Занятие по психологии для родителей

На тему: «Страхи детей»

Федорова К.В., учитель начальных классов.

Санкт-Петербург

2014 г.

**Занятие для родителей по психологии «Детские страхи»**

*Цель*: повысить уровень психологической культуры родителей по проблеме – "детские страхи".

Для родителей, чьи дети находятся в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте.

*Задачи*:

1. познакомить с определением «страх" и причинами их появления у детей;
2. сообщить родителям об особенностях страхов в младшем школьном возрасте;
3. познакомить родителей с некоторыми методами коррекции по преодолению детских страхов;
4. выдать рекомендации по снижению детских страхов.

**Ход занятия**

1. ***Приветствие.***
2. ***Знакомство.***
3. ***Обсуждение плана занятия.***
4. ***Теоретическая часть*** (лекция) с использованием следующих дидактических принципов: наглядности (по средством презентации); научности; сознательности; доступности; связи теории с практикой.
5. Понятие страха: определение, классификация (по А.И.Захарову), функции.

 *Страх* является неотъемлемым эмоциональным проявлением нашей психической жизни. Существует множество определений понятия «страх» и это является следствием его использования в различных значениях. Это и гипотетическая, «промежуточная переменная», и временное психическое состояние, возникшее под воздействием стрессовых факторов, и фрустрация социальных потребностей, и свойство личности, которое дается через описание внутренних факторов и внешних характеристик при помощи родственных понятий, и мотивационный конфликт.

Например, В.М.Блейхер, И.В.Крук трактуют страх как «чувство внутренней напряженности, непосредственной опасности для жизни в ожидании угрожающих событий, действий. Сопровождается разнообразными расстройствами. Может быть различно выражен – от неопределенного чувства неуверенности, опасности до ужаса» [1, с.371]. Согласно словарю данных авторов, страхи бывают следующими: в голове, дневные, навязчивые (фобии), ночные, преступника.

В кратком словаре системы психологических понятий К.К. Платонова страх – это «наиболее биологически обусловленная эмоция как отражение нужды избежать опасности» [2, с.144]. Страх имеет следующие формы: боязнь, испуг, тревожное ожидание, паника. А в книге А.М. Хосе страх – это когда некая опасность вызывает у человека «острое чувство беспокойства и неприязни, активирует вегетативную нервную систему, оказывает отрицательное воздействие на пищеварительную, сердечно-сосудистую и дыхательную систему; ситуация выходит из-под контроля, и вступает в действие один из сценариев: бежать, бороться, замереть, покориться» [6, с.12].

Несмотря на разные трактовки определения понятия «страх» можно выявить определенные сходства о том, что страх является специфичной эмоцией и складывается из определенных физиологических изменений, экспрессивного поведения и переживания, проистекающего из ожидания угрозы или опасности.

Как пишет Е.П. Ильин страх – это «эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия» [4, с.148].

По теме «детских страхов» А.И. Захаров предлагает разные подходы к их *классификации*. Он считает, что условно все страхи можно разделить на *природные* и *социальные*. По мнению автора, «природные страхи основаны на инстинкте самосохранения, и помимо основополагающих страхов своей смерти и смерти родителей включают также страхи чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков и т.д.» [3, с. 90]. К социальным страхам автор относит страх одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждения со стороны сверстников.

По А.И. Захарову, *страх* – это «аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия че­ловека» [3, с.8].

В общем виде страх делится на *ситуативный* (возникает в непривычной, опасной обстановке, возможно угрожающей жизни человека) и *личностный* (возникает в конфликтных ситуациях, при тревожных состояний близкого окружения, собственных жизненных неудач). Оба страха часто смешиваются и дополняют друг друга. Страх также бывает *реальный* и *воображае­мый*, *острый* и *хронический*. Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображае­мый и хронический — особенностями личности.

А.И. Захаров, анализируя детские страхи, разграничивает *возрастные* страхи и *невротические* страхи. Первые он рассматривает как возникающие у эмоционально чувствительных детей, как отражение особенностей их психического и личностного развития. Невротические страхи имеют следующие существенные отличия: большая эмоциональная интенсивность и напряженность; длительное или постоянное наличие; неблагоприятное влияние на формирование характера и личности; болезненное заострение; взаимосвязь с другими психическими расстройствами и переживаниями; избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного; прочная связь со страхами родителей и относительная трудность устранения.

В структуре страхов автор выделяет семь основных подгрупп:

1) медицинские страхи, связанные с боязнью уколов, крови, врачей, боли, болезней;

2) причинение физического ущерба – страхи неожиданных звуков, нападения, транспорта, огня, пожара, стихии, войны;

3) страх смерти – своей и родителей;

4) страхи животных и сказочных персонажей;

5) страхи перед сном, страхи кошмарных снов, темноты;

6) социально опосредованные страхи: страх людей, родителей, наказания с их стороны, опоздания, одиночества;

7) пространственные страхи: страх высоты, глубины, воды, замкнутого и открытого пространства. [7, с. 40]

А.И. Захаров выделяет *дневные* и *ночные страхи* у детей.

*Дневные страхи.*

Наиболее распространенными страхами в младшем школьном возрасте являются *внушенные* страхи взрослыми, окружающими ребенка (родители, бабушки, воспитатели и учителя образовательных учреждений). Например, «Не беги - упадешь», «Не гладь - укусит», «Не трогай - обожжешься». В данном возрасте ребенок начинает распознавать сигнал тревоги в приведенных выше фразах, но ему еще сложно выстроить причинно-следственную связь, что в свою очередь приводит к возникновению реакции страха с последующими изменениями в поведении (теряется его спонтанность и уверенность в себе), а это является плодотворной почвой для размножения детских страхов.

