**Детские страхи.**

*Подготовила педагог – психолог МБДОО д/с №8 Слотина Ирина Владимировна.*

В мире нет ни одного человека, который хотя бы раз в жизни не столкнулся со страхом. Страх, лёгкое беспокойство, неясная тревога – это такие же важные эмоции, как и радость, удивление гнев, отчаяние, печаль. Страх – защитный механизм, предохраняющий человека от множества опасностей.

Наверное, так же нет и такого ребёнка, который бы никогда не испытывал чувство страха. Почти все дети чего – то боятся. Одним страшно оставаться в тёмной комнате, другие не решаются съехать с горки, третьи в ужасе убегают от собаки, цепенеют от страха при виде пчелы.

Объекты детских страхов бесконечно разнообразны, и их особенности находятся в прямой зависимости от жизненного опыта ребёнка, степени развития воображения и таких качеств его характера, как эмоциональная чувствительность, склонность к беспокойству, тревожность, неуверенность в себе и т.д. Наличие страхов у детей дошкольного возраста само по себе не является патологией, обычно носит возрастной, преходящий характер, но в то же время сигнализирует об определённом неблагополучии в эмоционально – личностной сфере ребёнка.

Страхи появляются по разным причинам. Одни ситуации вызывают страх у детей раннего и младшего дошкольного возраста и безопасны для 6 – 7 – летних детей, другие - только у подростков или типичны для детей с органическими заболеваниями органов дыхания и сердечно – сосудистой системы, а иногда они свойственны только городским детям и не встречаются у детей, живущих в сельской местности. Но если анализировать общие причины появления стойких страхов в детском возрасте, то выяснится, что все они сводятся к психической травме, которую пережил ребёнок. Это может быть разовая шоковая травма – внезапный сильный испуг, или затяжная психотравмирующая ситуация – длительная разлука с матерью, болезнь, тяжёлые, напряжённые отношения в семье. Так рядом исследователей отмечается, что в семьях, в которых существуют проблемы и конфликты, родители ссорятся при детях, случаев возникновения детских страхов гораздо больше, чем в семьях, где царит эмоциональное спокойствие. Дети не могут повлиять на конфликт родителей, они чувствуют свою беспомощность и в результате начинают беспокоиться, затем беспокойство перерастает в страх. Так как девочки более эмоциональны, чем мальчики, они больше чувствуют вину за конфликт родителей, и на этой почве у них возникает тревога.

Ситуация развода родителей очень часто может стать дополнительным фактором формирования страхов у детей. Развод родителей приводит к эмоциональной напряжённости, дети очень хорошо чувствуют это и начинают ощущать беспокойство, на его фоне и развиваются детские страхи.

Импульсом для развития патологических состояний тревоги, приводящей к появлению страхов, могут стать отношения в семье, когда матери негативно отзываются об отцах или бабушки и дедушки высказывают недовольство одним из родителей.

Стиль воспитания также может оказать влияние на возникновение страхов у детей. Сомнение родителей в правильности их воспитательных приёмов, излишняя мягкость, неуверенность способствуют формированию у ребёнка ощущения незащищённости, невозможности получить от родителей помощи и поддержки в нужный момент. С другой стороны, излишняя строгость родителей, большое количество запретов, недостаток тепла, ласки, эмоциональной близости со стороны матери, пренебрежение или неоправданно суровые наказания со стороны отца приводят к длительному перенапряжению нервной системы ребёнка, которое ослабляет её, создавая благоприятную почву для появления страхов. Эти страхи проявляются в первую очередь во сне, в кошмарах, от которых ребёнок нередко с криком просыпается.

Ребёнок, испытывающий нехватку родительского внимания и ласки, заполняет пустоту вокруг себя фантазиями. Постепенно они трансформируются в иррациональный мир, заселённый его выдумками. Причём выдумки эти часто могут быть нездоровыми, так как имеют в своей основе информацию, полученную ребёнком с экрана телевизора или из Интернета.

Спровоцировать детские страхи может и отношение взрослых к окружающей реальности, так как детям свойственно смотреть на мир глазами взрослых. Многие специалисты отмечают схожесть страхов детей и их родителей. Так, например, если мать ребёнка в детстве боялась собак, воды или темноты, с большой долей вероятности можно прогнозировать наличие в дальнейшем подобных страхов и у её детей. Поэтому, чтобы тревоги малышей были устранены, нужно провести тщательную работу над ликвидацией родительских страхов.

Так же к возникновению страхов может привести недостаточное общение со сверстниками. Игры с ровесниками помогают избавиться от многих страхов, не давая им перерасти в патологию. В игре происходит выброс эмоций, освобождение от переживаний, а групповая поддержка сверстников, позволяет безболезненно преодолеть трудности. С другой стороны, при общении с другими детьми у ребёнка могут возникнуть страхи – подражания. Ребёнок в таких случаях рассуждает примерно так: «Петя боится Бармалея, я тоже его боюсь».

