

ВВЕДЕНИЕ

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. Часто дети сами вызывают у себя эмоцию страха, что подтверждает существование у них потребности в переживании страха.

Детские страхи — это обычное явление для развития ребенка, имеющие для него важное значение. Так, В.В. Лебединский подчеркивает, 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.

«Страх лежит в основе жизни этого мира. Существовал *terror antiquus*, древний страх. Если говорить, по-русски нужно сказать - ужас. К сожалению, по-русски нет слова, соответствующего немецкому *Angst* и французскому *angoisse*... Организм (человека - прим. Д.Г.А.) в значительной степени построен для защиты. Борьба за существование, которой полна жизнь, предполагает страх... Нужно различать страх животный, связанный с низшими состояниями жизни, и страх духовный, связанный с высшими состояниями. Психологически страх есть всегда страх перед страданием» (Н.А. Бердяев).

Фобии

Следует остановиться на рассмотрении термина «фобия». Фобии -это навязчивые страхи (разновидность навязчивых состояний). Людей, подверженных фобиям, постоянно мучает неослабевающая тревога. Известны сотни различных видов фобий: например, клаустрофобия (страх замкнутых пространств), агорафобия (страх открытых пространств), нозофобия (страх заболеть каким-либо заболеванием), лиссофобия (страх сойти с ума), мизофобия (страх загрязнения), танатофобия (навязчивый страх смерти и пр., которые подразделяются на 3 категории: к специфическим фобиям относится непереносимость каких-либо насекомых, или полетов на самолете, и т.д; боле сложный вид, сопровождающийся паническим страхом, который овладевает человеком без всякой на то причины; наиболее неприятной считается

социофобия (страх перед человеческим обществом, перед социальными или профессиональными проблемами), она может вызвать приступ паники, сопровождаемый сильным сердцебиением, одышкой, потовыделением. Началом систематического изучения фобий принято считать 1871 г., когда К.Ф.Вестфаль описал агорафобию, указав, что фобии всплывают в сознании человека помимо его воли и не могут быть произвольно изгнаны из сознания.

Классификации

Классификация страхов по МКБ - 10

F40.00. Агорафобия без панического расстройства

F40.01. Агорафобия с паническим расстройством

F40.1. Социальная фобия

F40.2. Специфические (изолированные) фобии

F41. Другие тревожные расстройства

F41.0. Паническое расстройство

F41.1. Генерализованное тревожное расстройство

F41.2. Смешанное тревожное и депрессивное расстройство

F42. Obsessивно-компульсивное расстройство

Внесение в МКБ-10 социальных страхов (Б 40.1) в качестве отдельной категории предполагает возможность сделать некоторые комментарии.

Во-первых, МКБ-10 существенно отступает от медицинской картины болезни в пользу психологической (Вильсон, 2000).

Во-вторых, косвенно указывается и на более широкий социальнопсихологический и социальный контекст возникновения дезадаптивных страхов.

И в третьих, содержит намек на то, что механизм возникновения классических фобий может быть схожим с механизмом возникновения социальных страхов. Следует отметить, что особая роль среди социальных страхов отводится двум достаточно близким формам, имеющим свою специфику, — страху ответственности и страху экзаменов. Первый из них опасен своим продолжительным действием, второй, хотя и является кратким, порой достигает значительной силы.

Схожую картину мы находим в классификаторе **психических расстройств Американской психологической ассоциации (DSM-IV)**. Начиная с 1980 года, помимо классической агорафобии и специфических монофобий в поле зрения психотерапевтов попадает социальная фобия - страх публичного присутствия в ситуациях, в которых ожидается оценка со стороны других людей. Психологи, так или иначе, имели дело с субклиническими формами страхов при застенчивости, неуверенности в себе, скованности и стеснительности.

Страх темноты, бессонницы, воды, высоты, бедности, насилия, ограбления, войны или увольнения, страх за родных и близких, страх смерти - простое перечисление различных форм страха может занять несколько страниц и свидетельствует лишь о том, что так или иначе проблема определения причин и терапия страха всегда была актуальной психологической и психотерапевтической задачей.