Так же взрослый человек, который в свое время не избавился от страхов, испытывает затруднения в установлении нормальных семейных отношений скорее всего передаст свои страхи ребенку.

*Проявление* страха носит разнообразный характер. Обычно страх носит кратковременный характер, не влияет на поведение, характер и взаимоотношения с окружающими людьми, обратим. Так же существует некоторые формы страха, которые имеют патологический характер. На патологический страх указывают его затяжное, навязчивое течение с неблагоприятным воздействием на поведение, характер и взаимоотношения с окружающими людьми, такой страх труднообратим. Иногда выраже­ния страха так очевидны, например, плач, растерянность или ужас. Другие же страхи отражаются по ряду косвенных признаков, таких как, смущение при общении или избегание посещения определенных мест. Поскольку объединяющим началом для стра­ха и тревоги будет чувство беспокойства, то рас­смотрим проявления последнего. При остром чувстве беспокойства человек говорит невнятно, дрожащим голосом или замолкает, не находит нужных слов для дальнейшего ведения разговора, совершает много лишних движений или становится скованным. Выражение лица испуганное, взгляд не сосредоточенный. Это сопровождается физиологическими изменениями (потеют ладони, бледнеет лицо, пересыхает во рту). Вышеуказанные симптомы острого беспо­койства говорят о перенапряжении психофизиоло­гических функций организма, их расстройстве. При состояниях беспокойства (тревожности и боязни) страх имеет место быть. В состоянии беспокойства с пре­обладанием тревожности отмечаются двигатель­ное возбуждение, непоследовательность в поступ­ках, нередко чрезмерное любопытство и стремле­ние занять себя любой, даже ненужной, деятель­ностью. Характерна непереносимость ожидания, которая выражается спешкой и нетерпением. Темп речи ускорен. Для состояния беспокойства с преобладанием боязни типичны медлительность и скованность. При состояниях хронического беспокойства и страха человек находится в напряженном ожида­нии, легко пугается, редко улыбается, всегда серье­зен и озабочен. Он не может полностью расслабить мышцы, излишне устает. Сон беспокойный. Общение становится избирательным и эмоционально неров­ным. Затрудняются контакты с не­знакомыми людьми. Хронический страх отра­жается почти на всех сферах жизнедеятельности человека, заметно ухудшая его самочувствие и ос­ложняя отношения с окружающими людьми.

*Последствия* страха так же носят разнообразный характер. Психика человека претерпевает неблагоприятные изменения, особенно в эмоциональной сфере. Это проявляется в исчезновении ряда положительных эмоций, особенно смеха, жиз­нерадостности. Вместо них развиваются хроническая эмоциональная не­удовлетворенность и удрученность, неспособность радоваться, тревожно-пессимистическая оценка будущего. Подобное состояние эмоционального пе­ренапряжения проявляется не только общей затор­моженностью и раздражительной слабостью, но и в виде импульсивных, внезапно возникающих, труд­нопредсказуемых действий. Наличие устойчивых страхов говорит о неспособности справиться со своими чувствами, контро­лировать их. Страх подрывает уверен­ность в себе, решительность в действиях и поступ­ках, настойчивость и упорство в достижении цели.

*Ночные страхи.*

Неприятные сны, порождающие страх, чаще видят люди, которые чем-то озабочены и эмоционально чувствительные, так как сны – это в первую очередь это эмоциональный отклик на собы­тия, происходившие днем.

Мозг продолжает работать и ночью. Люди по разному относятся к своим снам, одни отмахивается, другие, наоборот, придают им магическое значение вроде предсказателя судьбы. К последним можно отнести и людей с тревожно-мнительными черта­ми характера, постоянно испытывающих чувство беспокойства, сомнения в правильности своих действий. Го­раздо чаще сны отражают то, что уже реально произошло с нами, то есть являются подсознатель­ной переработкой ранее имевших место пережива­ний. Значит, эти переживания, пол­ностью из нас не ушли, а действуют на психику, живут в эмоциональной памяти. Они способны менять эмоциональный тонус че­ловека, его самочувствие.

У детей (в отличие от взрослых) и страхов больше, и ночных ужасов. Страшные сны реже снятся тем детям, ро­дители которых не смотрят на жизнь пессимисти­чески, а ведут себя уверенно и гибко, пользуются заслуженным авторитетом и любовью. Исключени­ем из этого утверждения будет только художественная одаренность ребенка, когда он, как губка, впитывает впечатления дня и переживает их, а уж воображения ему не занимать. Сон и бодрствование — это единый ритм жизнеде­ятельности, который претерпевает определенные изменения с возрастом. Причины лежат и в области семейных отношений, и в особен­ностях характера и личности детей, и в стечении неблагоприятных жизненных обстоятельств. Соче­тание всех этих факторов ведет к появ­лению мучительных, навязчиво преследующих

Существует такое понятие как «кошмарный сон», которое используется в качестве оригинального понятия тех снов, где возникает чувство страха и ужаса, эмоциональный след которых сохраняется в памя­ти детей на долгие годы. Деление снов на кошмарные и страшные весьма условно. В кошмарных снах в большей степени, чем в страшных, присутствует ужас как эмоционально-шоковое, ос­трое переживание. В страшных снах подобные переживания носят более завуалированный харак­тер.

*Функции страха.*

Страх представляет собой «конкретизированную тревогу» [9, с.61]. Так, неосознаваемость причин тревоги, отсутствие ее связи с объектом делают невозможным организацию деятельности по устранению или предотвращению угрозы. В результате неопределенная угроза начинает конкретизироваться, происходит смещение тревоги к конкретным объектам, которые начинают расцениваться как угрожающие, хотя это может и не соответствовать действительности.

