Скажи мне, сколько тебе лет, и я скажу, чего ты боишься

Представьте, чтобы было, если бы мы ничего не боялись? Наверно, никто бы из нас не доживал до глубокой старости, да и жизнь на земле прекратилась бы. Всё потому, что инстинкты самосохранения и страхи помогают нам предвидеть и избегать опасных ситуаций. Не такие уж плохи эти страхи, если, конечно, они реальные, а не надуманные.

Страхи бывают двух типов: возрастные и невротические. Возрастные страхи появляются в определенные возрастные периоды ребенка и отображают новый виток в его психическом и личностном развитии. Если на такие страхи правильно реагировать и не усугублять их, то приходит время, и они сами собой исчезают. Если же ребенок по каким-то причинам не может справиться со своими страхами, то они перерастают в невротические. Победить невротические страхи не так-то просто. Иногда, помимо помощи родителей, приходится обращаться к специалистам.

Каждому возрасту свойственны свои страхи. Давайте поговорим об этих возрастных страхах. Малыш растет, и вместе с этим расширяется познание окружающего мира и его границы. Соответственно, чем больше ребенок, тем больше опасностей его окружает и тем больше он понимает, что опасностей надо избегать. В результате может появиться страх, основанный на инстинкте самосохранения и носящий защитный характер. Если знать периодизацию возрастных страхов, то вы будете заранее готовы к их появлению:

**1 месяц**

Уже на первом месяце появляются первые страхи. Новорожденный в большей степени воспринимает мир через слух, поэтому резкие звуки и неприятные шумы пугают младенца, он вздрагивает и может заплакать. Голод, усталость, неприятные ощущения (холод, жара) также являются причиной тревожного и беспокойного состояния младенца. Но по мере взросления ребенок будет становиться всё более терпеливым и умиротворенным. Старайтесь удовлетворять физиологические нужды новорожденного, иначе в скорости даже в комфортных условиях он будет беспричинно беспокойным и требовательным.

**2-3 месяца**

В этот период проявляются ответные реакции малыша на эмоциональное обращение к нему мамы - улыбки, замирания, зрительное сосредоточение, издаваемые звуки, двигательное оживление. Если малыш долго не видит маму или попадает в новую обстановку, он проявляет беспокойство: чаще дышит, двигает ручками, ножками, плачет. Грудной ребенок нуждается в эмоциональном контакте с мамой и другими близкими ему людьми. Полностью удовлетворяйте эту потребность, и Вы заложите в малыше эмоциональную стабильность, чувство защищенности и доверие к миру. Знайте, что беспокойство и недовольство матери передаются младенцу и пугают его.

**7 месяцев**

К этому возрасту активизируются зрительные зоны мозга и малыш начинает явно беспокоиться, если мамы нет в поле зрения. Это говорит о правильных взаимоотношениях с мамой и формировании способности отличать и выделять маму среди других людей. Если же ребенок спокойно воспринимает уход мамы, значит, возможно, эмоциональная связь между ней и ребенком нарушена. Постарайтесь окружить своего кроху максимальной заботой, теплотой и любовью, не оставляйте его в неведомом одиночестве.

**8-9 месяцев**

В этом возрасте малыш воспринимает большую информацию через зрительные образы, поэтому начинает опасаться того, что он видит. Кроха уже без труда различает знакомые и незнакомые лица. К боязни потерять маму добавляется страх перед чужими людьми. Также малыша может напугать что-то новое и непредвиденное: внезапно заработавший пылесос, вода в ванной, утекаемая в никуда, и даже одежда, надеваемая в «неурочный» час. Но в этот период малыш уже не сразу пугается, а как бы после небольших «раздумий». За несколько секунд он оценивает выражение лица матери, проверяя её реакцию. Если мама насторожена, ребенок заливается громким плачем. Если мама улыбается, давая понять, что всё в порядке, малыш быстро успокаивается. Старайтесь не провоцировать страхи ребенка, если не хочет одеваться, дайте ему возможность поиграться (познакомиться) с одеждой. Если боится пылесоса, совет очевиден – не включайте его при ребенке.

