**Детские страхи: как помочь ребёнку в зависимости от ситуации и возраста?**

 В каждом возрасте дети чего-то боятся: двухлетние малыши — злую Бабу-Ягу, дошкольники — оставаться одни дома, в начальных классах — принести из школы двойку и не оправдать ожиданий, подростки — публичного осмеяния и непризнания. С одной стороны, всё это кажется закономерным, потому что со временем исчезает. С другой, всегда есть риск, что детские страхи перерастут в патологическую фобию и отрицательно скажутся на психическом развитии. Поэтому так важно понять, почему они возникают и что делать родителям, чтобы они прошли бесследно и никак не влияли на будущую жизнь ребёнка.

Причины

Семья

 Родители должны осознать одну простую истину: чаще всего детский страх — это следствие их собственного неправильного поведения: гиперопеки, тревожности, постоянной занятости на работе, недостатка заботы и любви. Да, зародиться он может вне семьи: в детском саду, на улице, у кого-то в гостях. Но укореняется только под влиянием родительской реакции. Если ситуация высмеивается, воспринимается не всерьёз, вообще игнорируется, впоследствии это способствует развитию более глубокой и трудноискоренимой фобии.

Когда виноваты родственники (родители, семья):

1. Родственники сильно и постоянно чего-то боятся.
2. Постоянные напоминания ребёнку о том, как он чего-то испугался, насмешки над этой ситуацией.
3. Чересчур властное, авторитарное поведение родителей.
4. Отсутствие разговоров по душам.
5. Постоянное присутствие пугающего фактора.
6. Одиночество: единственный ребёнок в семье, друзей нет, родители постоянно на работе.
7. Наказание за любую эмоцию (нельзя кричать, громко смеяться, плакать).
8. Непонимание со стороны родителей.
9. Гиперопека.
10. Неполная, неблагополучная, замкнутая семья.

В этих случаях, чтобы помочь ребёнку преодолеть страх, родители должны в корне изменить своё поведение.

Психотравмы

Второй блок факторов, способствующих развитию фобий, — психотравмирующая ситуация, основанная на сильном испуге. Это может быть что угодно:

* внезапный громкий крик;
* паника кого-то из взрослых;
* разговоры на повышенных тонах в семье;
* укус животного или насекомого;
* падение с высоты;
* тяжёлая физическая травма;
* авария;
* смерть и похороны кого-то из близких;
* стихийное бедствие.

 Если ребёнок воспитывается в положительной, спокойной обстановке, в подобных ситуациях он переживает кратковременную эмоцию. При правильном поведении родителей (не акцентировать на этом внимание, успокоить, отвлечь, постараться забыть) она исчезает и не оставляет следа. В противном случае трансформируется в фобию и становится психотравмирующей ситуацией, порождающей различные психические расстройства и внутренние комплексы.

Физиология

К причинам возникновения детских страхов относятся также:

* младший возраст: чем меньше лет — тем их больше;
* пол: девочки боятся чаще, чем мальчики;
* возраст родителей: чем старше — тем пугливее;
* внутриутробный испуг, если мама во время беременности пережила психотравмирующую ситуацию;
* органические заболевания мозга и черепно-мозговые травмы, которые могут оказать патологическое влияние на фантазию;
* чрезмерно чувствительный тип нервной системы;
* недостаток физической активности;
* наследственность.

Механизм развития страхов под влиянием физиологии наименее изучен и строится в основном на гипотезах. Например, никто из специалистов на сегодняшний день не может объяснить, почему у ребёнка, родившегося у родителей, которым ещё нет 30 лет, гораздо меньше фобий и тревожных состояний, чем у того, что появился на свет, когда мама и папа перешагнули этот возрастной рубеж. Однако это научно подтверждённый факт.

