**Страхи детей**

**К концу дошкольного возраста поведение ребенка начинает резко меняться. Если раньше малыш беззаботно предавался играм, беготне, а желание двигаться, шуметь было одним из его основных желаний, если его очень мало интересовали происходящие вокруг него события, и он еще не улавливал взаимосвязи между явлениями, а закономерности, по которым протекают явления, еще совсем были ему недоступны, то постепенно ребенок постигает мир с его законами, взаимозависимостями, взаимопереходами, противоречиями и сложностями. И это первое постижение мира во многом стимулируется чувствами, которые называют интеллектуальными. Возникают эти чувства в процессе познания окружающего мира, в процессе решения тех задач, с которыми человек сталкивается в жизни. Это – и удивление перед сложным или непонятным явлением, и желание узнать что-то новое, еще не познанное, и сомнение в правильности найденного решения, и радость по поводу сделанного открытия, уверенность или неуверенность в правомерности того или иного вывода и т. д. Перечисленные чувства далеко не однозначны, отличаются по своему содержанию, по сложности, и потому, естественно, они далеко не сразу возникают у ребенка. Одни из них формируются и проявляются уже в дошкольном возрасте, другие можно наблюдать лишь у взрослого человека.**

**Но все-таки малыш начинает испытывать удивление перед непонятным и неведомым, радость при решении хотя и простейшей, но уже задачи, любознательное стремление познавать, чувство удовольствия от своих первых, еще робких интеллектуальных действий. К 4–5 годам раньше почти безразличный ко всему, кроме игр малыш вдруг начинает нас буквально засыпать вопросами: «Отчего Луна то круглая, то остренькой становится?»; «Откуда звезды берутся?»; «А кто качает деревья?»; «Что такое граница, зачем ее охраняют, кто живет за границей, какая она – граница?»; «Почему рыбы живут в воде, а почему они умирают, если их вытащить из воды? А как это – умирают? А что рыбы кушают? А осьминог – это тоже рыба? Неужели кит – не рыба, и как это может быть?». У ребенка дошкольного возраста в процессе познания действительности включается эмоциональный компонент, делающий этот процесс захватывающе интересным. Поэтому ребенок не просто наблюдает события – он хочет узнать их причину, ему интересно выяснить, что вокруг него происходит и почему именно так, а не иначе.**

**Ребенок полон доверия к словам взрослого, убежден, что мама, папа, бабушка все знают, и о чем бы их ни спросил, могут дать исчерпывающий и ясный ответ.**

**Все волнует ребенка, на все он жаждет услышать ответ, и потому теребит взрослого: «А почему?», «Отчего?», «Зачем?». И тут позиция взрослого должна быть абсолютно четкой: или точный, ясный, понятный ребенку этого возраста ответ, или ссылка на то, что данное явление еще и взрослым не совсем ясно, или сознательное завуалирование того, что ребенку еще не следует знать. Иногда при этом надо и самому заглянуть в энциклопедию или в соответствующие справочники, книги, сходить в библиотеку, чтобы объяснить ребенку то, о чем он так настойчиво спрашивает.**

**Но все же в тех ситуациях, где содержание или причина явления могут быть легко установлены самим ребенком без помощи взрослого, просто необходимы наши настойчивые требования: «А ты сам подумай», «Рассмотри внимательно сама, может быть, и догадаешься»; «Сам попытайся сделать, тебе это уже под силу». Именно таким путем мы и будем стимулировать в ребенке желание самостоятельно что-то узнать, о чем-то догадаться, установить что-то общее, закономерное, что неразрывно затем соединится с интеллектуальными чувствами, а в дальнейшем станет основой интереса, любознательности, а затем и творчества. Но никогда нельзя на вопросы ребенка отвечать: «Отстань», «Не мешай мне со своими дурацкими вопросами», «Я занята, потом». А «потом» уже и не надо, потому что если интерес к познанию не будет вовремя поддержан, согрет и разожжен, то будет уже поздно. Хорошо, если ребенок сам стремится к познанию, сам что-то ищет в книгах, спрашивает у других. А если этого страстного желания познать у него не будет? Boт тогда-то мы и столкнемся: «Я не хочу учить эту ненавистную химию, не буду решать задачи, надоело», «Не стану я читать „Войну и мир“ – достаточно того, что смотрел по телевизору». И мы волнуемся, переживаем, нервничаем, ужасаемся: «Не желает сын учиться! Так бы хотелось, чтобы закончил 10 классов, но хотя бы до 8 дотянул!»; «Ни за что дочка не хочет заканчивать десятилетку, уперлась – пойду в торговлю работать: это интереснее, чем целыми днями зубрить!» Может быть, причина этого – то равнодушие к вопросам ребенка, к его интересам, к его жадному и бескорыстному стремлению познать, которое мы так бездумно подавляли, когда он был маленьким?**

