Откуда берутся детские страхи и как с ними справляться?

Детям свойственно чего-то бояться, ведь их окружает такой большой мир, незнакомый и неизведанный. Порой малыша пугает то, что кажется взрослому совершенным пустяком. Ни в коем случае нельзя показать ребенку, что вы относитесь к его боязни несерьезно. Детский страх нельзя высмеивать, но бороться с ним необходимо. Именно в этом случае между вами и малышом установится взаимное доверие. На каждом из этапов своего развития дети испытывают различные страхи, которые свойственны тому или иному возрасту:

* от рождения до 6 месяцев малышей способен напугать громкий звук и быстрое движение со стороны другого человека, падение и потеря поддержки;
* в 7 месяцев ребенок проявляет сильное беспокойство при долгом отсутствии матери. Подобный страх максимально выражается у девочек до 2,5 года и у мальчиков до 3 лет;
* от 7 месяцев до года малыша пугают уже определенные громкие звуки (например, звук пылесоса), практически любые незнакомые люди, раздевание или одевание, смена обстановки, высота. Многие дети боятся душа, а также отверстия для стока воды в ванной;
* в 8 месяцев появляется страх перед незнакомыми людьми, особенно женщинами, не похожими на мать. Обычно этот страх исчезает в 2,5 года, при отсутствии неблагоприятных факторов.
* в 2 года - боязнь неожиданного появления резкого звука, боли, высоты, одиночества. Может возникнуть страх перед животными, транспортом;
* источник страхов у детей до 3 лет - отвержение со стороны родителей, незнакомых ровесников, смена обстановки, изменение распорядка жизни. Помните об этом, отдавая своих малышей в садик, ваше категоричное поведение может привести к тому, что возрастной страх закрепится. Детские психологи рекомендуют определять детей в садик либо до 1,5 года, либо после 3, поскольку период с 2 до 3 лет является во многом критическим и трудным для малышей.

В 3 года появляется страх перед наказанием. Страх у детей этого возраста выражен значительно меньше, если отец принимает участие в воспитании, не подавляется чувство «Я» (малыш должен иметь возможность выражать свои эмоции, переживания);

* дети с 3 до 5 лет начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Именно в этом возрасте родители решают, что их ребенок не так мал, чтобы спать с родителями, и выключив в комнате свет, покрепче закрывают дверь в детскую. Это очень тяжело для ребенка, ибо именно в темноте ребенок проецирует свои дневные страхи, которых у него немало. Проявляются эти страхи в боязни сказочных персонажей (Баба-Яга, Кощей, воображаемые чудовища, приведения, которые прячутся под кроватью или в шкафу);
* в 6-7 лет апогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают и это касается его и его семьи. Кстати, именно в этот период дети довольно часто переживают первую семейную утрату – начинает из жизни уходить старшее поколение;
* в возрасте 7-8 лет прежние страхи смягчаются, но появляются новые. Дети младшего школьного возраста начинают бояться вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям. Рождаются страхи, связанные со школой: боязнь опоздать в школу, получить плохую оценку;
* дети после 8 лет больше всего боятся смерти родителей. Страхи растут.

Все вышеперечисленные детские страхи свойственны определенному возрасту, уровню психического развития. Для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх – естественная реакция познания окружающего мира. В идеале они должны проходить по истечении определенного времени. Однако у эмоционально чувствительных детей страхи могут трансформироваться и закрепляться. Самый бесстрашный возраст у девочек – 3 года, у мальчиков – 4 года. С возрастом количество страхов у ребят увеличивается, при этом у детей из неполных семей страхов больше, особенно у мальчиков, живущих с матерями. Это связано с тем, что ребенок не имеет положительного примера родителя того же пола и чувствует себя неуверенно, самооценка у него занижена. То же касается и детей из семей, живущих замкнуто. Наиболее же страхам подвержены старшие дошкольники и девочки. Поэтому, если в вашей семье есть 5-7-летняя дочь, будьте к ней вдвое внимательны, постарайтесь оградить ее от излишних негативных эмоций.

Детские страхи могут иметь своеобразную «поддержку» со стороны родителей – обычно дети испытывают те же страхи, что и мама в прошлом или настоящем. Дети очень чувствительны, поэтому, когда мать, интуитивно или сознательно, старается оградить их от ситуаций, которые ее пугали или пугают, в их душе поселяется тревога и как следствие – страх. Зачастую мать своим чрезмерно беспокойным поведением заражает ребенка страхом, например, ушибиться и заболеть, а бывает наоборот: избыточное количество страхов у ребенка – результат недостаточной эмоциональности родителей, их излишней строгости. Чтобы заметить это, расспросите ребенка о том, что ему снится. Если это Кощей или любой другой персонаж мужского типа, и он его боится, то, скорее всего, у ребенка проблемы в отношениях с отцом. А если в сновидениях присутствуют женские персонажи сказок или мультиков – это отблеск конфликта с матерью.

