

**Детские страхи: причины возникновения и методы коррекции**

С каждым днем ребенок взрослеет, у него появляются новые достижения, чувства, эмоции. Малыши, аналогично взрослым, периодически испытывают тревогу, беспокойство, страх. Детские страхи имеют более интенсивное проявление, чем у взрослых. Крохи многого не знают и поэтому переживают, намного острее.
Если ребенок говорит о своем страхе, выслушайте его, не насмехайтесь, помогите малышу избавиться от своих переживаний. Далее рассмотрим более детально, что же такое детский страх, каковы его причины и виды, как его побороть.

***Что такое детский страх?***

Страх – это негативная эмоция, возникающая в ответ на определенную угрозу. Спецификой детских страхов является то, что, как правило, реальной угрозы нет. Это вызвано особенностями детского воображения. Детские фобии (страхи) – это следствие влияния окружения. К примеру, бурное обсуждение взрослых в присутствии детей каких-либо негативных явлений.
Просмотр фильмов ужасов вызывают ночные страхи у детей. Иногда родители думают, что малыш занимается своей игрой и не замечает, что происходит на экране телевизора. Но в реальности ребенок впитывает в себя всю информацию, которую не всегда может отличить от вымысла. Вследствие этого возникают детские ночные страхи.



***Почему ребенок испытывает страх?***

Каждый человек, хотя бы раз в жизни пережил чувство страха. Данное чувство вызывают угрожающие факторы. Причины детских страхов могут быть следующими:

* Влияние взрослого. Очень часто родители сами пугают детей сказочными персонажами, полицией, чужим дядей.
* Гиперопека. Родители пытаются оградить малыша от всего негативного, чрезмерно остерегают. Ребенок растет боязливым, не уверенным в себе.
* Недостаток общения с взрослыми. В детском возрасте общение с взрослыми является важным фактором развития. Часто родители пытаются заменить живое общение с малышом дорогими игрушками, телевизором, компьютерными играми. Но все это порождает в ребенке чувство собственной ненужности и страха.
* Напряженная обстановка в семье. Постоянные крики, ссоры, недопонимания между родителями вызывают у ребенка страхи. Малыш боится, что это именно он стал причиной раздора. Стоит помнить, что такими взаимоотношениями очень легко навредить крохе.
* Нехватка физической активности. Если ребенок мало двигается, то это тоже негативно на нем сказывается и вызывает страх.
* Агрессивное поведение мамы. Если мама имеет позицию лидера, проявляет агрессию по отношению к остальным членам семьи, тогда появление чувства страха у ребенка практически неизбежно.
* Невроз. Такое состояние часто является причиной страхов, не свойственных детям данного возраста или протекающих слишком эмоционально. В данном случае обязательно следует обратиться к специалисту.
* Ситуация, которая вызвала испуг у ребенка. Например, лай собаки, болезненный укол, похороны. Если родители ребенка ведут себя спокойно, уверенно, то есть вероятность, что страх надолго не задержится. В ином случае страх может стойко закрепиться в памяти.
* Фантазия. Дети с развитым воображением могут додумать к определенной ситуации подробности. Например, тени могут легко превратиться в монстров. Герои мультиков также могут вызывать страх. К примеру, Баба Яга, Кощей.
* Взаимоотношения со сверстниками. Насмешки, унижения, оскорбления ребенка другими детьми приводит к страху общения со своими сверстниками.

***Классификация детских страхов***

Детские страхи имеют определенные особенности проявления, присущую им силу и причины появления, длительность. На основе этих факторов выделают следующую классификацию:

1. *Сверхценные страхи* вызваны фантазией ребенка. Этот вид страхов самый распространенный. Малышу может казаться, что в темноте полно монстров и чудовищ. Кроха начинает опасаться за жизнь родителей.
2. *Навязчивые страхи* связаны с определенной жизненной ситуацией. К примеру, ребенок однажды застрял в лифте и теперь боится в него заходить.
3. *Бредовые (необъяснимые) страхи.* Причина таких страхов понять трудно. Их наличие указывает на проблемы с психикой у малыша. Например, ребенок может бояться рисовать карандашами или надевать определенную одежду. Не паникуйте, если заметили такой страх, попробуйте разобраться, в чем же причина. Возможно, однажды во время рисования карандашом ребенок упал со стула и больно ударился.



***Распространенные детские страхи***

Страхи у детей имеют определенную причину и разное проявление. Рассмотрим самые распространенные виды детских страхов.

***Страх одиночества***

Ребенку страшно оставаться одному. Он боится расставания с близкими. В большинстве случаев такой страх возникает при сильной привязанности к родителям, недостатке любви и внимания в неполной семье. Страх одиночества носит патологический характер, если надолго затягивается и не проходит до определенного возраста. Обычно дети в 6 лет уже могут ненадолго оставаться одни дома.

***Страх смерти***

В 5-6 летнем возрасте ребенок начинает бояться смерти. Это может быть связано с пережитой потерей животного или родного человека.

***Страх смерти родителей***

Когда ребенок испытывает данный вид страха, у него проявляется нарушение сна. Наблюдается заторможенность или чрезмерная активность.

***Страх темноты***

Чаще всего возникает у детей 3-6 лет. Может быть связан с полученной психологической травмой (потеря близкого родственника, развод родителей, тяжелая болезнь) или неумением ребенка отличать реальность и вымысел.



***Ночные страхи у детей***

Детские ночные страхи провоцируют пережитые за день неприятные события и отрицательные эмоции. Эти страхи возникают в первой половине ночи. Ребенок вскакивает с кровати, начинает кричать, плакать, звать на помощь. При этом не стоит будить кроху, лучший способ – это обнять малыша и через 5-15 минут он успокоится и снова уснет. Наутро ребенок обычно ничего не помнит и ведет себя как прежде.