Одной из современных отечественных классификаций видов страхов является **классификация страхов по Ю.В. Щербатых**.

1.«Природные» страхи: атмосферные явления, астрономические явления, вулканы и землетрясения. животные.

2. «Социальные» страхи: страх ответственности, страх перед экзаменами и др.

3.Страхи, которые мы создаем сам: страх несуществующих явлений, страх темноты, «внутренние» страхи (страхи собственных мыслей и поступков), страх будущего.

4.Классификация страха по силе: от легкой тревоги до ужаса.

5.Страхи понятные и неосознанные.

6.Страх смерти.

7. Детские страхи: страх одиночества, посторонних людей, конкретной угрозы извне, сказочных образов, врачей, резких звуков, «социально заимствованные» страхи и др.

Детские возрастные страхи

0 – 6 месяцев: любой неожиданный громкий звук, быстрые движения со стороны другого человека, падение предметов, общая потеря поддержки (повышенное беспокойство у детей первых месяцев жизни чаще всего возникает, когда не удовлетворяются жизненно важные физиологические потребности в пище, сне, активности, освобождении кишечника, тепле, то есть в том, что определяет физический и эмоциональный комфорт младенца);

7 – 12 месяцев: начало всех начал, важная веха на пути всего последующего эмоционального развития. Первый год жизни детей является и начальной школой родительского чувства, и школой бескорыстной, щедрой любви, когда мать и отец учатся постигать психологический код поведения ребенка, без слов понимать его чувства и переживания и находить с ним эмоциональный контакт. Как в дальнейшем сложатся отношения родителей и детей, какой эмоциональный и духовный мир между ними возникнет, в немалой степени зависит от первого года жизни детей (громкие звуки: шум пылесоса, громкая музыка и др., любые незнакомые люди, смена обстановки, одевание одежды и раздевание, отверстие стока в ванной или бассейне, высота, беспомощность перед неожиданной ситуацией);

1 – 2 года: громкие звуки, разлука с родителями, любые незнакомые люди, отверстие стока ванны, засыпание и пробуждение, сновидения, страх травмы, потеря контроля над эмоциональными и физическими функциями,

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, апогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи.

Категория смерти в 6 и 7 лет - это реальность, которую ребенок должен признать как нечто рано или поздно неизбежное в его жизни. Это своего рода нравственно-этическая категория, указывающая на известную зрелость чувств ребенка и их глубину. Именно нежелание признать это сразу и порождает страх, означающий эмоциональное неприятие «рациональной» необходимости умереть. Появление страха смерти означает появление постепенного завершения «наивного» периода в жизни детей, когда они верили в существование сказочных персонажей, бессмертие.

7 – 8 лет: темные места (чердак, подвал, и др.), реальные катастрофы, утрата любви окружающих (со стороны родителей, учительницы, ровесников и т.д.), опоздание в школу или оторванность от домашней и школьной жизни, физическое наказание и неприятие в школе (наблюдается мнительность: "А мы не опоздаем?", "А мы поедем?", "А ты купишь?" - возрастные проявления навязчивости, тревожности. Они боятся вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям; страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья. Помимо "школьных" страхов - сделать ошибку, конфликтами со сверстниками, боязнью

проявлений физической агрессии с их стороны для детей этого возраста типичен страх стихии — природных катаклизмов: бури, урагана, наводнения, землетрясения).

Патологический страх

Необходимо отделять патологический страх, требующий коррекции, от нормального, возрастного, чтобы не нарушить развитие ребенка. Патологический страх можно отличить от «нормального» по известным критериям: если страх препятствует общению, развитию личности, психики, приводит к социальной дезадаптации и далее - к аутизму, психосоматическим заболеваниям, неврозам, то этот страх патологический. Помимо перечисленных факторов, страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем тем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.

Страх может превратиться во врага, омрачающего быт, препятствующего полноценной жизнедеятельности, взаимодействию с другими людьми. Важно научиться выявлять нездоровое, патологическое чувство страха, и отличать его от «нормального». Обратившись к книге знаменитого детского психолога А.И. Захарова, можно найти следующие характеристики страхов.