Первичной функцией страха является мотивация специфических когнитивных и поведенческих актов, способствующих укреплению безопасности и чувству уверенности. Страх выступает регулятором агрессивности и служит утверждением социального порядка (страх перед наказанием сдерживает многих граждан в рамках закона). Также он способствует лучшему запоминанию опасных событий.

Страх, как было отмечено выше, иногда может вызвать оцепенение, полную неспособность к движению, что выполняет *защитную* функцию или способность к бегству. Не существует более сильной мотивации для поиска безопасной среды существования, чем страх. У современного человека страх могут вызвать не только физические объекты или физическая угроза. Мы можем бояться потерять любимого человека или работу, но еще более страшной может стать угроза утраты любви и уважения, в том числе самоуважения. Умеренно выраженная эмоция страха помогает нам избегать ситуаций, угрожающих нашему физическому и психическому «Я». Потенциальная возможность угрозы нашему физическому и психическому «Я» существует постоянно. Он защищает нас от опасности, заставляет учитывать возможный риск, и это чрезвычайно полезно для адаптации.

Страх также выполняет и *социальную* функцию. Страх заставляет индивида искать помощи. Например, когда кому-то в семье угрожает опасность, все члены семьи объединяются, чтобы поддержать близкого им человека. Процесс социализации страха у ребенка в значительной мере обусловлен родителями. Разные родители применяют различные техники социализации страха. Разумный подход должен включать в себя воспитание некоторой доли толерантности к страху, обучение приемам противостояния страху, а также развитие навыков избегания опасных стимулов или снижения их интенсивности. Следует отметить, что страх дает возможность действовать в условиях недостатка информации, когда ее не хватает для принятия обдуманного решения, а также обостряет все органы чувств человека, что позволяет предчувствовать мельчайшие признаки опасности.

Итак, страх выполняет важные *адаптивные* функции. Эмоция страха не является нечто ужасным, пока она не выходит за пределы разумного и соответствует требованиям ситуации. Через его преодоление может происходить совершенствование человека.

Несмотря на положительные проявления страха, существуют и отрицательное значение данного явления. Страх может держать человека в постоянном напряжении, сковывать его активность, а при длительном действие может вызывать различные психосоматические болезни.

Исходя из возраста человека, можно выделить детские и взрослые страхи.

*Причины страха.*

Состояние страха является довольно типичным для человека, особенно в экстремальных видах деятельности и при наличии неблагоприятных условий и незнакомой обстановки. Во многих случаях механизм появления страха у человека является условно рефлекторным, в результате испытанной ранее боли или какой-либо неприятной ситуации. Возможно и инстинктивное проявление страха.

Страх вызывается *объектом*, то есть предметом, человеком или явлением природы, но также бывают и *беспредметные страхи*, то есть не связанные ни с чем конкретным.

О том, что ребенок испытывает страх, свидетельствует следующее:

·         Не засыпает один, не разрешает выключать свет.

·         Часто закрывает уши ладонями.

·         Прячется в угол за шкаф.

·         Отказывается от участия в подвижных играх.

·         Не отпускает маму от себя.

·         Беспокойно спит, кричит во сне.

·         Часто просится на руки.

·         Не хочет знакомиться и играть с другими детьми.

·         Отказывается общаться с незнакомыми взрослыми людьми, приходящими в дом.

·         Категорически отказывается принимать незнакомую пищу.

·         Есть и другие признаки страхов, но в каждом случае могут быть и свои индивидуальные проявления.

*Возможные варианты причин появления детских страхов:*

*1. Наличие страхов у родителей.*Страхи взрослых очень часто пере­даются детям. Вероятность появления страхов у детей всегда выше при наличии их у родителей, причём большинство страхов передаёт­ся детям неосознанно.

2.  *Тревожность в отношениях с ребёнком.*Разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, калечат её.

З. Чрезмерное *предохранение*его *от опасностей*и *изоляция от обще­ния*со сверстниками.

*4. Большое количество запретов*со стороны одного родителя и пол­ное *предоставление свободы*ребёнку другим родителем.

5.   Многочисленные *нереализуемые угрозы*всех взрослых в семье.

*6 Гиперопека над единственным ребёнком*в семье. Единственные дети **в**семье наиболее подвержены страху, т.к. такие дети чаще всего становятся эпицентром родительских забот и тревог. Как правило, единственный ребёнок находится в более тесном, эмоциональном контакте с родителями и перенимает их беспокойство, если оно есть. Родители, часто охваченные тревогой что-либо не успеть сделать для воспитания ребёнка, стремятся воспитать «гения». В результате у де­тей возникает страх не соответствовать требованиям родителей.

7*.    Конфликтные отношения между родителями.*Психологи отмеча­ют, что дети младшего школьного возраста очень чувствительны к конфликтным отношениям родителей, причём именно дети в младшем школьном возра­сте чаще всего реагируют появлением страхов на конфликт родителей.

8.    *Одиночество, боль*вызывают страх.

*9.    Эмоциональная чувствительность, впечатлительность.*Такие дети очень ранимы и уязвимы, всё принимают близко к сердцу и легко расстраиваются. Они чаще всего неспособны к агрессивным ответам, «все держат в себе», не выражая своих чувств и переживаний.

10.   *Поступление в школу.*Это серьёзное испытание для детей. Но­вое окружение, новые требования. Возникает чувство ответственно­сти, долга, соответственно возникают новые страхи — «быть не тем, о ком хорошо говорят, кого ценят и любят», страх сделать не то и не так, быть осужденным, наказанным. Дети, которые не приобрели до школы необходимого опыта общения со сверстниками, неуверенные в себе, боятся не оправдать надежд своих родителей.

