# Виды детских страхов и их причины

Все дети время от времени испытывают страхи, которые считаются нормой для своего возраста и при правильном их сопровождении и выходе наружу, они все облегчаются и проходят. Остаются лишь те, которые не были «проработаны» и закрепились внутри ребёнка, как неотъемлемая его часть, или превратились в невротические. В данной статье рассмотрим причины детских страхов и виды страхов, характерные ребенку в разном возрасте, чтобы Вы могли понимать, как на них реагировать и как помочь ребенку с ними справляться.

**Виды детских страхов по возрастам**

*6 месяцев*

Самый первый страх приходится на возраст малыша 6 месяцев - его могут пугать шумные посторонние звуки, резкие движения и запугивания.

*8 и больше месяцев*

Спустя еще пару месяцев дети начинают бояться чужих людей, ощущают различие “своего” и “чужого” человека, если зовет на ручки посторонний человек, плачут и тянутся к маме.

*2 года и старше*

Страх наказания (от родителей), страх разлуки с матерью (и все, что связано с привязанностью), страх животных и сказочных персонажей.

*3-4 года*

В этом возрасте у ребёнка самый пик развития фантазии, и он может представить себе все, что угодно, даже то, чего никогда ещё не видел. Появляются такие страхи как ночные, медицинские (врачей, уколов, медицинских приборов), страх сказочных героев, злодеев, «бабайки», «дяденьки/тетеньки», милиционеров, темноты, воды, замкнутого пространства и т.д.

*5-6 лет*

К этому возрасту добавляются страх перед катастрофами (пожар, землетрясения), страх разных бандитов, преступников, которые угрожают жизни, также различных персонажей как монстров, привидений и т.д.

*6-9 лет*

Здесь больше преобладают социальные страхи: страх наказания за то, что не соблюдал нормы поведения, общественные правила, пунктуальность и т.д. Добавляется страх смерти, обсуждение которого во многих семьях табуируется.

*9-14 лет*

Страхи этого возраста:

-стать плохим для родителей

-потерять независимость

-быть виноватым и неодобренным сверстниками

-страх заболеть, опасение за здоровье

-страх войны, смерти своей и родителей, катастроф

Всё это абсолютно нормально. Главное, правильно на них реагировать как родителю, так и ребенку. Научив его этому сейчас, Вы сможете, распознавать чувство страха и чувство тревоги ребенка, а также предупредить у него неконтролируемый патологический страх.

**Причины детских страхов**

*Чрезмерное оберегание или частые запреты*

Излишним ограждением и частыми запретами на все подряд родители ограничивают познавательную активность ребёнка и тем самым усугубляют его страхи. «Не лезь туда - упадёшь», «Не трогай это - поранишься» и т.п.

*Конфликты в семье*

Конфликты не только направленные на самого ребёнка, но и которые возникают между родителями. Потому как ребёнок идентифицируется по полу с одним из родителей, он будет принимать угрозу и на свой счёт от переживаний папы или мамы.

*Вытеснение и обесценивание*

Ребёнок боится монстра, а родители в ответ обесценивают его чувства страха - высмеивают, игнорируют или просто отвлекают его от страха. «Ой, да что ты так боишься, монстров не бывает! Смотри, какая вкусная конфетка…» - таким образом загоняя страх внутрь. Ребёнок вроде бы уже не жалуется, а страх внутри никуда не делся, наоборот, только усилился.

*Внушенные страхи*

Часто взрослые, сами того не замечая, внушают ребенку страхи. Обычно это делается для того, чтобы ребенок был удобным или облегчить себе ситуацию. «Если сейчас же не уснёшь – тебя съест бабайка!», «Не кричи, там злой дядя (тетя, милиционер) тебя заберёт!».

Таким образом Вы передали свой родительский авторитет объектам страха и показали ребёнку, что даже Вы, такой могущий взрослый в глазах своего ребенка, не справитесь с ними и не спасёте своего ребёнка от них. Что думать ребенку, который еще меньше и беспомощнее Вас?

*Страхи сверстников*

Многие страхи навязывают друг другу сверстники. Примерами таких страхов могут быть истории(страшилки) из летних лагерей, страх наказания учителей(взрослых), страх провалить экзамен, страх медицинских процедур и т.д.

*Предыдущие психические травмы*

Разные запугивающие ситуации, неподвластные контролю. Нападение животных, бандитов и других злоумышленников. Становление свидетелем какого-то бурного конфликта, драки. Укус насекомых и т.д.

*Страхи родителей*

Сильные переживания и повышенная тревожность у самого родителя. Если родители сами волнуются перед такими событиями как устройство в сад/школу, прием к врачу, публичное выступление, ребенок будет переживать все это вдвойне.

Самое главное в предотвращении детских страхов объяснить ребёнку, что бояться – нормально! Мы все чего-то боялись и, возможно, до сих пор боимся. Важно не загонять этот страх внутрь, а экологично вынести его наружу: проговорить о нем вслух, поделиться им и быть услышанным, нарисовать его на листке бумаги, слепить из пластилина и т.п.

Таким образом, ребенок не останется один на один со своим страхом внутри, а получит поддержку со стороны. Ведь в конце концов страх - это естественная защитная функция организма перед реальной опасностью, эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида. И если бы человек не был способен испытывать чувство страха, он бы не умел распознавать опасные ситуации и угрозы, вследствие чего не мог защититься от них. Объяснив все это ребенку, впредь ему станет легче обращаться со своими вновь появившимися страхами и он станет намного увереннее прежнего!