**Детские страхи**

[**0**](https://share.yandex.net/go.xml?service=vkontakte&url=https%3A%2F%2Fwww.defectologiya.pro%2Fzhurnal%2Fdetskie_straxi_v_zavisimosti_ot_vozrasta_rebenka_i_kak_ix_poborot%2F&title=%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%B8%D1%85%20%D0%BF%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8C%20%7C%20%D0%94%D0%B5%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84)[**0**](https://share.yandex.net/go.xml?service=odnoklassniki&url=https%3A%2F%2Fwww.defectologiya.pro%2Fzhurnal%2Fdetskie_straxi_v_zavisimosti_ot_vozrasta_rebenka_i_kak_ix_poborot%2F&title=%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%B8%D1%85%20%D0%BF%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8C%20%7C%20%D0%94%D0%B5%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84)[**0**](https://share.yandex.net/go.xml?service=moimir&url=https%3A%2F%2Fwww.defectologiya.pro%2Fzhurnal%2Fdetskie_straxi_v_zavisimosti_ot_vozrasta_rebenka_i_kak_ix_poborot%2F&title=%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%B8%D1%85%20%D0%BF%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8C%20%7C%20%D0%94%D0%B5%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84)

У малыша нет знаний и опыта, которые могли бы рационализировать эти эмоции и снизить интенсивность беспокойства.

У каждого из нас периодически бывает ощущение тревоги. Однако взрослому человеку легче с этим справиться, чем ребенку – детские страхи протекают несколько сложнее. У малыша нет знаний и опыта, которые могли бы рационализировать эти эмоции и снизить интенсивность беспокойства. Зачастую мы считаем пустяком то, что пугает ребенка, однако на детские страхи следует реагировать серьезнее.

**Что такое детские страхи?**

**Страхом** называют чувство, возникшее в ответ на действие угрожающих факторов.

В основе взрослого и детского страха находится врожденный инстинкт самосохранения. Психологами выделяются базовые угрозы, провоцирующие опасения – угрозы жизненным ценностям и непосредственно жизни человека.

**Детские страхи** – это ощущение, обычно не связанное с актуальной угрозой. В их основе лежит информация, полученная детьми от взрослых, и пропущенная через призму фантазий и воображения.

Зачастую детский страх провоцируют явления, которые обычно не вызывают переживаний у взрослых. Речь может идти о каких-либо героях сказок и так далее. Появление детских страхов может возникнуть из-за неких запретов, непонятных малышу или внушения со стороны сверстников.

В течении месяца детский страх обычно проходит, однако у некоторых индивидуумов он закрепляется в сознании. В таком случае психолог проводит специальные сеансы с малышом, применяя разные методы психокоррекции. Если вовремя не поработать с этими беспокойствами, то они могут остаться вплоть до взрослого возраста. Как пример, можно назвать страх высоты, темноты.

**Причины появления детских страхов.**

**Детский страх** – это серьезная проблема, и ее провокатором могут стать несколько причин.

**Запугивание**

Старайтесь не запугивать малыша сказочными героями, применяя эту тактику, как метод воспитания. Развитое воображение ребенка может надолго поселить Бабу-Ягу или злого волка в уголках детского сознания.

**Приобретенный опыт**

Одна из самых распространенных и очевидных причин появления детского страха – это ранее пережитое волнительное событие. Примером может послужить множество рядовых ситуаций. Например, если малыш во время купания в бассейне нахлебался воды. В такой ситуации обычно пугается сам ребенок и его родители, активно демонстрирующие ему свои переживания. Это может спровоцировать боязнь воды в будущем.

**Чрезмерная опека**

Большинство родителей заботятся о детях, но некоторые проявляют чрезмерную опеку. С каждым годом это явление учащается. Пытаясь уберечь их от неприятностей и возможных угроз, затаившихся в современном мире, родители постоянно рассказывают сыну или дочери о том, что им стоит опасаться буквально всего. Эта информация делает детей боязливыми и замкнутыми.

**Разговоры взрослых**

Избегайте в присутствии малыша обсуждения различных зверских преступлений и масштабных катастроф. Иногда родителям, кажется, что чадо занято собственными делами и совсем не слышит их бесед, но зачастую это не так. Подобные разговоры могут оставить в неокрепшей психике ощущение того, что какие-то страшные события подстерегают его на каждом углу, и их никак невозможно избежать.

**Виртуальная реальность**

Серьезный прогресс отчасти стал большой проблемой человечества. Недостаток общения и отсутствие полезных увлечений оборачивается немалой вовлеченностью современных ребят в мир виртуальности. Компьютерные игры приходят на смену необходимому живому общению. Это оказывает существенное влияние на психику. В современном мире регулярное и качественное общение родителей со своим чадом – необходимость.