Или, к примеру, наследственный фактор. Генетики пока не могут дать ответ, почему некоторые фобии передаются по наследству. Малыш, который никогда в жизни не видел пауков и не знает, опасны они или нет, кричит в ужасе, если один из родителей страдает арахнофобией. Почему так происходит — ещё только предстоит выяснить.

Другие причины

**Чрезмерная фантазия**

Увлечение фантастическими мультфильмами икнигами, ужастиками может порождать в сознании ребёнка существование потустороннего мира, параллельной реальности. На фоне богатой фантазии это чревато бессонницей и элементарной бытовой трусостью. Боязнь спать без света, идти одному в другую комнату, заглянуть в чулан или подвал становятся настоящими психотравмирующими ситуациями. Любая тень на стене воспринимается как монстр, любой шорох — как присутствие привидений.

**Социальная дезадаптация**

Любой межличностный конфликт вне дома может превратиться для ребёнка в устойчивую боязнь дальнейшего общения и новых знакомств. Причиной может стать самая незначительная ситуация — вскользь брошенное обидное слово, публичное высмеивание, грубое замечание со стороны воспитателя или учителя. В дальнейшем это будет проявляться в скованности и [аутизме](https://ponervam.ru/autizm.html).

**Постоянное напряжение**

Причина может присутствовать как в семье, так и в социальном окружении вне дома (в детском саду, школе, дворовой компании). Если ребёнок постоянно слышит о каком-то конкретном ужасном случае (убийстве, смерти, пожаре), у него вырабатывается к нему устойчивая боязнь. Дошкольники, например, часто придумывают себе монстров и стараются облегчить свою ношу, напугав ими других. Известен феномен цепной реакции, когда в группе детсада малыши боялись одного и того же чудовища, которое оказалось плодом воображения одной из девочек. Такие ситуации — далеко не редкость.

**Психические расстройства**

Страхи свойственны детям, страдающим различными заболеваниями нервной системы и психики. Если они вовремя не были распознаны взрослыми, то могут перерасти в серьёзные патологии. Чаще всего причиной становятся неврозы.

**Копирование реакции**

Психотерапевты считают, что в насаждении детских страхов чаще всего виновато общество, окружающее ребёнка. При столкновении с чрезвычайной ситуацией он смотрит на реакцию других людей — родителей, сверстников, взрослых. В зависимости от того, какая она — испуг или спокойствие — у него формируется устойчивый паттерн поведения. В следующий раз он отреагирует на неё так же.

Это доказывает исследование, проводившееся в одном из детских садов. Участники были старшего дошкольного возраста. В зоопарк этого города завезли редкое животное необычного вида — трубкозуба (экзотическую земляную свинью). В первой группе на занятиях воспитатели показывали фотографии этого зверька и, умиляясь, рассказывали, какой он симпатичный, добрый и общительный. Второй при этом говорили совершенно противоположное — насколько он опасный, агрессивный и неуправляемый хищник, который нападает на человека.

После 2 недель подобной работы детей отвели в зоопарк. Как и следовало ожидать, малыши первой группы умилялись на необычное животное, подобно воспитателям, хотели его погладить и не испытывали никакого страха. Дошкольники второй группы даже не подходили к его клетке, жались к взрослым, а некоторые девочки визжали, когда зверёк пытался приблизиться.

Виды

Существует большое количество классификаций детских страхов.

Природные и социальные

(основанные на инстинкте самосохранения):

* смерти — собственной, родителей;
* замкнутого пространства;
* темноты, глубины, высоты;
* животных, чудовищ, насекомых;
* стихий: воды, огня;
* крови, врачей, уколов;
* громких звуков.

Социальные:

* одиночества;
* наказания;
* осуждения;
* быть не собой;
* опоздания;
* насмешек.

Сверхценные, навязчивые, бредовые

* Сверхценные / воображаемые

Самые распространённые. Основная причина — безудержная фантазия, способная разрастаться до неимоверных размеров. Это боязнь темноты, смерти родителей, когда ребёнок сам себя убеждает, что во мраке водятся чудовища. Или боится, что мама опаздывает с работы, потому что умерла.

