https://x-lines.ru/letters/i/cyrillicscript/1204/1d1daa/20/0/4nkpbpqtomeadwf44nhpbpjy4gy7dystodembwcf4nhny.png

Страх — это защитная реакция организма на возможную опасность. Именно благодаря страху человечество выжило. Ведь если бы древний человек ничего не боялся, то не искал бы пещеру на ночь, не развивал навыки охоты и постоянно стремился туда, где опасно. Рано или поздно его бы просто съели дикие животные,.

Страх не быть съеденным и детская боязнь монстра под кроватью — защитная реакция на опасность. Но на практике это разные механизмы. Первый возникает из рациональной угрозы, второй же не всегда имеет причинно-следственные связи.

**Что и в каком возрасте считается нормой.**

**0—3 года.** Малыши боятся разлуки с близкими, чужих людей, громких звуков и смены обстановки. Этот страх заложен природой, потому что маленький ребенок не выживет без взрослых.

**3—5 лет.** Могут развиться страхи, связанные с темнотой, монстрами, животными и сверхъестественными существами. Критическое мышление еще не догоняет образное, поэтому фантазии кажутся ребенку реальностью. Кроме того, дети уже понимают, что кто-то может причинить им боль. Отсюда страх врачей, уколов и любых манипуляций с телом, будь то стрижка ногтей или волос.

**5—7 лет**. Ребенок начинает осознавать, что жизнь конечна, и тревожится по любому экзистенциальному страху, будь то смерть или катастрофа. Именно в этот период потеря близкого, развод и сильные ссоры в семье могут стать детской травмой, которая будет мешать в будущем.

**7—9 лет**. Дети боятся ошибок, осуждения со стороны взрослых. Позже — быть отвергнутыми сверстниками. Становится важно социальное одобрение.

**После 10 лет** иррациональные детские страхи исчезают. Однако им на смену может прийти боязнь вполне реальных вещей — болезней, катастроф, потери близкого, насилия, не оправдать ожидание родителей, стать изгоем в обществе.

**В чем причины детских страхов**

Дети не начинают бояться просто так — это всегда происходит из-за чего-то. Рассмотрим самые часто встречающиеся причины.

**Травмирующий опыт**. Маленькие дети очень чувствительны. Они могут испугаться падения, лая собаки, резкого громкого звука.

**Фобии и страхи взрослых**. Напугать ребенка может поведение родителей. Например, если мама неадекватно повела себя при встрече с насекомым — начала кричать и махать руками. Или вместо того, чтобы объяснить, в чем опасность, сказала: «Я боюсь высоты, я туда не полезу». Дети запоминают такие паттерны поведения и начинают им следовать.

**Гиперопека и повышенная тревожность родителей**. Иногда родители слишком боятся, что с ребенком что-то произойдет, и страх перерастает в запугивание: «Замерзнешь, заболеешь и умрешь», «Высоко! Упадешь, ударишься, будет больно». До определенного возраста ребенок не понимает, что значит «умрешь». Но уже начинает смотреть на мир через призму родительского отношения: «любое действие может привести к чему-то ужасному. Если мама и папа этого боятся, значит, и я должен».

**Конфликты и напряженная обстановка дома.** Родители становятся источником негативных эмоций — срываются на тех, кто рядом, или, наоборот, впадают в инфантильное состояние. Дети в таких семьях живут в постоянном страхе и ожидании беды.

**Суровые методы воспитания.** В некоторых семьях наказывают за любую провинность, и неважно — разбил ребенок свою коленку или вазу. Родители угрожают, запугивают и даже шантажируют: «Будешь себя плохо вести — тебя заберет полицейский, съест Баба-Яга, не куплю тебе игрушку». В таких семьях дети не чувствуют поддержки и защиты.

**Психические расстройства**. Эти нарушения может диагностировать только врач. На первом году жизни ребенка осматривает невролог — проверяет рефлексы и общее психомоторное развитие. Перед детским садом стоит посетить детского психиатра — он оценивает комплекс умений: речь, социальные навыки, зрительную и слуховую память, образное и абстрактное мышление, навыки самообслуживания. Если никаких нарушений нет, то следующий осмотр будет перед зачислением в школу.

