***Откуда приходят детские страхи?***

Дети боятся громких и резких звуков, особенно внезапных, боятся быть неожиданно разбуженными, боятся, если кто-нибудь неслышно подкрадывается сзади. В принципе, эти страхи легко объяснить врожденным инстинктом самосохранения. Но как быть с другими страхами?

Дети могут увидеть страшное в самом невинном предмете и испугаться чего угодно. Причем многие страхи кажутся ни с чем не связанными и ничем не объяснимыми. Например, одна девочка ужасно боялась не только жуков и пауков, но и красивых бабочек и стрекоз. Спрашивается, почему? "А у них ножек много..." Очень логично, правда? Есть дети, которые боятся клоунов, поскольку те "прячут свое лицо".

В одном детском саду был испорчен новогодний праздник, потому что младшая группа дружно перепугалась, увидев долгожданного Деда Мороза. На эту роль пригласили профессионала, и все было бы хорошо, но... артист оказался молодым человеком двухметрового роста, с косой саженью в плечах, да еще и обладателем густого баса. К тому же и с гримом он "переборщил". Стоило такому "дедушке" выйти к детям и рявкнуть: "Здравствуйте, детки!", как дети с плачем кинулись в объятия к родителям. И не успокоились, пока добрейший сказочный персонаж не удалился. Пришлось одному из пап срочно изобразить из себя Деда Мороза и, к неудовольствию супруги, провести вечер на пару с приглашенной Снегурочкой. Детей заверили, что злая Баба Яга, притворившаяся Дедушкой Морозом, больше не вернется, потому что дяденька милиционер посадил ее в тюрьму. Вечер был спасен, но дети еще несколько дней после праздника интересовались, не вернется ли Баба Яга. Итак, откуда берутся страхи?

**Переданная родителями эстафета**

Дети перенимают страхи от нас, родителей. Если мама боится собак, очень велик шанс, что и ребенок будет их бояться. То же самое относится к страху перед грозой и многому другому. Дети тревожных мам, готовых во всем вокруг видеть потенциальную опасность для своего малыша, вырастают сверхосторожными и боязливыми. А все потому, что на каждом шагу мама предупреждает их: "Осторожно! Машина! Внимание! Собака! Осторожно!..." И ребенок привыкает жить в тревоге, подсознательно все время, ожидая какой-то опасности.

Маленькие дети "считывают" эмоции родителей и близких им людей с чувствительностью сейсмографа и "записывают" в свое подсознание, если эмоции достаточно сильные и повторяющиеся, что и произошло в случае с Аней.

**Чрезмерная опека**
Детские страхи порождает и чрезмерная родительская опека. Ребенку, растущему в тепличных условиях, очень трудно потом приспособиться к жизни без "защитного скафандра", и ему везде начинают мерещиться опасности, а на этой основе возникают страхи. Лишение ребенка возможности познавать мир путем проб и ошибок, стремление везде "подстелить ему соломки", чтобы не ушибся (как в прямом, так и в переносном смысле), как раз и способствуют появлению страхов.

Больше всего страхов возникает в возрасте 7 лет у детей, воспитывавшихся дома. Особенно у единственных детей. В школе они впервые начинают постигать сложную науку общения с другими детьми и взрослыми, причем в такой ситуации, когда рядом нет привычных опекунов. Им невероятно трудно и невероятно страшно. Они "сходят с ума" от неуверенности в себе, не очень хорошо понимают законы нового мира, в который попали из домашней "оранжереи", и приспособиться к нему стоит им большого труда. Еще больше страхов приобретает ребенок в том случае, если чрезмерная опека сопровождается постоянными словесными угрозами, жестоким обращением и физическими наказаниями.

**Безразличие и невнимание**

Безразличие и невнимание к ребенку порождает не меньше детских страхов, чем чрезмерная опека. Это происходит особенно часто в семьях, где ребенка "не ждали" и не были к нему готовы. Или ждали мальчика, а родилась девочка (и наоборот). Предоставленный себе, лишенный эмоционального приятия, ребенок многое понимает не так, а многого не понимает вообще. Он начинает бояться всего подряд, поскольку живет в каком-то виртуальном мире, который сам себе нафантазировал. А как иначе, если "брошенный" ребенок целыми днями смотрел мультики и играл один, представляя самые разные ситуации, полуреальные-полусказочные? Он не научился общаться с другими детьми и взрослыми. Хорошо еще, если ему даст этот опыт посещение детского сада. Если же ребенок "домашний", то он и школы будет бояться, поскольку психологически совершенно к ней не готов.

**Неблагополучная обстановка в семье**

Источником страхов может стать неблагополучная обстановка в семье. Под такой обстановкой мы подразумеваем конфликты между родственниками на глазах у детей. Неполная семья также является фактором риска возникновения страхов у ребенка. Особенно сильная тревожность возникает у детей, выросших в атмосфере недоверия, эмоциональной холодности и отчуждения между окружающими. Например, такая ситуация складывается перед разводом, когда родители только формально вместе, а эмоционально они друг другу чужие. Или в неполной семье, где ребенка воспитывают мать и бабушка, которые до сих пор выясняют отношения друг с другом.

