**Виды и причины детских страхов.**

Страх – это эмоциональная реакция человека на угрозу для жизни, здоровья и благополучия. В ситуациях, связанных с реальной угрозой для жизни, страх может играть роль защитного механизма. Страхи могут выражаться в волнении, тревогах, беспокойстве или опасениях чего-то. Чаще всего страхи - нечто неопределенное и расплывчатое.

Детские страхи в основном проявляются в дошкольном возрасте, когда ребенок наиболее восприимчив и впечатлителен к окружающему миру. Он как губка, впитывает в себя все, что увидел, услышал и узнал, верит разным историям, которые могут рассказать ему родители или старшие братья и сестры. Беспокойные, нервные, мнительные родители зачастую даже не подозревают, что могут служить причиной страха у своего ребенка. Они могут также слишком опекать его от воображаемых опасностей. На всех возрастных этапах страхи более свойственны девочкам, нежели мальчикам, что отражает большую чувствительность девочек к восприятию идущей извне угрозы.

Еще не умея говорить, ребенок начинает беспокоиться о долгом отсутствии матери, инстинктивно заслоняется ручками при внезапном приближении большого предмета или громком звуке. Но данное чувство страха еще не настоящий сформировавшийся детский страх, а лишь возрастная осознанная реакция на возможную угрозу для жизни.

С возрастом ребенок начинает бояться незнакомых людей. Это говорит о том, что он уже умеет отличить «своего» от «чужого». В основном ребенок признает за «своего» только мать, так как она ассоциируется у него с чем-то постоянным и привычным.

Родителям необходимо внимательно следить за ребенком в течение первого года его жизни, не оставлять его одного или надолго у родственников, не отдавать на воспитание бабушкам и знакомым.

 С опытом ребенок открывает для себя все новые и новые угрозы для жизни, опасные ситуации. В 6-7 лет ребенок узнает о существовании смерти и инстинктивно начинает бояться ее, а также связывает с ней все свои предыдущие страхи.

Наиболее разнообразны страхи детей в возрасте от 3 до 5 лет, это обусловлено бурным развитием воображения, образного мышления в сочетании с наивностью и внушаемостью. Ребенок тем более подвержен страхам, чем более эмоционален и тревожен.

**Виды детских страхов**

***Страх темноты***

Страх темноты – наиболее распространенный страх среди детей дошкольного возраста. В темноте ребенок считает себя более уязвимым, так как включается основной канал органов чувств – зрение. Ребенок теряет ориентацию в пространстве, воздух уплотняется и кажется, что вокруг уже совсем другая реальность. Кроме того, обострившийся слух воспринимает малейшие шорохи и звуки, которые ребенок мигом «перерабатывает» в своем воображении, и вот тут возникает чувство страха. В темноте есть нечто волшебно пугающее, мистическое. Она и манит и ужасает одновременно. Общеизвестно, что у детей архаическое коллективное бессознательное проявляется гораздо ярче, чем у взрослых, именно поэтому они боятся темноты панически, безудержно и безоговорочно.

Никогда нельзя заставлять ребенка находиться в темной комнате! Закрывая в наказание ребенка в комнате без света, родители абсолютно точно формируют ряд новых страхов, связанных с темнотой, - страх одиночества, замкнутого пространства и устрашающих сказочных героев. Поэтому ночник рекомендован практически всем детям, а уж впечатлительным, с высоким уровнем развития воображения – он просто необходим.

***Страх врачей, уколов, крови, боли***

Один из самых распространенных страхов – страх боли. Именно им связаны между собой все эти четыре страха. Дети боятся уколов, боятся все и всегда, но с возрастом они учатся терпеть, чтобы не выглядеть трусливыми в глазах сверстников-друзей. Хуже когда ребенок остается в больнице один, без мамы. Это достаточно серьезно травмирует его психику: нет защиты, «некому поплакаться», надо самому справляться со всеми трудностями, терпеть все больничные неприятности. Дети вроде не показывают своего одиночества, не просятся домой, но очень часто после больниц у детей появляются энурезы, заикание, они становятся замкнутыми.