* Навязчивые / реальные

Порождаются конкретными жизненными ситуациями, которые могут стать психотравмирующими. Если ребёнок на несколько часов застрял в лифте, у него надолго сохранятся пережитые в тот момент эмоции. Если не помочь ему избавиться от них, может развиться клаустрофобия.

* Бредовые

Наименее изученные детские страхи, причины которых не ясны. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок боится собственного дедушку, или воробья, или других элементарных вещей и явлений. Чтобы разобраться в механизме их появления, психотерапевт может посоветовать гипноз.

Ситуативные и личностные

Ситуативные:

* обусловлены конкретной опасной ситуацией — аварией, падением с высоты, смертью родителей;
* становятся психотравмирующей ситуацией, которая сказывается на всей дальнейшей жизни;
* легко перерастают в фобии.

Личностные:

* обусловлены индивидуальными особенностями детской психики, характера;
* причины — стеснительность, неуверенность, замкнутость;
* проявляются чаще всего в новом коллективе, непривычной обстановке;
* со временем могут развиться в аутизм и [социальную дезадаптацию](https://ponervam.ru/socialnaya-dezadaptaciya.html);
* взращивают внутренние комплексы и низкую самооценку.

Острые и хронические

Острые:

* возникают в определённой ситуации;
* часто имеют кратковременный характер;
* при поддержке родителей или работе с психологом быстро уходят без последствий.

Хронические:

* развиваются из острых при отсутствии необходимой поддержки со стороны взрослых;
* могут быть обусловлены предрасположенностью к тревожности;
* требуют психотерапевтического вмешательства;
* являются фобиями.

Фобии

Чаще всего у детей диагностируются страхи:

* аблютофобия — умывания и купания;
* агорафобия — открытого пространства;
* акрофобия — высоты;
* акустикофобия — громких звуков;
* алгофобия — боли;
* арахнофобия — пауков;
* ахлуофобия — темноты;
* бронтофобия — грома;
* гемофобия — крови;
* гипнофобия — сна;
* кераунофобия — молний;
* кинофобия — собак;
* клаустрофобия — замкнутого пространства;
* пирофобия — огня;
* рабдофобия — наказания;
* ятрофобия — врачей и многие другие.

Ночные страхи

Выделяются в отдельную группу как наиболее частые и опасные. Представляют собой парасомнии — поведенческие нарушения в различных фазах сна. Обусловлены незрелостью ЦНС, что объясняет частоту диагностируемых случаев у детей по сравнению со взрослыми. Проявляются в виде:

* ночных кошмаров;
* снохождений;
* сноговорения;
* сонного паралича;
* бруксизма.

Самый рискованный возраст — от 3 до 12 лет. Причём мальчики страдают чаще. Какие проявления характерны:

* пробуждение от собственных движений и криков во сне;
* учащённое сердцебиение;
* сбитое дыхание;
* гиперемия, гипергидроз;
* расширение зрачков;
* крик, плач;
* отсутствие реакции на окружающих.

Такое состояние может длиться от нескольких секунд до часа. Возможные причины:

* наследственность;
* отсутствие режима сна;
* новая обстановка (в гостях, при переезде);
* приём психотропных препаратов и даже мультивитаминных комплексов;
* черепно-мозговая травма;
* лихорадка;
* перевозбуждение перед сном;
* стрессовая ситуация днём;
* полный мочевой пузырь;
* психическое и/или физическое переутомление.

Чтобы ночные детские страхи не переросли в патологию, важно вовремя обратиться за помощью к психотерапевту.

[**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**](https://www.b17.ru/article/?tag=%D1%EE%E2%E5%F2%FB+%EF%F1%E8%F5%EE%EB%EE%E3%E0)

 Психологи не рекомендуют игнорировать детские страхи – с ними можно и нужно бороться. Как бороться с детскими страхами? Прежде всего, родителям необходимо понимать, что требовать от специалиста вылечить ребенка, не означает что они не должны проводить работу и над собой. В первую очередь родители должны переосмыслить свое поведение, понять своего ребенка и сделать соответствующие выводы.