**Беспокойство родителей**

Родители, обладающие высоким уровнем тревожности, не могут не транслировать свои опасения малышу. Часто они или бабушки с дедушками делают подобные предостережения: «Не бегай – упадешь и сломаешь ногу», «Не смотри долго телевизор – ослепнешь», «Не ешь быстро – подавишься и задохнешься» и тому подобное. Обычно в детской памяти остается лишь вторая часть предостережения о том, что он находится в серьезной опасности. Он не понимает в полной мере, что конкретно ему угрожает, однако чувство беспокойства нарастает и не покидает его. Некоторые родители умудряются даже «передать по наследству» собственные страхи. Например, мама, которая боится темноты, будет всячески транслировать собственные опасения сыну или дочери. Постепенно ребенку передается это беспокойство.

**Нарушение привязанности**

Малыш, не ощущает безопасность в семье, если не видит надежной опоры в лице ближайшего взрослого и не испытывает уверенности в том, что родитель сможет встать на его защиту в любом случае. Это обстоятельство провоцирует немало детских страхов. Первая причина явления: нарушение привязанности. Чувство безопасности страдает, ребенку сложно доверять окружающему миру.

**Агрессивные родители**

В первую очередь, речь идет об агрессии по отношению к ребенку. Если мать занимает в семье лидирующую позицию и позволяет себе агрессию в отношении других членов семьи, то появление детских страхов практически неизбежно. Мать не воспринимается ребенком, как надежный объект, в любой момент готовый прийти на помощь, защитить. Базовое чувство безопасности страдает.

**Конфликтная семья**

Нестабильная эмоциональная атмосфера в семье, регулярные ссоры взрослых, непрекращающаяся агрессия между членами семьи, отсутствие поддержки и взаимопомощи, эмоциональная отчужденность – это причина нарастающих детских страхов. Ребенок постоянно находится в стрессе, что постепенно ведет к устойчивому страху.

**Болезни**

Неврозы или иные психические заболевания могут привести к возникновению страха у малыша. Лечением подобных заболеваний должны заниматься медики. Нередко детский страх является симптомом невроза, если он имеет патологический характер и не соответствует возрасту.

**Чувство одиночества**

Статистика гласит, что чаще всего страхам подвержены малыши, у которых нет сестер или братьев. Особенно часто проявляется страх одиночества.

**Классификация детских страхов**

Есть несколько вариантов, позволяющих классифицировать детские страхи. Простейшей и наиболее распространенной классификацией называют разделение детских страхов на два типа – социальные и природные. Сначала возникают природные страхи, базирующиеся на инстинкте самосохранения. Они проявляются уже с раннего возраста. **Пример**: страх смерти (себя и родителей), высоты, темноты, чудовищ, замкнутого пространства, внезапных звуков и так далее.

Социальные страхи появляются позже. Речь идет о страхе ситуаций социального характера. Пример: страх одиночества, наказания, опоздания, осуждения со стороны сверстников, некоторых людей и так далее.

**Детские страхи также делимы на три группы.**

**Бредовые страхи**

Причина этих страхов обычно неочевидна. Пример: ребенок боится принимать какой-то вид пищи, надевать куртку, ходить на горшок, купаться, завязывать шнурки, подходить к столу и так далее. Бредовые детские страхи могут быть проявлением отклонений психики или началом развития аутизма. Для выяснения причины обратитесь в специализированное медицинское учреждение.

**Сверхценные страхи**

Детские страхи, имеющие отношение к некоторым идеям. Первое время соответствуют некому реальному происшествию, но потом становятся настолько значимыми, что завладевают всеми мыслями ребенка.

**Примеры**: социальные страхи в виде заикания или боязни выходить к доске. Сверхценные страхи наиболее распространены – в 85-90% именно с ними приходится иметь дело психологам. Страхи приобретают хроническую форму и справиться с ними сложно. Обычно идут с раннего детства, проявляясь на последующем опыте и оказывая влияние на становление личности. Родители должны быть внимательны к детским переживаниям.

**Навязчивые страхи**

Детский страх, испытуемый при определенных обстоятельствах, вызывающих у ребенка панику. Это может быть страх неких животных, высоты, мест огромного скопления людей, открытых или закрытых пространств и так далее.

**Чего боятся дети в разном возрасте?**

Детские страхи довольно разнообразны. Рассмотрим, какие из них преобладают в определенные возрастные периоды.

