**Страхи у детей**

Что такое детские страхи: повод для волнения или просто детские капризы выдумки детей в старании направить на себя внимание взрослых?

Что делать, когда ребенок боится? Поначалу он боится незнакомых и посторонних людей, позже рыдает при отсутствии матери, как будто опасается остаться без нее, затем громких звуков и так далее по нарастающей… Как поступить? Как успокаивать? Какими словами разъяснять ребенку, что его страхи необоснованны и  беспочвенны?

Страх – эффективное эмоционально заостренное отражение в сознании человека конкретной угрозы его жизни и благополучию.

Происхождение страха двояко:

1) как прямое следствие травматического фактора;

2) как сигнал о возникновении угрозы повторения этого фактора.

Выделяются три основных вида страха: страх реальный, страх невротический и страх совести.

В основе большинства страхов в дошкольном возрасте лежит аффективно-заостренное восприятие угрозы для жизни как первое из проявлений инстинкта самосохранения. Боящиеся дети более осторожны и осмотрительны, более эмоциональны и впечатлительны. Полное отсутствие страха – скорее исключение, чем правило и может указывать на пониженную эмоциональность, недостаток чувствительности, ослабление инстинкта самосохранения с расторможенностью влечений и неуправляемой возбудимостью. Причинами страхов могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности.

Для правильной оценки влияния страха на процесс формирования личности и проведения соответствующих психопрофилактических мероприятий, необходимо знать особенности возрастной динамики в условиях нормы. В том числе в период наибольшей чувствительности к страху, ее структуру на различных возрастных этапах формирования личности, и выраженность страха, в зависимости от типа отношений в семье и пола испытуемых.

Как пишет А.И.Захаров в своей книге «Неврозы у детей и психотерапия»: «Среднее число страхов в возрасте от трех до пятнадцати лет достоверно выше у девочек, чем у мальчиков…, что подтверждает данные о преобладающем числе страхов или о большей чувствительности к ним у лиц женского пола. В то же время следует принять во внимание разную направленность страхов у мальчиков и девочек».

При благоприятных обстоятельствах жизни ребенка такие страхи исчезают, дети из них «вырастают». Но существуют случаи, когда страхи накапливаются, нарастают и мешают личностному развитию, создает адаптационные, невротические проблемы и др. Существуют возрастные нормы страхов и их распределение по полу и годам. Из 29 страхов, предложенных в этой таблице, у детей наблюдается обычно от 6 до 12 страхов. У современных городских детей эта норма доходит до 15 страхов.

*Виды детских страхов*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. 1. Страх одиночества
 |  2. Страхи стихии. |
|  3. Страх нападения. |  4. Страх высоты. |
|  5. Страх болезни. |  6. Страх глубины. |
|  7. Страх собственной смерти. |  8. Страх замкнутого пространства. |
|  9. Страх смерти родителей. |  10. Страх воды. |
|  11. Страх посторонних людей. |  12. Страх огня. |
|  13. Страх перед родителями. |  14. Страх пожара. |
|  15. Страх наказания. |  16. Страх больших улиц и площадей. |
|  17. Страх сказочных персонажей. |  18. Страх врачей. |
|  19. Страх опоздания. |  20. Страх войны. |
|  21. Страх перед сном. |  22. Страх крови. |
|  23. Ночные страхи. |  24. Страх уколов. |
|  25. Страх темноты. |  26. Страх боли. |
|  27. Страхи животных. |  28. Страх неожиданных, резких звуков. |
|  29. Страхи транспорта. |  |

Прежде чем приступать к коррекции детских страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. О страхах ребенка следует расспрашивать при совместной игре или дружеской беседе.

Важно понимать, что страх – врожденная эмоция человека. Преодолевая страх, ребенок приобретает опыт, взрослеет. Но объем и сила страхов должны быть посильны для психики конкретного ребенка. Возрастные страхи существуют 3-4 недели, но если не проходят, а возрастают, то это уже невротический страх. Возможно, стоит обратиться за помощью к психологу.

Что же делать?

1). Следите за собой: не пугаете ли вы своих детей (Бабаем, полицейским…)

2). Не ругайте, не высмеивайте ребенка

3). Страхи проигрывайте в игре, рисуйте, читайте терапевтические сказки (например, Хухлаевой)

4). Наблюдайте со стороны (страх кошек, собак)

5). Объясняйте, как все устроено (если боится обычных вещей или явлений природы)

Радуйтесь, у ребенка развивается воображение, важная часть мышления!

**Берегите детей!**