**Может ли неподходящий по возрасту контент напугать ребенка**

Иногда дети смотрят мультики, фильмы и видеоролики, а также играют в компьютерные игры, до которых еще не доросли. Но то, что для одного — смешные монстрики, для более впечатлительного малыша — ночные кошмары.

Поэтому лучше проверять контент перед тем, как показывать ребенку. Или хотя бы обращать внимание на возрастную маркировку — она нужна как раз для того, чтобы защитить детскую психику. Можно ориентироваться на таблицу ниже.

**Ограничения по возрасту для просмотра фильмов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рейтинг** | **Описание контента** | **Примеры** |
| «0+» | Яркие цвета, веселая музыка, простые и понятные сюжеты без насилия и страшных сцен. Преобладает тема торжества добра над злом | «Синий трактор», «Маша и Медведь», «Смешарики», «В поисках Немо», «Бука», «Приключения маленького Николя» |
| «6+» | Некоторые сцены могут быть немного страшными или содержать легкое насилие (за исключением сексуального), но они не должны вызывать у ребенка сильную тревогу. Допускается изображение или описание заболеваний, несчастных случаев, катастроф, преступлений, ненасильственной смерти — при условии, что это оправдано сюжетом и не принижает человеческое достоинство | «Король Лев», «Бемби», «Корпорация Монстров», «История игрушек», «Гарри Поттер и философский камень», «Приключения Паддингтона» |
| «12+» | Могут присутствовать эпизоды насилия (кроме сексуального), страшные моменты без подробного показа процесса убийства или причинения травм — при условии, что в фильме выражается сочувствие к жертве и осуждающее отношение к жестокости.  Также возможны сцены или описания употребления алкоголя, наркотических средств, участия в азартных играх — при условии, что выражается осуждающее отношение к таким действиям, а также есть предупреждение о вреде запрещенных веществ | «Гарри Поттер и узник Азкабана» и последующие части, «Назад в будущее», «Мстители» |
| «16+» | Могут присутствовать нецензурные слова, а также сцены с использованием запрещенных веществ, насилием (без показа процесса лишения жизни) и сексуальными отношениями, которые не носят оскорбительный характер |  |

**Как могут проявляться страхи**

Заметить, что ребенка что-то тревожит, часто можно по его поведению. Вот что должно насторожить родителей:

**Боязнь одиночества**. Ребенок постоянно хочет быть рядом с мамой или папой и отказывается оставаться в комнате один;

**Изменения в аппетите**. Ребенок ест меньше или больше обычного;

**Непроизвольные реакции**. При столкновении с источником страха ребенок дрожит, потеет, краснеет, начинает дышать быстрее, чем обычно;

**Уклонение от чего-либо.** Ребенок старается избегать мест, предметов или активностей, которые вызывают у него страх. Например, может отказываться идти в темную комнату или играть с конкретными игрушками;

**Проблемы со сном**. Беспокоят кошмары, ребенок не может уснуть, плачет, часто просыпается по ночам;

**Изменения в поведении**. На первый план выходит раздражительность, нервозность, застенчивость, нерешительность;

**Вредные физические привычки**. Ребенок грызет ногти, кусает губы, щиплет себя;

**Потребность в поддержке**. Чтобы чувствовать себя в безопасности, ребенок постоянно требует от родителей подтверждения любви. Например, просит держать его за руку, когда засыпает, не отходит от мамы и папы на детской площадке или испытывает сильный стресс, когда остается один.

**Как родителям реагировать на детские страхи**

Обычно родители делятся на два лагеря: одни относятся к детским страхам в духе «Само пройдет!», а другие, наоборот, паникуют и начинают чересчур опекать ребенка. Но эти тактики не помогают справиться с тревожным состоянием: ребенок может замкнуться или, наоборот, стать агрессивным.

Первым делом нужно признать, что ребенок чего-то боится и в определенном возрасте это нормально. Вот что советую делать дальше.

