

Страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении. В зависимости от характера угрозы, интенсивности и специфики переживания, страх варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков (опасение, боязнь, испуг, ужас).

Если источник опасности является неопределенным или неосознанным, возникающее состояние называется *тревогой*. Функционально страх служит предупреждению субъекта о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избегания. В случае, когда страх достигает силы аффекта (панический страх, ужас), он способен навязать стереотипы поведения (бегство, оцепенение, защитная агрессия).

Детям свойственно бояться, поскольку они физически слабы, зависимы и не всегда способны себя защитить. В определенные периоды жизни страхи являются естественной реакцией на непонятное, неизвестное. Ребенок постепенно наращивает в себе способность и умение справляться с самыми разными ситуациями, представляющими для него угрозу. Однако некоторые дети испытывают навязчивые страхи (бояться собак, темноты и др.) Всем детям важно научиться обходиться со своими страхами, особенно тем, кому страхи усложняют жизнь.

Страх – неотъемлемое звено в эволюции человеческого рода, так как всегда предотвращал слишком опасные для жизни действия. По мере развития психики человека и усложнения форм его жизни страх приобретал социально опосредованный характер и выражал все более психологически тонкую гамму нравственно-этических чувств и переживаний (А.И. Захаров). Ребенок первых лет жизни, как и человек на ранних ступенях своего социального развития, боится всего нового и неизвестного, одушевляет предметы и сказочные персонажи, верит в бессмертие себя и мамы с папой. И только со временем складывается объективный характер представлений, когда формируется абстрактно-логическое мышление и умение различать ощущения. Но вместе с этим усложняется и психологическая структура, детские страхи становятся социально-опосредованными (затрагивают жизнь и благополучие других людей).

Итак, что может способствовать появлению разнообразных страхов.

***Причины возникновения страхов:***

1. Биологическая предрасположенность:

* особенности свойств нервной системы ребенка – повышенная эмоциональная чувствительность, впечатлительность, ранимость.

1. Внутрисемейные причины:

* высокая тревожность родителей;
* особенности воспитания – многочисленные запреты со стороны родителей, гнев и угрозы взрослых в адрес ребенка, запугивание, гиперопека;
* семейные конфликты, за которые ребенок чувствует вину.

1. Взаимоотношения со сверстниками - детский коллектив не принимает ребенка, обижает его, он боится быть обиженным.
2. Детская фантазия, развитое воображение – нередко ребенок сам придумывает себе предмет страха.
3. Конкретный случай, который напугал ребенка (например, укусила собака)

Но развитие страхов у детей является закономерностью и в зависимости от возраста ребенок сильнее боится тот или иной образ.

**Период беременности или внутриутробный период** — ребенок переживает вместе с мамой, он все чувствует, что испытывает она; если мама чего-то боится, то он боится вместе с ней и постоянные переживания откладывают отпечаток на его формирующейся личности, от этого уже с внутриутробного периода могут начинаться предпосылки появления тревожной (и неврозоподобной) личности ребенка. От этого в период беременности всем мамам так рекомендуют спокойствие и умиротворение.

**Младенческий возраст или первый год жизни** — в этот период у ребенка могут появляться страхи и беспокойства по поводу неудовлетворения жизненно важных потребностей (в еде, в тепле, ласке, заботе, сне и т.д.). Поэтому в этот период необходимо создавать ребенку все условия для обеспечения и удовлетворения основных его потребностей.

**От 1 года до 3 лет** – у детей может возникнуть беспокойство, связанное с уходом или исчезновением из поля видения ребенка мамы. Поэтому всегда важно возвращаться родителям при плаче своего ребенка, а не игнорировать его страхи. Более того, возникновение страхов может быть связано с появлением второго ребенка и переключением внимания на него.

Ребенок может переживать чувство собственной ненужности и забытости. Об этом всегда необходимо помнить родителям. В этом возрасте самыми яркими страхами являются страх Волка и страх Бабы Яги. Эти образы в основном фигурируют в ночных кошмарах и для того, чтобы от них избавиться, родителям необходимо обеспечить ребенка знанием того, что его любят, о нем всегда позаботятся и всегда защитят.

**От 3 до 5 лет** – это возраст максимального проявления страха. Как правило, в основном дети боятся одиночества, темноты, замкнутого пространства и могут еще оставаться страхи сказочных героев.

Стоит отметить, что в этом возрасте страхов значительно меньше у детей, имеющих возможность общения со сверстниками. В группе они приобретают нужные навыки защи­ты, верного восприятия неудачи и гибкость по­ведения.

**От 5 до 7 лет —**это возраст первых вопросов о смысле жизни: «зачем живут люди? Откуда все появилось?». Появляются первые страхи о будущем: «А если я не найду мужа? А если мы опоздаем?» и т.д.

В это время дети часто боятся страшных сновидений и смерти во сне. Страх смерти выражается через страх темноты и одиночества. Детям может присниться, что их съедает какое-то животное или их оставляют где-то родители. Страх смерти – ведущий страх в этом возрасте, который говорит о взрослении ребенка и о становлении его понимания того, что все имеет свое завершение.

****

**От 7 до 11 лет —**возраст начала обучения в школе, от этого основные боязни ребенка связаны со школой – страх опоздать, получить плохую отметку, отвечать у доски и т.д.

Главным страхом становится страх быть не тем, о ком хорошо говорят и ценят. Другими словами, это страх не соответствовать социальным требовани­ям ближайшего окружения, будь то школа, свер­стники или семья.

Страх смерти переходит в формы переживания боязни войны, смерти родителей, стихийных бедствий.

