Страх есть беспокойство души при мысли о  
будущем зле, которое, вероятно, на нас обрушится.   
 Джон Локк

Есть одна восточная сказка о человеке, которого преследовали демоны, как он считал. В панике бежал он день и ночь, пока обессиленный с диким взглядом не повернулся лицом к своим мучителям. К его изумлению, ужасные демоны тут же исчезли. Ведь на самом деле был только страх, созданный воображением человека. Ребёнку пока ещё трудно «повернуться лицом к демонам, бегущим на ним по пятам». Но за него это могут сделать взрослые. Но прежде чем это делать, необходимо разобраться в феномене страха. Что же это такое?  
Тревожность и страх детей- прямые следствия напряженности нашей жизни. Их симптомы проявляются все у большего количества жителей Земли. Следует четко различать понятия: тревога, тревожность, страх. Тревога- ощущение конкретной неопределенной угрозы, неясное чувство опасности, страх неизвестно чего. Тревожность- эмоциональное состояние, особенность характера или черта личности. Что вызывает детскую тревожность? Психологи считают, что обычные детские страхи. И это главная причина. Поэтому в этой главе мы будем анализировать именно детские страхи. Что же такое страх?  
*Страх* – эмоционально- насыщенное ощущение беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия.  
*Страх* – эмоция, которая может возникнуть уже в период новорожденности. В возрасте после пяти месяцев у детей возникает страх при встрече с незнакомыми людьми, при виде необычных предметов, при необычной ситуации.  
 В 2-3 года дети обычно боятся животных.  
 После 3 – темноты. Появление страха темноты совпадает по времени с развитием сферы воображения ребенка. Дети иногда боятся персонажей из сказок (Бабы- яги, Кощея, Серого Волка). Почему? Не отделяют вымысел от реальности.  
 В 6-7 лет дети боятся пожаров, животных, несчастий с близкими, катастроф.  
 В 8 лет некоторые дети боятся умереть или боятся смерти близких. Это детские страхи обычно являются возрастными.

Рогов Е.И. подчеркивает, что страхи не являются однозначно вредными для ребенка. Любая эмоция выполняет определенную функцию и позволяет ребенку и взрослому человеку ориентироваться в окружающей его социальной среде и предметах:  
 \* страх защищает нас от излишнего риска при переходе улицы;  
 \* мы не стремимся выйти на улицу после 23 часов;  
 \* плохо плавающий из-за страха утонуть не отплывает далеко от берега;  
 \* страх во время грозы заставляет нас открыть все окна и порой даже сидеть в коридоре между стенами и т.п.

Таким образом, страх регулирует деятельность, поведение человека, уводит его от опасностей. В этом проявляется «охранительная» функция страха.  
 Помимо того, что страх помогает строить поведение, он является переживанием, необходимым для нормального функционирования психики. Подобно тому, как организму нужны соль, сахар, так и психика нуждается в неприятных, даже «острых» эмоциях. Часто дети вызывают у себя эмоцию страха, что подтверждает существование у ребенка потребности в переживании страха.  
 Вечером в лагере дети в темноте очень тихо рассказывают страшные истории, причем с острым эмоциональным завершением. За этим следуют»ужасные крики», смех и высвобождение психической энергии, направленной на разрушение агрессии.

**Причины болезненных, патологических страхов**

1. *Средства массовой информации* дают «лошадиными дозами, порциями»(вампиры, убийства, уничтожение, исчезновение). Идет, по мнению психологов, заражение страхом.

Когда врачи, психотерапевты задают родителям детей-невротиков в анкетах вопросы «Есть ли у ребенка страхи, связанные с чем-то?», мамы все чаще указывают на… мультфильмы.  
 Психологи считают это закономерным. Ни старуха Шапокляк, ни Карабас – Барабас, ни даже Бармалей не могут вызвать у ребенка «запороговый» страх. А теперешние привидения, вампиры, страшные инопланетяне могут. Дело в том, что даже наша Баба- яга не является представителем абсолютного зла и ведет себя по- разному: может пугнуть, а может и помочь. Кроме того, отечественные режиссеры и книжные художники обычно старались уравновесить злодейскую сущность сказочных чудищ их смешными изображениями. А сейчас? Вот и получается, что ребенок получал свою порцию страха в адаптированном традицией и детским искусством виде, небольшими порциями, а теперь все «закачивается» безо всякой поправки на степень ужаса.