Максимум страхов наблюдается в 6-8 лет, так как «максимальная интенсивность ощущений» [8, с.51] приходится на данный возраст.

Значимую роль в формировании страхов у детей младшего школьного возраста играет и семейная, а также социальная ситуация, в которой живет и воспитывается ребенок.

Итак, больше остальных подвержены страхам:

- дети из психологически неблагополучных семей (конфликты, отрицательный эмоциональный фон, тяжелая моральная атмосфера);

- единственные дети в семье (гиперопека, ребенок становится эпицентром родительских забот и тревог);

- дети чересчур строгих и требовательных родителей (боязнь совершить ошибку, наказания);

- дети родителей, которые развелись в возрасте 5-7 лет, нехватка второго родителя ведет к дезориентации в социуме);

- «поздние» дети, родителям которых 30-35 лет и старше (тревога родителей (особенно матери), возложение больших надежд на ребенка);

- дети тревожных родителей, которые сами переживают от каких-либо страхов (передачи детям в процессе непосредственного общения в семье)

Большинство страхов передаются детям нео­сознанно, но некоторые страхи, точнее — опасе­ния, могут сознательно культивироваться родите­лями в процессе воспитания. Мате­ри, ввиду более тесного биологического и эмоцио­нального контакта с детьми, склонны в большей степени, чем отцы, передавать свои страхи, хотя бы в силу инстинктивного стремления предохра­нить от повторения своих страхов. Но именно этим привлекается особое внимание к опасности, лежа­щей в основе того или иного страха. Матери более «успешно» передают детям беспокойство – тре­вожность – страхи, а отцы – мнительность и со­мнения в правильности своих действий. Вместе это порождает тревожно-мнительный способ реаги­рования у детей как базис возникновения страхов, опасений, предчувствий и сомнений.

*Рефлексия.*

1. *Страхи в младшем школьном возрасте.*

Рассмотрим более подробно детские, а именно страхи в младшем школьном возрасте. В различном возрасте проявляются разные страхи, что зависит от процессов созревания и развития детей. Для детей 7-11 лет характерно заметное преобладании страха *смерти* (одного из самых вечных и глобальных страхов человечества) родителей. Страх смерти трансфор­мируется в страх смерти родителей. Появление страха смерти – это отражение осознания жизненного цикла, понимание неотвратимости предстоящих перемен, которые будут происходить с телом: взросление, старение, исчезновение.

Большинство страхов в младшем школьном возрасте в той или иной мере имеют временный характер и обусловлены возрастными особенностями. Детские страхи при своевременном их обнаружении, выявлении причин их появления и соответствующей коррекции в основном исчезают бесследно. Они основаны на инстинкте самосохранения (возникает в ответ на действие угрожающего стимула), который в свою очередь имеет защитный характер для организма (позволяют избежать соприкосновения с объектом страха) и сопровождается физиологическими изменениями (изменение частоты пульса, дыхания, артериального давления).

 *Страхи* младшего школьного возраста в значительной мере *связаны с поступлением ребенка в школу*, когда возникает важнейшее личностное новообразования – внутренняя позиция школьника. Это тот мотивационный центр, который обеспечивает направленность ребенка на учебу, его эмоционально-положительное отношение к школе, стремление соответствовать образу хорошего ученика. В тех случаях, когда важнейшие потребности ребенка, отражающие его внутреннюю позицию школьника, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие: постоянное ожидание неуспеха, плохого отношения к себе со стороны педагогов и одноклассников, боязнь школы, нежелание посещать ее.

Если в дошкольном возрасте преобладают страхи, обусловленные инстинктом самосохране­ния, то в подростковом возрасте превалируют *социальные* страхи как угроза благополучию инди­вида в контексте его отношений с окружающими людьми.

Младший школьный возраст – это воз­раст, когда перекрещиваются инстинктивные и социально опосредованные страхи. Инстинктивные (особенно эмоциональные) формы страха – это собственно страх как аффективно воспринимаемая угроза для жизни, в то время как социальные формы страха являются ее интеллектуальной переработкой. Длительно существующее, устойчивое состояние страха – боязнь. В свою очередь, тревожность в отличие от тревоги, проявляемой в зависимости от ситуации, как и боязнь, — более устойчивое психическое состояние, лежащее в основе опасе­ний. Если страх и боязнь свойственен преимуществен­но для дошкольного возраста, то *тревожность* и *опасения* – для подросткового.

Страх неразрывно взаимосвязан с таким понятием, как *тревога* — эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы. Тревога в отличие от страха не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, так как она возможна и в виде радостного волнения, ожидания. Эмоционально неблагополучный ребенок в зависимости от психической структуры личности, жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может испытывать как тревогу, так и страх. Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства. Оно проявляется в том, что ребенок теряется, когда его спрашивают, не находит нужных слов для ответа на вопрос, говорит дрожащим голосом и часто замолкает совсем. Он может совершать много лишних движений или, наоборот, становится неподвижным, скованным. Такие симптомы говорят о перенапряжении психофизиологических функций организма.

Р.В. Овчаровой представлены *возрастные* и *невротические* страхи детей [5].

