*«Из блокнота психолога»*

 ***«Детские страхи»***



**Детские страхи**… Что же это такое и как с ними бороться? Как правило, реакция взрослых на страхи детей бывает самой разной. Одни родители начинают паниковать и сразу же принимаются давать любимому чаду успокоительные препараты. Другие попросту не обращают никакого внимания на переживания ребёнка, считая, что со временем это пройдёт само собой. Третьи же начинают ругать и даже наказывать ни в чем не повинного малыша, полагая, что все страхи он выдумал с целью получить определённые послабления в дисциплине и дополнительные привилегии.

 *Суть детского страха*

Что же такое детские страхи и какова их природа происхождения? Страх – это эмоциональная реакция психики на воздействие угрожающих факторов. Однако, возникновение проблемы обусловлено очень богатым и ярким детским воображением. Источником для воображения ребёнка является его окружение, в частности, взрослые люди, чрезмерно эмоционально обсуждающие в присутствии детей проблемы пожаров, стихийных бедствий, ДТП и прочих несчастных случаев.

Классификация детских страхов выделяет два основных типа:

1. 1**«Немые» страхи**

Это когда сам ребёнок отрицает наличие проблемы, однако оно абсолютно очевидно для родителей. Сюда чаще всего относятся страхи животных, громких звуков, незнакомых людей и непривычной обстановки.

1. 2 **Страхи – «невидимки**»

Здесь все наоборот. Малыш осознает свои страхи, а вот взрослые, напротив, не замечают никаких признаков их присутствия у ребенка. Невидимые страхи гораздо более разнообразны, психологи определили огромное их количество. Мы же приводим наиболее часто встречающиеся:

* **Страх ребёнка перед наказанием за какой–либо проступок**

Причём ошибка может быть настолько незначительной, что взрослые просто не обратят на нее никакого внимания. Наличие подобных страхов свидетельствует о серьёзных проблемах во взаимоотношениях ребёнка с родителями, порой даже может являться следствием чрезмерного строго обращения с малышом. В случае появления подобного страха родители должны серьёзно задуматься о своей модели поведения с ребёнком и пересмотреть её, во избежание серьёзных проблем.

* **Страх крови**

Очень многие детки при виде маленькой капельки крови, показавшейся из ободранной коленке, начинают кричать с такой силой, что можно подумать, что ранка – это не маленькая царапина, а снятая живьём кожа, которую, ко всему прочему, посыпают пачкой соли. На самом деле ребёнок кричит не от боли, а от панического страха. Это абсолютно неподконтрольное ребёнку чувство, поэтому подсмеиваться над ним не стоит. Страх перед кровью обусловлен чаще всего банальным незнанием физиологии – малышу кажется, что вся кровь вытечет и он умрет. Собственно говоря, боязнь крови является производной страха смерти.

* **Смерть родителей** – также довольно часто встречающаяся разновидность детских страхов, зачастую порожденная самими же взрослыми.

*Классификация детских страхов по возрасту*

Существуют различные классификации детских страхов, понятных лишь психологам, поэтому приводить их все нет смысла. Однако ниже перечислен наиболее полный список часто встречающихся детских страхов, с учётом возрастных особенностей, ведь этот синдром различен в разных возрастных категориях.

*Детские страхи у малышей от 0 до 3 лет*

* Каким бы странным это ни казалось, но дети первого года жизни также подвержены детским страхам

Например, это может быть страх перед новой обстановкой. Наверняка любая мама замечала, как меняется малыш, стоит ему попасть в незнакомое помещение.

* Также у малышей распространен страх потерять маму

Он настолько распространен, что описывать проблему просто не имеет смысла. Однако, к сожалению, очень часто подобный страх принимается за избалованность и капризы ребенка.

* В возрасте от одного до трёх лет появляются новые детские страхи, невольными виновниками которых становятся родители крохи

К примеру, страх темноты, когда ребенка пугают «бабайкой» и прочими мифическими персонажами.

* Существует также страх ребенка остаться одному хотя бы на минуту

Как правило, возникает он именно из-за того, что элементарную потребность малыша в родителях в первый год жизни взрослые сочли за обычную избалованность, и ребенок был лишён постоянного тесного контакта с мамой.

* Ночные страхи. В большинстве случаев они являются продолжение страха темноты. Помните о том, что просмотр некоторых современных мультиков способен значительно усугубить ситуацию.

*Детские страхи у детей 3-5 лет*

Для возрастной категории трёх-пяти лет наиболее характерны такие страхи, как:

* Панический страх перед одиночеством;
* Страх темноты.
* Также в этом возрасте некоторые родители с удивлением замечают, что у их крохи появился страх замкнутого пространства, например, ребёнок может отказаться заходить в лифт или начать требовать оставить открытой дверь в спальню. Психокоррекция такого детского страха обязательна, в противном случае этот страх может всплыть во взрослом возрасте, обернувшись клаустрофобией.
* Детский ночной страх в этом возрасте вызывается сказочными персонажами, так ребёнок в этом возрасте отождествляет их с вполне реальными людьми.

