

Детские страхи.

Как зарождается чувство страха? В самом общем виде страх возникает в ответ на что-то действительно угрожающее. Однако **гораздо более распространены так называемые внушенные детские страхи**. Их источник — окружающие ребенка взрослые, которые излишне настойчиво и эмоционально указывают на наличие (действительной или мнимой) опасности. Внушенные страхи возникают также у детей, при которых взрослые ведут разговоры о болезнях, пожарах, убийствах, о смерти и т.п. Психологи выделяют несколько предпосылок для возможного развития беспокойств (страхов) у детей.

- Все большее укрупнение и развитие городов — **урбанизация**. Каким бы далеким не казалось это явление от обсуждаемого предмета, связь есть, и она очень тесна. В условиях большого города многие дети чувствуют себя одинокими, им трудно находить постоянных друзей, сложно самостоятельно организовывать свой досуг. К тому же, они часто страдают от излишней опеки взрослых.
- Возможно, это покажется странным, но **развитию страхов способствует наличие отдельных благоустроенных квартир**. Установлено, что у детей, проживающих в таких квартирах, страхи встречаются гораздо чаще, чем у их сверстников из коммуналки. В особенности это касается девочек. В коммунальной квартире у ребенка больше возможностей общаться со взрослыми и со сверстниками, больше возможностей для совместных игр и меньше — для одиночества и развития страхов.
- **Беспокойство также развивается у детей, которые недостаточно двигаются, не участвуют в коллективных играх**, поскольку игра для ребенка была и остается лучшим средством избавления от всех страхов.
- **Причина многих детских страхов — в матери, вернее, в ее неправильном поведении в семье**. Так, дети больше страдают от различных страхов, если считают главной в семье мать, а не отца. Нервно-психологические перегрузки работающей и доминирующей в семье матери вызывают у детей ответные реакции беспокойства. Не очень хорошо отражается на эмоциональном состоянии ребенка и стремление матери как можно скорее выйти на работу, где сосредоточены ее основные жизненные интересы. При этом она не всегда учитывает запросы ребенка и его потребность в более тесном контакте с ней.
- **Чтобы ребенок начал чего-то бояться, родителям достаточно начать ссориться**. Установлено, что на родительские конфликты дети чаще всего реагируют появлением страхов. Так, дети-дошкольники из конфликтных семей более часто, чем их сверстники боятся животных, стихии, заболеваний, смерти, им чаще снятся кошмары.
- Появление страхов зависит и от состава семьи. Например, **наиболее подвержены страхам единственные дети**, которые становятся в семье эпицентром родительских забот и тревоги. В то же время чем больше в семье детей, тем меньше у них страхов. Играет роль и возраст родителей. Как правило, у молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлению беспокойства и тревоги, а у “пожилых” родителей (особенно после 35 лет) дети более беспокойны и тревожны.

- Причиной возникновения страхов у ребенка может быть эмоциональный стресс, пережитый мамой еще во время беременности, конфликтная обстановка в семье в этот период ее жизни.

Психологов часто спрашивают, могут ли те или иные конкретные страхи передаваться по наследству? В этом случае следует сказать, что по наследству могут передаваться типологические особенности высшей нервной деятельности, общий тип реагирования на окружающий мир.

Итак, чего же могут бояться наши дети?

Первый год жизни

- Страх новой окружающей среды
- Страх отдаления от матери
- Боязнь посторонних людей

От 1 до 3 лет

- Боязнь темноты (основной страх в этом возрасте)
- Страх оставаться одному
- Ночные страхи

От 3 до 5 лет

- Страх одиночества, то есть страх "быть никем"
- Страх темноты
- Боязнь замкнутого пространства
- Боязнь сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми)

От 5 до 7 лет

- Страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т.п.
- Боязнь родительского наказания
- Страх перед животными
- Боязнь страшных снов
- Боязнь потерять родителей
- Страх смерти
- Боязнь опоздать
- Страх перед заражением какой-то болезнью

Советы, которые помогут снизить риск развития страхов или тревожности у вашего ребенка

- Период беременности — не лучшее время для решения вопроса о целесообразности рождения ребенка, для сдачи экзаменов, защиты дипломных работ, диссертаций и прочих стрессовых ситуаций. Это также не лучшее время для выяснения отношений.
- Помните, что в первую очередь вы — не руководящий работник, не деловая женщина, а мама. Будьте строгой, решительной и принципиальной на работе, а дома — нежной, любящей, непосредственной, заботливой и внимательной.
- Ребенок не должен чувствовать себя ни “Золушкой”, ни “Кумиром семьи”, лучше выбрать нечто среднее.
- Разрешайте ребенку как можно больше мастерить, гулять, бегать, почаще приглашайте в гости его друзей-сверстников.
- Не пугайте ребенка волками, милиционерами, врачами и т.п. Ведь ребенок всерьез воспринимает то, что нам кажется незначимым или нереальным.
- Находите побольше времени для рисования
- Играйте всей семьей
- Воспринимайте ребенка таким, какой он есть. Не сравнивайте его с соседским красавцем Ваней или отличником Сашей.
- Любите своего ребенка. Не забывайте о необходимости телесного контакта с ним.
- Пусть Ваш ребенок станет равноправным членом семьи со своими правами и обязанностями.
- Будьте своему ребенку настоящим другом!