*Возрастные* страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отражение особенностей их психического и личностного развития. Возникают они, как правило, под действием следующих факторов: наличие страхов у родителей; тревожность в отношениях с ребенком, избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками; большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное Предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье; отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков; конфликтные отношения между родителями; психические травмы типа испуга-психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

*Невротические* страхи характеризуются большей эмоциональной интенсивностью и напряженностью; длительным течением или постоянством; неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности; взаимосвязью с другими невротическими расстройствами и переживаниями; избеганием объекта страха, а также всего нового и неизвестного; относительной трудностью устранения страхов. Невротические страхи могут быть результатом длительных и неразрешимых переживаний. Чаще боятся подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чье представление о себе искажено эмоциональными переживаниями в семье или конфликтами. Эти дети не могут полагаться на взрослых как на источник безопасности, авторитета и любви.

Социальная позиция школьника, налагающая на него чувство ответственности, долга, обязанности, может спровоцировать появление страха *«быть не тем»*. Другими словами, это страх не соответствовать социальным требовани­ям ближайшего окружения, будь то школа, свер­стники или семья. Ребенок боится не успеть, опоздать, сделать не то, не так, быть осужденным и наказанным. В младшем школьном возрасте страх «быть не тем» достигает максимального развития, поскольку дети стараются овладеть новыми знаниями, серьезно относятся к своим обязанностям школьника и очень переживают по поводу отметок. Это говорит о нарастающей социальной активнос­ти, об упрочении чувства ответственности, долга, обязанности, то есть о том, что объединено в поня­тие "совесть", как центральное психологическое образование данного возраста.

Первоклассники, которые по разным причинам не могут справляться с учебной нагрузкой, со временем попадают в разряд неуспевающих, что, в свою очередь, приводит как к *неврозам*, так и к боязни посещать среднее общеобразовательное учреждение. Дети, которые не приобрели до школы необходимого опыта общения со взрослыми и сверстниками, не уверенные в себе, боятся *не оправдать ожидания взрослых*, испытывают трудности адаптации в школьном коллективе и страх. В основе этого страха лежит *боязнь сделать ошибку, совершить глупость и быть осмеянным*. Больше всего такие дети боятся отвечать у доски. Именно у доски в полной мере проявляется их беззащитность. Некоторые дети панически боятся *сделать ошибку, когда готовят уроки*. Это происходит в тех случаях, когда родители педантично их проверяют и при этом очень драматично относятся к ошибкам. Даже если родители не наказывают ребенка, психологическое наказание все равно присутствует. В младшем школьном возрасте *отметка* не просто оценка конкретного результата деятельности. Она субъективно воспринимается ребенком как оценка всей его личности. «Ты плохой, потому что ты плохо учишься», - говорят ребенку. Он соглашается, и возникает неразрешимый внутренний конфликт, который сопровождается чувством неопределенности, неуверенности в себе и различными страхами. В ряде случаев *страх перед школой* вызван конфликтом со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны. Особенно это характерно для эмоционально чувствительных, социокультурно и педагогически запущенных детей. С возрастом подобные страхи меняют свой характер, иногда исчезают совсем. Но, принимая длительный характер, они вызывают у ребенка чувство бессилия, неспособность справиться со своими чувствами, контролировать их.

Существует термин *«школьная фобия»*, что подразумевает навязчиво преследующий некоторых детей страх перед посещением школы. Нередко речь идет не столько о страхе школы, сколько о страхе ухода из дома, разлуки с родителями, к которым тревожно привязан ребенок, к тому же часто болею­щий и находящийся в условиях гиперопеки. Иногда родители боятся школы и непроиз­вольно внушают этот страх детям или драматизируют проблемы начала обучения, выполняя вмес­то детей все задания, а также контролируя их по поводу каждой написанной буквы. В результате у детей появляются чувство неуверенности в своих силах, сомнения в своих знаниях, привычка наде­яться на помощь по любому поводу. В ряде случаев страх перед школой вызван конфликтами со сверстниками, боязнью проявле­ний физической агрессии с их стороны. Это харак­терно для эмоционально чувствительных, часто бо­леющих и ослабленных мальчиков, и особенно для тех из них, кто перешел в другую школу. Школьные страхи не только лишают ребенка психологического комфорта, радости учения, но и способствуют развитию детских неврозов.

Помимо школьных страхов для детей этого возраста типичен *страх* *стихии* – природных ка­таклизмов: бури, урагана, наводнения, землетря­сения. Он не случаен, ибо отражает еще одну осо­бенность, присущую данному возрасту: склонность ве­рить в таин­ственные явления, предсказания. В этом возрасте переходят на другую сторону ули­цы, увидев черную кошку, верят в "чет и нечет", тринадцатое число, "счастливые билеты". Это воз­раст, когда одни дети просто обожают истории о вампирах, привидениях, а другие их панически боятся. *Боязнь покойников и призраков* была всегда. Вера в существо­вание «темных сил» (в чертей, водяных). Все перечис­ленные страхи отражают своего рода магическую направленность, веру в необычное и страшное, захватывающее дух и воображение. Подобная вера уже и сама по себе является естественным тестом на внушаемость как характерную черту младшего школьного возраста. Магический настрой находит свое отражение в кошмарных сновидениях детей данного возраста. Типичными страхами у младших школьников будут страхи Черной Руки и Пиковой Дамы. Чер­ная Рука – это вездесущая и проникающая рука мертвеца, в чем нетрудно увидеть наследие Кощея Бессмертного и Скелета, которого также час­то боятся в младшем школьном возрасте. Напоми­нает о себе и Баба Яга в образе Пиковой Дамы. Пи­ковая Дама – такая же бесчеловечная, жестокая, хитрая и коварная, способна наслать колдовские чары, заговорить, превратить в кого-либо или что-либо, сделать беспомощным и безжизненным. В еще большей степени ее некрофильный образ олицетворяет все, так или иначе связанное с фа­тальным исходом событий, их судьбой, предстказаниями. В младшем школьном возрасте Пиковая Да­ма может оживлять страх смерти, исполняя роль вампира, высасывающего кровь из людей и лиша­ющего их жизни. В страхе детей перед Пиковой Дамой часто звучит беззащитность перед лицом воображаемой смертельной опасности, усиленная разлукой с ро­дителями и идущими из более раннего возраста страхами темноты, одиночества и замкнутого про­странства. Вот почему данный страх типичен для эмоционально чувствительных и впечатлитель­ных детей, привязанных к родителям. И наконец, Пиковая Дама — это коварная обольстительница, способная разрушить семью.