***Страх кошмарных снов***

Причиной таких страхов являются болезни или сильные стрессы. Кошмары обычно возникают во второй половине ночи в фазе глубокого сна. Они сопровождаются яркими, ужасающими снами. Ребенок резко просыпается и боится уснуть. Очень часто требуется обращение к специалисту.

***Страх лечения у стоматолога (дентофобия)***

Такой страх распространенный среди детей дошкольного возраста. Возникает вследствие неудачного посещения стоматолога, боязни боли, страха неизвестного, недоверия врачу.

***Страх сказочных персонажей***



Дети могут бояться сказочных или мультипликационных героев. Родители, собственным поведением, могут вызвать страх сказочного персонажа. Например, строгая мама ассоциируется с Бабой Ягой.

***Страх заболеть***

Страх тесно связан со страхом смерти. Причин: внушение взрослыми страха болезней, от которых можно умереть (по словам взрослых).

***Страхи войн, катастроф, нападений***

Данный вид страх часто испытывают мальчики.

***Страхи уколов, боли и врачей***

Встречаются у дошкольников, реже – у младших школьников.



***Страх наказания***

Чаще всего такому страху подвергаются дети, которые никаких телесных наказаний не несут.



***Страх опоздать***

Ребенок нервничает, что может не успеть в нужное место и случится какое-то несчастье.

***Страхи у детей дошкольного возраста***

Для каждого возраста является нормой появление определенного вида страха. Если ребенок развивается нормально, то вскоре страх исчезает.
Давайте посмотрим чего же бояться дети в дошкольный период.

* В возрасте 3–5 лет ребенок осознает, что жизнь закончится и это ведет к появлению страха смерти. Этот возрастной период могут сопровождать ночные кошмары, страх нападения грабителей, стихийных бедствий, пожара, болезни и операции, укуса ядовитых насекомых, змей.
* Боязнь потеряться преследует детей 6-7 лет. Появляется страх сказочных персонажей (монстров, чудищ, призраков), одиночества, страх физического насилия. Возникает страх, связанный с поступлением в школу. Для ребенка это новый период жизни, поэтому возникает беспокойство.



***Диагностика детских страхов***

Как понять испытывает ли ваш ребенок страх? Понаблюдайте за своим малышом. Если вы заметите за крохой нервозность, капризность, беспокойный сон или некоторые привычки (постоянно что-то теребит в руках, кусает губы), значит, малыша что-то тревожит. В таком случае следует обратиться к специалисту, который проведет коррекционную работу детских страхов.
Диагностика детских страхов имеет цель выявить их причину. Для диагностирования применяются знакомые детям виды деятельности:

* *Рисование.* Ребенку предлагается нарисовать рисунок на заданную или произвольную тему. Далее рисунок расшифровывается соответственно определенным критериям. Обращают внимание на цвета, преобладающие в рисунке, особенности тематики, как расположены фигуры. Для ребенка постарше практикуется рисование беспокоящего страха. Потом рисунок можно порвать или сжечь.
* *Сочинение сказки* можно предложить ребенку от 5 лет. Предложите ребенку придумать сказку о страхе или закончить историю на самом страшном месте. Помогите ребенку сочинять. Очень важно, чтобы окончание было положительным.
* *Лепка.* Эта деятельность идентична рисованию. Подходит для деток, которые не любят, не умеют или не хотят рисовать.
* *Откровенная беседа.* Дети старше 4 лет способны выражать мыли. Воспользуйтесь этим и поговорите с малышом по душам. Продумайте вопросы заранее, чтобы они были понятны крохе, но не заостряйте внимания на волнующих ребенка моментах. Узнайте у крохи, боится ли он каких-то определенных предметов, снятся ли ему страшные сны, боится ли он слушать сказки. Главное морально поддерживайте малыша, положительно настраивайте.



***Коррекция детских страхов***

После того, как природа детского страха стала понятной, приступают к лечению и коррекции. Психологи успешно искореняют детские страхи. Для их преодоления используются определенные методы психологической коррекции.
На выбор конкретной методики работы с детскими страхами влияет возраст ребенка.

1. *Арт-терапия* помогает скорректировать многие детские страхи. Рисование страха имеет смысл применять, когда он был порожден воображением, а также давних страхов, которые были вызваны пережитой отрицательной ситуацией. Предложите ребенку нарисовать то, что его пугает. Затем поговорите об этом рисунке.
2. *Сказкотерапия.* Эта методика предполагает чтение ребенку специальных сказок. Они подаются таким образом, чтобы кроха чувствовал себя храбрым.
3. *Игротерапия.* Игра – эффективный способ борьбы со страхами. Во время игры дети становятся раскованней, они увлечены игрой и тогда страх становится не так ярко выраженным и с ним легче бороться.



***Как предотвратить страхи у ребенка: рекомендации родителям***

Каждый из нас чего-то боится. Будьте внимательны к своему ребенку. Многие детские страхи можно предотвратить, чтобы в будущем малыш не сталкивался с более серьезными проблемами.

* Никогда не насмехайтесь с того, чего малыш 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 малышу время, не смотря на усталость и огромное количество работы, иначе кроха будет ощущать себя ненужным. Ребенок должен чувствовать вашу защиту и любовь.
* Разрешите ребенку немного пошуметь, побегать, покричать. Таким образом, ребенок выплеснет накопившуюся негативную энергию.
* Дайте малышу возможность общаться со сверстниками, 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 повести себя в определенной ситуации.

Если вы все же заметили, что ребенок испытывает страх, обратитесь к специалисту незамедлительно и вскоре ваш малыш избавиться от детского страха.