Обычный страх определяется по таким критериям:

- кратковременность (быстро появляется и исчезает);
- обратимость;
- отсутствие влияния на личность ребенка, его характер, поведение.

Сильные страхи выдает:

- яркая выраженность;
- устойчивость, длительность (способны навсегда оставить четкий след в памяти);
- недостаток контроля, со стороны сознания;
- неблагоприятное влияние на характер, отношение к окружающим;
- смена качества жизни в худшую сторону;
- принятие мнимой, воображаемой опасности за реальную угрозу безопасности.

Патологические страхи коварны, поскольку оказавшись под их влиянием, человек начинает: тревожиться по каждому поводу, редко получать положительные эмоции, радоваться, смеяться, терять чувство полноты жизни. Продолжительный по времени страх может даже парализовать активность человека, породить ощущение безнадежности, неуверенности, состояние удрученности.

Важно понимать, что если страхи, по силе и количеству оказываются непосильными для психики ребёнка, и у него просто не получается с ними справиться (то есть тревога не прорабатывается, но только усиливается или заглушается), возникает риск того, что эти страхи преобразуются в неврозы, вызовут бессонницу.

Страх смерти

Ребенка момент, когда он начинает впервые осознавать смерть, может наступить в довольно раннем возрасте. Важно понимать, что осознание смерти, абсолютно нормальный этап в жизни человека. Детей может занимать эта тема, как что-то еще не до конца понятное им, к тому же, в ранний период жизни, они еще не успели сформировать защитные стратегии против страха смерти. Можно предположить, что первое осознание смертности ребенком и порождает в нем адаптационные процессы направление на совладание с этим страхом. Дети не отгорожены от темы смерти, и дело не столько в нашем современном мире, который отличается большой интенсивностью и количеством информации. Тема смерти присутствует в окружающем мире, сказочных произведениях, песнях, мультфильмах.

Дети сталкиваются также с еще одной проблемой при осознании смертности — это отсутствие информации от взрослых. К сожалению, зачастую специфика такова, что родители избегают говорить о смерти с детьми, стараясь ограничиться поверхностной информацией,

либо как-то замять этот вопрос, не придавая значения страхам перед чем-то столь далеким для ребенка. Возможно родители так поступают отчасти из-за личных страхов, разговор о подобном, может провоцировать в них собственные переживания о смерти. Родители из благих намерений могут попытаться смягчить страх ребенка, посредством того, что предлагают одну из форм отрицания смерти, либо миф о бессмертии. Позиция того, что если ребенок чего-то не знает, то это ему не навредит не совсем работает. Дети за счет малого количества информации склонны придумывать собственное объяснение смерти, которые не соответствует действительности, и которое может быть более пугающим, чем оно есть на деле. Дети осознают, что смерть — это нечто ужасное, и им необходимо как-то справляться с этим страхом.

Так существует две основные формы отрицания смерти. Первая, это вера в собственную исключительность, которая берет свои истоки с самого начала жизни человека, из так называемого времени предельного эгоцентризма, убежденность что смерть и старение может относиться к кому угодно, но не ко мне. И вторая форма, это вера в конечного спасителя, которая также берет свои истоки из период ранней жизни, когда родители выступают в роли защитников и вечных слуг, исполняющих прихоти ребенка, имея при этом возможность, найти спасение в их оберегающей заботе. Подобные стратегии, служат первоначальным фундаментом, который создает личность в противовес страху смерти, на который в следствие надстраиваются вторичные защиты.

Также у детей имеет место вера, в то что дети не умирают, из-за этого, у некоторых из них складывается впечатление, что если не расти, то это означает, что ты никогда не умрешь. Возможно таким способом дети пытаются ослабить тревогу, предпочитая верить, что смерть отсылает в старость, то есть то время которое для ребенка очень далеко.

Дети младшего возраста, переживают период персонификации смерти, наделение её обликом, что также служит способом ослабить тревогу. Каким бы пугающим не был образ смерти, подобный ход более утешителен, так как ребенок верит, что смерть — это некая фигура из вне, это защищает от тяжелой истины, что смерть далеко не внешняя инстанция (и грубо говоря имеет место внутри каждого человека). Детям более старшего возраста, свойственен такой вид отрицания, как высмеивание смерти, который также нацелен на то чтобы уменьшить страх перед смертью, через утверждение того, что они живые.

