**Происхождение детских страхов**

Людям свойственно чего-то бояться. Ведь нас окружает такой большой, временами непонятный и непредсказуемый мир! Любой из нас в какие-то моменты жизни переживает чувство страха и из собственного опыта знает, что с ним связаны не самые приятные ощущения. От страха потеют ладони, начинает сбиваться дыхание, дрожат руки и колени... В такие моменты кажется: как было бы хорошо, если бы страха не было вообще!

 Однако, вопреки расхожему мнению, страх — это отнюдь не вредная эмоция. Представим себе человека, который совсем ничего не боится. Он может выпрыгнуть из окна с седьмого этажа, перебежать дорогу, лавируя между летящими на огромной скорости машинами, ремонтировать выключатель, находящийся под напряжением и делать огромное количество других, крайне опасных для него самого вещей. И все потому, что ему ничего не
страшно!
Страх — это эмоция, которая предупреждает нас о возможных опасностях, а значит, помогает нам избежать или преодолеть их. Исследования психологов показывают, что тревоги и опасения, в небольших количествах, помогают человеку собраться и лучше выполнить поставленную перед ним задачу. Например, спортивные психологи установили, что спортсмен, который перед соревнованиями совсем не волнуется, в итоге выступает хуже своих потенциальных возможностей. То же самое касается и школьных проверок знаний (контрольных работ, экзаменов): легкое беспокойство способствует более эффективному выполнению проверочных заданий.
Но бывают ситуации, когда беспокойства и тревоги из разряда «легких» переходят в разряд «сильных». И вот уже начинают предательски дрожать руки, перехватывает дыхание, а из головы улетучиваются все мысли и остается только одна: «Мне страшно!». Иногда страх бывает настолько сильным, что полностью парализует активность человека. Конечно, такой страх нельзя назвать полезным. Итак, психологи считают, что:
страх — это важная и нужная эмоция, которая помогает нам избегать или преодолевать потенциально опасные ситуации; легкие опасения и тревоги помогают человеку справляться со стоящими перед ним задачами;
• сильный страх, напротив, мешает человеку, делая его работу неэффективной, а его психологическое состояние дискомфортным.

Нет ничего плохого в том, что наши дети чего-то боятся, ведь страх — это эмоция, важная для нашей безопасности. В страхах, которые мы испытываем, отражается ситуация, в которой мы живем, то, что с нами происходит. Поэтому по мере взросления ребенка, развития его интеллекта и личности меняется содержание страхов, которые он переживает.

Психологи говорят, что страх — это одна из первых эмоций, которую человек испытывает в своей жизни. Существует весьма распространенная теория, согласно которой ребенок начинает испытывать сильнейший страх прямо в момент рождения, прохождения через родовые пути. Возможно, это и так. Иначе откуда бы в фольклоре появилась уверенность в том, что дети, появившиеся на свет с помощью кесарева сечения, отличаются особой смелостью?

Только что родившись, ребенок попадает в совершенно незнакомый ему мир, полный яркого света, громких звуков, быстрых движений. Новорожденного ребенка способен сильно напугать неожиданный и громкий шум (скрип половицы, звон разбившейся чашки, радостный визг старшего братишки или сестренки). Ребенок может испугаться внезапных, резких движений со стороны другого человека. Он пугается в момент падения и чаще плачет не потому, что больно ударился, а потому, что очень испугался.

