ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ДЕТСКИХ СТРАХАХ

Детские страхи — это очень частая тема, с которой родители обращаются к психологам. И, конечно, проблему легче предупредить, чем потом решать. Давайте разберёмся какие бывают страхи и как с ними справиться.

Страхи бывают возрастные нормативные, возрастные ненормативные и внушённые. *Возрастные нормативные* – это страхи, которые свойственны определённому возрасту, и они объяснимы особенностями этого возрастного периода.

*В 8-9 месяцев* – возраст, когда ребёнок начинает осознавать себя как отдельную «единицу» и боится, что между ним и мамой может «встать» кто-то другой. И тогда окружающие наблюдают такую картину: ребёнок, который вчера ещё спокойно ко всем вокруг относился, вдруг начинает бояться папу или дедушку, няню, бабушку. И любые уговоры, только усиливают негативную реакцию малыша, но через 10-14 дней такая его реакция сама проходит.

*Дети дошкольного возраста* часто боятся монстров, чудовищ, сказочных существ. Почему? Мозг ребёнка развивается и развиваются (но не очень равномерно) когнитивные способности: речь, память, внимание, восприятие и воображение. Ребёнок начинает бурно фантазировать, но критическое мышление ещё слабое, и ему сложно распознать разницу между реальностью и вымыслом, между сновидениями и настоящей жизнью. Если ребёнку что-то приснилось, то он может быть просто «захвачен» этими фантазиями. Родители, к сожалению, иногда усиливают переживания ребёнка словами: «Вот если ты не уберёшь игрушки, то ночью их заберёт бабайка». В этот период, наблюдая за играми ребёнка, можно увидеть, как изменилась работа его воображения. Раньше он просто катал машинку, а сейчас стал придумывать целые истории, которые имеют спонтанный сюжет с разными персонажами, погонями. Вымышленные персонажи могут пугать их авторов, так как они не понимают, где заканчивается вымысел и начинается реальность.

В самом начале *младшего школьного возраста* дети так же ещё плохо определяют границы реальности и фантазии, они испытывают иногда страх, но он уже не такой сильный и они могут с ним соприкасаться – вспомните как вас в детстве захватывали истории про гроб на колёсиках, пиковой даме, жёлтой руке, чёрной комнате. Эти истории позволяют детям «будоражить» своё воображение.

*К 8-9 годам* появляется страх потери родителей, стихийных бедствий и катастроф. Дети об этом думают, расспрашивают, могут уделять большое внимание технике безопасности, о которой им говорили в школе, начинают предупреждать родителей и друг друга «Не наступай на крышку канализационного люка», «нельзя проходить так, чтоб столб был между нами, поссоримся», «не наступай на полоски на асфальте, случится что-то нехорошее». Таким образом появляются детские ритуалы и приметы, а также свои способы как им противодействовать – постучать по дереву, держать в кармане «шиш» и т.д.

*В подростковом возрасте* все предыдущие опасения уже не актуальны. Но страх стихийных бедствий остаётся и добавляется страх войны, восстаний, революций, в которых могут погибнуть близкие и нарушится привычный уклад жизни. Как правило, с завершением гормональной перестройки, с завершением основного формирования когнитивных функцийэти страхи проходят.

*Ненормативные* страхи могут возникнуть, если возрастные нормативные закрепились по каким-то причинам. Например, младший школьник боялся потерять родителей, и кто-то из них попал в аварию или сильно заболел, или подросток боялся военных действий, и где-то рядом произошёл военный конфликт, он об этом слышит в новостях. Ненормативные страхи могут появиться, если ребёнок был психологически истощён какими-либо событиями: родители ссорятся, разводятся, сам лежал в больнице, проходил какие-то неприятные медицинские процедуры. Всё это «выбивает из колеи», и когда происходит наложение нормативного страха, детям не хватает внутренних сил и ресурсов, чтобы справится со всем этим.

Как же отличить нормативный страх или нет? Если ребёнок, например, боится Бабу Ягу, мама его успокаивает: «Не бойся, я тебя защищу!» или «У нас на подоконнике растёт герань (любое имеющееся растение), а Баба Яга её боится, мы защищены!». И ребёнок перестаёт бояться и даже начинает грозить: «Если Баба Яга залетит к нам, я её прибью!». Такой страх нормативный. Но если не было никакого фиксирующего страх события, а ребёнок не отпускает маму даже в соседнюю комнату, не хочет спать, так как даже днём снятся кошмары, то это ненормативные страхи.

*Внушённые страхи* возникают у детей «благодаря» окружающим. Этому способствуют всевозможные запугивания: «Бабайка или дядя чужой заберёт», «полицейский поругает или заберёт». Про полицейского особенно чувствительно для детей 6-7 лет, они уже ориентируются на социум и им очень важно мнение окружающих. Другой вариант, как появляются внушённые страхи – это когда взрослые сами чего-то бояться и неосознанно остро реагируют на источник страха, ребёнок видит эту реакцию и тоже начинает бояться. Потом, например, в свои 20 лет человек обращается к психологу со словами: «Никогда собака не кусала и даже не гавкала в мою сторону, а я как вижу её, бежать хочется. Что со мной?». Такая же реакция может возникнуть, если кто-то при детях очень эмоционально рассказывает про свои страхи собак, пауков, змей и много чего другого.

Дети очень легко справляются со многими своими проблемами и проблемками, когда рядом любящие, внимательные, мудрые взрослые! Надеюсь, такие как мы с вами!

Педагог-психолог Хабалова И.Н.