Причины страхов

Фобии возникли задолго до того, как появились лифты, самолеты и другие замкнутые средства передвижения. Древнегреческое слово «φῶβος» (страх) - родоначальник современного термина «фобия», на что уже указывалось выше. Генетическая память на уровне хромосом и генов сохранила и перенесла через века страхи наших предков. Время и цивилизация изменяли эти страхи, добавляли к ним новые.

Российские психологи считают, что фобии проявляются чаще у людей определенного типа личности и темперамента. Обычно сангвиники не становятся жертвами невротических страхов. Редко они проявляются и у флегматиков. А вот холерики и меланхолики наиболее уязвимы - одни в силу излишней возбудимости и подвижности психики, другие за счет слабости нервных процессов.

1. Запугивание, к которому могут относиться: укусы животным или насекомым; внезапный громкий звук, крик; ссоры и скандалы родителей; запугивание сказочными персонажами, монстрами и пр.

2. Приобретенный негативный опыт, к которому может относиться волнительное событие в жизни ребенка. Из личного опыта взаимодействия с детьми можем привести примеры нескольких подобных ситуаций, сохранившихся на долгое время в памяти ребенка: девочка начала тонуть в реке и наглоталась воды; ребенка укусила собака; ребенок потерялся в магазине и т.п.

3. Чрезмерная опека ребенка родителями. Большинство родителей, заботясь о своем ребенке, совершают большую ошибку, проявляя чрезмерную опеку над ним. Они пытаются

уберечь малыша от всевозможных неприятностей и угроз, тем самым не давая ему полноценно адаптироваться в современном мире.

4. Разговоры взрослых. Зачастую родители, не замечая присутствия детей, обсуждают темы, совсем не соответствующие возрасту ребенка. Иногда родители думают, что ребенок не прислушивается к их разговорам, но в это время малыш впитывает информацию, обсуждаемую взрослыми, и переживает в себе описываемую ситуацию. Например, зачастую родители обсуждают свои и чужие болезни в присутствии детей, тем самым содействуя развитию соответствующего страха заболеть у ребенка.

5. Виртуальная реальность. В современном мире из-за недостатка живого общения со сверстниками и родителями ребенок с дошкольного возраста начинает увлекаться компьютерными играми, которые могут оказывать существенное влияние на психику и приводить к возникновению всевозможных страхов, связанных с их сюжетом или героями.

6. Беспокойство родителей. Из-за повышенной тревожности родителей стресс и беспокойство могут транслироваться на ребенка такими предостережениями: «Не бегай - упадешь и ударишься», «Пережевывай - подавишься» и т.п.

7. Нарушение привязанности. Если ребенок не ощущает безопасность в семье, не чувствует опоры со стороны близких людей, то ему становится трудно доверять окружающему миру, так как страдает чувство привязанности.

8. Агрессивные родители. В данном случае речь идет об агрессии по отношению к ребенку. Если мать занимает в семье лидирующую позицию, то базовое чувство безопасности, исходящее в первую очередь от нее, может страдать.

9. Конфликтная семья. Стоит принимать во внимание то, что дети дошкольного возраста тяжело воспринимают даже небольшие ссоры в семье. Ребенок постоянно находится в стрессе, если в семье часто происходят выяснения отношений с битьем посуды, криками, нецензурной бранью.

10. Болезни. Неврозы или иные психические заболевания могут привести к возникновению страха у малыша. В данном случае лечением должны заниматься медики.

11. Чувство одиночества. Ребенок, с малых лет чувствуя себя одиноким в семье, в дальнейшем старается избегать компании сверстников и становится замкнутым в себе, боясь общения и взаимодействия с другими людьми.

Самые распространенные детские страхи: боязнь одиночества и замкнутого пространства. Они же, кстати, являются и самыми опасными. Потому что здесь источником страхов становится то, что ребенку ближе и роднее всего: родители и дом.

