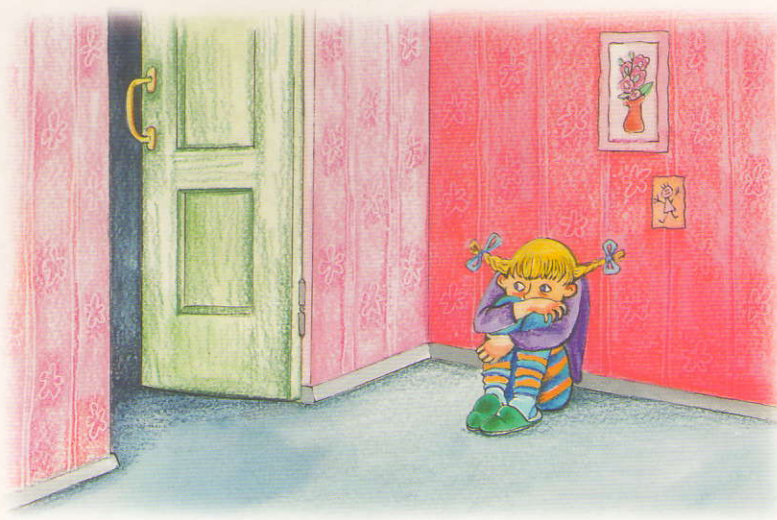


## Возрастные особенности детских страхов

Дети испытывают различные типы страхов в разные возрастные периоды. Чего же и в каком возрасте боится ребенок?

Наиболее выраженные возрастные страхи у мальчиков и девочек 4—5 лет — страх одиночества, ночные страхи, страх сказочных персонажей, страх смерти роди-



телей, страх пожара, страх перед животными. Для мальчиков характерны такие страхи, как страх потери родителей, страх войны, страх боли, страх чудовищ. Для девочек — страх смерти, страх темноты, страх высоты.

У детей 5—7 лет (независимо от пола) добавляются такие страхи, как: страх перед падением, страх наказания, страх перед стихией, страх перед неожиданными звуками. У девочек 5—7 лет страхи более выражены, чем у мальчиков. Девочки чаще, чем мальчики, боятся: смерти, глубины, высоты, пожара, врачей, темноты, страшных снов, замкнутого пространства. Определить, соответствует ли количество страхов и их содержание возрасту ребенка, поможет психолог.

**При поступлении в школу** формы страхов меняются. На первый план выступают *социальные страхи*: боязнь опозданий, невыполненного задания, наказания. Если в начале обучения возникают какие-то проблемы, часто формируется *страх школы*, что мешает всему дальнейшему обучению.

Дети от 7 до 8 лет также боятся темноты, катастроф, неприятия сверстниками. Страх разлуки и боязнь остаться одному больше характерны для единственного ребенка в семье.

Если страхи привязаны к определенным ситуациям и не нарушают качество общения ребенка с окружающими, то достаточно спокойно вести себя с ребенком, терпеливо ожидая, когда страхи исчезнут сами по мере взросления. Но если ребенок становится робким, пугливым, вздрагивающим от любого шороха, избегает общения со сверстниками (у некоторых могут наблюдаться даже панические атаки — неадекватное эмоциональное состояние, которое не поддается волевому контролю, возникает внезапно, в ответ на малозначимый стимул), необходима помощь специалиста — психолога или психотерапевта.



## Ночные страхи

Ночные страхи проявляются прежде всего в сновидениях, содержание которых в причудливых формах отражает все яркие впечатления прошедшего дня. Чем больше выражено напряжение, стрессовое состояние у ребенка днем, тем вероятнее, что покоя не будет и ночью. О том, что ребенку снится страшный сон, можно догадываться по его поведению: он беспокойно ворочается, вскрикивает, разговаривает во сне, часто пробуждается и не всегда тут же засыпает. Утром такой малыш выглядит разбитым, капризным, усталым и вялым.