С целью донесения полезных сведений психотерапевты создают специализированные уголки, в том числе в садах и школах. Там представлена информация, позволяющая ориентироваться в современном подходе к воспитанию подрастающего поколения, а также рекомендации, как бороться с детскими страхами. Чем раньше начать лечение, тем быстрее ребенок станет полноценным членом общества, избавившись от навязчивых мыслей и идей. Запущенные случаи требуют персонального подхода, иначе могут негативно проявляться во взрослой жизни. Главная задача родителей в преодолении детских страхов – находиться рядом с ребенком. Всегда будьте готовы внимательно выслушать ребенка, успокоить его, помочь. Если вы полагаете, что детский страх приобрел хроническую форму, не игнорируйте ситуацию. Лучшим решением станет помощь профессионального психолога.

**Рекомендации родителям.**

* Никогда не насмехайтесь над тем, что ваш ребенок боится. Для вас это может казаться пустяком, а для него это серьезная проблема.
* Ни в коем случае не пугайте ребенка врачами, чужими тетями и дядями, полицейскими, сказочными персонажами. Ведь ребенок все воспринимает всерьез.
* Обязательно уделяйте ребенку время, не смотря на усталость и огромное количество работы, иначе малыш будет ощущать себя ненужным. Ребенок должен чувствовать вашу защиту и любовь.
* Разрешайте ребенку немного пошуметь, побегать, покричать. Таким образом, ребенок выплеснет накопившуюся негативную энергию.
* Дайте ребенку возможность общаться со сверстниками в неформальной обстановке, не ограничивайте его в этом.

Помните, что страхи возникают очень быстро, но вот борьба с ними займет немало времени и сил. Часто возникают ситуации, когда возникновение боязни можно было избежать, если бы родители знали, как вести себя в определенной ситуации.

Возможные варианты преодоления детских страхов:

* ***Сочиняйте сказки.*** Довольно полезный метод. Сочините вместе сказку о детском страхе. Она должна непременно закончиться победой ключевого героя над страхом.
* ***Рисуйте страх.*** Увлекательное и действенное занятие. Рисуя вместе то, чего боится ребенок, ведите доброжелательную беседу. Завершив дело, спокойно поговорите с малышом, объясните, что причин для волнений нет. После этого можно сжечь рисунок, акцентировав на том, что страх сгорает вместе с бумагой, и больше нет причин для волнений. Сожжение должно выглядеть ритуалом. Не прекращайте хвалить, подбадривать чадо, говоря о его смелости и отваге.
* ***Игра.*** Преодолеть детский страх поможет игра или инсценировка. Психологи часто прибегают к этому методу. Как это происходит? Ребята в группе придумывают рассказы о своих страхах. Психолог помогает в проигрывании определенных сюжетов. Волнующую ситуацию можно проиграть и дома, но только в случае, если она не вызывает у ребенка дискомфорта или отрицательных эмоций.
* **Общение.** Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте у него, чего он боится и почему. Рассказывайте о своих страхах и о том, как и что вам помогло их преодолеть. Если ребёнок не хочет отвечать, то спросите, чего боится его игрушка (в игровой форме). Вербализация страха притупляет его силу, и он уменьшается.
* **Песочница, песок**. Игры с песком очень успокаивают детей. Если у вас есть песочный стол, то обязательно предложите ребёнку порисовать на нём — любые сюжеты или просто героев. Подобного рода занятия укрепляют нервную систему.

**Досуг.** Хорошие впечатления — залог отличного настроения. Что может порадовать ребёнка? Совместные развлечения, игры, творчество.

**ПОМНИТЕ, РОДИТЕЛИ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ РЯДОМ!**