



Детские страхи, норма или патология

Нелегко найти человека, который никогда бы не испытывал страха.


Обеспокоенность, тревога, страх — такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психологической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Детские страхи — это распространенное явление в возрасте от года до семи лет.

Существуют возрастные страхи, то есть страхи, характерные для определенного возрастного периода. Сначала ребенок боится остаться один, без поддержки близких, сторонится неизвестных людей.


В период с 2 до 3 лет ребенок проявляются страхи боли, высоты, гигантских животных. После 3 лет — страх темноты, воображаемых существ, сказочных персонажей. Страх темноты совпадает по времени с развитием воображения ребенка. Иногда он не может отделить реальность от вымысла и Баба-яга с Кощеем для него символы зла и жестокости.

С 6-7 лет дети могут бояться огня, пожара, катастроф. Самым распространенным страхом после 7 лет исследователи считают страх смерти: дети начинают осознавать смысл смерти, боятся умереть или потерять родителей. При переходе на новую возрастную ступеньку одни страхи изживаются, появляются другие, свойственные следующему возрастному этапу.

Также источником возникновения дополнительных страхов у детей могут выступать взрослые, окружающие ребенка, которые произвольно «заражают» ребенка страхом, слишком настойчиво, эмоционально указывая на опасность.



Для профилактики возникновения детских страхов необходимо придерживаться следующих рекомендаций:



- Детей ни в коем случае нельзя пугать — ни дядей, ни волком, — стремясь воспитать его послушными. Ребенку, согласно его возрасту, следует указывать на реальную опасность, но никогда не запугивать придуманными персонажами.

- Взрослые никогда не должны стыдить ребенка за страх, который он испытывает.

- Ребенка никогда не следует оставлять одного в незнакомом для него окружении, в ситуации, когда возможны различные неожиданности.

- Не иронизируйте, ребенок поймет, что защиты ждать не от кого, и окончательно закроется.

- Направляйте и контролируйте просмотр детских мультфильмов, старайтесь, чтобы дети смотрели передачи с положительными героями, ориентированные на добро, тепло.

- Стремитесь к тому, чтобы в семье была спокойная, доброжелательная атмосфера, избегайте ссор, конфликтов, особенно в присутствии детей.

- Не запугивайте ребенка: «Не будешь спать — позову волка» и тому подобное.

- Больше поощряйте, хвалите, одобряйте и морально поддерживайте ребенка.

Если вы видите, что ребенок не может справиться со своими страхами, что их острота не снижается при переходе в следующий возрастной период, происходят изменения в физиологическом самочувствии ребенка в виде ночных кошмаров, повышенной тревожности, трудностями засыпания и т.д. необходимо обратиться за помощью к специалисту.