Какие дети чаще всего видят страшные сны? Дети, которые не уверены в себе, тревожно-мнительны, робкие и боязливые, а также дети художественно одаренные, с богатым воображением. Девочки значительно чаще видят страшные сны, чем мальчики. Особая категория — это нервно ослабленные дети, дети с невротическими расстройствами. Как правило, ночные страхи у этих детей обязательно сопрягаются с другими страхами (страх сказочных персонажей, страх одиночества, страх потери близких и пр.). Есть, наконец, дети, у которых кошмарные сновидения вызваны органическими поражениями головного мозга. Ночью во сне они обычно кричат, появляется дрожание, такие дети не просыпаются до конца, не узнают маму, наутро ничего не помнят. Подобные ночные приступы — скорее медицинская проблема. В данном случае необходимо обратиться к неврологу.





## Страх сказочных персонажей

Баба Яга, Бармалей, Карабас-Барабас, Волк, Бабай — вот далеко не полный список кровожадных личностей, готовых, с точки зрения ребенка, в любой момент напасть на него и съесть.

Перечисленные персонажи чаще всего отражают страх наказания или отчуждения родителей от детей. Строгие, жесткие, эмоционально холодные родители, презирующие такие «слабости», как жалость, сочувствие, ассоциируются у ребенка со злыми, угрожающими сказочными героями.

Чаще всего страх сказочных персонажей появляется после 3-х лет, когда начинает активно развиваться воображение ребенка. Герои сказок «оживают» и становятся частью детского мира.

Наиболее подвержены страхам сказочных персонажей эмоционально чувствительные и впечатлительные дети. Эта особенность является врожденной, определяется типом нервной системы и обуславливает восприятие мира в целом. Такие дети плохо переносят ситуации дистанцированного формального общения, чувствуя себя комфортно только при доброжелательном, ласковом и теплом психологическом климате в семье и в детском саду.

Если отношения между родителями напряженные, семья на грани развода, то взрослые конфликты начинают проецироваться на ребенка, детско-родительские отношения осложняются, и возникает страх материнского или отцовского гнева.

Сказочные персонажи появляются в воображении детей, боящихся быть наказанными, поскольку в сказках, как известно, Баба Яга уносит непослушных детей для расправы. Страх наказания перемешивается со страхом потери родителей. Чем сильнее эмоционально привязан ребенок к матери, тем ярче проявляются эти страхи.

Помните, что страх сказочных персонажей — это возрастной страх, свойственный детям от 3 до 5 лет, с возрастом он проходит.





## Чего не следует делать перед сном родителям детей, которые страдают от ночных страхов?

- Включать телевизор (исключение — традиционный семейный просмотр передачи «Спокойной ночи, малыши!»).
- Играть с ребенком в шумные игры.
- Ругать и наказывать ребенка.
- Ссориться в присутствии ребенка.
- Запугивать ребенка, когда тот отказывается идти спать.
- Высмеивать страхи, реально осложняющие жизнь ребенка.
- Обсуждать любые семейные проблемы или вопросы, касающиеся трудностей в воспитании и образовании ребенка.
- Плотно кормить ребенка жирной и калорийной пищей.

Лучше всего на боящегося ребенка действуют:

- похвала за успехи прошедшего дня;
- чтение любимой книжки;
- мягкий приглушенный свет;
- спокойная беседа;
- совместные приготовления ко сну (постелить постель, найти любимую игрушку и пр.).





## Когда необходима помощь специалиста?

- Ребенок долго (в период более 30 минут) не может уснуть, боясь Бабы Яги, Волка и пр.
- Ребенок боится идти в театр, в гости, так как там ему «грозит опасность» (придет Бармалей и пр.).
- Страх сказочных персонажей сохраняется в течение длительного времени и приобретает панический характер (например, ребенок требует держать закрытыми все окна и двери, «чтобы не влетела Снежная Королева»).
- Ребенок становится плаксивым, капризным, тревожным, пугливым, нарушается его общение с детьми.

Следует помнить, что игнорирование данной проблемы может привести к невротизации ребенка и осложнению его адаптации в детском дошкольном учреждении.