**Успокойте самого себя**. Страх — нормальная защитная реакция психики. Он помогает адаптироваться под новые условия, обезопасить себя. А вот страх, который мешает и парализует вашу жизнь, а также жизнь близких, в том числе детей, — не норма. Поэтому прежде разберитесь со своими страхами. Если справиться самостоятельно не получается, то лучше обратиться к специалисту.

**Не обесценивайте и не высмеивайте страх**. Ребенку не помогут фразы вроде «Не выдумывай, монстров не существует» или «С трусами никто не дружит». Такими насмешками родитель лишь показывает, что чувства ребенка для него не важны и надо соответствовать неким стандартам, если хочешь, чтобы тебя любили.

**Не сравнивайте ребенка с другими детьми**. Стратегия «сын маминой подруги» заставляет ребенка чувствовать, что с ним что-то не так. А это еще больше повышает тревожность. Все дети разные.

**Не заставляйте делать то, что вызывает страх**. Если ребенок боится темноты, не нужно заставлять его сидеть в комнате без света. Но здесь стоит четко разграничивать страх и отсутствие опыта. Так, детям страшно учиться плавать и нырять в бассейне, но страх возникает из-за отсутствия опыта. А вот у ребенка, который чуть не утонул, — другой, травмирующий опыт.

**Научите ребенка переживать сложные эмоции**. Признание боли, страха и обиды помогает детям осознать, что с этим можно справиться. Озвучьте проблему, скажите, что это нормально и ничего страшного не происходит. Попробуйте узнать причину и подумайте, как вместе справиться с ситуацией.

Если коротких советов мало и хочется глубже разобраться в теме детского страха, рекомендую почитать специализированную литературу для родителей — «Мама, я боюсь! Как научить ребенка справляться со страхами» Виктории Шиманской и Александры Чканиковой, а также «Спокойные. Как помочь детям справиться со страхами и тревогой» Кэти Кресвелл и Люси Уиллеттс. Авторы этих книг просто и понятно рассказывают о том, откуда берутся детские страхи и как с ними бороться.

**Как помочь ребенку справиться со страхом**

Если ребенок чего-то боится, родители не должны оставлять его наедине с эмоциями. Но и слишком заострять на этом внимание тоже не стоит. Постарайтесь направить внутренние переживания ребенка на физические и творческие активности.

**Арт-терапия**. Можно использовать различные техники рисования, коллажи, лепку, песочную терапию, музыку и танцы. Например, попросите ребенка изобразить чудовище под кроватью, используя краски, пластилин или коллажную технику. А потом вместе добавьте пару деталей, которые сделают монстра смешным и нелепым, — шляпу, клоунский нос или связанные шнурки. Представление страшного через призму позитивного помогает расслабить нервную систему и учит ребенка рассматривать ситуацию с разных сторон: «Да, это монстр, но он такой забавный и неуклюжий!»

**Спорт.** Плавание, танцы, борьба, коньки, лыжи и вообще любая физическая активность успокаивают и дарят позитивные эмоции. Концентрация на процессе и достижение результата помогают снизить уровень гормона стресса, начать лучше контролировать мысли и стать увереннее в себе.

**Новые впечатления**. Семейные прогулки, активные игры на свежем воздухе, поездки в парк аттракционов, театр, музей, зоопарк — все это отличный способ проводить время вместе. В такие моменты ребенок чувствует себя любимым и защищенным. Кроме того, новые эмоции улучшают хорошее настроение.

**Сказкотерапия.** Сочините историю о том, как смелый герой побеждает злое чудище под кроватью. Или о том, что в темноте на самом деле живут добрые гномики, которые работают только по ночам. Помогите ребенку самому сочинить сказку: например, пусть он придумает, как выдуманный им герой преодолеет свой страх. Такая история поможет ребенку спроецировать свои эмоции на вымышленного персонажа. Можно дать малышу фонарик и обыграть это так: герой боится темноты? Но ведь у него есть волшебный фонарик, распугивающий монстров! Или придумать волшебные слова и сказать: принцесса испытывает ужас при виде пауков? Но она же знает магическое заклинание, которое их отпугивает!