Дошкольники более чувствительны к конфликтам в семье и тяжелее страдают от развода, при котором чаще всего остаются без отца.

У детей, родители которых развелись, страхов на порядок больше, чем у их ровесников из благополучных семей.

**"Неправильное" поведение родителей**

Еще один источник страхов напрямую связан с тем, как родители обращаются с ребенком. Если мы частенько кричим на ребенка, а он не в состоянии понять свою вину, постепенно в его душе зарождается враждебность к нам. Поскольку ему хотелось бы продолжать нас любить, он "переносит" свой страх на других людей, предметы или ситуации. Проблема заключается еще и в том, что страх способен переходить с одной ассоциации на другую и расширяться. Так, если ребенку, особенно совсем маленькому, делают болезненные уколы витамином "В", то сначала он будет бояться шприца, потом - людей в белых халатах, а в конечном итоге - поликлиники.

Возникновение страхов у мальчика нередко бывает связано и со стремлением отца вырастить из него "настоящего мужчину". При этом почему-то подразумевается, что настоящий мужчина ничего не боится. Хотя на самом деле абсолютное отсутствие чувства страха наблюдается только у людей с психическими отклонениями. У всех остальных благодаря страху включается инстинкт самосохранения, и это способствует нормальному развитию. Более того, если бы люди не действовали вопреки страху, они бы никогда ничего не достигли. Поэтому отец, который ведет себя с сыном как командир, считая, что тот обязан выполнять все, что он скажет, как раз и вызывает у ребенка нездоровые страхи. Ведь сыну хочется, чтобы отец был им доволен. В результате он начинает бояться быть самим собой и становится "маленьким старичком", лишенным непосредственности, не показывающим своих эмоций. Эмоции у него подменяются логическими "взрослыми" рассуждениями.

Страх несоответствия тоже закладывается с раннего детства. Нередко мы, родители, сами того не замечая, из лучших побуждений внушаем ребенку мысль о том, что он не такой, каким должен быть. Поскольку родительский авторитет для ребенка - истина в последней инстанции, он начинает изо всех сил стремиться к "совершенству". Но ведь ребенок может быть абсолютно не таким, каким нам хотелось бы его видеть! И тогда он пытается подстраиваться под наш идеал, теряя собственную индивидуальность, отказываясь от себя. Он постоянно боится не угодить нам, разочаровать нас. Ему начинает казаться, что он хуже всех вокруг. Он перестает проявлять инициативу, считает себя недостойным любви, во всех неприятностях винит себя. В результате ребенок постепенно утрачивает интерес к жизни. Часто комплексу "несовершенства" с его букетом подавленных страхов и постоянной боязнью не угодить сопутствует приобретенная бронхиальная астма. У детей со страхом "несоответствия" приступ бронхиальной астмы может произойти после получения плохой оценки, также как и после того, как кто-то назовет ребенка неумелым, или некрасивым, или несообразительным... Они задыхаются от собственного страха, они просто дышать боятся.

**Детские страхи - причина "взрослых" неудач**

Часто дети никак не могут объяснить свой страх. Тревога может возникать так часто и настолько захватывать ребенка, что он теряет контроль над собой. В таких случаях возникают страхи открытых и закрытых пространств, страх темноты. Дети начинают бояться ножей, ножниц и иголок. Их опасения вызывает толпа. Если ребенку становится трудно общаться с людьми, он постоянно боится что - нибудь сделать или сказать не так. Ему даже кажется, что он не так выглядит. В результате ребенок попадает в психологическую изоляцию, из которой ему уже трудно выбраться без посторонней помощи.

Проблема в том, что подобная тревога способна "тормозить" работу разных разделов психики. И тогда ребенок оказывается не в состоянии раскрыть свой интеллектуальный потенциал, реализовать заложенные в его личности способности. К тому же страх снижает способность логически мыслить. Другие дети начинают бояться любого открытого проявления эмоций, что создает огромные проблемы и способствует возникновению комплексов в подростковом возрасте, когда подрастающая личность просто разрывается между разумом и чувствами.

Детская душа очень ранима. Самое плохое, что ребенок может быстро об этой ране забыть. И тогда она продолжит жить в нем своей "теневой" жизнью, уходя все глубже и глубже в подсознание, и именно детские травмы и страхи становятся причинами наших "взрослых" проблем и неудач.

Так, дети разведенных родителей, согласно статистике, также во многих случаях разводятся, и не по одному разу. Им трудно наладить отношения с представителями противоположного пола. А причины надо искать в травмирующих, конфликтных и проблемных ситуациях детства. Сложность еще и в том, что дошкольники (от 3 до 7 лет) очень тяжело переносят развод родителей. Им кажется, что они виноваты в том, что папа (или в редких случаях мама) не захотел жить вместе с ними, что с ними что - то не так. Этот комплекс заставляет женщин принимать роль "жертвы" в браке, поскольку в ее подсознании записалось чувство вины. Она изначально уверена в том, что если в семье будут конфликты, или муж запьет, или случится другая беда, - вся вина лежит на ней, поэтому старается всеми силами сохранить семью. Бывает, что роль "жертвы" играет в браке и мужчина, хотя мужчины чаще склонны видеть причину всех проблем в женщине.

