**Почему ребенок боится?**

Детские страхи – это переживания, беспокойство, сопряженные с определенными угрозами (реальными или выдуманными), которые проявляются и сопровождаются эмоциональными и физическими нарушениями.

Откуда берется детский страх? Как он появляется? Что он из себя представляет и нужен ли он в обычной жизни? Попробуем понять.

Страх – естественный инстинкт человека, возникающий как ответ на угрозу жизни, возможную опасность. При этом стимулом, который вызывает чувство страха, может быть что угодно (паук в ванной, агрессивный прохожий на улице, незнакомые люди, внезапный громкий звук, страшные истории, рассказанные взрослыми, агрессия со стороны родителей, беспокойная мама, скандалы в семье, высокая чувствительность и др.).

В детском возрасте в силу развитого воображения и эмоциональной нестабильности такие страхи в большинстве случаев надуманны, не имеют под собой реального основания. Тем не менее, они могут является угрозой для психики ребенка. Пущенный на самотек детский страх впоследствии может стать причиной настоящей фобии, которая сохранится в течение всей дальнейшей жизни.

На первый взгляд страх – это плохо, но у него есть несколько важных функций, например, защитная и адаптационная.

Страх ребенка физиологически ничем не отличается от чувства страха взрослого человека, но у детей он обладает большей яркостью и сюжетностью. При возникающей эмоции страха у ребенка создается определенная «программа», в которой его страх приобретает яркие сюжетные картинки. А так как дети имеют еще небольшой жизненный опыт, чтобы проследить взаимосвязь между причинами страха и его выражением, они используют доступные способы борьбы с ним.

Более всего распространены 3 группы детских страхов:

- Страх бытия (неофобия) – это травмирующий опыт, который дети получают при рождении и в самые первые месяцы жизни. Такие дети очень болезненно воспринимают внимание окружающих к себе.

- Потребность в безопасности (аутофобия) – такие дети испытывают потребность в том, чтобы с ними кто-то находился рядом.

- Боязнь насмешки и иронии, боязнь оценки – это такой вид страха, при котором ребенок любое замечание воспринимает как оценку всей своей личности. Такие дети часто стеснительны, испытывают проблемы в общении не только со взрослыми, но и со сверстниками.

Каждому возрасту присущи свои проявления этих групп страхов. Однако, все ли страхи ребенка нужно корректировать? Вопрос одновременно сложный и простой!

Необходимость «лечить» страх, а точнее его болезненные проявления, появляется тогда, когда норма, несущая в себе пользу (защитная или адаптационная функция), переходит допустимые границы и становится аномалией, приносящей вред.

Исследования последних лет позволяют сказать, что чем старше родители, тем выше риск, что у ребенка будет повышенная тревожность. Это зависит от энергичности родителей, их активной жизненной позиции. У родителей более старшего возраста в приоритете другие идеалы: здоровье, стабильность, достаток. На ребенка таких родителей, как правило, оказывается сильное давление, так как он «должен быть таким-то и таким-то, делать то-то и то-то». Поэтому у таких детей чаще всего бывает заниженная самооценка, а отсюда и повышенная тревожность, которая может перерасти в какой-либо страх (фобию).

В целях профилактики возникновения детских страхов родителям предпочтительнее придерживаться следующих правил:

1) не запугивать ребенка, стремясь таким образом воспитать его послушными (лучше указывать на реальную опасность, а не запугивать придуманными персонажами).

2) не стыдить ребенка за страх, который он испытывает.

3) не оставлять ребенка одного в незнакомом для него окружении, тем более в ситуации, когда возможны различные неожиданности.

4) не иронизировать (ребенок поймет, что защиты ему ждать вообще не от кого, и окончательно закроется).

Больше поощряйте, хвалите, одобряйте и морально поддерживайте ребенка. Стремитесь к тому, чтобы в семье была спокойная, доброжелательная атмосфера.
Даже если и происходит какой-то конфликт, то не решайте его в присутствии детей. Направляйте и контролируйте просмотр детских мультфильмов, старайтесь, чтобы дети больше смотрели видео с положительными героями, ориентированные на добро.

Если же 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. обращайтесь за помощью к специалисту.

*Материал подготовил педагог-психолог ОЦДиК Погодин Валерий Викторович*