Данному возрасту также присущ *страх темноты*, который отчасти является отражением и порождением страха смерти и прекращения существования. К причинам боязни темноты можно отнести следующие: «оживление» в воображении сказочных существ, от которых именно в темноте тяжело защититься; часть ночи того времени суток, когда дети наиболее уязвимы; тяга ребенка к себе подобным, которую также тяжело реализовать в ночное время суток; плохое приспособление органов чувств; ослабление социального контроля. Страх темноты складывается из двух составляющих: врожденной и приобретенной.

Итак, для младших школьников характерно сочетание социально и инстинктивно опосредован­ных страхов, прежде всего *страхов несоответствия общепринятым нормам и страхов смерти родителей* на фоне формирующегося чувства ответствен­ности, магического настроя и выраженной в этом возрасте внушаемости.

*Рефлексия.*

1. ***Практическая часть*** (с использованием групповой формы работы, дискуссии и раздаточного материала).
2. *Методы коррекции по преодолению детских страхов.*

Мы с вами разберем два метода коррекции детских страхов и попробуем их применить на себе.

*1. Рисуночный метод* (применим в основном для младших школьников). Рисование страха подразумевает встречу с ним. Мысленный контакт со страхом, соприкосновение с ним часто само по себе снижает остроту детских переживаний. Изображая свой страх на листе бумаги, ребенку легче отстраниться от него, посмотреть на него со стороны, подумать о нем как о бывшем и прошедшем. Количество страхов у детей может быть разным. Не нужно пытаться нарисовать их все сразу. Предварительно поговорите с ребенком о его страхах, спросите его:

-     боится ли он оставаться один дома;

-     пугает ли его встреча, с каким – либо животным, нападение бандитов;

-     боится ли он заболеть, умереть, смерти мамы и папы;

-     страшится ли чужих людей, или каких – то сказочных персонажей (Бабы-яги, Кощея Бессмертного и т.п.);

-     опасается ли опоздать на поезд, цирк;

-     боится ли темноты, кошмарных снов, транспорта, стихии (бури, молнии, наводнения, землетрясения), высоты, глубины, открытых пространств (площадей, улиц);

-     боится ли находиться в тесной закрытой комнате, в переполненном автобусе, метро;

-     боится ли огня, пожара, войны, врачей (кроме зубных), крови, уколов, боли, неожиданных резких звуков.

Составляя список детских страхов, и выслушивая жалобы малыша, сочувствуйте ему, но не подыгрывайте, не ужасайтесь вместе с ним.

Задание 1.

Разделитесь по парам, один исполнит роль ребенка, а другой родителя (потом поменяйтесь). Попробуйте побеседовать с «ребенком» о его страхах. Почувствуйте себя в этой роли.

Вопросы после задания: как вы себя чувствовали, какие трудности испытали, кем быть легче в этой ситуации, что нового для себя узнали?

После беседы, предложите нарисовать какой-нибудь страх или несколько связанных с ним по смыслу. Например: «Нарисуй, что тебе снится страшное»,  «Чего ты боишься на улице?», «Когда ты остаешьмя один дома, что тебя пугает?»

Если ваш ребенок долго не решается рисовать, не торопите его, подскажите в самых общих чертах, как можно изобразить страх. Не руководите процессом и не уходите мыслями в свои заботы, будьте с ребенком рядом.

Рисовать лучше всего красками, карандашами или фломастерами (не менее 6 цветов) – что бы сила насыщенности красок соответствовала силе детских переживаний. Должен быть большой выбор цветов, начиная с простого карандаша.

Задание 2.

Теперь закройте глаза и представьте свой страх, разглядите его хорошенечко, открывайте глаза. Перед вами лежит чистый лист бумаги, и краски нарисуйте свой страх, так как вы его представили себе.

После того как все родители нарисовали свои страхи каждый желающий рассказывает о своем страхе, дальше можно предложить им справится с ним и каждый выбирает себе способ который ему нравиться: украсить свой страх, разорвать и выбросить, подружиться с ним.

Вопросы после задания: что вы чувствовали во время выполнения задания, что вы чувствуете теперь?

Данную процедуру нужно повторить не один раз. После многочисленного повторения прорисовывания страха, можно попросить нарисовать ребенка то чего он уже не боится.

Преобладание серых тонов в рисунке подчеркивает отсутствие жизнерадостности, наличие страхов, с которыми ребенок не может справиться. Наоборот, яркие и светлые, насыщенные краски указывают на активность и оптимизм, открытое, доверчивое отношение к миру.

1. *Игровой метод.*

Ну, а что же может игра? Для ответа на этот вопрос нужно вспомнить, что для ребенка игра и есть способ выражения чувств, познания мира. Игра поможет понять детские переживания, интересы, потребности, характер, темперамент.

  Например, такие игры как «Жмурки», «Прятки», «Кто первый?», «Противоборство», «Поединок», «Сражение» являются не сложные для детей, но создают благоприятные условия для преодоления страхов.

Задание 3.