Чем старше становится ребенок, тем более разнообразными становятся его страхи. Теперь, после полугода, его пугают уже какие-нибудь определенные звуки, например шум пылесоса или миксера, звук перфоратора, работающего в квартире соседей, треск электроподжига кухонной плиты. Появляются и «страшные вещи», основанные на жизненном опыте ребенка: он может бояться, когда его купают в ванной, когда его пристегивают ремнями автокресла в машине, переодевают или слишком высоко подкидывают к потолку во время игры.
В это же время, после 5 — 6 месяцев жизни, появляется особый страх, часто доставляющий родителям неудобства: ребенок начинает бояться незнакомых ему людей. Память ребенка еще не может хранить информацию долгое время, и порой достаточно недели-другой, чтобы человек из разряда «знакомых» перешел для него в разряд «незнакомцев». Часто можно видеть, как сияющий от удовольствия полугодовалый карапуз, попадая с маминых рук на руки бабушки, которую не видел несколько недель, тут же начинает испуганно кричать и вырываться. Очень часто маме в таких ситуациях становится неудобно перед бабушкой за то, что у нее такой «дикий» ребенок, да и бабушка иногда не преминет в такой ситуации высказаться на предмет неправильного воспитания ее внука... На самом деле такой страх является важнейшим показателем интеллектуального развития ребенка. Его возникновение означает, что ребенок научился отличать «своих» от «чужих», чего раньше просто не умел делать. Важно помнить, что пройдет несколько месяцев, и реакции на незнакомых людей станут менее сильными, ребенок научится вести себя правильно с людьми, которые ему незнакомы. Согласитесь, было бы намного хуже, если бы ребенок, не понимая разницы между «своими» и «чужими», с одинаковой доверчивостью уходил бы в неизвестном ему направлении за ручку с мамой и с незнакомым дядей!
В возрасте около одного года у детей могут появиться первые ночные кошмары. Ребенок, который раньше не испытывал проблем со сном, теперь истошно кричит, когда его кладут в кроватку, просыпается с плачем и всхлипываниями ночью. Когда он становится способен более или менее понятно излагать свои мысли, родители понимают, что он просит не задергивать шторы или оставлять открытой дверь в его комнату, особенно если он спит там один.

В этом возрасте ребенок очень чувствительно относится к изменению привычного уклада жизни. Он четко выполняет последовательность действий после прогулки (сняли ботинки, пошли в ванную, помыли руки) или перед сном (искупались, надели пижаму, легли, накрылись одеялом). Любой «сбой» в привычном алгоритме жизни может также стать источником тревоги и страха.
Подобный страх перед любыми изменениями сохраняется довольно долго. Очень часто он лежит в основе поведения, которое родителям кажется простым упрямством. Напорное, многим знакома ситуация, когда двух-трехлетний ребенок категорически отказывается примерять новую куртку или юбку; однако по прошествии нескольких часов, попривыкнув к тому, что у него появилась новая вещь, ребенок сам предлагает померить ее. Причина подобной несговорчивости кроется вовсе не в «плохом характере» ребенка, а в том, что любая новая вещь вызывает у него не только любопытство, но и тревогу.
По этой же причине дети очень тяжело переносят любую смену обстановки, например летний отъезд на дачу, поездку с родителями на море, переезд в другую квартиру или просто перестановку мебели. Что уж говорить о поступлении в детский сад! Уклад жизни в этот момент меняется кардинально: изменяется режим дня, повышаются требования к ребенку, и — самое страшное — куда-то надолго пропадает мама. Детский сад и все, что с ним связано, часто становится для дошкольника источником тревог: что придется в тихий час притворяться спящим, что самолетик из пластилина получится слепить хуже всех, что мама забудет вечером забрать домой...
В этом же возрасте, около двух-трех лет, у детей появляются страхи, связанные с содержанием прочитанных книг, увиденных по телевизору передач или разговоров со взрослыми. Баба Яга, Бармалей, Мойдодыр, террористы, наводнения и землетрясения — это только малая часть того, чего может бояться ребенок. Каждый вечер, ложась спать, он спрашивает маму: «А Бармалей не придет? А тигр не придет? А электричество?»
В три-четыре года дети начинают бояться более понятных взрослому вещей: темноты, одиночества, замкнутого пространства. Если именно в этом возрасте родители решают, что ребенок уже достаточно большой для того, чтобы спать отдельно от них, переставляют кроватку в детскую комнату и, уложив ребенка спать, поплотней закрывают дверь в его комнату, ребенок оказывается один на один со своими дневными страхами, которые в темноте кажутся ему особенно ужасными. Многие дети очень переживают из-за того, что их комната ближе всех к входной двери и, «если что», бандиты, Кощей Бессмертный или Серый Волк именно на них нападут в первую очередь (а ведь стандартная планировка большинства квартир такова, что небольшая комнатка, идеально подходящая для детской, действительно очень часто оказывается рядом с входом в квартиру!).
**В возрасте шести-семи лет** происходит большой скачок в интеллектуальном развитии ребенка: у него формируется чувство пространства и времени, он начинает понимать, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются, живут, а потом умирают. Это тревожно само по себе, но ведь, оказывается, это касается еще и его близких! В этом возрасте дети впервые серьезно, «по-взрослому», начинают переживать семейные утраты.
**С поступлением ребенка в школу содержание страхов меняется**. Теперь дети боятся прежде всего того, что способно вызвать неодобрение со стороны самых важных для них людей — родителей и учителей. Появляются страхи опоздать в школу, забыть сменную обувь, потерять ключи, получить двойку... Однако эти страхи не вытесняют тех, которые уже существовали к этому моменту, а зачастую усугубляют неблагоприятный эмоциональный фон жизни ребенка.

