СТОИТ ЛИ БОЯТЬСЯ ДЕТСКИХ СТРАХОВ???

В каждом возрасте наблюдаются так называемые нормативные страхи, которые появляются как результат развития интеллектуальной сферы и воображения:

- **Новорожденные** пугаются резких звуков, приближения больших предметов.
- **В 7 месяцев** ребенок проявляет сильное беспокойство при долгом отсутствии матери.
- **В 8 месяцев** появляется страх перед незнакомыми людьми.
- **2 года** – боязнь резкого звука, боли, высоты, одиночества, может возникнуть страх перед животными, движущемся транспортом. Чаще всего малыш этого возраста боится темноты.
- **В 3 года** появляется страх перед наказанием.
- **От трех до пяти лет** многие дети боятся сказочных персонажей (чаще Бабу Ягу, Кощея, воображаемых «чудовищ»), боли, неожиданных звуков, воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства.
- **В 6 лет** иногда появляется страх смерти (своей и родителей), он проявляется не прямо, а в боязни нападений, пожаров, стихии.
- **В 7-8 лет** прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые: боязнь опоздать, получить плохую оценку, т.е. быть неуспешным.
- **В подростковом возрасте** страхи встречаются редко, может быть общее состояние тревожности.

В дошкольном возрасте страхов больше, чем в школьном, как у мальчиков, так и у девочек.

Таблица 1. Среднее число страхов у детей (по полу и возрасту)

Возраст в годах	Число страхов		Возраст в годах	Число страхов	
	Мальчики	Девочки		Мальчики	Девочки
3	9	7	9	7	10
4	7	9	10	7	10
5	8	11	11	8	11
6	9	11	12	7	8
7*	9	12	13	8	9
7**	6	9	14	6	9
8	6	9	15	6	7

* Дошкольники. ** Школьники.

Условно все страхи разделены на 7 групп:

1) «медицинские» (боли, уколов, крови, врачей и болезней);
2) страхи, связанные с причинением физического ущерба (неожиданных звуков, нападения, транспорта, огня, пожара, стихии, войны);
3) страхи смерти себя и родителей;
4) страхи животных и сказочных персонажей;
5) страхи перед сном, страхи кошмарных снов и темноты;
6) социально опосредованные страхи (людей, родителей, наказания, опоздания, одиночества, публичных выступлений, страх быть осмеянным);
7) «пространственные» страхи (высоты, глубины, замкнутого и открытого пространства).

Таблица 2. Распределение страхов у детей и подростков, (%)

Страх	Мальчики		Девочки	
	дошкольники	школьники	дошкольницы	школьницы
Боли	32	18	35	25
Уколов	25	8	31	9
Крови	18	11	19	17
Врачей	16	10	15	14
Болезней	27	29	34	29
Неожиданных звуков	28	28	40	37
Нападения	43	39	57	64
Транспорта	15	9	17	12
Огня	34	21	49	39
Пожара	49	49	58	68
Войны	44	77	65	86
Смерти	47	55	70	60
Смерти родителей	53	93	61	95
Животных	35	23	48	28
Сказочных персонажей	40	4	55	6
При засыпании	11	3	15	7
Темноты	26	8	14	14
Страшных снов	11	14	39	94
Людей	27	28	29	49
Родителей	8	4	7	4
Наказания	24	12	26	12
Опоздать	18	44	25	53
Одиночества	19	6	27	13
Высоты	26	23	31	27
Глубины	41	17	51	36
Воды	10	4	11	6
Замкнутого пространства	10	6	14	11

Все факторы, участвующие в возникновении страхов, можно сгруппировать следующим образом:

1. Психологическое заражение страхами в процессе общения со взрослыми, сверстниками. Вы можете «заразить» страхами ребенка, если будете об этом часто говорить или своими действиями показывать, как вы чего-либо боитесь (например, многие мамы начинают кричать, когда видят пауков, мышей).
2. Гиперопека, излишнее предохранение от опасностей, лишение самостоятельности
3. Большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы со стороны родителя другого пола
4. Конфликтные отношения между родителями
5. Психические травмы типа испуга

Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети, у которых хорошо развито воображение.

Как избежать возникновения и закрепления страхов:

- Никогда не запирайте ребенка в каком-либо помещении (темном, тесном, незнакомом)
- Не пугайте малыша («отдам чужой тете»; «придет Баба Яга и утащит»; «не подходи к собаке - она укусит»; «не будешь слушаться - сделают укол» и т.д.)
- Не перегружайте фантазию ребенка: детям нельзя смотреть ужасы; исключите агрессивные фильмы, мультфильмы и игры; игрушки должны соответствовать возрасту
- «Разберитесь» с собственными страхами или не показывайте их ребенку
- Читайте ребенку сказки о сильных, смелых, добрых героях и всегда со счастливым концом
- Воспитывайте в ребенке такие качества как оптимизм, уверенность в себе, самостоятельность. Доверяйте ребенку задания, с которыми он в состоянии справиться, пусть ребенок чувствует, что он многое умеет и знает.

Как помочь ребенку, испытывающему страхи:

- Будьте терпеливы и внимательны, в данной ситуации ребенку очень важна поддержка родителей
- За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить, смеяться над ребенком
- Осторожно выясните причину страха
- Если малыш боится темноты, замкнутого пространства – зажгите лампу, откройте дверь
- Положите ему в кровать любимую игрушку, она поможет малышу чувствовать себя увереннее («это твой друг и вместе вы сильнее»)

- Все дети любят фантазировать, воспользуйтесь этим:

1) Нарисуйте вместе с ребенком его страх, затем ему можно дорисовать улыбку или смешные бантики, накормить «рисованным» тортом
2) Вместе сочиняйте сказки, в которых ребенок будет главным героем, сильным и смелым
3) Преодолевайте страх с помощью игр, проигрывания ситуаций (если ребенок боится врача - поиграйте в больницу; если боится темноты - поиграйте в разведчиков)
4) Превращайте злых героев в добрых (придумывайте сказки - как Бабка Ежка стала доброй, как паучок помог девочке выбраться из леса и т.д.)
5) Постепенно приучайте ребенка к тому, чего он боится. Если речь идет о собаке, вначале просто расскажите ему об этом животном. Затем понаблюдайте вместе с малышом за собакой издали. Держитесь уверенно, и ваша уверенность передастся малышу.

Знание возрастной динамики страхов позволяет правильно оценить их «своевременность» в каждом конкретном случае. При благоприятных обстоятельствах жизни ребенка такие страхи исчезают: дети из них «вырастают». Но бывают случаи, когда страхи накапливаются, нарастая как снежный ком, мешают личностному развитию ребенка и создают для него адаптационные, невротические и другие проблемы. Тогда необходима помощь специалистов (психолога, психотерапевта).