Состояние детей, долгое время лежащих в больнице, можно определить словом «обреченность». Эти ребята начинают чувствовать себя одинокими, у них появляются различные множественные страхи – «я не нужен», «я больной». Когда ребенок попадает домой, надо очень осторожно возвращать его к больничной теме, чтобы она не отложилась неврозом, в играх «в больницу» пусть он сам будет навещать своего больного.

***Страх вымышленных и сказочных героев***

Часто, посмотрев страшный фильм перед сном, ребенок вскакивает ночью и будит родителей, говорит о том, что ему боязно и просит посидеть с ним. Родители не должны отказываться побыть со своим ребенком, поговорить с ним столько, сколько ему нужно, даже если они очень устали. Иногда бывает очень полезно посмотреть передачи, в которых рассказывают о том, как снимаются фильмы ужасов. Пусть ребенок увидит, что большинство из того, что происходит на экране, - игра актеров. Можно объяснить, что снимать подобные передачи выгодно, что они пользуются спросом и за них платят большие деньги. Все это если и не избавит существенно от страха, но заметно ослабит его.

***Страх животных***

Страх животных очень распространен среди детей. Практически у всех детей имеется страх пауков. Одни из факторов, влияющих на появление боязни паука, - это страх боли. Пауки непонятны и неприятны внешне, они быстро бегают, имеют устрашающий вид, но самое главное – они могут укусит. К тому очень много документальных и художественных фильмов посвящено борьбе с пауками-монстрами, тому, как огромные пауки кусают людей и нередко побеждают их. Подсознательно ребенок ассоциирует себя с жертвой, он начинает бояться укуса, и эта боязнь может проявиться как во сне, так и наяву. Немаловажную роль в создании этого страха играет незабвенная «Муха-Цокотуха». Конечно, прочитывая ее много раз ребенку, , мы снижаем уровень страха, как бы проживая победу над ним снова и снова. В последнее время, при большом количестве телеканалов, мы можем получить очень много информации о различных видов пауков. Огромные пауки появляются в фильмах, мультфильмах, порождая все новые страхи. Но если дети знают о существовании тарантулов, родители должны объяснить им то, что они не живут в нашей местности.

Так же дети боятся собак. Страх собак чаще всего ситуативный или внушенный. Если ребенок просто видит, что собака кого-то укусила или облаяла, это еще полбеды, но если при этом «сердобольная» бабушка сказала: «Посмотри, как бывает, не подходи к собакам – искусают, покалечат», тут уже можно прогнозировать появление довольно сильного страха, который в дальнейшем будет сильно мешать жить.

***Страх потеряться***

Как известно, дети с 5 лет уже могут ненадолго оставаться играть одни. Они, находят, чем себя занять, играют в ролевые игры и дают родителям возможность заниматься своими делами. Но это не касается тех детей, которые боятся остаться одни. Можно выявить очень много разных причин, если подойти к каждому случаю страха одиночества отдельно. Это и неуверенность в своих действиях из-за гиперопеки роли родителей, и неврозы страха темноты и замкнутого пространства, и ревность к старшим или младшим братьям и сестрам, и застенчивость, и возможная бессознательная боязнь разлуки с матерью, и т.д. необходимо обязательно найти причину конкретного страха и работать именно с ней, потому что каждой причине нужен свой подход.

Одна из разновидностей страха одиночество – страх потеряться. Особенно он владеет детьми, уже потерявшимися однажды. Дети, пережившие этот шок, иногда месяцами после этого случая не отходят и не отпускают маму.

**Причины детских страхов**

***Первая причина*** и самая понятная: некий вполне конкретный случай, событие, реально произошедший с ребенком. Напугала собака, один застрял в лифте, пристал на улице неприятного вида человек (бомж) – жизнь вокруг разнообразна и далеко не всегда безопасна. Такие страхи легче других поддаются коррекции, и если неприятные события не повторяются, то часто проходят сами собой. Далеко не у каждого ребенка, покусанного собакой или запертого в кабине лифта, развивается стойкий и заметный для окружающих страх.

***Вторая причина*** возникновения детских страхов: особенности характера ребенка. Появлению и, главное, закреплению страхов способствуют такие черты, как тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, чрезмерная зависимость от других людей (родителей, воспитателей, учителей), физическая и психическая незрелость, болезненность. Все это является фоном, почвой, на которой возникшие в экстремальной ситуации страхи расцветают пышным цветом. Откуда берутся все эти четыре характера? В большей части от нас – взрослых.

