

Чего боятся наши дети?

Психологов часто спрашивают, могут ли те или иные конкретные страхи передаваться по наследству? В этом случае следует сказать: по наследству могут передаваться типологические особенности высшей нервной деятельности, общий тип реагирования на окружающий мир.

Есть страхи, которые определяются возрастом ребенка, степенью созревания нервной системы.

До 7 лет у детей преобладают так называемые природные страхи, основанные на инстинкте самосохранения.

В 7-10 лет наступает как бы равновесие между природными и социальными страхами (одиночества, наказания, опоздания).

Если описать это более подробно, то можно выделить конкретные страхи, свойственные каждому периоду жизни.

Первый год жизни:

- ✓ Страх новой окружающей среды.
- ✓ Страх отдаления от матери.
- ✓ Боязнь посторонних людей.

От 1 до 3 лет

- ✓ Боязнь темноты (основной страх в этом возрасте).
- ✓ Страх оставаться одному.
- ✓ Ночные страхи.

От 3 до 5 лет

Страхи одиночества, то есть страх «быть никем».

- ✓ Страх темноты.
- ✓ Боязнь замкнутого пространства.
- ✓ Боязнь сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми).

От 5 до 7 лет

- ✓ Страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т.п.
- ✓ Боязнь родительского наказания.
- ✓ Страх перед животными.
- ✓ Боязнь страшных снов.
- ✓ Боязнь потерять родителей.
- ✓ Страх смерти.
- ✓ Боязнь опоздать.
- ✓ Страх перед заражением какой-то болезнью.

От 7 до 11 лет

- ✓ Боязнь школы («Школьная фобия»).

- ✓ Страх « быть не тем».
- ✓ Боязнь сделать ошибку.
- ✓ Боязнь плохой оценки.

От 10 до 16 лет

- ✓ Страх перед изменением своей внешности.
- ✓ Страх «быть не собой»
- ✓ Навязчивые страхи, сомнения, касающиеся общения, межличностных отношений.

Вот несколько советов, которые помогут снизить риск развития страхов или тревожности у вашего ребёнка:

- Период беременности – не лучшее время для решения вопроса о целесообразности рождения ребёнка, для сдачи экзаменов, защиты дипломных работ, диссертаций и прочих стрессовых ситуаций. Это также не лучшее время для выяснения отношений.
- Помните, что в первую очередь вы – не руководящий работник, не деловая женщина, а мама. Будьте строгой и принципиальной на работе, а дома – нежной, любящей, заботливой и внимательной.
- Ребёнок не должен чувствовать себя ни «Золушкой», ни «Кумиром семьи», лучше выбрать нечто среднее.
- Разрешайте ребёнку как можно больше мастерить, гулять, бегать, чаще приглашайте его друзей – сверстников в гости.
- Не пугайте ребёнка волками, милиционерами, врачами и т.п. Ведь ребёнок всерьёз воспринимает то, что нам кажется незначимым или нереальным.
- Находите больше времени для рисования. Играйте всей семьёй.
- Воспринимайте ребёнка таким, какой он есть. Не сравнивайте его с соседским красавцем Ваней или отличником Сашей.
- Любите своего ребёнка. Не забывайте о необходимости телесного контакта с ним.
- Пусть Ваш ребёнок станет равноправным членом семьи со своими правами и обязанностями.
- Будьте своему ребёнку настоящим другом!

К счастью, большинство детских страхов обусловлены возрастными особенностями и со временем проходят, но именно родители должны постараться, чтобы эти страхи не стали болезненно навязчивыми и не сохранились на длительное время