

Страхи у детей: от новорожденных до подростков. Как их преодолеть?

*Детские страхи — нормальное явление. Они преодолимы, и с помощью родителей ребенок справится с ними быстрее, "перерастет" страхи. Важно, чтобы мама и папа в сложной ситуации оставались взрослыми, то есть сами не боялись. О том, в каком возрасте какие страхи типичны.*



Детские страхи имеют свою специфику в зависимости от возраста ребенка, а также уровня его психического развития. Иногда они могут наблюдаться при неврозах и других заболеваниях, но если родители будут знать, какие страхи типичны для ребенка соответствующего возраста, преодолевать их вместе будет проще. Ниже часто встречающиеся страхи разделены по этапам взросления ребенка.

От рождения до года: хочу быть с мамой

У большинства новорожденных имеются инстинктивные формы защиты при громких звуках или внезапном приближении большого предмета. Младенец при этом проявляет общее беспокойство: напрягается, вскидывает ручки.

В 7 месяцев ребенок уже проявляет сильное беспокойство при продолжительном отсутствии мамы. Это указывает на наличие чувства привязанности. Лежащее в основе данного страха чувство беспокойства —

осознанная реакция; это прообраз чувства тревоги в ситуации одиночества или прекращения эмоционально значимых связей с близкими людьми. Подобная форма беспокойства максимально выражена до двух с половиной лет у девочек и до трех лет у мальчиков.

В 8 месяцев возникает страх перед незнакомыми, чужими взрослыми, особенно женщинами, не похожими на мать. Это указывает на появление психологических категорий "свой" и "чужой", а в более широком смысле — это страх перед незнакомым, новым и неожиданным воздействием или всем тем, что отличается от привычного образа матери. Обычно, если ребенок не испытывает каких-либо пугающих воздействий, падений, болезненных процедур, помещения в больницу, этот страх проходит к середине второго года жизни.

Родителям нужно особенно внимательно и чутко относиться к ребенку первого года жизни, не перепоручать уход за ним родственникам, не совершать длительных поездок, не отдавать малыша без особой необходимости в ясли и находиться с ним, если он попал в больницу. Это особенно важно при ослабленном здоровье ребенка, когда у него беспокойный сон, плохой аппетит, ярко выражены беспокойство и возбудимость, неустойчивость настроения и капризность.

От года до трех лет: познаю мир

На втором году жизни 50% детей испытывают страх при неожиданном появлении постороннего, нахождении на высоте, боли, резком звуке и пребывании в одиночестве.

В два года может появиться страх перед животными, чаще собаками, и перед движущимся транспортом.

На третьем году возникает страх перед наказанием, который отражает возрастающую активность детей и их понимание последствий своих

поступков. Если в этот период отец принимает активное участие в воспитании, то страхи у детей этого возраста выражены значительно меньше. Важно, чтобы воспитание не превращалось в войну с формирующимся чувством "Я" у ребенка.

Ни в коем случае нельзя запрещать ребенку говорить о том, что он боится. Малыш должен иметь возможность выразить свои переживания, в том числе и отрицательные. А задача родителей — помогать ему преодолевать реальные и воображаемые опасности.



От трех лет и до школы: страх темноты и смерти

В возрасте от трех до пяти лет многие дети боятся боли, неожиданных, особенно громких звуков, сказочных персонажей; каждый третий — темноты, транспорта, воды, одиночества и замкнутого пространства. Чаще такие страхи встречаются у детей, чьи родители сами излишне беспокойны и в то же время принципиальны в попытках не преодолеть страхи, а избавить ребенка от них.

В возрасте шести лет иногда появляется страх смерти, обусловленный осознанием необратимости происходящих возрастных перемен, а также постижением категорий времени и пространства. Обычно он выражается не прямо, а в типичных для этого возраста страхах нападения стихии,

например, возникновения пожара, землетрясения. Подобные страхи встречаются почти у каждого второго ребенка.

В младшем школьном возрасте прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются типичные новые — боязнь получить плохую отметку или опоздать в школу.

Старшие дошкольники очень чувствительно реагируют на конфликтные отношения в семье, и это усиливает их страхи.

### Приобретенные страхи — угрозы родителей

Одна из распространённых ошибок родителей, порождающая лишнее беспокойство, — привычка говорить ребенку, что если он будет себя плохо вести, придет серый волк, чудовище, "злой дядя" и заберет его. Почти все взрослые помнят, что в советском детстве их иногда пугали милиционером, который придет и заберет с собой. Если такие угрозы исходят от родителей — самых близких людей — малыши на самом деле верят им, и для многих они приобретают большую реалистичность, а благодаря яркой фантазии усиливаются и, нередко, трансформируются в страх.

Родители — это самые близкие и дорогие люди, именно от них ребенок всегда ожидает участия и поддержки, полагается на их защиту в сложных ситуациях. Угроза с чудовищем в первую очередь пугает. Если пугают самые близкие люди, то у малыша возникают двойственные чувства: с одной стороны, он любит родителей и доверяет им, а с другой стороны, в такой ситуации им сложно доверять.

В словах "придет злое чудовище и заберет" скрывается ложь. О чем подумает ребенок, когда никакого чудовища не увидит? Мысль первая: "Родители меня обманули". Мысль вторая: "Я могу озорничать, а наказания не последует". Мысль третья: "Что случилось с моей мамой? Она всегда такая добрая, а сейчас вдруг меня пугает". Все эти мысли никаким образом

не способствуют установлению доверительных и теплых отношений в семье, напротив, могут спровоцировать отдаление ребенка от родителей, появление различных **детских страхов**. Помните, что любые угрозы носят манипулятивный характер, и использовать их в процессе воспитания ребенка не стоит.

Итак, в определенные периоды жизни ребенка страхи являются нормальной естественной реакцией на многое непонятное, непознанное, неизвестное. Дети доподросткового возраста, как правило, не осознают свой страх. В такие моменты помогут заботливое отношение, сказка "по теме" на ночь, приятная и любимая музыка, а также совместные занятия — рисование, лепка, приготовления еды и другие способы креативного преодоления трудной ситуации.

Главное, не стоит паниковать и излишне тревожиться за психическое здоровье ребенка, просто нужно вместе с ним пережить нелегкий момент его развития. Преодоленный страх — залог будущей веры в свои силы и возможности.

Статья предоставлена центром развития и образования "Элитора"