**Детские страхи: типология и рекомендации родителям**

Детские страхи – это нормальное явление, главное – соответствие страха своему возрасту. Они преодолимы, и с помощью родителей ребенок справится с ними быстрее, сможет их "перерасти". Мама и папа всегда должны быть опорой и поддержкой ребенку, защитой, и всегда оставаться взрослыми, то есть - не бояться самим. Правильное поведение родителей поможет ребенку вырасти психологически сильным и вступить во взрослую жизнь сформировавшейся личностью без лишних комплексов.

Детские страхи имеют свою специфику в зависимости от возраста ребенка, а также уровня его психического развития. Иногда они могут наблюдаться при неврозах и других заболеваниях, но если родители будут знать, какие страхи типичны для ребенка соответствующего возраста, преодолевать их вместе будет проще.

Ниже описаны типичные, часто встречающие страхи, разделенные по этапам взросления ребенка:

***Типичные страхи до года***

У большинства новорожденных имеются инстинктивные формы защиты при громких звуках или внезапном приближении большого предмета. Младенец при этом проявляет общее беспокойство: напрягается, вскидывает ручки.

В 7 месяцев ребенок уже проявляет сильное беспокойство при продолжительном отсутствии мамы. Это указывает на наличие чувства привязанности. Лежащее в основе данного страха чувство беспокойства — это прообраз чувства тревоги в ситуации одиночества или прекращения эмоционально значимых связей с близкими людьми. Подобная форма беспокойства максимально выражена до двух с половиной лет у девочек и до трех лет у мальчиков.

В 8 месяцев возникает страх перед незнакомыми, чужими взрослыми, особенно женщинами, не похожими на мать. Это указывает на появление психологических категорий "свой" и "чужой", а в более широком смысле – это страх перед незнакомым, новым и неожиданным воздействием или всем тем, что отличается от привычного образа матери. Обычно, если ребенок не испытывает каких-либо пугающих воздействий, падений, болезненных процедур, помещения в больницу, этот страх проходит к середине второго года жизни.

Родителям нужно особенно внимательно и чутко относиться к ребенку первого года жизни, не перепоручать уход за ним родственникам, не совершать длительных поездок, не отдавать малыша без особой необходимости в ясли и находиться с ним, если он попал в больницу. Это особенно важно при ослабленном здоровье ребенка, когда у него неспокойный сон, плохой аппетит, ярко выражены беспокойство и возбудимость, неустойчивость настроения и капризность.

***Типичные страхи от года до трех лет***

На втором году жизни 50% детей испытывают страх при неожиданном появлении постороннего, нахождении на высоте, боли, резком звуке и пребывании в одиночестве. В два года может появиться страх перед животными, чаще собаками, и перед движущимся транспортом. На третьем году возникает страх перед наказанием, который отражает возрастающую активность детей и их понимание последствий своих поступков.

Если в этот период отец принимает активное участие в воспитании, то страхи у детей этого возраста выражены значительно меньше. Важно, чтобы воспитание не превращалось в войну с формирующимся чувством "Я" у ребенка. Ни в коем случае нельзя запрещать ребенку говорить о том, что он боится. Малышу должна быть предоставлена возможность выражения своих переживаний, в том числе и отрицательных. А задача родителей – помогать ему преодолевать реальные и в том числе воображаемые опасности.

***Типичные страхи от трех лет и до подросткового периода***

В возрасте от трех да пяти лет многие дети боятся боли, неожиданных, особенно громких звуков, сказочных персонажей; каждый третий – темноты, транспорта, воды, одиночества и замкнутого пространства. Чаще такие страхи встречаются у детей, чьи родители сами излишне беспокойны и в то же время принципиальны в попытках не преодолеть, а избавить ребенка от страхов.

В возрасте шести лет иногда появляется страх смерти, обусловленный осознанием необратимости происходящих возрастных перемен, а также постижением категорий времени и пространства. Обычно он выражается не прямо, а в типичных для этого возраста страхах нападения стихии, например, возникновения пожара, землетрясения. Подобные страхи встречаются почти у каждого второго ребенка.

В младшем школьном возрасте прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются типичные новые - боязнь получить плохую отметку или опоздать в школу. Старшие дошкольники очень чувствительно реагируют на конфликтные отношения в семье, и это усиливает их страхи.

***Приобретенные страхи – угрозы родителей***

Одной из распространённых ошибок родителей, порождающей лишнее беспокойство – привычка говорить ребенку, что, если он будет себя плохо вести, придет серый волк, чудовище, "злой дядя" и заберет его? Почти все взрослые помнят, что в советском детстве их иногда пугали милиционером, который придет и заберет с собой, если они будут плохо себя вести.

Например, подростки, все подобные угрозы воспринимают как пустые слова и не принимают их всерьез. Совсем иначе к ним относятся дети дошкольного возраста, особенно если такие угрозы исходят от родителей – самых близких людей. Малыши на самом деле верят подобным угрозам, и для многих они приобретают большую реалистичность, а благодаря яркой фантазии усиливаются и, нередко, в конце концов, трансформируются в страх.

Родители - это самые близкие и дорогие люди, именно от них ребенок всегда ожидает участия и поддержки, полагается на их защиту в сложных ситуациях. Угроза с чудовищем в первую очередь пугает, и если самые близкие люди пугают ребенка, то у малыша возникает очень сложная ситуация: с одной стороны, он любит родителей и доверяет им, a с другой стороны, они в такой ситуации для него становятся злыми, пугающими и им сложно доверять. В словах "придет злое чудище и заберет" скрывается ложь — мы же прекрасно знаем, что никто не появится. У ребенка может возникнуть желание проверить – а появится ли чудовище? И когда никакого чудища они не увидят, то у них сразу возникнет несколько новых идей. Мысль первая: "Родители меня обманули". Мысль вторая: "Я могу озорничать, а наказания не последует". Мысль третья: "Что случилось с моей мамой? Она всегда такая добрая, а сейчас вдруг меня пугает". Все эти мысли и идеи никаким образом не способствуют установлению доверительных и теплых отношений в семье, напротив, могут спровоцировать отдаление ребенка от родителей, появление различных детских страхов. Становится очевидным, что любые угрозы носят манипулятивный характер, и использовать их в процессе воспитания ребенка не стоит.

В определенные периоды жизни ребенка страхи являются нормальной естественной реакцией на многое непонятное, непознанное, неизвестное. Для каждого возраста даже существуют свои «типичные» страхи. "Ребенок любого возраста, как правило, не осознает свой страх, особенно дети доподросткового возраста. – Говорит Елена Кречко, эксперт в области организационного и семейного консультирования центра "Элитора". – Родителям важно "запастись" терпением, так как ребенок может защищаться и в том числе нападать и вести себя агрессивно по отношению к родителю, не принимать его помощь. В такие моменты помогут просто заботливое отношение и сказка " по теме" на ночь, приятная и любимая музыка детства, а также возможность совместного рисования, лепки, приготовления еды и т п, что способствовало бы креативному преодолению трудной ситуации!"

Главное, не стоит паниковать и излишне тревожиться за психическое здоровье ребенка, просто нужно вместе с ним пережить нелегкий момент его развития. Преодоленный страх – залог будущей веры в свои силы и возможности.