**от 1 до 3 лет**

Наиболее распространенные страхи у детей после года – боль (ребенок не единожды падал и знает, что такое ушиб), внезапное появление незнакомого человека, резки и громкие звуки. Малыш может впасть в панику, оставшись в комнате без близких людей. Ближе к двухлетнему возрасту, дети испытывают страх при виде собак или иных животных, завидев движущий транспорт. Такой детский страх преодолим, если познакомить чадо с упомянутыми явлениями с положительной стороны. При этом помните о разумном отношении и безопасности.

После двухлетнего возраста малыш боится родительского наказания. Он проявляет активность, периодически делает «пакости» в ответ на которые получает родительское замечания. Ему становится страшно получить возмездие за проступки, даже если раньше его не шлепали. Все, что действительно допустимо, лучше разрешать. Малыш формирует осознание себя, как личности, практикует свободу действий. Позвольте ему открыто демонстрировать свои чувства, желания, страхи. Невысказанные ощущения оборачиваются фобией.

Ближе к трем годам многие дети боятся темноты. Отметим естественность этого страх. Как известно, даже древние люди предпочитали не охотится в темноте, опасаясь стать добычей хищных животных. Отмечается возникновение первых страшных снов.

Стремитесь уменьшить подобные детские страхи? Будьте внимательны к режиму отхода ко сну. Ритуал укладывания должен быть спокойным и непринужденным. Хорошим решением будет оставить неподалеку от детской кроватки ночник с мягким светом. Укладывайте рядом с чадом и его любимую игрушку. Страх темноты можно побороть разными играми.

**Пример**: поиск «клада» с фонариком и прочее. Если сын или дочь рассказывают о том, что в комнате есть какие-то персонажи, то вместо отрицания их существования, подружитесь с ними. Пример: Баба-Яга. Расскажите, что теперь эта бабуля добрая, с ней можно дружить. Оставляйте на столе конфеты, и говорите, что это оставила Баба-Яга специально для малыша, потому что он ей нравится.

Распространенный детский страх – врачи. Многие ребята запоминают, что сначала медики доброжелательны и позитивны, но потом предлагают невкусные пилюли и ставят болезненные уколы. Приобретите «набор доктора» - пусть малыш сам побудет врачом в увлекательной игре. Предложите «полечить» игрушки. Заранее расскажите о том, что его ждет в поликлинике, насколько это полезно и как быстро пройдет.

В возрасте 3-5 лет малыши переходят на другой эмоциональный уровень. Прежние страхи могут не только сохраниться, но и усилиться. Появляются и новые опасения – более серьезные и глубокие. Достигнув трехлетнего возраста, малыш боится оказаться нелюбимым и отвергнутым со стороны мамы и папы. Происходит активное эмоциональное развитие, и в этом возрасте самые страшные слова для него: «Я не люблю тебя». Формируйте у чада чувство защищенности, собственного достоинства, безопасности. Акцентируйте на том, что любите его при любых обстоятельствах.

Повышенный уровень тревожности наблюдается у особо беспокойных родителей. Такие мамы и папы стремятся к отрицанию и запрету детских страхов, не зная как их побороть. Помните, что этим делу не поможешь, и боязнь боли, одиночества, темноты, транспорта и так далее – довольно распространенное явление, наблюдающееся у многих детей.

**Как бороться с детскими страхами: рекомендации психолога**

Психологи не рекомендуют игнорировать детские страхи – с ними нужно бороться.

**Возможные варианты:**

* **Сочиняйте сказки**. Довольно полезный метод. Сочините вместе сказку о детском страхе. Она должна непременно закончиться победой ключевого героя над страхом.
* **Рисуйте страх**. Увлекательное и действенное занятие. Рисуя вместе то, чего боится ребенок, ведите доброжелательную беседу. Завершив дело, спокойно поговорите с малышом, объясните, что причин для волнений нет. После этого можно сжечь рисунок, акцентировав на том, что страх сгорает вместе с бумагой, и больше нет причин для волнений. Сожжение должно выглядеть ритуалом. Не прекращайте хвалить, подбадривать чадо, говоря о его смелости и отваге.
* **Игра**. Побороть детский страх поможет игра или инсценировка. Психолог часто прибегают к этому методу. Как это происходит? Ребята в группе придумывают рассказы о своих страхах. Психолог помогает в проигрывании определенных сюжетов. Волнующую ситуацию можно проиграть и дома, но только в случае, если она не вызывает отрицательных эмоций у малыша.

**Помните!** Страхи характерны для всех. О них, как и обо всем прочем, нужно спокойно и доброжелательно разговаривать с ребенком.

Главная задача родителей в преодолении детских страхов – находиться рядом с ним. Всегда будьте готовы выслушать чадо, успокоить его, помочь. Если вы полагаете, что детский страх приобрел хроническую форму, не игнорируйте ситуацию. Лучшим решением станет помощь детского психолога.