***Третья причина:*** запугивающее воспитание. «Не будешь спасть, тебя Баба Яга заберет!», «Не кричи, а то дядя шофер тебя увезет с собой!», «А ты знаешь, мальчики, которые плохо кушают, медведь забирает с собой в темный лес!». Наверняка вы не раз слышали подобные «шедевры» педагогического воздействия. Или сами прибегали к ним, не особенно задумываясь о последствиях. Если ребенок не понимает слова «нельзя», это просчет не его, а ваш и наказывать его за это не справедливо. Тем более – страхом. Если ваш ребенок достаточно смышленый и обладает крепкой нервной системой, он довольно быстро разберется в том, что дяде шоферу нет абсолютно никакого дела до его криков, а Баба Яга за всю его не долгую жизнь так и ни разу и не вышла из леса. И тогда он сделает для себя весьма полезное открытие: во-первых, бояться всех этих персонажей ему не стоит, во-вторых, оказывается мама, и папа часто врут ему, чтобы он был «послушным». А раз так, значит, врать можно. Возможен и другой вариант – ваш малыш вам действительно поверил. Теперь он знает, что вы способны отдать его чужому дяде и не станете защищать его от Бабы Яги. Ну и что, представили себе весь ужас, охвативший вашего малыша? И каково теперь ему оставаться со своим страхом, к тому же еще один на один? Вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок испытал это чувство? Гораздо лучше, в тех же воспитательных целях, сообщить ему, что его поведением недовольны вы лично, именно вы, а ни какая-то Баба Яга. В этом не будет лжи, и ребенок увидит, что вы им недовольны, самый значимый для него в этом мире человек – мать или отец. А это достаточно весомо.

***Причина четвертая:***  тревожные родители. Вот уж, поистине, нелегкое испытание для детской психики! Очень часто ваш ребенок боится чего- то не сам по себе, а потому, что этого боятся родители. Особенно часто такая ситуация случается в семьях, где мама или бабушка сами по себе обладают высоким уровнем тревожности, который увеличивается во сто крат по отношению к малышу. Особенно, если он единственный, поздний или не слишком здоровый. Для таких родителей мир вокруг их чада наполнен опасностями: «Не гладь собаку – укусит!», «Не ходи по лужам – заболеешь!», «Не ходи во двор один – хулиганы!». Если ребенок здоров и психически устойчив, он скорее всего, привыкнув перестанет обращать на все это внимание, относясь к предостережениям взрослых как к привычному фону всей его жизни. Но беда в том, что наследственность и многократные повторения тоже способны сделать свое дело: у тревожных матерей, часто растут тревожные дети.

***Причина пятая:*** детские фантазии. У кого-то это качество развито больше, у кого-то меньше, но мир фантазий – привычная среда обитания для малышей-дошкольников (впрочем, и младших школьников тоже). Фантазия наших детей не имеет границ, границы появятся чуть позже, когда мы, взрослые, твердо «вдолбим» в их маленькие головки, что «этого не может никогда…». А пока этого не произошло, малыш населяет мир созданиями своей фантазии, он, таким образом, структурирует его, делает понятным для себя. И от части управляемым. Только от части, потому что порождения его фантазии имеют обыкновение выходить из-под контроля, становиться непослушными и потому страшными. В любом случае ребенок как первобытный человек сам творит свой мир и свои страхи.

***Причина шестая:*** наличие другого, более серьезного расстройства. Если наряду со страхами у ребенка появляются и другие расстройства поведения: агрессивность, нарушение сна, заторможенность, тики или заикание – возможно, у него невроз, диагностировать и лечить который необходимо у специалистов. Если страхи малыша уж очень необычны по своему содержанию и способу их проявления, если ребенок слышит угрожающие ему голоса или видит что-то, чего не видят другие, это повод для серьезного беспокойства.

Детские страхи всегда были и остаются серьезной причиной для беспокойства родителей, психологов и педагогов. Ведь они напрямую связаны с психикой – самой уязвимой системой нервной деятельности маленького ребенка. Если ребенок чего-то боится – значит, он постоянно находится в напряжении, беспокоится, нервничает, его внимание обращено полностью на его страх. Некоторые родители думают, что это проходит с возрастом. Но это не всегда так.