

## Детские страхи

**Ваш ребенок боится темноты, боится оставаться один. Где грань между нормой и патологией? Что стало причиной страха? Как понять, что именно пугает малыша? Все эти вопросы рано или поздно задает себе каждый родитель.**

Человеку свойственно чего-то бояться. А уж **ребенку** тем более. Еще бы, ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир. Порой малыша может испугать то, что любому взрослому покажется глупостью. Детские страхи могут получить отголоски и во взрослой жизни. Поэтому задача каждого родителя, воспитателя, психолога вовремя помочь **ребенку**. Такого вида расстройства как страхи появляются у 40% детей. Но страх вовсе не всегда является симптомом нервного или психического заболевания. Родители по большей части объясняют тревожное состояние своих детей разными причинами: кого-то напугал фильм или книга, кого-то собака на улице и т.д. Самое распространенное мнение, что дети боятся всякой ерунды, но это только нам, взрослым так кажется. Для **ребенка** страх - это самая сильная эмоция. Каждому известно ощущение страха, который сковывает, парализует, заставляет наше сердце биться с удвоенной силой.

### Что такое страх?

Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне страх - это выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне — это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.

Страх - это привычное чувство, которое мы испытываем достаточно часто. Один раз испытав страх в какой то ситуации, мы будем переживать похожие чувства каждый раз в аналогичных случаях. Страх появляется с опытом. Нас пугает то, что когда-то потревожило нашу душу и сознание. Редко кто боится тех предметов и ситуаций, в которых реально никогда не оказывался, или хотя бы не видел или не читал об этом. Страхи появляются вместе с познавательной деятельностью, **ребенок** растет и начинает познавать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

### Откуда берутся страхи

Причина первая и наиболее понятная – 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 малыша (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т.д.) А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают **ребенка**: «Не будешь спать –

заберет Баба-Яга!»

По большей части, мы сами учим наших детей бояться. Какое-то неосторожное слово может навсегда отложиться в памяти **ребенка** и привести к непоправимым последствиям, когда малыш будет бояться уже на бессознательном уровне.

Причиной детских страхов могут быть многочисленные запреты со стороны родителей и воспитателей, а так же гнев и угрозы взрослых в адрес **ребенка**. Так самые распространенные - это ***внушенные страхи***. Их источник - взрослые, окружающие малыша (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*», «Не гладь – *укусит*». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже ясно чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, который может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь. Конечно, когда **ребенок** вырастет, страх притупится, но не исчезнет!

***Детская фантазия***, одна из наиболее частых причин страха. Ребенок существо эмоциональное. Нередко он сам придумывает себе предмет страха. Разве многие из нас не боялись в детстве темноты? А почему? Не потому ли, что в темноте 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 забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Существуют ***внутрисемейные конфликты***. Очень часто **ребенок** чувствует вину за конфликты родителей и боится оказаться их причиной.

Очень часто причиной страха у **ребенка** может быть ***взаимоотношения со сверстниками***. Если детский коллектив не принимает **ребенка**, обижает его, и малыш не хочет идти в садик, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Так же 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 медики. Проявлением невроза можно считать, те страхи, которые не считаются нормой для данного возраста **ребенка** или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы (см. табл.). Детский невроз страха может быть наследственным заболеванием, передающимся всем членам одной семьи. В данном случае имеется в виду наследование типа нервной системы и ее особенностей. Некоторые дети склонны к различным нервным расстройствам, т.е. они более ранимы, более эмоциональны, такие дети часто плачут, у них часто случаются истерики. Поэтому появление какой-то критической ситуации выбивает их из колеи еще больше. Например, люди с иммунодефицитом часто болеют, к ним «пристают» все инфекции. А дети с расшатанной психикой и неврозами, получают вдобавок

еще и страхи.

## Виды страхов

Некоторые страхи сопровождают определенный возрастной период.

У детей *до года* они выражаются в *беспокойстве при громких звуках*, а также связанные с *отсутствием матери* или с ее настроением.

В *2-3 года ребенок* может бояться *наказаний, боли* (например, у врача), *одиночества* и особенно *темноты*. Эти страхи типичны и нормальны для *ребенка* этого возраста.

Позднее в *3-4 года*, появляются страхи, связанные с *развитием фантазии ребенка*. Малыш может сам придумать какое то чудовище и потом долго его бояться, думая, что оно живет под шкафом.

У детей *6-7 лет* может появиться *страх смерти*, своей или своих близких. Ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.п.) могут вызывать панику.

Существует 3 вида страхов. В основе классификации лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения.

**1. Навязчивые страхи.** Эти страхи **ребенок** испытывает в определенных, конкретных ситуациях, боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К ним относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

**2. Бредовые страхи.** Это самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему **ребенок** боится играть с какой-то игрушкой или боится одевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Но если вы обнаружили у **ребенка** такой вид страха, не стоит заранее пугаться. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, **ребенок** боится надевать определенные ботиночки, потому что он просто когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь боится повторения ситуации.

**3. Сверхценные страхи.** Эти страхи самые распространенные. Они связаны с некоторыми идеями, как говорят, с «идеями фикс» и вызваны собственной фантазией **ребенка**. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. На этих страхах, как правило, дети «зацикливаются» и не могут «вытащить» из своей фантазии. Сначала они соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом **ребенок** думать уже 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.

Например, боязнь воды теоритически можно отнести к двум видам страха: навязчивым и сверхценным. Но если **ребенок** когда-то тонул, и теперь боится воды - это навязчивый страх, а если нет причины, то это уже сверхценный.

Существует основные виды страхов, проявление которых в определенном возрасте считается нормой.