В последние годы среди причин, вызывающих детские страхи, отмечают такой процесс как урбанизация. Причиной всевозможных страхов становится обилие излишней информации, жёсткий ритм жизни, отсутствие свежего воздуха и свободного пространства. Современные технологии всё чаще заменяют детям живое общение, в результате чего снижается его «эмоциональная функция». Бездушное общение опасно: оно порождает страхи, так как не избавляет от одиночества. Потеря тесного эмоционального контакта между детьми и родителями приводит к психическим нарушениям.

Имеет место и определённая возрастная соотнесённость: у маленьких детей чаще всего в основе сформировавшегося страха лежит аффективно – шоковая реакция на разовый испуг. Такие страхи нередко сами проходят и не влекут за собой стойких изменений в формирующейся личности ребёнка.

У старших дошкольников и младших школьников причиной страхов чаще является затяжная психотравмирующая ситуация. Такие страхи более устойчивы и нередко накладывают отпечаток на всё поведение ребёнка, к первоначально возникшему страху добавляется ряд других, расширяется их тематика, у ребёнка развивается тревожность, мнительность, ему трудно приспособиться к новым людям и ситуациям. Он эмоционально неустойчив, быстро утомляется, плохо спит. В данном случае можно говорить о невротическом развитии личности ребёнка, что требует специального лечения.

**Возрастное деление детских страхов:**

1. **1 - 3 года.**

- страх засыпания (из – за ночных кошмаров);

- страх неожиданных резких звуков;

- страх одиночества;

- страх боли и медицинских манипуляций;

1. **3 – 5 лет.**

- страх воды;

- страх перед животными;

- боязнь ночных кошмаров и темноты – один из главных страхов этого периода;

- боязнь различных сказочных персонажей, которые «переселяются» в действительность;

1. **5 – 8 лет.**

- страх смерти (ведущий страх этого возраста). Достигает своего апогея в 6-7 лет и является возрастным отражением формирующейся концепции жизни;

- страх смерти значимых близких (формируется к 8 годам);

- страх различных выдуманных существ (чертей и им подобных);

- страх ночных кошмаров и темноты остаётся, только меняются персонажи;

- боязнь опасных мест (подвалов, чердаков и т. п);

- «школьные страхи»: боязнь строгих учителей, плохих оценок и всего связанного со школой (появляются при поступлении в школу);

-страх нападения и нанесения увечий;

Как же помочь ребёнку, если он оказался уязвим перед одним или даже несколькими видами страха?

* Самое важное - не отмахиваться от детских страхов, а относиться к ним с вниманием и пониманием.
* Не пытайтесь рационализировать страхи. Ребенок не перестанет бояться темноты, даже если вы сто раз повторите ему, что в квартире нет ничего опасного и страшного. Ему страшно, и точка. Никакая логика тут не поможет, страх иррационален по своей природе. Если ребенок боится привидений и поэтому не может заснуть, приобретите на рынке пару симпатичных веников (в хозяйстве пригодятся - не дома, так на даче) и вечером уточните у малыша, где именно прячется привидение. Скорее всего, оно прячется в большом шкафу. Откройте шкаф, старательно "поработайте" там веником, приговаривая: "А ну-ка, противное привидение, выходи из шкафа и улетай из нашего дома, не то мы тебя вениками отшлепаем! И не вздумай возвращаться!" Попросите ребенка помочь, а когда он подключится, не забывайте повторять: "Не смей пугать моего сыночка (доченьку), живи себе в лесу, а тут наш дом, тут тебе не место!" Выметите вениками подоконник, откуда "улетело" привидение, закройте окно и уверенно скажите: "Видишь, малыш, как оно нас напугалось? Это потому что у нас волшебные березовые веники. Теперь ты можешь засыпать спокойно: привидение к нам ни за что не вернется: мы подоконник вымели, и оно дорогу забыло".
* Проявите терпение. Помогите малышу справиться со страхом, даже, если это займёт немало времени. Будьте спокойны, проявляйте теплоту и участие (бурная негативная реакция взрослого может закрепить страх ребёнка);

В коррекционной работе получить стойкие положительные результаты помогает прорисовывание страхов, игровые методы, сказкотерапия, в том числе и самостоятельное сочинение ребёнком сказок.

Список литературы.

1. «Как предупредить отклонения в поведении ребёнка». А. И. Захаров. - М.: Просвещение, 1986.
2. «Как победить детские страхи?». И. В. Самойленко. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.
3. «Неврозы у детей». Н. Г. Соколова. - Ростов н/Д: Феникс, 2003.
4. «Трудные дети или трудные родители?». Е. Волкова. – М.: Профиздат, 1992.