**От 11 до 16 лет —**подростковый возраст имеет своей особенностью некую двоичность – ребенок хочет одновременно быть уникальным, отличаться от других и при этом быть с другими вместе. С этим и связаны страхи – страх, приближаясь к другим, потерять свою индивидуальность и страх, сохраняя уникальность, быть отверженным другими. Страхи часто связаны с собственной внешностью.

Во всех случаях, очень многое зависит от родителей, от их умения успокоить, вовремя погладить и приласкать, сказать теплые слова, придать уверенности и не делать излишне внимание и акцент на страхах ребенка, делая из этого еще большую проблему.

Основными способами избавления от страхов ребенка являются**игра и рисование.**

Рисование – один из любимых методов, используемых детскими психологами. Рисование помогает детям дать выход своим переживаниям, встретиться лицом к лицу со своим страхом, перестроить свои отношения в разных ситуациях и при помощи специальных последовательных шагов в рисовании, снизить силу переживаний. Повторно сталкиваясь со своим страхом в рисунке, у ребенка вырабатывается своеобразный иммунитет к страху. Тем более, что рисунки всегда можно дополнить или как-то исправить, тем самым изменяя образ страха, даже делая его смешным и нелепым. А делая себя подобным какому-то положительному герою (как в рисунке, так и в сказке или в проигрывании игры), ребенок выступает невероятно уверенным, сильным борцом со злом, который всегда побеждает своих врагов. И здесь нет места бессилию и каким-либо невозможностям, а есть сила, бесстра­шие и способность противостоять злу и насилию.



Беседа по рисунку:

* 1. Что нарисовано? Опиши героя во всех деталях. Дай ему имя.
  2. Что чувствует нарисованный герой?
  3. Что чувствуешь ты по отношению к нему? О чем думаешь?
  4. Где находишься ты? Что чувствуешь?
  5. Мысленно посади героя напротив. Представь его позу, одежде, выражение лица.
  6. Поговори с ним. Расскажи что-нибудь.
  7. Расскажи ему, за что ты на него обиделся.
  8. Скажи ему, чего ты ждешь, что хочешь от него.
  9. Сделай так, чтобы история закончилась хорошо.
  10. Чтобы ты хотел сделать с рисунком? (разорвать, сжечь, выбросить)

Еще одним основным видом борьбы со страхами является **игра.** Проигрывание ребенком своего страха в игре, позволяет полностью отреагировать свои чувства. Более того игра насыщенна только положительными переживаниями и позволяет переворачивать и даже растворять страх внутри себя.

Также как и при рисовании и прочтении-проигрывании сказок, в игре ребенок изображает себя иным – сильным, смелым, храбрым, стойким, прытким, все умеющим и всего достигающим – и действительно становится таким, развивая все это.

Для избавления от страхов могут применяться и всем известные игры. К примеру, всем знакомые «Пятнашки» снимают страх неожиданного воздей­ствия, «Жмурки» — страх замкнутого простран­ства, «Прятки» — страхи темноты, одиночества и опять же замкнутого пространства.

В пятнашки рекомендуется играть с 2 лет, в жмурки — с 3, а в прятки — с 1 года, когда сияющий от гордости и хитрости малыш стоит «невидимый» в углу или за прозрачной занавеской, а взрослые отчаянно его не видят, ищут, а потом находят к всеобщей радости.

Игра и рисование – не единственные способы в отработке «боевых действий» с боязнями. Страхи можно вылепливать из глины или пластилина и трансформировать их, их можно представлять и представлять свою борьбу с ними, можно сочинять свои собственные истории или сказки с победами и многое другое.

Вот несколько примеров:

1. Этюд «Страх».

Вообрази себя одиноко сидящим в темной комнате.

1)Что ты чувствуешь, ощущаешь?

2)А теперь вспомните ситуацию, в которой ты был(а) очень смел(а). Какие чувства возникают?

3)А теперь вообрази себя в темной комнате и вспомни ситуацию, в которой был(а) смел(а). что чувствуешь сейчас?

1. Вырезать предмет страха из бумаги и дать его ребенку. Пусть он подержит, поиграет, может даже скрутить и порвать.
2. Прием направленного фантазирования. «Закрой глаза и представь, что ты вырос. Чего можно бояться теперь?»
3. Сочинение историй. Попросить ребенка сочинить историю о страшном объекте и его взаимоотношении с ним. Сначала историю рассказывает ребенок, затем ее продолжает взрослый, который вводит в повествование правильные способы разрешения ситуации, чем те, что были изложены ребенком.

**Если ребенок боится, то ни в коем случае НЕЛЬЗЯ:**

* пугать и запугивать детей (в том числе и теми образами, которых он боится);
* стыдить и смеяться над страхами ребенка;
* оставлять одного в незнакомой ситуации и обстановке.

**А следует:**

* обеспечить ребенку тепло, поддержку, понимание и заботу (если ребенок маленький, то помните, что главным защитником для него являетесь Вы, сделайте все возможное, чтобы показать свою готовность заступиться за ребенка и обучить его «самозащите от страхов»);
* постарайтесь каждый день ребенка насыщать приятными переживаниями, а на ночь создавать хорошее расположение духа;
* можно придумать всевозможные талисманы-хранители, которые охраняют Вашего ребенка, создавая защитное поле против вторжения «ужастиков»;
* всегда можно оставлять дверь в комнату ребенка открытой, включать свет в коридоре на ночь или светильник в комнате ребенка.

И Вы сами сможете оказать необходимую помощь своему ребенку и будете героем в его глазах!

