**Страхи у детей дошкольного возраста**

Елена Ленной

Проблема детских страхов – это одна из тех тем, с которыми наиболее часто приходится сталкивается детскому психологу. Жаль лишь, что далеко не все дети, нуждающиеся в помощи, ее получают – случается, что родители не придают должного значения тем вещам, которых боятся их дети. И, таким образом, фактически лишают своего малыша детства – жизненные силы уходят не на радость познания мира, а на внутреннюю борьбу со страхами. Более того, нерешенные детские страхи продолжают преследовать и взрослых, трансформируясь уже во взрослые страхи и подозрения (и формируя тревожно - мнительный склад личности), либо передаваясь, на основе сильной эмоциональной взаимосвязи, «по наследству» детям.

Психологи делят страхи на две категории – возрастные и невротические. Возрастные страхи возникают когда ребнок доходит до определенного уровня знакомства с окружающим миром и понимания его законов - они как-бы отражение психического и умственного развития ребенка. Особенность возрастных страхов в том, что дети, примерно одного возраста и живущие в разных условиях, начинают бояться довольно схожих вещей. Два типичных примера возрастного страха – страх перед потерей матери у младенцев в 7-8 месяцев и страх смерти в 6-7 лет. Эти страхи необходимы ребенку для тренировки инстинктов, в том числе инстинкта самосохраниения. А беседы и совместное проигрывание помогут ребенку быстрее выйти на новый уровень психического развития.

Например, с малышом в 8 месяцев вполне можно играть в первый прообраз пряток (прятать игрушки, маму или самого малыша под платок или за ширму, затем вместе «искать»).

Такая игра научит важному понятию – невидимая нами вещь продолжает существовать. Что касается страха смерти, то замечено, что в семьях религиозных этот страх у детей практически всегда отсутствует.

Страхи невротические представляют собой гораздо большую проблему. Испытывая их, ребенок обычно находится в состоянии сильного эмоционального напряжения и справиться с ним сам чаще всего не в состоянии.

Необходимо понимать, что невротические страхи почти всегда имеют внезапное происхождение – страх в испугавшей ситуации, может возникнуть почти моментально. Психологи выделяют три основных вида невротических страхов – это страхи одиночества, темноты и животных. В отличие от возрастных страхов, переводящих ребенка на новый уровень понимания окружающего мира, невротические страхи деструктивны. Они разрушают внутреннее убеждение ребенка в миролюбии окружающего мира и заставляют погрузиться в длительные, сложные и часто неразрешимые для малыша переживания.

Можно ли избежать появления страхов или, по крайней мере, значительно смягчить последствия испугов? Безусловно, если родители будут вести себя грамотно. Даже резкий испуг для очень впечатлительного ребенка родители могут свести на нет. Самое важное в пугающей ситуации – помнить, что родители являются для ребенка своеобразным индикатором этой самой ситуации. Если пугаются они, то непременно испугается и ребенок. Поэтому, когда испуг неизбежен, родители обязаны сохранять спокойствие и разговаривать с ребенком, комментируя ситуацию. Таким образом, они не только смогут избежать углубления испуга, но и научат малыша правильно вести себя, сохраняя хладнокровие, способность разумно и трезво мыслить.

Предположим, по время прогулки к вам с малышом подбежала бродячая собака и начала лаять. Ваша задача не только избежать физического контакта с ней, но и не напугать ребенка вашим же испугом. Первый порыв - схватить ребенка на руки и приговаривая «ах какая плохая собака, напугала нашего малыша» поскорее уйти с этого места. Но более верно присесть на корточки рядом с малышом и, обняв его, спокойно объяснить, какая это хорошая собака – она защищает свою территорию.

Объяснить, что собака с Вами не знакома и наверно хочет сказать, «чтобы мы отсюда ушли и не мешали ей». После этого предложить не беспокоить сейчас собаку, поскольку она не настроена с вами общаться. И лишь после этого поднять малыша на руки и спокойно унести его, посетовав «как жаль, что собаки не умеют спокойно разговаривать как люди и им приходится так громко лаять». Если вы видите, что ребенок все-таки испуган, то затем, уже дома, спустя некоторое время в ролевой игре обыграть ситуацию, в которой разные звери защищают себя – кошка шипит, собака лает, коза и корова бодаются, постепенно переводя игру в шутливую возню. При этом, ни в коем случае не нужно уговаривать ребенка не бояться, уверяя, что нет ничего страшного – если ребенок боится, значит у него есть для этого повод. Уговоры «не бояться» могут лишь сказать малышу, что, боясь, он делает что-то запретное и нехорошее. И в этом случае страх не уйдет, а лишь глубже проникнет в сознание и искоренить его будет уже значительно сложнее.

Есть еще одна тема, которую невозможно обойти стороной при рассматривании проблемы детских страхов. Это то, что известно абсолютно всем, но абсолюное же большинство родителей его игнорирует. Это вопрос сознательного пугания ребенка в воспитательных целях.

Иногда остается только поражаться недальновидности некоторых взрослых. Пугая ребенка милиционерами в магазинах, Бабаями с мешком, когда малышу не спится, они добиваются сиюминутной выгоды и послушания. Но, видимо, даже не представляют себе степень невротизации ребенка такими пуганиями. Дети обладают прекрасной памятью, запоминая такие угрозы. И если однажды ребенок окажется в ситуации, из которой он мог бы выйти двояко – испугавшись или нет, то итог такой ситуации для пуганного ранее ребенка в силу ограниченности знакомства с окружающим миром, особой детской логики и уже подготовленной благодатной почвы, может оказаться весьма плачевным. И это может быть не только глубокий невротический страх, но и тики, заикание, энурез и прочие очень тяжело поддающиеся коррекции проблемы.

Пожалуйста, никогда и ни при каких условиях не пугайте детей! Существует масса других, значительно менее вредоносных, но не менее эффективных методов воздействия на ребенка – от объяснения до наложения запрета.

Все ли дети подвержены возникновению страхов? Обычно выделяют группу детей в большей степени, чем другие, подверженных страхам по причине их душевного склада. Это дети чрезмерно впечатлительные, робкие, застенчевые, очень эмоциональные и тонко чувствующие. Кроме того, психологи отмечают, что дети, имеющие тревожных, мнительных, чрезмерно опекающих родителей и дети, чьи родители отстраненные, чрезмерно сдержанные, эмоционально холодные или чрезмерно строгие, подвержены различным страхам в большей степени.

В заключении мне хотелось бы сказать несколько слов о такой вещи, как философия страха. Каждый человек имеет право сам решать, бояться ему или нет тех или иных вещей. Обычно страх перед чем-либо – это способ защиты для человека и это необходимо понимать и осознавать. Если вы научите ребенка сознательно управлять своими страхами, то дадите ему огромное жизненное преймущество. Ребенок, отвечающий «да» на вопрос нравится ли ему бояться делает именно это – учится контролировать свои страхи - помните мультфильм про котенка Гав и щенка Шарика, бегавших на чердак во время грозы «бояться»?

Такой страх развивает малыша. Но как только звучит ответ: «нет, не нравится», или ребенок вообще отказывается говорить на эту тему, значит страх – дестуктивный. В такой ситуации не откладывайте поход к детскому психологу. Он владеет различными методами помощи детям и подберет необходимую коррекционную программу для малыша и его родителей.