Часто эти страхи возникают оттого, что родители грозят ребенку тем, что отдадут его чужим, либо оставят одного или лишат своей любви. И ребенок верит, что его отдадут, выгонят из дома и так далее. Некоторые родители наказывают за непослушание или проступок ребенка тем, что ставят его в угол, либо запирают в комнате или других замкнутых пространствах. Это и есть наказание одиночеством и нелюбовью - уникальное средство сделать ребенка забитым и невротиком.

Особенно часто страхи одиночества возникают и в семьях, где родители излишне беспокойны или излишне требовательны, либо к разным детям в одной и той же семье предъявляют противоположные требования.

Для того, чтобы помочь ребенку преодолеть те или иные страхи, необходимо разобраться в причинах их возникновения. Детский страх — это серьезная проблема, провокатором которой могут стать несколько причин. Рассмотрим основные из них:

1. Запугивание, к которому могут относиться: укусы животным или насекомым; внезапный громкий звук, крик; ссоры и скандалы родителей; запугивание сказочными персонажами, монстрами и пр.

2. Приобретенный негативный опыт, к которому может относиться волнительное событие в жизни ребенка. Из личного опыта взаимодействия с детьми можем привести примеры нескольких подобных ситуаций, сохранившихся на долгое время в памяти ребенка: девочка

начала тонуть в реке и наглоталась воды; ребенка укусила собака; ребенок потерялся в магазине и т.п.

3. Чрезмерная опека ребенка родителями. Большинство родителей, заботясь о своем ребенке, совершают большую ошибку, проявляя чрезмерную опеку над ним. Они пытаются уберечь малыша от всевозможных неприятностей и угроз, тем самым не давая ему полноценно адаптироваться в современном мире.

4. Разговоры взрослых. Зачастую родители, не замечая присутствия детей, обсуждают темы, совсем не соответствующие возрасту ребенка. Иногда родители думают, что ребенок не прислушивается к их разговорам, но в это время малыш впитывает информацию, обсуждаемую взрослыми, и переживает в себе описываемую ситуацию. Например, зачастую родители обсуждают свои и чужие болезни в присутствии детей, тем самым содействуя развитию соответствующего страха заболеть у ребенка.

5. Виртуальная реальность. В современном мире из-за недостатка живого общения со сверстниками и родителями ребенок с дошкольного возраста начинает увлекаться компьютерными играми, которые могут оказывать существенное влияние на психику и приводить к возникновению всевозможных страхов, связанных с их сюжетом или героями.

6. Беспокойство родителей. Из-за повышенной тревожности родителей стресс и беспокойство могут транслироваться на ребенка такими предостережениями: «Не бегай - упадешь и ударишься», «Пережевывай - подавишься» и т.п.

7. Нарушение привязанности. Если ребенок не ощущает безопасность в семье, не чувствует опоры со стороны близких людей, то ему становится трудно доверять окружающему миру, так как страдает чувство привязанности.

8. Агрессивные родители. В данном случае речь идет об агрессии по отношению к ребенку. Если мать занимает в семье лидирующую позицию, то базовое чувство безопасности, исходящее в первую очередь от нее, может страдать.

9. Конфликтная семья. Стоит принимать во внимание то, что дети дошкольного возраста тяжело воспринимают даже небольшие ссоры в семье. Ребенок постоянно находится в стрессе, если в семье часто происходят выяснения отношений с битьем посуды, криками, нецензурной бранью.

10. Болезни. Неврозы или иные психические заболевания могут привести к возникновению страха у малыша. В данном случае лечением должны заниматься медики.

11. Чувство одиночества. Ребенок, с малых лет чувствуя себя одиноким в семье, в дальнейшем старается избегать компании сверстников и становится замкнутым в себе, боясь общения и взаимодействия с другими людьми.