**1-2 года**

В этом возрасте страх незнакомых людей почти проходит, но всегда присутствует по отношению к неадекватно ведущим себя взрослым и детям (пугающих, обижающих и т.д.). Появляется боязнь врачей и медицинских манипуляций, которые могут причинить боль. У немногих детей с переменным успехом может присутствовать страх высоты (боязнь забираться на лесенку, быть поднятым высоко над головой). В этом возрасте каждый третий ребенок боится оставаться без мамы. Это указывает на повышенную эмоциональную чувствительность и привязанность к маме. Ближе к 1,5 годам появляется страх неожиданных резких звуков. Он обусловлен инстинктом самосохранения, так что не стоит заострять на нём внимание при условии, что ребенок не слишком сильно и долго беспокоится.

**2-3 года**

Многие страхи второго года плавно переходят на третий год (боязнь врачей, уколов и резких звуков). С возрастом привязанность к родителям растет. В связи с этим возникает страх одиночества и потеря эмоционального контакта с мамой. Именно поэтому в этот период не советуют отдавать детей в детский сад. Так же в этом возрасте на ребенка обрушивается слишком много запретов, а как следствие применение запугиваний («Сейчас отдам тебя милиционеру!») и наказаний с целью добиться послушания. Как Вы понимаете, это не может не отразиться на эмоциональном состоянии ребенка. Поэтому постарайтесь не прибегать к такой тактике воздействия на детей, она дает временные и мнимые результаты. В этот же период дети могут начать бояться животных, так как начинают понимать, что они не такие уж и безобидные.

**3-5 лет**

В этом возрасте активно развивается воображение, поэтому могут появиться воображаемые страхи (Бабы Яги, Дракона, темноты и т.д.). В результате ребенок боится оставаться один. Если родители ладят между собой, поддерживают ребенка, участвуют в его играх, особенно отец, символ спокойствия и надежности, воображаемые страхи улетучиваются. Самая большая ошибка родителей – это высмеивание и пренебрежительное отношение к страхам ребенка («Такой большой, а боится бабок Ёжек»). В итоге страх закрепляется, ребенок замыкается в себе, а отношения с родителями охлаждаются. Часто в этом возрасте детям сняться страшные сны (отражение их переживаний). Дети бояться засыпать, бояться спать одни. Вы, наверно, понимаете, что нужно делать в таком случае: поговорить с ребенком о его волнениях, постараться их развеять, посидеть с ним, пока он не уснет, оставить включенный ночник. От прошлых лет могут остаться и реальные страхи уколов, боли и неожиданных звуков, появляется боязнь крови, воды, замкнутого пространства.

**5-7 лет**

В этом возрасте страхи наиболее выражены, так как ребенок уже очень хорошо осознает возможные последствия в случае опасности. Также появляется главный страх этого возраста – страх смерти, как своей собственной, так и родительской. На основе страха смерти возникают попутные страхи – страх животных («Покусает, и я умру»), страх огня («Обожгусь, сгорю»), потопа и глубины воды («Утону»), страх привидений, НЛО, сказочных персонажей, страшных снов («Неизведанность»), войн («Все погибнут»), нападений («Меня побьют, будет больно»), болезней («Заболею, не вылечусь и умру»), наказаний («Меня накажут, и буду сидеть на стуле»). Все эти страхи протекают в более обостренной форме у впечатлительных, физически ослабленных и нервозных детей. Вы не сможете защитить ребенка от всех страхов, но сможете помочь ему их осознавать, уменьшить и вовремя преодолеть.

По мере взросления ребенка «взрослеют» и страхи. Если страхи появляются в своё время и не слишком бурно проявляются, то эти страхи - естественные спутники развития вашего малыша. Если же страхи не соответствуют возрасту ребенка, становятся навязчивыми, причиняют ему страдания, не дают спокойно спать, общаться и развиваться, а родители делают всё возможное и невозможное по их устранению, то попробуйте обратиться по этому поводу к детскому психологу.

Помните, самое главное для ребенка – доверительные, дружеские отношения с родителями и их любовь. Если уж случилось так, что страх приключился, ни в коем случае не игнорируйте его!