**ДЕТСКИЕ СТРАХИ**

**Детский страх, как и другие неприятные переживания (гнев, страдание и вспыльчивость), не являются однозначно «вредными» эмоциями для ребенка. Любая эмоция выполняет определенную функцию и позволяет детям и взрослым ориентироваться в окружающей их предметной и социальной среде. Так, страх защищает человека от излишнего риска при переходе улицы или в походе по горам. Страх регулирует деятельность, поведение, уводит человека от опасностей, возможности получения травмы и пр. В этом проявляется «охранительная» функция страхов. Они участвуют в инстинктивном поведении, обеспечивающем самосохранение.**

**Итак, детский страх помогает строить поведение, кроме того, он является переживанием, необходимым для нормального функционирования психики. Организму ребенка нужно не только сладкое, но и соленое, кислое, горькое; так и психика нуждается в неприятных, даже «острых» эмоциях. Часто дети сами вызывают у себя эмоцию страха, что подтверждает существование у них потребности в переживании страха.**

**Дети в подростковом возрасте любят смотреть фильмы ужасов, особенно небольшой компанией в темной комнате, а собравшись вечером, начинают рассказывать друг другу страшные истории, при этом с острым эмоциональным завершением, когда рассказчик вскрикивает на последнем слове и, хватая за руки сидящих рядом, пугает их. За этим обычно следуют «ужасные крики», смех и высвобождение психической энергии - мортидо (говоря словами Э.Берна), направленной на разрушение и агрессию.**

**Детские страхи - это обычное явление для развития ребенка, имеющие для него важное значение. Так, В.В. Лебединский подчеркивает, что каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают (таблица 4). Появление определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психомоторном развитии ребенка; например, с началом самостоятельной ходьбы и получением большей «степени свободы» в освоении пространства, или, когда дети начинают узнавать своих близких, появление чужого, незнакомого лица может вызывать у них страх. Детские страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и имеют положительный адаптационный смысл. Страх, как любое другое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом исчезает.**