**Что посмотреть и почитать ребенку**

Про преодоление страха есть много хороших мультфильмов и книг. Я советую вместе с ребенком посмотреть «Корпорацию монстров» (2001), «Ничуть не страшно» (1981), «Жила-была Царевна» — серия «Как преодолеть страх», «Песочник» (2016).

Что касается книг, то малышам можно почитать:

«Я побеждаю страхи. Энциклопедия для малышей в сказках» Е. Ульева — сборник сказочных историй про различные страхи с полезными советами;

«Ничего не боится медведь» Э. Дейл — сказка о том, как медвежонок учился быть смелым и отважным;

«Гастон боится» Орели Шьен Шо Шин — книга рассказывает, что страх — естественная реакция, которую можно контролировать, описывая словами или изображая на бумаге.

Дошколятам подойдут:

«Лавка кошмаров и щекотальный порошок» М. Хай — увлекательная история о том, что даже в самых странных местах можно найти доброту;

«Страх темноты» Л. Сникет — рассказ про темноту, которая однажды предлагает мальчику подружиться. Книга поможет детям преодолеть страхи, встретиться с неизведанным, стать отважнее и мудрее.

Не забывайте анализировать сюжеты и обсуждать прочитанное: чего боялся герой? Почему это его пугало? Как он поступил? А какбы поступил ты?

**Когда ребенку нужна помощь психолога**

Часто родители сами в силах помочь ребенку справиться со страхом. Но есть красные флаги, которые сигнализируют о том, что семье нужна поддержка специалиста.

**Ребенок не может жить обычной жизнью**. Например, боится транспорта или новых помещений — из-за этого родители не могут поехать с ним в путешествие. Или ребенка пугает вода: он категорически отказывается мыться и каждый поход в душ превращается в испытание.

**Страдает общее самочувствие** — ухудшается аппетит, нарушается сон, появляются частые простудные заболевания.

**Страхи слишком необычны и нелогичны**. Например, ребенок может бояться предметов одного цвета или глубоких тарелок.

**Прослеживаются навязчивые действия**. Чтобы успокоиться, каждый раз перед сном ребенок выполняет определенный ритуал. Если он это не сделает, то долго ворочается и жалуется на головную боль.

**Появляются физические симптомы**. Например, ребенок настолько боится идти в школу, что по утрам его начинает тошнить, поднимается температура. Но когда он остается дома, то «болезнь» отступает.

Если замечаете, что страхи мешают ребенку развиваться, учиться, общаться с ровесниками, отдыхать, то лучше обратиться к специалисту

Не разрешенные в детском и подростковом возрасте страхи могут перерасти в фобию и тревожные расстройства. А это, в свою очередь, негативно повлияет на выбор профессии, отношения с другими людьми и качество жизни в целом. Однако если вовремя заметить проблему и приложить усилия, чтобы решить ее, то с высокой долей вероятности ребенок вырастет счастливым и уверенным в себе.

**Родителям на заметку**

1. В каждом возрасте есть что-то, чего боятся дети, поэтому не нужно бить тревогу по любому поводу. Волноваться стоит, когда причина страха не связана с особенностями развития.
2. Детский страх не появляется из ниоткуда — всегда есть причина. Это может быть травмирующий опыт, напряженная обстановка дома, суровые методы воспитания и другие причины — вплоть до психических расстройств.
3. Родителям важно признать, что ребенок чего-то боится и это нормально. Главное, не обесценивать страх, не сравнивать ребенка с другими и не заставлять делать то, что вызывает этот самый страх.
4. Постарайтесь направить внутреннюю тревожность ребенка на физические и творческие активности. Спорт, арт-терапия, совместные вылазки на природу — вариантов, как провести время с пользой для психологического здоровья, много.
5. Если страхи мешают ребенку жить полноценной жизнью и справиться самостоятельно не получается, лучше обратиться за помощью к специалисту.

