобы научиться активно преодолевать его.

Чрезмерная опека также может сказаться на формировании страхов ребенка. Однако, если родители, не проявляют любви к своему малышу, эмоционально не воспринимают ребенка, у него также могут развиться разнообразные страхи. Ребенок не чувствует защищенности, ему не к кому обратиться, когда он испытывает эмоциональный дискомфорт, и он начинает чувствовать враждебность окружающей среды. Таким образом, зная об отношениях в семье, можно констатировать большую или меньшую выраженность страхов у детей.  
Нередко родители и сами, не задумываясь над последствиями, внушают ребенку страх различными угрозами: «Будешь себя плохо вести — позову милиционера», «Не станешь слушаться — отдам тебя в детдом», «Не будешь кашу есть — сделаю тебе укол». Иными словами, порой они намеренно вызывают детский страх, а потом удивляются: «И что это моя Машенька, Сашенька, стала вскрикивать по ночам?»

Подобные угрозы чреваты и другими последствиями. Ведь если у детей дошкольного возраста угрозы старших вызывают страхи (так как ребенок верит в реальность слов взрослых), то дети постарше реагируют иначе: чувствуют себя оскорбленными, униженными, что подрывает их веру в себя и свои силы.

Детские страхи, основанные на реально произошедших с ним событиях, требуют еще более пристального внимания родителей, а нередко и специальной помощи психолога.

Как реагировать на детские страхи:

- не стоит разубеждать ребенка, говорить, что бояться нечего. Он уже боится и ваша логика ему не поможет. Теплота и принятие, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем убеждение;

- не следует ругать или высмеивать ребенка за проявление страха – он почувствует себя еще более беспомощным, замкнется в себе;

- если ребенок хочет поделиться с вами, поговорите с ним. Страх уменьшается или даже исчезает, если есть с кем его разделить;

- дети часто рисуют или проигрывают свои страхи. Игра и рисование позволяют прожить в воображаемой реальности

- лучше всего быть рядом, когда ребенку страшно, расспрашивать его о том, чего он боится, что может случиться, вместе придумывать способы (включая волшебные) как справиться с этой ситуацией.

Литература:  
Авдеева Н.Н., Кочетова Ю.А. Влияние стиля детско-родительских отношений на возникновение страхов у детей // Психологическая наука и образование 2008, №4. С. 35-47.

Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство - М.: Изд-во Владос-Пресс, 2005. - 159 с.

Венгер Л. А., Мухина В. С. «Психология» – Москва, изд. «Просвещение», 1988.

Волков, Н. В. Волкова «Задачи и упражнения по детской психологии» – Москва, издательство «Просвещение», 1991.

Воспитателю о работе с семьёй / Под ред. Н.Ф. Виноградовой - Москва: Просвещение, 1989. - 269 с.

Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей - СПб.: Изд-во Союз, 2004. - 328 с.

Кочетова Ю.А. Программа «Психологическая коррекция детско-родительских отношений в семьях с детьми, страдающими страхами» // Оптимизация психолого-медико-педагогического сопровождения детей с ОВЗ: сб. научных трудов / Под ред.А.В. Калинченко. – М.: МПГИ, 2012. С. 61-72.

Кочетова Ю.А. Страхи современных дошкольников и их связь с особенностями детско-родительских отношений**//** Психологическая наука и образование 2012, №3. С. 77-87.

Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов высш.пед.учеб. заведений: в 3 кн. - кн.3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. - 3 изд. - М.: Владос, 1998. – 632 с.

Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. - 2-е изд. дораб. - М.: Просвещение, 1996. - 352 с.

Практикум для детской психокоррекции / Под ред. Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. - 3 изд. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2005. – 172 с.

Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с.

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: Владос, 1996. – 529 с.

Урунтаева Г. А. «Дошкольная психология» – М.: Академия, 1996. – 296 с.

Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии / Под ред. И.И. Ильясова, В.Я. Ляудис. – М.: 1980. – 296 с.