Страхи в дошкольном возрасте

«Мой ребенок боится» – это чуть ли не самый распространенный повод для обращения к психологу. Страх - очень неприятная и сильная эмоция, но он имеет и защитный характер, он является прямым следствием инстинкта самосохранения. Представьте себе на минуточку, что вашему ребенку совершенно неведом страх: он смело взбирается на крышу, сует пальцы в розетку, перебегает дорогу на оживленном шоссе и т. д. Согласитесь, страшная картина! Так что прежде чем засучивать рукава для борьбы со страхами, проанализируйте, есть ли в страхе вашего ребенка естественный защитный компонент, от чего он его предохраняет. Если вы выявите такой фактор, то целью работы с вашим сыном или дочерью станет не столько исчезновение страха, сколько возвращение его в "количественные рамки".

Возникновение страхов связано с проблемой детского фантазирования и с неразвитостью самоосознания у ребенка. Из-за этого он часто не может различить, что является реальностью, а что - его собственными переживаниями и фантазиями.

Дома ребенок может одновременно сосуществовать в двух разных реальностях - в привычном мире окружающих предметов, где распоряжаются и оберегают ребенка взрослые, и в воображаемом собственном мире. Он тоже реален для ребенка, но невидим для других людей. Соответственно для взрослых он недоступен. Хотя одни и те же предметы могут быть в обоих мирах сразу, имея, однако, там разные сущности. Вот вроде бы просто черное пальто висит, а посмотришь - как будто кто-то страшный.

В этом мире ребенка защитят взрослые, в том они помочь не могут, так как туда не вхожи. Поэтому, если в том мире становится страшно, надо быстрее бежать в этот, да еще и громко кричать: "Мама!" С возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, смогут ли родители уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с сыном или

дочерью, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.

Определить боящегося ребенка обычно не составляет труда, если учесть напряженность и беспокойство в поведении, избегание источника угрозы и положительный ответ на вопрос о наличии страха. В последнем случае может присутствовать не столько сам страх, сколько опасения по поводу вероятности того или иного события.

Причинами возникновения страха могут стать самые разные обстоятельства:

- действительно **травматический опыт**, полученный ребенком (например, укус собаки);
- **нормальное взросление** (так появляется, например, естественный страх смерти);
- **нарушение отношений с родителями**;
- **психические заболевания**;
- **другие чувства и желания**, которые прячутся за страхом, как за маской (например, ребенок боится оставаться один). Такой страх может быть истинным, а может служить инструментом влияния на родителей, контроля их жизни.

Разобраться в скрытых причинах до конца под силу только специалисту в этой области.

Кроме этого родителям необходимо знать о возрастной динамике страхов. Тогда им станет понятно, что страхи, как и другие психические проявления, могут отражать достижение ребенком определенного уровня развития. Так, например, если ребенок в семь месяцев опасается оставаться без мамы, а в восемь месяцев боится незнакомых людей, то не бороться с этим надо, а радоваться, потому что это свидетельствует о его эмоциональной привязанности к матери и способности отличать ее от чужих людей. Однако если такие страхи ребенок не "перерос" и в полтора года, то это может свидетельствовать о нарушениях его отношений с мамой или отклонениях в развитии.

Рассмотрим страхи, типичные для развития детей других возрастных категорий (то есть те страхи, которые возникают у большинства ребят в данном возрасте и являются нормальными):

Названия страхов	***Мальчики***					***Девочки***				
	Количество лет									
	3	*4*	*5*	*6*	*7*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
Остаться дома в одиночестве				*	*				*	*
Нападения				*	*				*	*
Заболеть, заразиться			*					*		
Умереть				*	*				*	*
Смерти родителей					*					*

Чужих людей	*			*			*		*	*
Потеряться	*	*				*	*			
Мамы, папы		*						*	*	
Наказания				*						
Бабы Яги, Бармалея, Кощея…	*	*	*			*	*			
Перед тем как заснуть	*		*			*	*			
Страшных снов		*		*			*	*		*
Темноты	*	*		*		*	*			*
Животных: волков, змей, пауков…	*			*				*		
Транспорта: машин, самолетов…			*					*		
Бури, наводнений, землетрясений…	*				*			*		*
Высоты			*		*				*	*
Глубины					*				*	*
Маленьких, тесных помещений					*	*		*		
Воды		*					*	*		*
Огня	*					*	*			*
Пожара		*			*		*			
Войны			*						*	
Больших помещений, широких улиц								*		
Врачей	*			*		*			*	
Уколов	*		*			*			*	*
Боли					*			*	*	

От одного года до трех лет у ребенка может возникать страх неожиданных резких звуков (обусловлен инстинктом), одиночества, потери эмоционального контакта с матерью (особенно при посещении яслей), боли, уколов и медработников. В этот период детям начинают иногда сниться страшные сны (часто со сказочными персонажами), поэтому могут появиться страхи перед засыпанием.

В возрасте **от трех до пяти лет** возможны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. Сказочные персонажи, пугавшие раньше ребенка только во сне, теперь могут заставлять его опасаться и днем.

От пяти до семи лет вы можете наблюдать возникновение страха перед чертями или другими представителями потустороннего мира. Как и многие другие страхи, он является разновидностью самого главного, ведущего страха, появляющегося в этом возрасте, - страха смерти (своей и родителей).

Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно.

Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических и возрастных особенностей ребенка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье.

К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и наш долг - предупредить возможность их появления и оградить детей от страхов, вызванных семейными неурядицами, душевной черствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью.

Так что прежде чем приступить непосредственно к работе по уменьшению (или устранению) страхов у вашего сына или дочери, постарайтесь выявить все обстоятельства, которые могут влиять на возникновение этой эмоции, и принять соответствующие меры по их изменению.

Если же страх уже выражается на патологическом уровне, то есть принимает крайние формы (ребенок совершенно не в состоянии его контролировать, эта эмоция неблагоприятно отражается на характере, мешает нормальным отношениям с другими людьми, не позволяет хорошо приспособиться к социальным условиям и т. п.), то лучше проконсультироваться у профессионального психолога, а возможно, и у детского психиатра.