В современных психолого-педагогических исследованиях существует несколько подходов к классификации детских страхов, среди которых в период дошкольного детства следует отметить следующие:

1) природные (основанные на инстинкте самосохранения): смерти (собственной, родителей), замкнутого пространства, темноты, глубины, высоты, животных, чудовищ, насекомых, стихий (воды, огня), крови, врачей, уколов, громких звуков;

2) социальные: одиночества, наказания, осуждения, насмешек;

3) воображаемые - самые распространенные, основной причиной возникновения которых является безудержная фантазия, способная разрастаться до невероятных размеров: боязнь темноты, когда ребенок сам себя убеждает, что во мраке водятся чудовища, или смерти родителей, когда малыш боится, что мама опаздывает с работы, потому что умерла;

4) навязчивые и реальные - порождаются конкретными жизненными ситуациями, которые могут стать психотравмирующими: если ребенок на несколько часов застрял в лифте, у него надолго сохраняются пережитые в тот момент эмоции, которые, если не помочь ему избавиться от них, могут перерасти в фобии;

5) бредовые - наименее изученные детские страхи, причины которых не ясны: иногда родители не могут понять, почему ребенок боится собственного дедушку, или воробья, или других элементарных вещей и явлений;

6) ситуативные - обусловлены конкретной опасной ситуацией (аварией, падением с высоты, смертью родителей и т.п.), которая выступает в роли психотравмирующей, оказывающей влияние на всю дальнейшую жизнь ребенка и легко перерастающей в фобии;

7) личностные - обусловлены индивидуальными особенностями детской психики, характера (стеснительность, неуверенность, замкнутость и прочие), проявляются чаще всего в новом коллективе, непривычной обстановке и со временем могут развиваться в аутизм, социальную дезадаптацию, взрастить внутренние комплексы и низкую самооценку;

8) острые - возникают в определенной ситуации, часто носят кратковременный характер и при поддержке родителей или работе с психологом быстро уходят без последствий;

9) хронические - развиваются из острых при отсутствии необходимой поддержки со стороны взрослых; могут быть обусловлены предрасположенностью к тревожности; требуют психотерапевтического вмешательства; являются фобиями;

10) ночные страхи - выделяются в отдельную группу как наиболее частые и опасные; представляют собой парасомнии - поведенческие нарушения в различных фазах сна, обусловленные незрелостью ЦНС, что объясняет частоту диагностируемых случаев у детей по сравнению с взрослыми. Проявляются в виде ночных кошмаров, снохождения, сноговорения, сонного паралича, бруксизма.

Опасности, вызывающие страх, разделит на три группы:

- 1) реальные, объективно угрожающие здоровью и благополучию личности;
- 2) мнимые, объективно не угрожающие личности, но воспринимаемые ею как угроза благополучию;
- 3) престижные, угрожающие поколебать авторитет личности в группе.

На что обратить внимание

В зависимости от причин и характера проявления существуют различные пути преодоления детских страхов. Рассмотрим некоторые из них, которые возможно применять с детьми в период дошкольного детства как родителями, так и специалистами, работающими с дошкольниками.

Читая сказки или сочиняя их совместно с ребенком, можно предложить ребенку представить свой страх в виде отрицательного героя, а положительный герой должен ассоциироваться с ребенком, который по ходу развертывания сюжета побеждает этот страх.

Также можно попросить ребенка нарисовать свой страх. В процессе такого рисования необходимо обсуждать с ребенком причину его возникновения и объяснять, что бояться нечего. Также следует на протяжении всего процесса изобразительной деятельности подбадривать и хвалить ребенка, а после того, как он дорисует свой страх, необходимо предложить его уничтожить - порвать или сжечь (под непосредственным руководством и с участием взрослого).

Естественным средством преодоления страхов в дошкольном возрасте является игра. На начальном этапе такой игровой деятельности необходимо придумать сюжет рассказа о соответствующем страхе ребенка, узнать детали его появления. Затем, следует предложить ребенку обыграть данный сюжет, завершив игру положительным итогом. Волнующую ситуацию можно обыграть с членами семьи, но только в случае, если она не вызывает у ребенка дискомфорт или отрицательные эмоции.

В случае возникновения страха необходимо общаться с ребенком, разговаривать на волнующую его тему. В процессе беседы следует выяснить у ребенка, почему он боится, а также когда и при каких обстоятельствах этот страх появился впервые. В таких беседах можно привести пример ситуации о своих страхах, рассказать, как и что помогло их преодолеть. Если ребенок не хочет отвечать на вопросы взрослого, то следует спросить, чего боится его игрушка, проведя соответствующую ассоциацию. Вербализация страха притупляет его силу, и он уменьшается.