**Необходимо поддерживать в ребенке это зарождающееся чувство познания, стимулировать любознательность, пробуждать чувство удивления перед неизвестным, умение увидеть новое, разобраться в непонятном, вызывать самостоятельное желание понять неясное, сделать для себя известным неизвестное. Такие чувства в дальнейшем будут стимулировать интеллектуальный поиск ребенка. Уже в дошкольном возрасте начинает развиваться процесс мышления, а далее он будет все большее место занимать в психике ребенка, и потому интеллектуальные чувства, неразрывно связанные с процессом мышления, будут все более и более необходимы ребенку. Они станут основой его интересов, а значит, и жизненных целей, они будут стимулировать не только учебную деятельность и процесс познания, но и творчество. «Какой бы неустойчивой и шаткой ни казалась нам (особенно в первые годы) умственная жизнь ребенка, мы все же не должны забывать, что ребенок „от двух до пяти“ – самое пытливое существо на земле и что большинство вопросов, с которыми он обращается к нам, вызвано насущной потребностью его неутомимого мозга возможно скорее постичь окружающее», – пишет К. И. Чуковский.**

**Но если интеллектуальные чувства только формируются в дошкольном возрасте, то нравственные уже достигают определенной «зрелости». Мы уже говорили о том, что к 6 годам у ребенка достаточно определенно проявляется чувство сострадания, что он уже испытывает это чувство и под его влиянием соответственно поступает по отношению к окружающим людям. У детей дошкольного возраста начинает закрепляться также чувство стыда, формируются первые элементы совести как острого переживания своей вины, чувство симпатии к сверстнику перерастает в устойчивую привязанность, ребенок остро переживает разлуку с матерью, отцом, с близкими, он скучает, будучи лишенным общения со сверстниками, может обижаться, испытывать ревность во взаимоотношениях с друзьями, т. е. палитра его чувств становится все более яркой и многоцветной. Все это свидетельствует о том, что ребенок постепенно осваивает все те эмоциональные состояния, которые свойственны человеку. В общении со сверстниками, близкими, знакомыми и незнакомыми людьми ребенок испытывает различные чувства: радость, обиду, гнев, страх, печаль, сострадание, жалость, стыд и др. Одни из них мимолетны, преходящи, другие оставляют какой-то след в психике ребенка, третьи прочно и основательно закрепляются и могут давать о себе знать спустя длительный промежуток времени. Особенно часто такое случается с чувством страха. В специальной педагогической литературе довольно обстоятельно описаны факты проявления чувства страха у детей, а в медицинской – нервозность детей как последствие таких страхов. Первые проявления этого чувства (а может быть, еще и не чувства?) появляются у очень маленького ребенка: он может испугаться какого-то резкого звука, страх у него может возникнуть в каких-то новых и непривычных для него условиях, его может испугать даже неожиданное появление известного предмета. По мере развития ребенка чувство страха не исчезает, оно лишь видоизменяется и переключается на другие объекты. Да, действительно, некоторые страхи уходят, когда дети становятся старше, а вот некоторые остаются, и остаются надолго.**

