**«Детские страхи – это серьезно!»**

**Материал подготовила:** Лукашевич О.М.

Существует несколько причин возникновения страха. Первая и наиболее понятная причина – **конкретный случай, который напугал ребенка** (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: "Не будешь спать – заберет Баба-яга!".

 Самые распространенные – **это внушенные страхи**. Их источник – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи – упадешь", "Не бери – обожжешься". Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

 Еще одна из наиболее частых причин страха – **детская фантазия**. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища. Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Чувство страха может сформироваться из-за **внутрисемейных конфликтов**. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

 Нередко причиной страха становятся **взаимоотношения со сверстниками**. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают, и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть **распространение страхов среди детей**. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями.

 Причина последняя – **наличие более серьезного расстройства – невроза**, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой для данного возраста ребенка, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы.

**Виды страхов:**

Существуют четыре вида страхов. В основе классификации лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения.

 **Навязчивые страхи** – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

 **Бредовые страхи** – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Однако не стоит торопиться ставить какой-либо диагноз. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.

 **Сверхценные страхи** – самый распространенный вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может.

 К детскому сверхценному страху можно отнести страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

 **Возрастные страхи**

 Дети обычно испытывают различные типы страхов в разные возрастные периоды. То есть в каждом возрасте есть свой «набор» типичных страхов. Чего же в каждом возрасте боится ребёнок?

 **С рождения и до 6 месяцев** дети боятся любых громких и неожиданных звуков, резких движений со стороны взрослых, потери опоры и поддержки.

 **С 6 – 7 месяцев и до 1 года** доминируют страх определённых громких звуков (например, шум пылесоса), боязнь незнакомых людей, страх раздевания, переодевания и смены обстановки, страх высоты.

 **От 1 до 2 лет** определяющими эмоциональную жизнь ребёнка является страх разлуки с родителями, боязнь незнакомых людей, страх перед врачами, страх засыпания, травмы.

 **К концу 2-го года жизни, начало 3-го года** жизни появляются следующие страхи: отвержения со стороны родителей, незнакомых сверстников, ночных кошмаров, сказочных персонажей, природных явлений, страх одиночества и боязнь темноты.

 **В период со второго года жизни,** когда ребёнок становится особенно активным и появляются первые запреты, растёт страх наказания со стороны родителей. В это же время появляется страх перед животными и страх разлуки с мамой. Страх разлуки и боязнь остаться одному больше характерны для единственного ребёнка в семье.

 **Для дошкольного возраста** свойственны три ярких страха: одиночества, темноты и замкнутого пространства.

 **От 6 до 7 лет** дети чаще всего боятся неожиданных неизвестных резких звуков, потери родителей, физического насилия, смерти.

 **На седьмом году жизни** страх смерти занимает центральное место в мыслях и фантазиях. Можно сказать, что такой страх свойственен всем детям старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Достигают своего пика так же страхи животных, сказочных персонажей.

 **При поступлении ребёнка в школу** формы его страхов меняются. На первый план выступают социальные страхи. Боязнь опозданий, невыполненного задания, наказания учителя. Дети от 7 до 8 лет боятся также темноты, катастроф, неприятия сверстниками, потерять любовь окружающих.

 Есть еще одна тема, которую невозможно обойти стороной при рассматривании проблемы детских страхов. Это то, что известно абсолютно всем, но абсолютное же большинство родителей его игнорирует. Это вопрос сознательного пугания ребенка в воспитательных целях. Иногда остается только поражаться недальновидности некоторых взрослых. Пугая ребенка полицейским в магазинах, Бабаями с мешком, когда малышу не спится, они добиваются сиюминутной выгоды и послушания. Но, видимо, даже не представляют себе степень невротизации ребенка такими пуганиями. Дети обладают прекрасной памятью, запоминая такие угрозы. И если однажды ребенок окажется в ситуации, из которой он мог бы выйти двояко – испугавшись или нет, то итог такой ситуации для пуганного ранее ребенка в силу ограниченности знакомства с окружающим миром, особой детской логики и уже подготовленной благодатной почвы, может оказаться весьма плачевным. И это может быть не только глубокий невротический страх, но и тики, заикание, энурез и прочие очень тяжело поддающиеся коррекции проблемы.

 **Пожалуйста, никогда и ни при каких условиях не пугайте детей!** Существует масса других, значительно менее вредоносных, но не менее эффективных методов воздействия на ребенка – от объяснения до наложения запрета.

 Все ли дети подвержены возникновению страхов? Обычно выделяют группу детей в большей степени, чем другие, подверженных страхам по причине их душевного склада. Это дети чрезмерно впечатлительные, робкие, застенчивые, очень эмоциональные и тонко чувствующие. Кроме того, психологи отмечают, что дети, имеющие тревожных, мнительных, чрезмерно опекающих родителей, и дети, чьи родители отстраненные, чрезмерно сдержанные, эмоционально холодные или чрезмерно строгие, подвержены различным страхам в большей степени.