1. *Следствие сильного испуга.* (Встреча с собакой, нападение хулигана, чуть не утонул, в доме пожар и т.д.)  
   Например, бабушка, уходя в магазин, часто оставляла 6-летнюю Оксану одну в комнате. Однажды, играя, девочка услышала шум воды и увидела сильно текущие струи и обваливавшуюся штукатурку. Оказывается, у соседей порвало трубу с горячей водой, были заливы квартир вплоть до 1-го этажа. В течение месяца нельзя было пользоваться электричеством. Это так подействовало на Оксану, что, когда через некоторое время бабушка оставила ее одну в квартире, девочка в страхе выбросила все вещи из гардероба, рвала их и топтала ногами, а затем выбежала на балкон, истошно крича. Родителям пришлось долго отхаживать девочку, а в конечном итоге переехать с этой квартиры.
2. *Семейные конфликты, ссоры, скандалы.*12- летний ученик попал в больницу со страхом смерти от удушья. Как только мать отходила о него, начинал задыхаться, кричать, что умирает. Оказывается, родители стали ссориться, чаще по ночам. Мальчик просыпался, прислушивался к их ссорам, понимая, что назревает конфликт, пытался удержать отца. Два года жил в напряжении. Однажды ночью мать пригрозила отцу:»Если ты уйдешь, я утоплюсь» Так у сына развился страх за мать, задержалось дыхание и участилось сердцебиение. Мальчик решил, что болен сердечной болезнью, от которой умрет. В присутствие матери приступов не было.  
   Тревожность в семье порождает эмоциональное отвержение ребенка: безразличие со стороны родителей и откровенное отталкивание ребенка. Нелюбимые и нежеланные дети, которым дают понять, что они обуза, вырастают тревожными.
3. *Неблагоприятный психологический климат в классе, школе, несправедливость учителя.*  
   В.А. Сухомлинский подчеркивал, что школа и страх- понятия такие же несовместимые, как красота и уродство. Под влиянием страха школьник в течение продолжительного времени не может нормально развиваться. Крик ошеломляет, оглушает ребенка, он престает воспринимать слова кричащего педагога, у него возникает реакция активного протеста.   
   В.А. Сухомлинский пишет:»Страх настолько сковывает ребенка, что он не слышит даже собственного имени, речь учителя теряет для него смысл, он не может понять, о чем он говорил».  
   И.П. Павлов подтверждал:»Тревожное состояние есть проявление неуравновешенности, раздражительной слабости, хаотичности нервных процессов». Естественно, что в состоянии торможения дезорганизуется умственная деятельность, хуже образуются условные связи, т.е. страдает обучение человека.
4. *Высмеивание*.  
   Доктор Б. Спок подчеркивал, что насмешка- слишком сильное средство для маленьких детей. Ребенок чувствует себя униженным.  
   Интересно исследование ученого И.Б Гришпуна, который подчеркнул, что когда страх принимает невротическую, болезненную форму, то воображение ребенка «отклоняется» от нормального развития, воображение закрепощается. Приведем конкретные примеры страхов детей.

**Как выявить тревожность и страхи детей?**

В первую очередь необходимо наблюдать за реакцией детей во время игр, забав, выполнения различных заданий. В их поведении можно увидеть желание за кого- то спрятаться или вообще уйти в сторону. Следует обратить внимание на детские рисунки. В них преобладают темные, серые, коричневые, фиолетовые краски, что говорит о тревожном, некомфортном состоянии ребенка. Помогут выявить тревожного и подверженного страху ребенка различные диагностики.

**Памятка учителю для работы над страхами**

1. С помощью занимательных заданий развивайте интерес к обучению.
2. Будьте справедливы, чутки, отзывчивы, деликатны в общении.
3. Не акцентируйте внимание одноклассников на ребенке, не подчеркивайте его страх.
4. Развивайте навыки общения.
5. Привлекайте к общественной деятельности, чтобы отвлечь ребенка от страха.
6. Не навешивайте ярлык «трусишка», это очень травмирует психику школьника.
7. Чаще хвалите, подбадривайте, замечайте даже небольшие достижения.
8. Задействуйте в мероприятия, направленные на преодоление страхов.
9. Проводите коррекционные мероприятия, направленные на преодоление страхов.
10. С помощью диагностики точно установите, есть ли у ребенка страх.
11. Создавайте благоприятный психологический климат в классе.
12. Проводите работу с родителями с целью предотвращения семейных конфликтов, приводящих повышению уровня тревожности у ребенка.
13. Посоветуйтесь с психологом.