Давайте вместе с вами немного вспомним детство и поиграем в игру *«Жмурки».* Ведущему завязывают глаза, он должен найти кого-нибудь закрытыми глазами.

Вопросы после игры: как себя чувствовал ведущий, как по вашему мнению эта игра может помочь в работе со страхами?

Цель таких игр состоит, в первую очередь, в снятии избытка торможения, скованности и страха, возникающих в темноте, замкнутом пространстве, при внезапном воздействии и попадании в новую, неожиданную ситуацию общения.

Так же игра *«Пятнашки».* Суть ее в непредсказуемости и неожиданности, когда водящий внезапно меняет направление бега, остальные участники должны мгновенно менять решения, ориентироваться, не давая себя запятнать. Эта игра обеспечивает эмоциональную разрядку, устраняет или значительно уменьшает торможение и страх при внезапном воздействии, улучшает гибкость в поведении детей, усиливает способность принимать решения, развивает ловкость и т.д.

*Игры-драматизации* учат детей играть роли более сложного психологического содержания как позитивного, так и негативного. Психологический механизм устранения страха заключается в том, что сначала ребенок избегает брать те роли, которые вызывают страх, затем берет на себя роли агрессора, и лишь постепенно начинает играть себя не боящимся. Дальнейшим развитием ролевой игры является задание сочинить или вспомнить историю, в которой нашли бы отражение оставшиеся у ребенка страхи.

В конечном счете, Ваша задача не столько в том, чтобы справиться с конкретным детским страхом, сколько научить ребенка владеть собой, смело смотреть в лицо опасности, спокойно, без обид и раздражения встречать неизбежные в жизни трудности и препятствия. Научитесь верить в ребенка, в его внутреннюю силу, в его возможности и способности. Старайтесь в своих назиданиях и разговорах с ребенком расставлять акценты так, чтобы он не чувствовал себя живущим в мире враждебности, полном обмана и нависших над ним наказаний за каждый неверный шаг.

**Проверьте, не провоцируете ли вы своим поведением страхи**

**у своего ребенка** [10]**:**

**1. Ваш ребенок нахулиганил. Собираясь его нака­зать, что вы скажете?**

А) «Ты плохой мальчик/девочка, посиди и поду­май».

Б) «Ты плохо поступил/а, посиди и подумай».

**2. Ваш ребенок нарисовал «чучело-мяучело» и сам же его испугался. Что сделаете вы, чтобы его успо­коить?**

А) Отвлеку малыша и незаметно спрячу эту кар­тинку.

В) Сяду рядом, и мы вместе нарисуем чудовищу смешные уши и забавно раскрасим его.

**3. Предположим, вы страшно боитесь мышей или пауков. Как вы поведете себя рядом с этим «страшилкой» при ребенке?**

А) Если появится внезапно, могу и завизжать.

В) Держусь изо всех сил, но не подаю вида, что боюсь.

**4. Пробегавшая по своим делам собака облаяла вас, и ребенок испугался. Едва вы успокоили его, к вам подошла приятельница с беленькой болонкой на повод­ке. Как вы поступите?**

 А) Попрошу ее держать свою собачку подальше.

 Б) Похвалю знакомую собачку, поглажу ее и пред­ложу погладить ребенку.

**5. Вернувшись из детского сада, ребенок попросил вас поставить кассету с мультиком. Что вы предложи­те ему посмотреть?**

А) Про Тома и Джерри.

Б) Про кота Леопольда..

**6. Ребенок рассказывает вам страшилку про Чер­ную-Черную руку. Как вы реагируете?**

А) Считаю, что это полная чепуха, о чем радостно сообщаю ему.

Б) Слушаю, сопереживаю и одновременно пытаюсь понять, что его тревожит.

**7. Ребенок допил молоко и вместо того, чтобы поставить кружку на стол, начал играть с ней. Тетя сказала, что сейчас из кружки вылезет страшный великан. Малыш испугался. Что вы делаете?**

А) Смеюсь и говорю, что кружку надо поставить на место.

Б) Обнимаю и говорю, что в обиду не дам; но круж­ку придется поставить на место.

**8. Когда вы смотрите по телевизору боевик или
ужастик, где в это время находится ваш ребенок?**

А) Крутится где-то рядом, играет.

Б) Играет или занимается в своей комнате.

**9. Вы привели ребенка в детский сад. Вдруг он распла­кался и не желает вас отпускать. Что вы ему говорите?**

А) Обещаю, что никуда не уйду, а когда он заиграл­ся и успокоился, потихоньку ухожу.

Б) Говорю, что мне пора идти, но вечером обяза­тельно вернусь.

**10. Ребенок проснулся в холодном поту: он рассказывает вам, как за ним гнались монстры и чудовища. Как вы его успокаиваете?**

А) Говорю, что это всего лишь сон.

Б) Успокаиваю и придумываю продолжение сна — о том, как к нему пришли на помощь добрые звери и добрые волшебники и как все хорошо закончилось,

**11. Ваши друзья принесли на день рождения ребен­ку в подарок интересную игрушку, а он при виде ее испугался и расплакался. Что сделаете вы?**

А) Постараюсь успокоить, показать и объяснить, какая она хорошая.

Б) Уберу подальше, а через несколько дней постара­юсь в спокойной обстановке «познакомить» их.

**12. Ваш ребенок-второклассник разыскал свою ста­рую плюшевую игрушку и стал брать ее с собой в по­стель спать. Как вы поступите?**

А) Незло посмеюсь над ним: все-таки он уже большой.

Б) Сделаю вид, что не заметила, но постараюсь вы­яснить, что его тревожит.

