**Какова причина детских страхов**

Страхи появляются у 40 % детей. Почему дети начинают бояться? Причину зарождения страха дает учение И.П.Павлова. Он рассматривает физиологическую основу чувства страха, как пассивно-оборонительный рефлекс человека, рефлекс естественной осторожности. У детей ярко выражен пассивно-оборонительный рефлекс, как реакция на все неожиданное. Встав взрослыми, люди забывают, что когда-то были детьми, что ребенка окружает такой огромный и пока неизведанный мир. Порой ребенка может испугать то, что взрослому покажется абсолютно безопасным. Ребенок, который чего-то боится постоянно находится в напряжении, беспокоится, нервничает, его внимание обращено полностью на его страх. Некоторые родители думают, что это проходит с возрастом. Но это не всегда так.

Правы те родители, которые обращаются за квалифицированной помощью к детскому психологу. Своевременная работа психолога с детскими страхами поможет искоренить проблему в самом начале ее развития. Если же не проработать страх, не искоренить проблему, то непроработанные страхи могут получить отголоски во взрослой жизни. Таким людям свойственна осторожность, неуверенность, зависимость от других людей. Реакция же взрослых на детские страхи бывает самой разной. Одни родители начинают посмеиваться над ребенком, другие – не обращают внимание, третьи начинают ругать и порой наказывать своего ребенка.

Каковы же причины страха? Их много, рассмотрим некоторые из них.

Одна из причин – конкретный случай, который напугал ребенка (укус собаки, застрял в лифте и т.д.). Такие страхи хорошо поддаются коррекции. От угроз родителей: «Не будешь спать, заберет Баба-Яга», или будешь плохо себя вести, отдам полицейскому» у ребенка развивается тревожность, неуверенность в себе, мнительность, зависимость от других людей.

Внушаемый страх самый распространенный. Их источник – взрослые (родители, бабушки, дедушки). Они иногда слишком эмоционально предупреждаю ребенка об опасности. Ребенка пугает не сама ситуация, а реакция взрослых на нее: «Не тронь – обожжешься», «Не ходи – упадешь!». В результате ребенок воспринимает только вторую часть фразы. Он пока не понимает, что ему грозит, но он чувствует тревогу взрослых, и у него возникает реакция страха, которая может закрепиться на схожие ситуации.

Следующая причина страха – детская фантазия. Ребенок сам придумывает себе страх. Боязнь темноты, где могут быть призраки, чудища.

Чувство страха может сформироваться из-за внутрисемейных конфликтов. Часто ребенок испытывает чувство вины за конфликты родителей, считая, что это он сам является причиной этого конфликта.

Страх боли, врачей, уколов, крови. Дети все боятся уколов, но с возрастом они учатся терпеть, чтобы не быть трусом среди сверстников.

Страх наказания. Разбил, нечаянно порвал, упал, сломал. Родителям, конечно, – проще всего отругать, наказать, или не обратить внимания. Разбитую чашку не склеить, а вот теплые, дружеские отношения необходимо наладить с ребенком.

От родителей зависит многое, поэтому:

- Не стоит заниматься "закаливанием". Если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.

- Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".

- Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете, объяснить малышу, что "привидений" не существует, обычно невозможно.

- Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более, когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.

- Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком.

- Обязательно контролируйте то, что смотрит ребенок по телевизору, Не допускайте просмотра сцен насилия.

Просвещен, значит, вооружен. Если ребенок боится грома и молний, расскажите доступно об этом чудесном явлении природы. Если боится собак, познакомьтесь с соседским щенком.

Самое главное в борьбе со страхами – нельзя унижать ребенка, дать ему ощущение безопасности и защищенности. Ребенок должен знать, что ему ничего не угрожает, его любят, о нем заботятся, и его не позволят обидеть. Не забывайте хвалить за маленькие победы ребенка над своими страхами. Чаще говорите ему: «Мы верим в тебя, у тебя все получится. Ты сможешь!»

Список источников

[boltun.sumy.ua/article/detskie](http://www.boltun.sumy.ua/article/detskie-strahi)

gou-hvorostpc.org.ru/index.php

[infourok.ru/buklet-kak](https://infourok.ru/buklet-kak-izbavitsya-ot-detskih-strahov-1202020.html" \t "_blank)

[infourok.ru/detskie-strahi-eto](https://infourok.ru/detskie-strahi-eto-vazhno-znat-418126.html)

kladraz.ru/blogs/saltanat-temirbola

[mamotvet.ru/pochemu-deti-boyatsya](http://mamotvet.ru/pochemu-deti-boyatsya/" \t "_blank)

[nsportal.ru/detskiy-sad/](http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/05/03/strahi-i-puti-ih-preodaleniya" \t "_blank)

[centr-lira.edusite.ru/p87aa1.html](http://go.mail.ru/redir?q=%D0%9D%D0%B5%20%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%8C%20%D0%BA%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B0%D0%BC%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%BA%20%D0%BA%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D0%BC%2C%20&via_page=1&type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXT07NKynSzcksStRLTSktzixJ1Ssq1S-wME9MNNTLKMnNYbgw98JWhQv7LjZd2AskGy_sALK2Xmy82KNwYZcCkG662HBhw8XWCxsu7FG4sAUoBZS-sBMoCRTZpQBGQNZ-oKodF7aDVOkoMBiaWJgamViYGJow2FYXHrvYzaOxPoGp2zgsoBkAHeJOTg)

[turboreferat.ru/psychology/](http://go.mail.ru/redir?q=%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B8%20%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D1%83%D1%82%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BE%D1%82%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D0%B7%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B9%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8&via_page=1&type=sr&redir=eJwVjE0OwUAAhXsDKzuLriU1Hep36SCSYqggbaZD0l1bwYa1pSsICeOvrvDmMLZiunn58t6X5wkRdAgRC973ORsx7ooKX5AgjAaeP_PHERkyEU4nzAoFd70JqdKGQ22L2k2H1hpW4I4ZrXhiPjNUolIV46TWkCZeyHBRK5Wa-Gh8atxCamNnIlMpLnmpKcEj18_I8rjpg7zTC-4mrpC44Q1pUKdVrzrNlt024vLx-4u6h1Jvs18WC_IPCA5jBw)