**Необходимо помнить, что описанные выше страхи являются возрастными, то есть очень велика вероятность того, что они по прошествии определенного времени пройдут сами по себе. В приведенной ниже таблице перечислены 29 основных возрастных страхов, выделенных отечественными и зарубежными психологами, а также показано, в какие возрастные периоды их возникновение можно рассматривать как абсолютно нормальное явление**.

|  |
| --- |
| детские страхи |

Список страхов, представленных в таблице, вполне можно использовать для диагностики детских страхов. Страхи младших дошкольников можно выявлять, анализируя их поведение. С детьми постарше можно использовать беседу. Для этого нужно, выбрав спокойную минутку, спрашивать ребенка по поводу каждого из страхов: «Скажи, пожалуйста, ты боишься или не боишься... (чужих людей, уколов и т. д.)». Очень важно соблюдать именно такую формулировку вопроса, чтобы ненароком не привить ребенку тот страх, которого у него нет. Ведь дети, особенно дошкольники, очень внушаемы. Иначе может получиться так, что в ответ на суровый вопрос взрослого: «Ты боишься Бармалея?» ребенок ответит «да» и действительно начнет бояться его, хотя раньше даже не думал об этом!
Конечно, не нужно воспринимать эту таблицу как непреложную истину. В ней отражены только общие закономерности проявления возрастных страхов, и безусловно, она не может отразить индивидуальность каждого ребенка. Например, не будет ничего удивительного в том, если десятилетняя девочка, просидев в застрявшем лифте несколько часов, впоследствии будет с опаской относиться к нему, хотя такой страх и не является возрастным. Очень велика вероятность того, что по прошествии нескольких недель эмоции поулягутся, и этот страх перестанет доставлять столько же неудобств, сколько вначале.
Однако нужно обращать особое внимание на следующие «кризисные» с точки зрения количества тревог и страхов периоды: 3-4 года, 6 - 7 лет, 11 - 12 лет. Именно в этом возрасте ребенку особенно нужна поддержка родителей.
Как правило, в 11 - 12 лет количество страхов, которые испытывает ребенок, начинает сокращаться. К 16-18 годам подросток в идеале не должен переживать подобных волнений. Если же эти страхи остаются и к этому возрасту, то, вероятнее всего, подросток представляет собой психологически незрелую личность, возможно, невротически измененную.

Итак, возрастные страхи — это абсолютно нормальное явление, показывающее, что процесс развития личности ребенка не стоит на месте. Ребенку с возрастными страхами, которые не доставляют ему слишком сильного эмоционального дискомфорта, не требуется профессиональная психологическая помощь, ему достаточно поддержки и внимания со стороны родителей, уверенности в том, что они всегда будут рядом.

Обычно все описанные выше страхи проходят с возрастом без посторонней помощи. Однако у эмоционально чувствительных детей они могут закрепляться и сохраняться на долгие годы. Этому могут способствовать самые разнообразные жизненные обстоятельства. Например, более склонны испытывать разнообразные страхи дети из неполных семей. Это связано с характерным для них снижением самооценки, неуверенностью в себе. В некоторых случаях тревоги и страхи провоцируются чрезмерной опекой со стороны родителей, попытками везде и всюду оберегать свое чадо, предупреждать его обо всех возможных опасностях. Или, наоборот, возрастные страхи могут сохраняться у детей из неблагополучных семей, где ребенком никто не снимается или же его постоянно наказывают.

Такое закрепление возрастных страхов может быть признаком того, что у ребенка сформировался так называемый детский невроз страха. Если это произошло, то ребенку, скорее всего, понадобится помощь» профессионального психолога.

Источник: Нам не страшен серый волк. Книга для родителей, которые хотят помочь своим детям избавится от страхов Автор: Микляева А.В., Румянцева П.В. Год издания: 2008 Издат.: Сфера