Название страха	Мальчики					Девочки				
	3	4	5	6	7 (дошк)	3	4	5	6	7 (дошк)
1. Остаться дома в одиночестве				*	*				*	*
2. Нападения				*	*				*	*
3. Заболеть, заразиться			*					*		
4. Умереть				*	*				*	*
5. Смерть родителей										
6. Чужих людей	*			*			*		*	*
7. Потеряться	*	*				*	*			
8. Мамы и папы			*					*	*	
9. Наказания				*						
10. Баба-яги, Кощея бессмертного, Бармалея и т.д.	*	*	*			*	*			
11. Страшных снов		*		*			*	*		*
12. Темноты	*	*		*		*	*			*
13. Животных		*		*				*		
14. Транспорта			*					*		
15. Стихийных бедствий	*				*			*		*
16. Высоты			*		*				*	*
17. Глубины					*				*	*
18. Маленьких тесных помещений					*	*		*		
19. Воды		*					*	*		
20. Огня	*					*	*			*
21. Пожара		*			*		*			
22. Войны			*						*	

23. Больших помещений, улиц							*		
24. Врачей	*			*		*		*	
25. Уколов	*		*			*		*	*
26. Боли				*			*	*	
27. Резких громких звуков									

Звездочкой (\*) отмечены страхи, которые, обычно испытывают дети соответствующего возраста.

## Как победить страх

Последствия детских страхов могут быть самыми разными: тревожность, агрессия, капризность, проблемы в общении со сверстниками, зажатость, комплексы, невроты[1] и другие серьезные проблемы. Поэтому особенно важно помочь **ребенку** вовремя преодолеть страхи. Помощь специалиста нужна в том случае, если страх **ребенка** доходит до патологии. Но если родители видят, что страх не причиняет **ребенку** особого беспокойства, можно попробовать справиться своими силами.

Существует много методов для выявления страхов.

Для начала нужно **поговорить** с ребенком. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть просто рядышком друг с другом.

Беседа важное условие для избавления от страхов. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку (см. табл.) имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания для малыша. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» - «нет» или «боюсь» - «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится **ребенок**, следует только время от времени. Тем самым можно избежать произвольного внушения страхов. Во время беседы взрослый должен подбадривать и хвалить **ребенка**, а так же не стоит зачитывать список с листочка.

Реакция родителей на наличие страха должна быть спокойной. Нельзя оставаться равнодушным, но и сильное беспокойство, отрицательный эмоциональный фон могут привести к усилению проблемы. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, пусть он расскажет о том, что чувствует и опишет сам страх. Чем больше **ребенок** будет говорить о страхе, тем быстрее он сможет от него избавиться.

Можно попробовать **переубедить ребенка**, но не стоит уменьшать страх, не придавать ему значения, или наоборот говорить **малышу** о том, что все это глупости, что ранит кроху еще больше. Поделитесь с ребенком своим опытом, расскажите о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

Очень хороший метод - это **сочинить** вместе с ребенком **сказку** или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.

**Нарисовать страх** - это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. А после того как **ребенок** нарисует, сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить **малышу**, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять, или выкинуть, делать все это вместе с ребенком, не забывая все время хвалить его, говорить какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх.

Для борьбы со страхами можно также использовать **игру** или **инсценировки**. Это лучше делать в группе детей. Поэтому родители самостоятельно не могут воспользоваться этим методом и должны действовать совместно со специалистом-психологом, проводящим групповую терапию. Обычно каждому **ребенку** предлагается придумать рассказ на тему его страха. У детей с неврозом страха, как правило, бывает в таких историях негативное окончание. Задача психолога проиграть сюжеты рассказов в группе. А родители могут закрепить достигнутые результаты дома, повторив задание вместе с ребенком. Но не стоит заставлять детей, это может спровоцировать еще больший страх. Общение **ребенка** со сверстниками, у которых тоже есть страхи, само по себе является отличным методом коррекции невроза страха. Малыш будет ощущать моральную поддержку, новые знакомства помогут ему отвлечься от своих мыслей.

Все виды коррекции стоит применять в комплексе и подходят они для любых видов страха. В серьезных случаях, когда вы чувствуете, что страх сильно беспокоит вашего **ребенка**, лучше не заниматься «самолечением», а обратиться к психологу. Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, а нужно относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным вам не казался его страх.

## Правильное поведение

- не стоит заниматься «закаливанием», т.е. если **ребенок** боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате «чтобы привыкал». Вы еще больше напугаете **ребенка**, но это самое маленькое, что может произойти. Последствия таких «закаливаний» печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии. Если вы все же хотите попробовать этот метод, поставьте себя на место малыша. Если вы, скажем, боитесь мышей, засуньте руку в аквариум или клетку с ними, с большим количеством. Пройдет ли у вас страх? К сожалению, не все родители понимают, сколь хрупка психика **ребенка**. Никогда не кричите на **ребенка**. Все что угодно, можно объяснить спокойно!
- не относитесь к страхам детей, как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за “трусость”. Ведь страх, как уже говорилось, опасная эмоция человека.
- важно дать понять **ребенку**, что вы его хорошо понимаете, выше уже отмечалось, что объяснить **ребенку**, что «монстров не существует!»,

обычно невозможно. Не принижайте значение страха для самого **ребенка**, не игнорируйте его жалобы.

- постоянно уверяйте своего **ребенка**, что он в полной безопасности, тем более, когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам и доверять.
- обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей, понять, что именно беспокоит **ребенка**, и что явилось причиной страха. Малыш должен научиться сам справляться со своими страхами, но этого не произойдет без вашей, родительской помощи.
- постарайтесь отвлечь **ребенка**. Например, когда у **ребенка** началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь (например, посмотреть в окно). Разговаривайте с ребенком больше!
- поддерживайте **ребенка**, но не идите на поводу. Например, если **ребенок** боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.