Особенно опасна ситуация, когда родитель того же пола, что и ребенок суров, а родитель противоположного пола - мягок. Например, строгая мать и податливый отец для девочки, и наоборот, мягкая мать и строгий отец для мальчика. Ребенок обычно идентифицирует себя с однополым родителем. Именно его поддержка и одобрение наиболее значимы и ценны в глазах ребенка, если же механизм естественной поддержки и одобрения нарушается, то у ребенка снижается самооценка, он чувствует себя ненужным и неудачливым, что, конечно, является плодородной почвой для возникновения разнообразных страхов. В норме срок существования того или иного страха 3-4 недели. Если в течение этого времени интенсивность страха возрастает, то речь уже идет о страхе невротическом. На фоне невротического страха возможно появление других неврозов, астении (повышенная утомляемость, нарушение сна, учащенное сердцебиение и т.д.). До 9-10 лет тревожность как черта характера еще обратима, поэтому необходимо периодическое мягкое управление страхами

Семейная психотерапия и детская психология предполагает разнообразные методики по снятию страхов. Расскажем о наиболее эффективных и простых.

**«Рисуем страхи».**

Каждое занятие рисованием должно проходить в спокойной обстановке и длиться 30 минут. Перед занятием дайте ребенку поиграть самостоятельно, установите с ним дружеский контакт.

После этого можно перейти к беседе, цель которой - выявить то, чего ребенок боится. Сделать это можно в форме игры. Сядьте рядом с ребенком, а не напротив, и не забывайте периодически подбадривать малыша.

Спрашивайте: Скажи, чего ты боишься или не боишься? - и ждите ответа. После небольшой паузы можно перейти к следующему возможному страху, причем сам вопрос «боишься или нет?» нужно повторять время от времени. Если ребенок все страхи отрицает, попросите его отвечать не «да» и «нет», а развернуто, например «Я не боюсь темноты».

Свои вопросы лучше не читать по бумажке, хотя для ориентации можно составить список возможных страхов. Например: «Скажи, чего ты боишься или нет, когда остаешься один; каких-то людей; мамы или папы; заболеть; Бабы-яги; Бармалея; темноты; волка;.

После этого предложите ребенку нарисовать предмет, названный первым в качестве вызывающего страх. Рисовать лучше цветными карандашами. Бывает так, что только через несколько дней ребенок решится перенести на бумагу свой страх. Помогите ему, рисуйте вместе. После рисования попросите ребенка рассказать о том, что изображено на рисунке. Обязательно похвалите малыша, подарите что-нибудь. Отметьте те страхи, с которыми справились. Затем предложите малышу уничтожить свой страх, порвать его.

С помощью рисунков можно устранить страхи, причиной которых является игра воображения, то, что никогда не происходило, но, по мнению ребенка может произойти. Частично успешным бывает избавление от страхов, основанных на реальных событиях, произошедших давно. Если травмировавшее событие еще свежо в памяти, то избавиться от него можно с помощью игры.

**Предметно-ролевые игры**

Они снимают у ребенка избыток скованности и страха, возникающие в темноте, в замкнутом пространстве, при попадании в незнакомую обстановку. Ребенок становится более уверенным в себе, избавляется от излишней застенчивости.

**Игра «Пятнашки»**

Игра позволяет ребенку снять страхи нападения, боязнь наказания родителей. Суть игры- ограничить игровую площадку и расставить на ней в беспорядке стулья. Ведущий догоняет игроков, пытаясь хлопнуть их по спине. Кого догоняет – тому водить. Сопровождайте игру веселыми репликами. Для успешности замысла старайтесь подыгрывать детям.

**Игра «Прятки»**

Позволяет снять страхи темноты, одиночества, замкнутого пространства. Заранее оговариваются места, где прятаться нельзя. Затем выключается свет, остается только один ночник. Ведущий обходит квартиру с шуточными угрозами в адрес прячущихся. Дети сидят в темноте и стараются ничем себя не выдать. Лучше, когда ребенок сразу становится ведущим, это позволяет ему преодолеть страх и нерешительность. Хороших результатов можно добиться, когда ведущие взрослые «сдаются», так и не найдя прячущегося ребенка.

**Ролевые игры- драматизации**

Позволяют преодолеть оставшиеся, долгое время существующие страхи. Здесь ребенок играет роли сложного психологического содержания. Представляя сказочных персонажей, ребенок становится то добрым молодцем, то Бабой-ягой. Пусть ваш дом превратится в театр, где ребенок самостоятельно может придумывать сказки, делать костюмы и играть на импровизированной сцене. Превращайте злых героев в добрых - придумывайте сказки, как Бабка - ежка стала доброй. Проявляйте творчество!

Главное, чтобы ребенку было интересно и весело. Помните, что игрой можно только заинтересовать, но нельзя к ней принуждать. Не забывайте, что большинство детских страхов обусловлены возрастными особенностями и со временем проходят, но именно от родителей зависит, сохранятся ли эти страхи на длительное время, станут ли они болезненно-навязчивыми. Главное-терпение, а также доверительные отношения с ребенком. Какой бы способ борьбы с детскими страхами вы не выбрали, важно, чтобы вы не оставляли жалобы ребенка без внимания.