|  |
| --- |
| **[СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ](http://www.tvoyrebenok.ru/councils_psychologist.shtml) / 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 – 6месяцев | Любой неожиданный громкий звук;быстрые движения со стороны другого человека;падение предметов;общая потеря поддержки. |
| 7 – 12месяцев | 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 – 2года  | 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 – 2,5года | 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 – 3года | 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 – 5лет | смерть (дети осознают конечность жизни);страшные сны;нападение бандитов;огонь и пожар;болезнь и операция;природные стихии;ядовитые змеи;смерть близких родственников. |
| 6 – 7лет | 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 – 8лет | 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 – 9лет  | 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 заражени****е* 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. материал предоставлен АУ ТО ДПО "Областной центр "Семья" (автор: Н. М. Нургалиева) |