*Страхи у детей 5-7 лет*

В возрасте 5-7 лет синдромы детских патологических страхов становятся гораздо разнообразнее. Кругозор ребёнка расширяется, а вместе с ним в жизни маленького человечка могут появиться новые страхи.

* К примеру, ночные страхи в 7 лет приобретают новую форму – ребёнок начинает бояться засыпать, так как во сне он видит страшные сны. А это является весьма серьёзной нагрузкой на нервную систему ребёнка, поэтому коррекция ночных страхов 7 лет просто обязательна.
* Появляется боязнь перед наказанием. Как уже говорилось, это весьма тревожный сигнал о том, что с отношениями между родителями и детьми не всё в порядке. Психокоррекция детских страхов перед наказанием должна начинаться с изменения подхода родителей к процессу воспитания ребёнка. Давно признан тот факт, что физическое воздействие на малыша не приносит ничего, кроме вреда.
* Под воздействием разговоров взрослых людей и просмотров телепередач у ребёнка может возникнуть непреодолимый страх перед животными, чаще всего собаками. Кстати, зачастую взрослые усиливают сей страх, излишне опекая ребёнка.
* В этом возрасте ребёнок сталкивается с таким печальным явлением человеческой жизни, как смерть. Однако осознать до конца этого ребёнок ещё не может, и поэтому у малыша появляется страх перед собственной смертью, смертью родителей.
* Кроме того, страх смерти у ребенка, как следствие, влечёт за собой возникновение страха перед всевозможными пожарами, стихийными бедствиями, ДТП и прочее.

*Страхи у детей 7-11 лет*

У детей в возрастном промежутке от 7 до 11 лет появляются новые страхи, связанные с новым этапом в их жизни.

* Страх перед школой.
* Страх коллектива, вызванный сложной адаптацией.
* Страхи перед получением плохой оценки.

В рамках программы коррекции детских страхов психологи дают несколько крайне полезных рекомендаций родителям. Ведь научно доказан тот факт, что в 95% всех случаев возникновения детских страхов прямым или косвенным образом к этому причастны мама и папа малыша.

*Рекомендации о предотвращении детских страхов*

* Заботиться о психологическом здоровье ребёнке необходимо начинать ещё до его рождения

Детские психологи отмечают интересную закономерность – чем спокойнее проходила [беременность](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=HgRrOIOLioubzw3i4oD30Clpp4pFDrbl8lKXE5k0MDhgUF6rH-6HrIw90KNn3c1QJ-A4CNkjVUy0LU5f89YA7EwI7JT8oWHA51FRcI-69iUs5KtLsh8L37j3iKRfw0WIfFmxjx5uv2nv9LYAU5R0FiObZcY1oVln3n8uvTc*mMBn4QNBP-FI7b9zLaHgh1xH6jMhEZHt9OfUanIFniEoPm9M7rNapi*GiW40aMTseViyy*wXx2WsmwZ2AcA21T-NguiDZ*u*tbFGEIW9oi*i*bJq3NaQ7J8e5DytN8J7VHrIPVKB0aCm6XiSsyZ-MWq-UQgeInrGfECPvQHu*yiSjVhhjPhNR5mfd5FL2yEqtvJ5rxw2f7zx3fZk-aS1zhoPud8yH-mKrA11N67KV7kQXPIJwRGyaYdRNQcPw56bEx0BDDYy&eurl%5B%5D=HgRrOKanpqfzWcy*ewYI3eDYAxllD6vqQbsrb8nki7UoU8w1), тем реже у детей в последующем возникают какие–либо детские страхи. Так что постарайтесь, как бы банально это ни звучало, меньше нервничать во время беременности.

* Рекомендация для мамы: какую бы высокую должность вы ни занимали на работе, помните, что ребёнок – это не ваш подчинённый, ему нужен не строгий руководитель, а нежная и любящая мама

Замечено, что у детей властных, строгих матерей страхи встречаются гораздо чаще и в более тяжёлой форме. Лечение детских страхов очень сложное и зачастую требует применения фармакологических препаратов.

* Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребёнок ощущал себя заброшенным и ненужным

Даже если вы почти всё время проводите на работе или же у вас родился младший ребёнок, или по каким-либо иным причинам у вас совсем не остаётся сил, необходимо, превозмогая себя, уделять ребёнку внимание. При отсутствии адекватного лечения детских страхов, вызванных ощущением собственной «ненужности», в подростковом возрасте эта проблема может привести к возникновению у ребёнка суицидальных наклонностей.

* Однако и прививать ребёнку чувство собственной исключительности также не стоит

Эгоистическое мышление также зачастую приводит к появлению страха потерять своё исключительное положение, носящему характер навязчивой идеи.

* Постарайтесь не ограничивать ребёнка в общении со сверстниками – это привёдёт к появлению страхов перед школьной жизнью.
* Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми

Ни в коем случае нельзя приводить в пример малышу те успехи, которых добились его сверстники. Это с большой долей вероятности приведёт к снижению у ребёнка самооценки.

* Ни в коем случае не пугайте ребёнка собаками, врачами или милиционерами. Ребёнок подобные угрозы воспринимает очень серьёзно.