**Из воспоминаний взрослых людей можно лучше понять нашего собственного малыша и извлечь для себя кое-какие уроки. Прежде всего, то, что страх, пережитый ребенком, не такое уж невинное чувство, и если малыш плачет, упирается, если он приходит в аффективное состояние, стоит задуматься над тем, надо ли его тащить именно сейчас на прививку, надо ли долго и обстоятельно ругать или бить за какой-то поступок, надо ли держать в вечном страхе. Ведь какими-то неведомыми путями часто переживаемый страх, а особенно если это страх наказания, постепенно «расползается», сковывает инициативу, волю ребенка, сдерживает его свободу, убивает самостоятельность и уверенность в себе. Сильное чувство страха может навсегда «вонзиться» в психику ребенка, острые приступы страха человек будет испытывать не только в реальных ситуациях, но и в воображаемых. Конечно, есть немало ситуаций, в которых ребенок может испугаться и которые мы, родители, к сожалению, просто не в силах предусмотреть: на ребенка неожиданно набросилась собака, он увидел в лесу змею, он испугался грозы, ему стало страшно в темной комнате. Но есть и ситуации, подвластные нам. Конечно, не стоит из-за каждого пустякового случая наказывать ребенка, тем более бить, не следует из-за каждой плохой оценки подвергать ребенка суровой каре, лучше попытаться выяснить причины неуспеваемости. Стоит подумать над тем, оставлять ли маленького ребенка одного дома, особенно зимой, когда рано наступают сумерки. Не надо запугивать ребенка уколами, врачами, милицией – вряд ли такая мера даст положительные результаты. Все-таки немало страхов у детей вызываем мы сами то ли в силу непонимания того, что может ребенка испугать, то ли из-за своей жестокости, то ли из-за простой беззаботности. Подумайте, нет ли в вашем поведении по отношению к вашему ребенку того, что рождает его страхи. Есть немало данных о том, что причина таких недугов детей, как неврозы, заикания, бессонница, раздражительность, что такие черты характера, как трусливость, робость, неуверенность в себе и своих силах, заключена в тех остроаффективных переживаниях страха, которые испытал ребенок в своем общении с людьми или в своем восприятии окружающей действительности.**

**К врачу-психоневрологу очень часто обращаются родители и объясняют, что ребенок стал заикаться или у него появилась «нервность» после того как на него выскочила из-за забора огромная собака и громко залаяла; другой стал просыпаться по ночам, звать мать, кричать после того как за ним погнался козел; третий капризничает после того как старший брат переоделся в вывернутый наизнанку тулуп и заревел, как медведь. Долгое время считалось, что причиной неврозов у ребенка является исключительно испуг, особенно у впечатлительного, чувствительного ребенка, имеющего слабую нервную систему. Однако хотя невроз у ребенка развивается большей частью вслед за психической травмой или испугом, причины возникновения нервного расстройства более сложны и связаны со всем процессом воспитания. Есть смысл остановиться более подробно на этих причинах, так как, оказывается, многие из них вызваны ошибками воспитания. Событий, которые могут у ребенка вызвать испуг, вполне достаточно, но интересно то, что не у каждого ребенка одно и то же событие может вызнать чувство страха, и, кроме того, часто не само по себе событие вызывает страх, а та пугающая оценка, которую ему дают взрослые. Вот почему необходима спокойная реакция родителей даже в тех случаях, когда ситуация действительно может вызвать у ребенка чувство страха. Ведь дети храбрее нас, взрослых: они не боятся упасть с балкона, перевешиваются с перил лестницы, нисколько не опасаясь перевернуться, высоко взлетают на качелях. Детям не страшно просто потому, что они еще не осознают опасности – не оценивают расстояния, не предвидят боли, не понимают того, что могут упасть. Ребенок может спокойно стоять возле огня, но достаточно ему хотя бы один раз испытать боль от ожога, чтобы он стал бояться всего горячего. Конечно, мы заранее должны предупреждать возможные опасности: «не подходи к плите», «не трогай спички», «слезь с подоконника, а то упадешь», «не дразни собаку – укусит». Все это мы говорим спокойно, объясняем ребенку доброжелательно и доступно. Но стоит нам показать свой ужас, обнаружить тревогу, беспокойство, и ребенок вслед за нами может пережить аффективное состояние страха. Врачи советуют для предохранения детей от нервных срывов как можно спокойнее относиться к всякого рода происшествиям, которые могут испугать ребенка, объясняя, что в них нет ничего страшного, не запугивать детей, стараться по возможности выполнять разумную просьбу ребенка, выраженную в спокойной форме, и в то же время внимательно следить, чтобы нервные проявления никогда не приносили ему каких-либо выгод.**

