

Страх охватывает нас, когда мы чувствуем угрозу жизни, здоровью, сложившимся отношениям с людьми, положению в обществе или в кругу друзей. Страх способен парализовать волю к действию либо, напротив, породить у человека необузданную активность в виде панического бегства или бессмысленного суетливого поведения. Мышление замедляется, мускулы напрягаются, а в состоянии ужаса человек может на какое-то время просто остолбенеть. В самых острых формах страх опасен для жизни и психического здоровья.

В мире нет ребенка, который ничего бы не боялся. Каждый возраст «несет» в себе свой страх. Для младенцев – это отсутствие рядом мамы и появление незнакомого человека. Подрастая, ребенок боится громких, непонятных звуков, неизвестных предметов, чужих людей и даже собственных родителей, когда они предстают перед ним в неизвестном обличье, например, в новой шубе, большой или мохнатой шапке. Страх высоты и лестниц возникает у падавших и сильно ушибившихся детей, которые при падении испытали сильную боль.

С 3-х лет дети чаще всего боятся темноты, страшных сказочных персонажей, боли, высоты, смерти своей и своих родителей. С 12 лет количество страхов должно сокращаться. Страхи у подростков – не столь редкое явление, но они обычно тщательно скрывают это. Наличие устойчивых страхов в подростковом возрасте всегда свидетельствует о неуверенности в себе и отсутствии понимания со стороны взрослых: когда нет чувства безопасности и

ощущения уверенности в ближайшем социальном окружении.

Но стойкий страх появляется далеко не у каждого. К нему предрасположены мнительные, неуверенные в себе и стеснительные дети.

Родители должны знать, что детские страхи – естественная составляющая этапа взросления. Легче всего эти этапы проходят, если родители спокойны и с пониманием относятся к своему ребенку. Не следует ради послушания пугать детей волком, Бабаем, чужим дядей. Воспитание страхом – жестокое воспитание. Последствия его – тревожная мнительность, чрезмерная осторожность, пассивность.

Дети чаще пугаются не того, что случилось, а чересчур бурной реакции на происходящее у родных и близких ему людей. Профилактика страхов – воспитание оптимизма, воспитание уверенного и самостоятельного ребенка.

Страхи (как и все, что волнует ребенка) находят отражение в его рисунках. В них он борется со страхами. Ребенок не просто рисует «страшного человека», чудищ, Бабу-ягу, он рисует их или смешными, или себя рядом с ними вооруженного, смелого и непобедимого. Тем самым объекты страха теряют свою угрожающую суть. Можно страшному чудовищу нарисовать бантики или другие забавные элементы. Когда страх становится смешным, он перестает пугать. После этого можно рисунок вместе с ребенком порвать или сжечь.

Отлично помогает избавиться от детских страхов лепка из пластилина. Этот способ хорош, если ваш ребенок не любит

рисование. Пусть он слепит свой страх, а затем скатает его в шар.

Игра – лучшая психотерапия. Играя, можно побегать за волком с ружьем (пусть мама или папа наденут маску волка). И теперь «волк» уже боится, просит прощения за свои проделки. В игре ребенок и сам может побыть волком, Бабой-ягой, поугаать родителей. Очевидно, что в игре, как в древнем обряде, страх изживается символическим действием, когда страшное побеждают, превращая его в нестрашное.

Проигрывайте ситуации, которые помогут преодолеть страхи, например, ребенок боится врачей – играйте в больницу. Если ребенок боится ходить в детский сад, обыграйте с ним ситуацию, в которой вы выполняете роль ребенка, а ваш ребенок пусть будет воспитателем.

Многие мамы и папы допускают ошибку, оставляя ребенка в одиночестве в темной комнате, зная, что он боится темноты. Родители считают, что так они воспитывают в нем мужество. Поплавав, ребенок засыпает, но засыпает измученный страхом. Мужественным он не станет. Такие дети чаще всего подвержены неврозам. Если ребенок боится спать в темноте, включите ночник, расскажите сказку, дайте любимую игрушку, пусть малыш засыпает с ней в обнимку и чувствует себя в безопасности.

Будьте внимательны к вашему взрослеющему ребенку (особенно, если он является старшим), у него также могут быть свои страхи и волнения.

У 7–8-летних детей помимо тревог, связанных с учебой (контрольные, оценки, экзамены, записи в дневнике), наблюдается

страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения (школа, сверстники, семья), особенно они боятся не оправдать ожидания родителей. Старайтесь больше прислушиваться к своему ребенку. Дайте понять, что дома его всегда любят и ждут, даже если у него не всегда хорошие отметки в школе. Помогите ему самому принимать решения, благодарите за помощь и хвалите за ответственность.

Чем больше конфликтов в жизни подростка (11–16 лет), тем больше у него страхов. Чаще всего боязнь возникает из-за постоянных запретов педагогов и родителей, конфликтов со сверстниками и т. д. Подросток, с одной стороны, стремится сохранить свою индивидуальность, быть собой, а с другой – быть вместе со всеми, соответствовать ценностям и нормам своей группы. Разрешить это противоречие нелегко. Старайтесь быть более лояльным к агрессии и возбудимости ребенка. Сейчас важно понять, что подросток – это отражение вас самих. Поэтому в первую очередь начинайте работать над собой.

Истоки страхов следует искать в семье и той обстановке, в которой воспитывается ребенок. У спокойных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлениям беспокойства и тревоги. А страхи и нервозность родителей (главным образом у мамы) автоматически передаются детям. Конфликтные отношения между родителями в семье также могут являться причиной страхов ребенка, так как он чувствует свою вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной. По мнению психологов, наиболее подвержены страху

единственные дети в семье как эпицентр родительских забот и тревог. Единственный ребенок находится, как правило, в более тесном эмоциональном контакте с родителями и легче переносит их беспокойство.

От страхов ограждают мудростью. Будьте терпеливы к своему ребенку, чаще его обнимайте, разговаривайте с ним о его переживаниях, он должен чувствовать вашу любовь и защиту.

Составитель *Е. В. Труфанова*  
Ответственный за выпуск *Я. Ю. Гавриш*

Министерство культуры и архивов  
Иркутской области  
Областная детская библиотека  
им. Марка Сергеева

*Советы детского психолога*  
Вып. 13

## Детские страхи: как помочь ребенку



Иркутск  
2018