Неизжитые в детстве страхи тянутся из прошлого, как клейкие нити огромной паутины, все больше и больше опутывая нас, сковывая движения и препятствуя движению вперед, препятствуя адекватному восприятию мира.

Существует великолепный фантастический рассказ, иллюстрирующий воздействие детских страхов на подсознание и, соответственно, их влияние на поведение и мышление. В далеком будущем люди давно уже освоили космос, и главные герои занимаются тем, что очищают "проблемные" планеты. Они прилетают на маленькую планету, где все вроде бы хорошо, но вот поселенцы почему-то погибают. Оказывается, здесь в атмосфере присутствует газ-галлюциноген, пробуждающий в людях их детские страхи. Главный герой, увидев какого-то жуткого крокодилоподобного монстра, которого он сам же в детстве и придумал, радостно говорит: "Ты всего лишь галлюцинация, я тебя не боюсь!" На что монстр отвечает: "А я тебя съем!" - и кусает его за руку. Герой с ужасом чувствует боль и видит на руке кровь. Тогда он говорит своему напарнику, что дела обстоят хуже некуда, поскольку, если его подсознание верит, что он умрет, то он действительно умрет. К счастью, ему удается вспомнить, что этого монстра можно было победить, облив водой из детского водяного пистолета. Что он и делает - и благополучно спасается.

Страхи нередко возникают у детей с повышенной тревожностью и чрезмерно развитым воображением. Эмоциональная чувствительность и впечатлительность делают таких детей уязвимыми. Эти дети - счастливые и одновременно несчастные обладатели "тонкой кожи". Они ощущают чужую боль как свою, они рыдают, увидев раздавленную букашку. Это прирожденные пацифисты и миротворцы, которым хотелось бы, чтобы всем было хорошо. И признание того, что так, увы, в реальной жизни не бывает, дается им очень тяжело. Ни в коем случае нельзя разрешать таким детям смотреть фильмы ужасов и фильмы с трагическим сюжетом, поскольку они запоминают их и долго еще переживают увиденное. Возникающие страхи, как правило, сохраняются длительное время. Взрослые при этом могут даже не подозревать о том, что творится у ребенка в душе, так как дети не стремятся поделиться своими чувствами, это "дети в футляре".

**И "страшную" сказку можно сделать былью**

Страхи приходят к нам из сказок. Уж там непременно есть если не волк, то Баба Яга, а если не Баба Яга, то Кощей Бессмертный. Для маленьких детей все одушевлено и все реально, потому и страхи их также очень реальны, даже если связаны с мифическими существами. "Страшные" рассказы взрослых тоже внушают детям страхи. Бесполезно говорить ребенку, что в его комнате нет монстров. Самое большее, во что он поверит, - в то, что монстры спрячутся, как только вы войдете в комнату или как только будет включен свет. Так что лучше не читать детям на ночь страшных сказок, а для особо впечатлительных детей подбирать сказки, наименее травмирующие их психику, в которых нет жутких персонажей.

**Травмирующий личный опыт**

Страх порождает и неприятное событие, происшедшее с ребенком. Например, ребенок, который упал с качелей, может бояться качаться на них всю оставшуюся жизнь. А ребенок, попавший в автокатастрофу, постарается избегать езды на машинах и автобусах.

Травмирующий личный опыт, ведущий к повышенной тревожности и способствующий появлению, развитию и усилению страхов, ребенок может получить в период внутриутробного развития или родов. Токсикоз во время беременности, асфиксия приводят к тому, что новорожденный беспокойно спит, просыпаясь от самых тихих звуков и даже шорохов. Во сне он может непроизвольно подергиваться. Дети, появившиеся на свет в результате преждевременных, затяжных или патологических родов, после кесарева сечения, более нервные, психически уязвимые и подвержены страхам. Самая неблагоприятная ситуация складывается, если младенец сразу после родов попадает в больницу и находится отдельно от матери. Иногда это накладывает отпечаток на всю его дальнейшую жизнь. У него несравнимо большее количество страхов по сравнению с другими детьми, может появиться даже заторможенность в развитии.

**Ни брата, ни сестры, - совсем один**

Статистика показывает, что больше всего страхов у единственных детей. Они наиболее подвержены самым разным страхам, в первую очередь, страху одиночества. К тому же у детей, испытавших в детстве одиночество, нередко формируется комплекс неполноценности, они не уверены в себе. Чем больше взрослых вокруг единственного ребенка, тем более вероятно приобретение им этих комплексов. Да и как иначе? Ведь по сравнению со взрослыми он действительно ничего не умеет, а то, что умеет, делает не лучшим образом. В результате у единственных детей чаще развивается тревожность.