

Детские страхи

Когда произносят слово «страх», многие из нас сразу думают о слабости и о том, что его (страх) нужно преодолевать. Но действительно ли это так?

Что вообще такое страх? Когда он возникает? В каких ситуациях он полезен, в каких нет? И является ли нормой наличия страхов? В этой статье мы попытаемся кратко ответить на эти вопросы.

Страхи – эмоционально насыщенные ощущения беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия. В ситуации явной опасности для жизни, например при обморочных состояниях, удушье, внезапных потерях равновесия, падениях и т.п., страх имеет инстинктивный характер и представляет собой оборонительную реакцию, средство защиты. В других случаях страх социально опосредован, т.е. определяется жизненным опытом. Это страх перед какими-либо событиями, перед наказанием и осуждением, боязнь животных и фантастических чудовищ. Такие страхи также выполняют защитную функцию, выступая как средство самоконтроля и саморегуляции.

Часто рядом со словом страх употребляют слово «тревога». **Тревога** – эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности. В отличие от страха, который является реакцией на конкретную, вполне реальную опасность, тревога часто беспредметна.

У детей страхи бывают двух типов: возрастные и невротические. Возрастные страхи появляются в определенные возрастные периоды и отображают новый виток в психическом и личностном развитии ребенка. Если на такие страхи правильно реагировать и не усугублять их, то со временем они сами собой исчезают. Эти страхи являются нормой развития.

Если же ребенок по каким-то причинам не может справиться со своими страхами, то они перерастают в невротические. Наличие невротических страхов требует пристального внимания и обращение к специалисту (психологу, психотерапевту), который, включая родителей в процесс работы, будет помогать ребенку.

Остановимся на возрастных страхах.

Возраст	Описание страхов
До 1 года	От рождения до 6 месяцев малыш способен напугать громкий и неожиданный шум, любое быстрое движение со стороны другого человека, падение и потеря поддержки. От 7 месяцев до года малыша пугают уже определенные громкие звуки (например, шум пылесоса), практически любые незнакомые люди, раздевание, одевание и смена обстановки, высота.
От 1 до 3 лет	Дети от 1 до 2 лет могут бояться разлуки с родителями, незнакомых людей, травм, засыпания и сна (ночные кошмары). Источником страхов детей до 3 лет являются отвержение со стороны родителей, незнакомых ровесников, смена обстановки, изменение порядка жизни. Кроме того, детей этого возраста пугают угрожающие и непонятные объекты большого размера - краны, машины.
От 3 до 5 лет	Дети начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Это возраст эмоционального наполнения «я»

	ребенка. Чувства уже обозначаются словами, четко выражено стремление к пониманию, доверию, близости с другими людьми. Формируется и чувство общности – понятие «мы», под которым ребенок подразумевает вначале себя и родителей, а затем себя и сверстников. Устанавливается ряд этических категорий, в том числе чувство вины и сопереживания. Возрастает самостоятельность: ребенок занимает себя сам, не требует постоянного присутствия взрослых и стремится к общению со сверстниками. Развиваются фантазии, а вместе с ними и вероятность появления воображаемых страхов.
От 6 до 7 лет	В этом возрасте апогея достигает страх смерти. Именно на этом этапе у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают и это касается и его семьи. Именно в этом возрасте дети довольно часто переживают первую семейную утрату - начинает уходить из жизни старшее поколение.
От 7 до 11 лет	В этот период наиболее яркими являются страхи несоответствия социальным нормам: страх критики, страх быть отвергнутым, страх показаться неполноценным, страх оказаться в центре внимания, страх учителя, страх новых ситуаций, страх предъявлять претензии, страх сказать "нет".
От 12 лет и старше	В этот период страхи становятся разнообразными и включены в процесс формирования мировоззрения подростка.

В норме у ребенка в той или иной мере должны проявляться эти страхи. Однако, если наблюдается заикливание на каком-то одном страхе в течение длительного времени или реакции на предмет страха явно становятся неадекватными, то стоит обратить внимание на это и проконсультироваться со специалистом.

**Статью подготовила педагог-психолог
Старикова А.В.**

Список литературы

- Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. - СПб. Издательство "Союз", 2004;
- Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. - М. ЭКСМО-Пресс, 2000.