

## Что такое детские страхи и пути их преодоления

**Детский страх**, как и другие неприятные переживания (гнев, страдание и вспыльчивость), не являются однозначно «вредными» эмоциями для ребенка. Любая эмоция выполняет определенную функцию и позволяет детям и взрослым ориентироваться в окружающей их предметной и социальной среде. Так, страх защищает человека от излишнего риска при переходе улицы или в походе по горам. Страх регулирует деятельность, поведение, уводит человека от опасностей, возможности получения травмы и пр. В этом проявляется **«охранительная» функция страхов**. Они участвуют в инстинктивном поведении, обеспечивающем *самосохранение*.

Итак, детский страх помогает строить поведение, кроме того, он является переживанием, необходимым для нормального функционирования психики. Организму ребенка нужно не только сладкое, но и соленое, кислое, горькое; так и психика нуждается в неприятных, даже «острых» эмоциях. Часто дети сами вызывают у себя эмоцию страха, что подтверждает существование у них потребности в переживании страха.

Дети в подростковом возрасте любят смотреть фильмы ужасов, особенно небольшой компанией в темной комнате, а собравшись вечером, начинают рассказывать друг другу страшные истории, при этом с острым эмоциональным завершением, когда рассказчик вскрикивает на последнем слове и, хватая за руки сидящих рядом, пугает их. За этим обычно следуют «ужасные крики», смех и высвобождение психической энергии - мортидо (говоря словами Э.Берна), направленной на разрушение и агрессию.

**Детские страхи** - это обычное явление для развития ребенка, имеющие для него важное значение. Так, В.В. Лебединский подчеркивает, что каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают (таблица 4). Появление определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психомоторном развитии ребенка; например, с началом самостоятельной ходьбы и получением большей «степени свободы» в освоении пространства, или, когда дети начинают узнавать своих близких, появление чужого, незнакомого лица может вызывать у них страх. Детские страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и имеют положительный адаптационный смысл. Страх, как любое другое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом исчезает.

## Детские возрастные страхи

<i><b>Возраст</b></i>	<i><b>Возрастные страхи</b></i>
0 – 6 месяцев	Любой неожиданный громкий звук; быстрые движения со стороны другого человека; падение предметов; общая потеря поддержки.
7 – 12 месяцев	Громкие звуки (шум пылесоса, громкая музыка и др.); любые незнакомые люди; смена обстановки, одевание одежды и раздевание; отверстие стока в ванной или бассейне; высота; беспомощность перед неожиданной ситуацией.
1 – 2 года	Громкие звуки; разлука с родителями; любые незнакомые люди; отверстие стока ванны; засыпание и пробуждение, сновидения; страх травмы; потеря контроля над эмоциональными и физическими функциями.
2 – 2,5 года	Разлука с родителями, отвержение с их стороны; незнакомые ровесники; ударные звуки; ночные кошмары; изменение в окружающей обстановке; природные стихии (гром, молния, град и др.).
2 – 3 года	Большие, непонятные, угрожающие объекты (например, Мойдодыр и др.);

	<p>неожиданные события, изменение порядка жизни (новые члены семьи, развод, смерть близкого родственника);</p> <p>исчезновение или передвижение внешних объектов.</p>
3 – 5 лет	<p>смерть (дети осознают конечность жизни);</p> <p>страшные сны;</p> <p>нападение бандитов;</p> <p>огонь и пожар;</p> <p>болезнь и операция;</p> <p>природные стихии;</p> <p>ядовитые змеи;</p> <p>смерть близких родственников.</p>
6 – 7 лет	<p>Зловещие существа (ведьма, призраки, и др.);</p> <p>потеря родителей или страх потеряться самому;</p> <p>чувство одиночества (особенно ночью из-за черта, дьявола и др.);</p> <p>школьный страх (быть несостоятельным, не соответствовать образу «хорошего» ребенка);</p> <p>физическое насилие.</p>
7 – 8 лет	<p>Темные места (чердак, подвал, и др.);</p> <p>реальные катастрофы;</p> <p>утрата любви окружающих (со стороны родителей, учительницы, ровесников и т.д.);</p> <p>опоздание в школу или оторванность от домашней и школьной жизни;</p> <p>физическое наказание и непринятие в школе.</p>
8 – 9 лет	<p>Неудачи в школе или игре;</p> <p>собственная ложь или отрицательные поступки, замеченные другими;</p>

	физическое насилие; ссора с родителями, их потеря.
9 – 11 лет	Неудачи в школе или спорте; заболевания; отдельные животные (крысы, табун лошадей и др.); высота, ощущение верчения (некоторые карусели); зловещие люди (хулиганы, наркоманы, грабители, воры и т.п.)
11 – 13 лет	Неуспех; собственные странные поступки; недовольство своей внешностью; сильное заболевание или смерть; собственная привлекательность, сексуальное насилие; ситуация демонстрации собственной глупости; критика со стороны взрослых; потеря личных вещей.

Необходимо отделять патологический страх, требующий коррекции, от нормального, возрастного, чтобы не нарушить развитие ребенка.

**Патологический страх** можно отличить от «нормального» по известным критериям: *если страх препятствует общению, развитию личности, психики, приводит к социальной дезадаптации и далее - к аутизму, психосоматическим заболеваниям, неврозам, то этот страх патологический.* Если детский страх не соответствует возрастному, это может являться для родителей сигналом для наблюдения за поведением и психическим состоянием ребенка.

Помимо перечисленных факторов, страхи возникают и в результате **фиксации** в эмоциональной памяти **сильных испугов** при встрече со всем тем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.

*Отсутствие страхов вообще является патологичным, и причинами этого являются низкая чувствительность у ребенка, психические заболевания,*

задержка психического развития, родители - алкоголики и наркоманы.

Еще одним источником страхов является *психологическое заражение* от сверстников и взрослых вследствие безотчетного подражания.

Все факторы, участвующие в возникновении страхов у ребенка в семье, А.И. Захаров сгруппировал следующим образом:

- *наличие страхов у родителей*, главным образом у матери;
- *тревожность в отношениях с ребенком*, чрезмерное предостережение его от опасностей, изоляция от общения со сверстниками, ранняя рационализация чувств, обусловленная излишней принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;
- *большое количество запретов со стороны родителя* того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;
- *отсутствие возможности для ролевой идентификации* с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;
- *конфликтные отношения между родителями*: психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;
- *психологическое заражение страхами* в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

**Для того чтобы справиться с возрастными детскими страхами, следует выработать единый план действий, включающий в себя утешение, поддержку и готовность позволить ребенку справиться с некоторыми из них самостоятельно. Патологические страхи испытывают, как правило, чувствительные дети, имеющие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями, чье представление о себе искажено эмоциональным неприятием в семье или конфликтами и которые не могут полагаться на взрослых, как на источник безопасности, авторитета и любви. В этом случае дети не смогут самостоятельно разрешать возникающие серьезные проблемы.**