**В медицинской литературе описаны и так называемые навязчивые страхи у детей. Но если ребенок при этом не переживает острого состояния со всеми симптомами аффекта (дрожь, бледность, расширенные зрачки, холодные конечности и др.), то можно и не очень опасаться – невротического здесь ничего нет. Но если страх действительно навязчив, и ребенок не может от него избавиться, если он каждый раз дрожит от ужаса, когда сталкивается с предметами, вызывающими у него чувство страха, то необходимо обратиться к врачу-психоневрологу. Это важно еще и потому, что скоро ребенок пойдет в школу.**

**Личностные кризисы 1 года, 3 и 7 лет имеют большое значение для дальнейшего развития ребенка. Поэтому очень важно, чтобы взрослые с пониманием и терпением относились к ребенку в это время. Для этого рекомендуется избегать крайностей в общении с ребенком (нельзя все позволять малышу или все запрещать). Важно согласовать стиль поведения со всеми членами семьи. Нельзя оставлять без внимания то, что происходит с ребенком, но при этом надо постараться объяснить ему, что у его родителей и других родственников есть другие дела, кроме заботы о нем, и что в решении некоторых проблем он может помочь. Важно давать ребенку выполнять самостоятельно задания, чтобы он почувствовал свою автономность. Нужно поощрять его инициативу, побуждать к ней (если ее нет). Но при этом ребенок должен всегда чувствовать поддержку и одобрение значимого для него взрослого. Нужно помнить, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные средства воспитания, и попытаться обходиться без них.**

**Когда ребенок станет чуть-чуть старше, важно расширять круг знакомств ребенка, чаще давать ему поручения, связанные с общением с другими взрослыми и сверстниками. При этом следует укреплять уверенность ребенка в своих силах. Но надо помнить, что ребенок в своем поведении и поступках подражает взрослым, и постараться подавать ему хороший личный пример. Однако все это возможно только в том случае, если у ребенка с взрослым (родителем) установлен тесный эмоциональный контакт.**

**Поступление в школу считается переломным моментом в жизни ребенка. Если раньше, в дошкольном периоде дети считают себя практически свободными, то в школе к ним сразу же предъявляют ряд определенных требований, прежде всего организационного характера. Их жизнь подчиняется системе правил. Ребенок должен не только регулярно получать новые знания, новую информацию, иногда в очень большом объеме, но и нести определенную ответственность перед учителями, родителями и одноклассниками. Все это, несомненно, приводит к стрессовым ситуациям. У всех детей это проявляется по-разному. Некоторые долгое время не могут привыкнуть к новой обстановке.**

**Основным новообразованием младшего школьного возраста является отвлеченное словесно-логическое и рассуждающее мышление, а также способность детей произвольно регулировать свое поведение и управлять им. Первое помогает ребенку в дальнейшем осваивать научные понятия и оперировать ими. А второе становится важным качеством личности ребенка.**

**В дошкольном возрасте возникает сознательное управление поведением, но волевые действия зачастую перемежаются с действиями непреднамеренными. Также в этот период закладывается умение удерживать цель в центре внимания.**

**Помимо этого, развивается саморегуляция, дети обучаются в определенной степени управлять своим поведением. Развивается рефлексия, т. е. умение ребенка осознавать то, что он делает, и аргументировать каждый свой поступок. У него формируется внутренний план действий. Накапливаются умения чтения, письма, способности совершать математические вычисления.**

**Также формируется уверенность в себе или, наоборот, при затруднениях неуверенность в своих силах. На этом же этапе происходит формирование уровня самооценки. Появляются новые отношения в коллективе, классе, новые авторитеты. Чаще всего это учитель. Игры занимают уже вторичную позицию. В это время ребенок активно должен привлекаться к домашнему и общественному труду с целью овладения навыками домашнего труда.**