Благоприятно влияют на преодоление страхов игры с песком, которые быстро успокаивают детей, а также способствуют укреплению нервной системы.

Взрослым следует стараться как можно чаще дарить ребенку, имеющему те или иные страхи, хорошие впечатления, ведь именно они являются залогом отличного настроения. Совместные прогулки и поездки, чтение книг, разнообразные развлечения, игры и творчество помогут ребенку зарядиться положительными эмоциями, побороть имеющиеся страхи.

Рекомендации родителям:

«Нестрашные рассказы»

Сочините с ребенком историю/сказку в которой страшный образ станет не страшным. Например, огромное чудовище станет крошечным и заговорит писклявым голоском

«Игрушечные страхи»

Любые игры — даже самые добрые или, наоборот, жестокие — хороши в определенной пропорции. Вопрос не в том, каких игр или игрушек стоит избегать, а в том, чего не хватает детям, в основном в общении с родителями и сверстниками. Прежде чем запрещать игры, стоит подумать, чем наполнена жизнь ребенка, насколько она ему интересна, находит ли он выплеск своим эмоциям — как положительным, так и отрицательным. Ребенок познает мир через эмоции, и все они ему в равной мере необходимы. Если родители и сверстники этого не дают, малыш будет искать дополнительные источники впечатлений. Игры сами по себе прекрасны, иначе они не были бы так популярны. Важно то, на чем фиксируется ребенок и его родители: если на избегании чего-то, то это приведет к обратному эффекту — человек начинает все больше думать о нежелательных вещах.

Играя, ребенок может победить свой страх. Игра укрепляет самостоятельность и уверенность. Ребенку полезно взять в игре роль «Страха»

«Недостающие детали»

Рисую страхи, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям. Страшные рисунки потом можно порвать и выбросить. А лучше превратить страх во что-то приятное и красивое: нарисовать что-то, что делает страх «нестрашным». Можно также лепить страхи.

Методика «Прятки под одеялом»

Необходимо договориться внутри семьи, что каждый из ее членов, когда ему нужна будет поддержка или просто захочется почувствовать любовь близких, может спрятаться под одеяло. Тогда все члены семьи должны отложить свои дела и начать все вместе наглаживать «Кокон» с любых сторон. Это может длиться пару мину, но член семьи будет знать, что он нужен и важен – его любят.

«Защитники»

Можно сделать вместе с ребёнком «амулет» против страхов или изготовить «оружие» - например «магический» фонарик, волшебную палочку. Или сделать/купить ночник, который ребенок мог бы включать по своему желанию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Страх и зло всегда привлекают детей и взрослых как возможность стать лучше, исследовать добро и смелость через их противоположность. Поэтому в любые времена люди стремятся к персонажам, которые чуть более конкретны, чем абстрактные «вселенское зло» и «вселенский страх». Эти два явления сложно внутренне преодолеть. Более мелкие персонажи же примитивны и понятны, с ними человек, а особенно ребенок, может легко справиться, найти в них слабое место и так выйти на новый уровень. Это такая же важная часть обучения, как научиться считать, писать, ходить и общаться со взрослыми людьми.

Отсутствие страхов является патологичным, и причинами этого являются низкая чувствительность у ребенка, психические заболевания, задержка психического развития, родители - алкоголики и наркоманы. Еще одним источником страхов является психологическое заражение от сверстников и взрослых вследствие безотчетного подражания. Патологические страхи испытывают, как правило, чувствительные дети, имеющие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями, чье представление о себе искажено эмоциональным неприятием в семье или конфликтами и которые не могут полагаться на взрослых, как на источник безопасности, авторитета и любви. В этом случае дети не смогут самостоятельно разрешать возникающие серьезные проблемы.

Подготовил:

Педагог-психолог МАДОУ

МО г. Краснодар

«Центр – детский сад № 231»

Щёголева Д.А.