Результаты:

**> *Большинство ответов А***

Вы сами формируете многие детские страхи. Вы не учитываете возрастных особенностей детей, а потому боретесь с детскими страхами взрослыми способами. Вольно или невольно вы критически оцениваете пове­дение ребенка — «чего же ты испугался, как малень­кий». Это понижает детскую самооценку, что, в свою очередь, может породить очередной страх или даже комплекс. Иной раз вам кажется, что малыш специ­ально все придумывает или врет, чтобы не есть кашу или не ложиться спать. Иногда вам хочется «открыть ему глаза» на то, что сказка и жизнь — абсолютно раз­ные вещи. Но не торопитесь! Не так плохо верить в чудеса, когда ты еще маленький. Стать циничным в этом возрасте намного хуже.

Вспомните, разве вы сами не боялись чего-нибудь, когда были ребенком? Чтобы страх ушел — его надо пережить, а потом дать ребенку возможность убедить­ся в своей безопасности. Просто верьте малышу, при­слушивайтесь к нему и знайте — когда-нибудь страхи сами исчезнут, испугавшись подросшего ребенка.

**> *Ответов А и Б примерно поровну***

Вы знаете, что детская психика отличается от взрос­лой. Вы умеете отвлечь и переключить внимание ре­бенка, дать ему возможность убедиться в необоснован­ности возникшего страха.

Но почему-то вы не всегда верите в искренность соб­ственного ребенка. То, что кажется вам ложью, на са­мом деле — обычные детские фантазии, в которых пе­ремешаны правда и вымысел. Вспомните себя в детстве, свои страхи и переживания — и вам станет легче понять своего ребенка.

**> *Большинство ответов В***

Главная ваша заслуга — это умение создать атмос­феру, в которой ребенок чувствует себя уверенно и спо­койно. Если вы вместе умеете посмеяться над тем, что кажется страшным — все в порядке: смешной злодей не может быть страшным злодеем!

**3) Рекомендации по снижению риска развития**

**страхов у ребенка**

1. Откажитесь от излишней принципиальности и беспокойства по поводу возможных несчастий, неудач, ошибок.
2. Расширьте сферу общения ребенка. Наполняйте его жизнь радостными, позитивными переживаниями: совместные походы, аттракционы, езда на велосипеде, катание на санках, игры с мячом и т.д. радость – прекрасное чувство и форма преодоления любого страха. Она снимает напряжение организма.
3. Ребенок не должен чувствовать себя ни «Золушкой», ни «кумиром семьи», лучше выбрать нечто среднее.
4. Не пугайте ребенка волками, милиционерами, врачами и т.д. ведь он всерьез воспринимает то, что нам кажется незначимым или нереальным. Находите побольше времени для рисования.
5. Не забывайте о необходимости телесного контакта с ним. Пусть ваш ребенок станет равноправным членом семьи со своими правами и обязанностями.
6. Очень хорошо, когда родители (и в первую очередь папы) рассказывают сыновьям и дочкам о своих детских страхах. Это вселяет в малышей уверенность. Раз уж даже папа, сильней, смелый папа в детстве боялся, а потом сумел преодолеть свой страх, значит, не все еще потеряно! Значит, надежа есть! Такие истории можно и придумывать, стараясь сделать их посмешнее. Не бойтесь за свой авторитет, он не пошатнется. Наоборот, вы сблизитесь с ребенком, станете лучше понимать друг друга.
7. Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ласковый голос.
8. С утра не дергайте по пустякам, не подгоняйте, не укоряйте за ошибки и оплошности.
9. Отправляя в школу, пожелайте удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов.
10. После школы не обрушивайте на ребенка тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, выслушайте обязательно.
11. Если ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится и расскажет сам.
12. Во время любых занятий с ребенком необходимы спокойный тон, поддержка. («Не волнуйся, все получится». «Давай разберемся вместе». «Попробуй еще раз, но учти свою ошибку». «Я тебе помогу»).
13. В общении старайтесь избегать условий: «если ты сделаешь, то…». Вы можете оказаться в очень сложной ситуации.
14. Все дети любят сказку перед сном, песенку, ласковые слова. Все это успокаивает, снимает напряжение, помогает спокойно уснуть. Не вспоминайте перед сном о неприятностях.

Если правильно относиться к детским страхам, вовремя выяснить причины их появления, они могут исчезнуть бесследно.

Список литературы

1. Блейхер В.М., Крук И.В., Толковый словарь психиатрических терминов.
2. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. Учеб. Пособие для учеб. заведений профтехобразования. – 2-е изд., перераб. и доп. M.: Высш. шк., 1984. – 174 с.
3. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психоло­гия ребенка». – СПб.: «Издательство СОЮЗ», 2000. — 448 с; ил. ISBN 5-87852-130-Х
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. – 752 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»). ISBN 5-318-00236-6
5. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 1996. – 240 с. ISBN 5-89144-007-5
6. Хосе А.М. Анатомия страха. Трактат о храбрости. – М.: Астрель, CORPUS, 2010. – 107 с. ISBN 978-5-271-24857-3
7. Изард К.Э. Психология эмоций пер.с англ. – СПб: Изд. Питер, 2007. – 464 с. ISBN 5-314-00067-9, 978-5-314-00067-0
8. Царенко Н.В. Читаем мысли наших детей: по рисункам, снам, страхам, играм… - М.: Суфлер; Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 153, [1]с. – (Психологический практикум). ISBN 978-5-222-214000-8, 978-5-4452-0163-2
9. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология: учебник / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб: Питер, 2004. – 960 с. (Серия «Национальная медицинская библиотека»). ISBN 5-8046-0187-3
10. <http://nsportal.ru/>