**Детские возрастные страхи**

**Возраст**

**Возрастные страхи**

**0 – 6**

**месяцев**

**Любой неожиданный громкий звук;**

**быстрые движения со стороны другого человека;**

**падение предметов;**

**общая потеря поддержки.**

**7 – 12**

**месяцев**

**Громкие звуки (шум пылесоса, громкая музыка и др.);**

**любые незнакомые люди;**

**смена обстановки, одевание одежды и раздевание;**

**отверстие стока в ванной или бассейне;**

**высота;**

**беспомощность перед неожиданной ситуацией.**

**1 – 2**

**года**

**Громкие звуки;**

**разлука с родителями;**

**любые незнакомые люди;**

**отверстие стока ванны;**

**засыпание и пробуждение, сновидения;**

**страх травмы;**

**потеря контроля над эмоциональными и физическими функциями.**

**2 – 2,5**

**года**

**Разлука с родителями, отвержение с их стороны;**

**незнакомые ровесники;**

**ударные звуки;**

**ночные кошмары;**

**изменение в окружающей обстановке;**

**природные стихии (гром, молния, град и др.).**

**2 – 3**

**года**

**Большие, непонятные, угрожающие объекты (например, Мойдодыр и др.);**

**неожиданные события, изменение порядка жизни (новые члены семьи, развод, смерть близкого родственника);**

**исчезновение или передвижение внешних объектов.**

**3 – 5**

**лет**

**смерть (дети осознают конечность жизни);**

**страшные сны;**

**нападение бандитов;**

**огонь и пожар;**

**болезнь и операция;**

**природные стихии;**

**ядовитые змеи;**

**смерть близких родственников.**

**6 – 7**

**лет**

**Зловещие существа (ведьма, призраки, и др.);**

**потеря родителей или страх потеряться самому;**

**чувство одиночество (особенно ночью из-за черта, дьявола и др.);**

**школьный страх (быть несостоятельным, не соответствовать образу «хорошего» ребенка);**

**физическое насилие.**

**7 – 8**

**лет**

**Темные места (чердак, подвал, и др.);**

**реальные катастрофы;**

**утрата любви окружающих (со стороны родителей, учительницы, ровесников и т.д.);**

**опоздание в школу или оторванность от домашней и школьной жизни;**

**физическое наказание и непринятие в школе.**

**8 – 9**

**лет**

**Неудачи в школе или игре;**

**собственная ложь или отрицательные поступки, замеченные другими;**

**физическое насилие;**

**ссора с родителями, их потеря.**

**9 – 11 лет**

**Неудачи в школе или спорте;**

**заболевания;**

**отдельные животные (крысы, табун лошадей и др.);**

**высота, ощущение верчения (некоторые карусели);**

**зловещие люди (хулиганы, наркоманы, грабители, воры и т.п.)**

**11 – 13**

**лет**

**Неуспех;**

**собственные странные поступки;**

**недовольство своей внешностью;**

**сильное заболевание или смерть;**

**собственная привлекательность, сексуальное насилие;**

**ситуация демонстрации собственной глупости;**

**критика со стороны взрослых;**

**потеря личных вещей.**

**Необходимо отделять патологический страх, требующий коррекции, от нормального, возрастного, чтобы не нарушить развитие ребенка.**

**Патологический страх можно отличить от «нормального» по известным критериям: если страх препятствует общению, развитию личности, психики, приводит к социальной дезадаптации и далее - к аутизму, психосоматическим заболеваниям, неврозам, то этот страх патологический. Если детский страх не соответствует возрастному, это может являться для родителей сигналом для наблюдения за поведением и психическим состоянием ребенка.**

**Помимо перечисленных факторов, страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем тем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.**

**Отсутствие страхов вообще является патологичным, и причинами этого являются низкая чувствительность у ребенка, психические заболевания, задержка психического развития, родители - алкоголики и наркоманы.**

**Еще одним источником страхов является психологическое заражение от сверстников и взрослых вследствие безотчетного подражания.**

**Все факторы, участвующие в возникновении страхов у ребенка в семье, А.И. Захаров сгруппировал следующим образом:**

**- наличие страхов у родителей, главным образом у матери;**

**- тревожность в отношениях с ребенком, чрезмерное предостережение его от опасностей, изоляция от общения со сверстниками, ранняя рационализация чувств, обусловленная излишней принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;**

**- большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;**

**- отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;**

**- конфликтные отношения между родителями: психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;**

**- психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.**

**А.И. Захаров направляет наше внимание к невротическим страхам, отметив их наиболее существенные отличия от возрастных: большая эмоциональная интенсивность и напряженность; длительное или постоянное течение; неблагоприятное влияние на формирование характера и личности; болезненное заострение; взаимосвязь с другими невротическими расстройствами и переживаниями (т.е. невротические страхи - это один из симптомов невроза как психогенного заболевания формирующейся личности); избежание объекта страха, а также всего нового и неизвестного, т.е. развитие реактивно-защитного типа поведения; более прочная связь с родительскими страхами; относительная трудность устранения страхов.**

**Невротические страхи не являются какими-либо принципиально новыми видами. Они закрепляются в результате длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, нередко на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов. Кроме этого, при неврозах значительно чаще испытывают страхи перед одиночеством, темнотой и животными, обозначенные специалистами как невротическая триада страхов. Наличие многочисленных страхов при неврозах является признаком недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной психологической защиты, что, вместе взятое, неблагоприятно сказывается на самочувствии ребенка, создавая еще большие трудности в его общении со сверстниками. Страх смерти не имеет различий у детей с неврозами и их здоровых сверстников. Различия здесь сводятся в основном к страхам нападения, огня, пожара, страшных снов, болезни (у девочек), стихии (у мальчиков). Все эти страхи имеют выраженный и устойчивый, а не просто возрастной характер, поскольку в основе их лежит страх смерти. Этот страх означает боязнь быть ничем, т.е. не существовать, не быть вообще, поскольку можно бесследно исчезнуть или погибнуть.**

**Для того чтобы справиться с возрастными детскими страхами, следует выработать единый план действий, включающий в себя утешение, поддержку и готовность позволить ребенку справиться с некоторыми из них самостоятельно. Патологические страхи испытывают, как правило, чувствительные дети, имеющие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями, чье представление о себе искажено эмоциональным непринятием в семье или конфликтами и которые не могут полагаться на взрослых, как на источник безопасности, авторитета и любви. В этом случае дети не смогут самостоятельно разрешать возникающие серьезные проблемы.**