Страхи (психологические рекомендации)

Страх - очень неприятная и сильная эмоция, но он имеет и защитный характер, он является прямым следствием инстинкта самосохранения.

Возникновение страхов связано с проблемой детского фантазирования и с неразвитостью самоосознания у ребенка. Из-за этого он часто не может различить, что является реальностью, а что - его собственными переживаниями и фантазиями.

Дома ребенок может одновременно сосуществовать в двух разных реальностях - в привычном мире окружающих предметов, где распоряжаются и оберегают ребенка взрослые, и в воображаемом собственном мире. Он тоже реален для ребенка, но невидим для других людей. Соответственно для взрослых он недоступен. Хотя одни и те же предметы могут быть в обоих мирах сразу, имея, однако, там разные сущности.

Причинами возникновения страха могут стать самые разные обстоятельства:

- действительно **травматический опыт**, полученный ребенком (например, укус собаки);

- **нормальное взросление** (так появляется, например, естественный страх смерти);
- **нарушение отношений с родителями**;

- **психические заболевания**;

- **другие чувства и желания**, которые прячутся за страхом, как за маской (например, ребенок боится оставаться один). Такой страх может быть истинным, а может служить инструментом влияния на родителей, контроля их жизни.

Кроме этого родителям необходимо знать о возрастной динамике страхов.

В возрасте **от трех до пяти лет** возможны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. Сказочные персонажи, пугавшие раньше ребенка только во сне, теперь могут заставлять его опасаться и днем.

Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и наш долг - предупредить возможность их появления и оградить от них