

### Детские страхи

Детский страх, как и другие неприятные переживания (гнев, страдание и вспыльчивость), не являются однозначно «вредными» эмоциями для ребенка. Любая эмоция выполняет определенную функцию и позволяет детям и взрослым ориентироваться в окружающей их предметной и социальной среде. Так, страх защищает человека от излишнего риска при переходе улицы или в походе по горам. Страх регулирует деятельность, поведение, уводит человека от опасностей, возможности получения травмы и пр. В этом проявляется «охранительная» функция страхов. Они участвуют в инстинктивном поведении, обеспечивающем самосохранение.

Итак, детский страх помогает строить поведение, кроме того, он является переживанием, необходимым для нормального функционирования психики. Организму ребенка нужно не только сладкое, но и соленое, кислое, горькое; так и психика нуждается в неприятных, даже «острых» эмоциях. Часто дети сами вызывают у себя эмоцию страха, что подтверждает существование у них потребности в переживании страха.

Дети в подростковом возрасте любят смотреть фильмы ужасов, особенно небольшой компанией в темной комнате, а собравшись вечером, начинают рассказывать друг другу страшные истории, при этом с острым эмоциональным завершением, когда рассказчик вскрикивает на последнем слове и, хватая за руки сидящих рядом, пугает их. За этим обычно следуют «ужасные крики», смех и высвобождение психической энергии, направленной на разрушение и агрессию.

Детские страхи - это обычное явление для развития ребенка, имеющие для него важное значение. Так, что каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Появление определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психомоторном развитии ребенка; например, с началом самостоятельной ходьбы и получением большей «степени свободы» в освоении пространства, или, когда дети начинают узнавать своих близких, появление чужого, незнакомого лица может вызывать у них страх. Детские страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и имеют положительный адаптационный смысл. Страх, как любое другое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом исчезает.

*Таблица "Возрастные страхи"*

#### **2 – 2,5 года**

Разлука с родителями, отвержение с их стороны;  
незнакомые ровесники;  
ударные звуки;  
ночные кошмары;

изменение в окружающей обстановке;  
природные стихии (гром, молния, град и др.).

### **2 – 3 года**

Большие, непонятные, угрожающие объекты (например, Мойдодыр и др.);  
неожиданные события, изменение порядка жизни (новые члены семьи, развод, смерть близкого родственника);  
исчезновение или передвижение внешних объектов.

### **3 – 5 лет**

смерть (дети осознают конечность жизни);  
страшные сны;  
нападение бандитов;  
огонь и пожар;  
болезнь и операция;  
природные стихии;  
ядовитые змеи;  
смерть близких родственников.

### **6 – 7 лет**

Зловещие существа (ведьма, призраки, и др.);  
потеря родителей или страх потеряться самому;  
чувство одиночества (особенно ночью из-за черта, дьявола и др.);  
школьный страх (быть несостоятельным, не соответствовать образу «хорошего» ребенка);  
физическое насилие.