ТЕОРИЯ СТРАХА.

 «СТРАХ – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью» (А. Спиваковская).

 «СТРАХ – аффективное (эмоционально заострённое) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока» (А. И. Захаров).

 Различают возрастные и невротические детские страхи.

 ВОЗРАСТНЫМ СТРАХАМ подвержены практически все дети. Наиболее ярко они проявляются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития.

 ПРИЧИНЫ возникновения таких страхов следующие:

* наличие страхов у родных, часть которых передаётся неосознанно;
* внушаемые страхи: Баба Яга, гуси – лебеди, пауки и другие персонажи, которыми родители обычно запугивают детей, чтобы добиться послушания;
* тревожность в общении с ребёнком;
* чрезмерное предохранение от опасности;
* большое количество запретов;
* многочисленные нереализуемые угрозы взрослых;
* психологическая травма – испуг, шок;
* нервно – психические перегрузки матери как следствие вынужденной подмены семейных ролей;
* конфликтные ситуации в семье и т.п.

 НЕВРОТИЧЕСКИЕ СТРАХИ – результат длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, нередко на фоне болезненного перенапряжения нервных процессов (обычно это страхи темноты, одиночества, животных), а также недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной самооценки, психологической защиты, наличия многочисленных страхов.

 Такие неврозы оказывают неблагоприятное влияние на формирование характера и личности ребёнка. Для них свойственны эмоциональная интенсивность и напряжённость, длительное течение, постоянство, избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного, относительная трудность устранения страхов.

 Детский невроз страха имеет разнообразные патологические проявления, в частности ритуалы, нередко шокирующие окружающих. Собственно, по их наличию в быту и определяется детский невроз.

 Страх условно делится на ситуативный и личностно обусловленный.

 СИТУАТИВНЫЙ СТРАХ возникает в необычной, крайне опасной, шокирующей взрослого или ребёнка обстановке, например, при нападении собаки. Часто он появляется в результате психического «заражения» паникой в группе людей, тревожных предчувствий членов семьи, конфликтов и жизненных неудач.

 ЛИЧНОСТНО ОБУСЛОВЛЕННЫЙ СТРАХ появляется в незнакомой обстановке, при новых знакомствах и предопределён особенностями характера, например, повышенной мнительностью.

 Также страхи можно условно разделить на врождённые и приобретённые.

 ВРОЖДЁННЫЕ (или возрастные) страхи сопровождают определённый возрастной период развития. После 3 – х лет у детей бурно развивается фантазия, воображение, образное мышление; при этом они очень наивны и легко внушаемы. Маленькие дети могут бояться всего: любого резкого звука, темноты, игрушки. И даже, если взрослому кажется, что ребёнок благополучно пережил какую – либо пугающую его ситуацию, можно ожидать, что спустя несколько дней или даже недель у него всё же появятся страхи.

 Дети 6 – 7 лет нередко начинают бояться своей смерти или близких. Ребёнок, осознавая, что человек смертен, страшится любого стихийного бедствия – грозы, урагана, пожара, которые ассоциируются у него с угрозой для существования.

 Одна из причин приобретённых страхов - реально происшедшее событие. Например, ребёнок боится заходить в лифт, потому что раньше в нём застревал, испытав при этом ощущение беспомощности, страха, ужаса. Также страх может быть связан с конкретными объектами, лицами – возникает боязнь отрицательных персонажей и «нехороших» людей. Такого рода страхи легче других поддаются коррекции, а если неприятные события не повторяются, то нередко они уходят сами собой.

 Ещё одна причина – запугивание.

 У детей из конфликтных семей страхи животных, природных стихий, заболеваний, смерти встречаются чаще, чем у их сверстников из благополучных семей, им чаще снятся кошмары.

 Дополнительный источник страхов – телевизор, поэтому обращайте внимание на то, какую информацию ребёнок получает из новостей и других передач, как реагирует на неё. Не следует недооценивать влияния на детскую психику и литературных произведений. Чем меньше ребёнок, тем большее впечатление они на него производят. Именно поэтому, когда вы решите почитать малышу новую сказку, постарайтесь заранее познакомиться с её содержанием.

 Страхи также можно делить на реальные и воображаемые, острые и хронические. Реальные и острые страхи предопределены ситуацией, а воображаемые и хронические – особенностями личности.

 ВИДЫ СТРАХОВ.

 НАВЯЗЧИВЫЕ СТРАХИ: гипсофобия – страх высоты), клаустрофобия (боязнь закрытых пространств) и т. п. Навязчивых детских страхов сотни и тысячи, ребёнок испытывает их в определённых, конкретных ситуациях.

 БРЕДОВЫЕ СТРАХИ – это страхи, причину появления которых найти не удаётся. Например, почему ребёнок боится ночного горшка, отказывается принимать ту или иную пищу. Бредовые страхи часто указывают на серьёзные отклонения в психике, могут служить началом развития аутизма. Дети с бредовыми страхами должны лечиться в клинике.

 СВЕРХЦЕННЫЕ СТРАХИ, связанные с некоторыми идеями, первоначально соответствуют какой – либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чём другом ребёнок думать уже не может. К таким страхам относятся социальные страхи: боязнь отвечать у доски, заикание.

 Детские сверхценные страхи считаются по праву самыми распространёнными, именно с ними в 90% всех случаях сталкиваются практикующие психологи. Н а этих страхах дети часто «застревают», и вытащить их из них подчас бывает очень сложно. К детскому сверхценному страху можно отнести страх темноты, в которую детское воображение поселяет ужасных ведьм, призраков; страх сказочных персонажей; страхи потеряться, огня, боли.

 ВЫЯВЛЕНИЕ СТРАХОВ.

 Выявить наличие страхов у ребёнка старше 3 – х лет можно с помощью беседы: вопрос – ответ. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» - «нет», «боюсь» - «не боюсь». Повторять основной вопрос (боишься или не боишься) следует только время от времени, тем самым избегая непроизвольного внушения страхов.

 При стереотипном отрицании всех страхов нужно добиваться развёрнутых ответов типа «Не боюсь темноты». Взрослый, задающий вопросы, должен сидеть рядом с ребёнком, а не напротив, не забывая периодически подбадривать его и хвалить за то, что он говорит правду.

 Лучше задавать вопросы по памяти, только иногда заглядывая в список.

 Излишне тревожным, замкнутым, стеснительным детям вопросы можно задавать выборочно.

 СПИСОК ВОПРОСОВ НА ВЫЯВЛЕНИЕ СТРАХОВ.

Скажи, ты боишься или не боишься:

* когда остаёшься один;
* нападения;
* воды;
* заболеть, заразиться;
* умереть;
* того, что умрут твои родители;
* каких – то людей;
* мамы или папы;
* того, что они тебя накажут;
* Бабы Яги, Кащея и т. п.;
* опоздать в детский сад;
* перед тем, как заснуть;
* страшных снов (каких именно);
* темноты;
* волка, собак, змей (страхи животных);
* машин, поездов (страхи транспорта);
* бури, урагана, землетрясений (страхи стихии);
* когда очень высоко (страх высоты);
* когда очень глубоко (страх глубины);
* в тесной маленькой комнате, в переполненном автобусе (страх замкнутого пространства);
* огня;
* пожара;
* войны;
* больших улиц, площадей;
* врачей (кроме зубных);
* крови;
* уколов;
* боли;
* неожиданных, резких звуков (вздрагиваешь при этом).