**Определение понятий страх, особенности проявления у детей**

Страх имеет биологическую значимость, так как охраняет от многих опасностей. Без чувства страха мы оказались бы легко уязвимы. Существует два типа страхов — нормальный, понимаемый как естественная реакция, и патологический, обычно называемый фобией. Основу патологических страхов составляет глубоко скрытая тревожность. Сущность механизма формирования фобий заключается в смещении тревожности от первичной ситуации или объекта, вызвавших беспокойство, на другую ситуацию или объект. Человек начинает бояться вещей, которые являются лишь заместителями объектов первичного беспокойства. Такое смещение происходит вследствие неразрешенных внутренних конфликтов. Итак, фобии подразумевают, замещение переживания тревожности страхом, при этом "выбирается" специфичный и конкретный объект или ситуация вместо неопределенной направленности тревожности. Испытывать страх тоже неприятно, однако эта неприязнь более приемлема. По крайней мере знаешь, чего боишься, что может реально повредить и как избежать опасности, т.е. страх в отличие от тревожности поддается контролю

Все страхи можно условно разделить на природные и социальные. Природные страхи основаны на инстинкте самосохранения и помимо основополагающих страхов смерти себя и родителей включают страхи: чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков и так далее, то есть, люди с простыми фобиями испытывают смертельный страх перед определенным предметом, местом или ситуацией. Так же, помимо вышеперечисленных типов страха, существует страх перед незнакомыми местами – агорафобия. Социальные страхи — это страхи одиночества, людей, наказания, не успеть или опоздать куда-то, не справиться с поставленными задачами, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждения со стороны сверстников и так далее.

Из этого можно заключить, что при наличии социальных фобий люди избегают ситуаций, в которых присутствует большое количество людей, так как боятся оказаться в центре внимания, публичного позора, негативной оценки окружающих.

Помимо этой классификации, все страхи разделяют по степени их осознанности. Бывают страхи понятные и конкретные, как и причины их вызывающие. Например, страх, быть укушенным собакой, с которой гуляют без поводка, вполне поддается объяснению. Но бывает так, что человек боится чего – то, сам не понимая причину, вызвавшую этот страх. В этом случае, он просто испытывает сильное чувство страха, не понимая, чем оно обосновано. Случаются и промежуточные ситуации, когда причина страхов вообщем-то понятна, но во-первых, она не соответствует силе, вызываемого ей чувства, а во-вторых, совершенно не поддается коррекции сознания. Например, человек может испытывать страх перед каким-то объектом или явлением, но при этом осознавать, что они не несут в себе опасности.

Фриц Риман выделяет 4 основных формы страха:

1. Страх перед самоотвержением, переживаемый как утрата "Я" и зависимость.

2. Страх перед самостановлением (стагнацией "Я"), переживаемый как беззащитность и изоляция.

3. Страх перед изменением, переживаемый как изменчивость и неуверенность.

4. Страх перед необходимостью, переживаемый как окончательность и несвобода[28].

Все возможные варианты страха относятся, в конечном счете, к описанным вариантам основных форм и связаны с четырьмя основными импульсами, которые в любом случае встречаются попарно, дополняя и противореча друг другу: как стремление к самосохранению и самообособленности с противоположным стремлением к самоотдаче и принадлежности к общему и, с другой стороны, как стремление к постоянству и безопасности с противоположным стремлением к изменениям и риску. Каждому стремлению свойственен страх перед противоположным стремлением. В дополнение к сказанному, нужно учитывать, что характер каждого переживаемого человеком страха и его выраженность в значительной степени зависят как от присущей ему, - человеку предрасположенности, его наследственности, так и от окружающих условий, в которых он находится после рождения, а также от его соматической и душевно-духовной конституции, его биографии, истории становления его личности в целом. В связи с этим человеческие страхи имеют свою историю, и нельзя не отметить, какое большое значение в этом имеет период детства. Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что страхи некоторых людей частично объясняются их положением и жизненными условиями; с другой стороны, некоторые страхи связаны с такими причинами и условиями, истоки которых остаются скрытыми от нашего понимания. С положением и окружением, в которые входят семья, "среда" и общество, связаны определенные страхи, при наличии которых другие страхи как бы отходят на второй план. Нормально развивающийся здоровый человек, если его развитие не нарушается, в общем, способен избегать страха или даже преодолевать его. Нарушения или препятствия, возникающие в процессе развития, вызывают как усиление, так и учащение страхов, с преобладанием при этом одной из основных форм страха. Наиболее тяжело угнетают взрослых страхи, которые переживались в детстве и против которых не была разработана какая-либо защита. В таких случаях отпадает активизирующий позитивный аспект страха, тормозится или приостанавливается развитие и даже наблюдается возврат к ранним детским образцам поведения.

Рассмотрение детских страхов представляет отдельный интерес, так как большинство страхов взрослых людей является трансформацией и переносом детских страхов во взрослую жизнь. У детей страхи обычно имеют своеобразную "поддержку" со стороны родителей - обычно ребенок испытывает те же страхи, что и мать - в прошлом или настоящем. Дети очень чувствительны, поэтому, когда мать, интуитивно или сознательно, старается оградить их от ситуаций, которые ее пугали или пугают, в их сознании поселяется тревога и, как следствие, - страх. Очень часто мать своим чрезмерно беспокойным поведением заражает ребенка страхом, например, ушибиться и заболеть. Кроме того, большую роль в возникновении страхов может сыграть испуг или психическое заражение, когда ребенок узнает от сверстников, что чего-то "надо" бояться. Помимо этого, причиной возникновения детских страхов может стать результат недостаточной эмоциональности родителей, их излишней строгости. Особенно опасна в этом плане ситуация, когда родитель того же пола, что и ребенок, очень суров, а родитель противоположного пола - мягок. Например, строгая мать и податливый отец для девочки, и наоборот, мягкая мать, и строгий отец для мальчика. Ребенок обычно идентифицирует себя с однополым родителем, именно его поддержка и одобрение наиболее значимы и ценны в глазах ребенка, если же механизм естественной поддержки и одобрения нарушается, то у ребенка снижается самооценка, он чувствует себя ненужным и неудачливым, что, конечно, является плодородной почвой для возникновения разнообразных страхов.

Поводом для страхов становятся и нереализованные угрозы - отдать в детдом, позвать буку, дядю и т.п. При этом особенно подверженный угрозам возраст - младший дошкольный, старшим дошкольникам наиболее неприятны и даже опасны оскорбления, которые также снижают самооценку ребенка.

Страх преследовал человека еще с незапамятных времен. Был он и у первобытного человека, постоянно подвергавшегося опасностям. Но его страх имел инстинктивную природу и возникал в непосредственной опасности для жизни, как самого человека, так и его ближайшего окружения. Страх, как отмечает А.И. Захаров, является неотъемлемым звеном в эволюции человеческого рода, так как предотвращал опасные для жизни "безрассудные и импульсивные действия человека" [12].

По мере развития психики человека и усложнения форм его жизни страх приобрел социально опосредованный характер и стал выражать целую гамму чувств и переживаний.

В своей основе страх является совершенно нормальной эмоцией, он также неотделим от жизни, как радость, любовь, печаль и гнев. Однако страх имеет гораздо большее значение, чем другие переживания человека: он защищает нас, людей, от того, чтобы мы не попадали в ситуации, за которые мы должны были бы при определенных обстоятельствах расплачиваться своей жизнью. Он учит нас, как поступать в случаях возникновения опасности, учит выбирать правильную тактику поведения. Без этого важнейшего чувства человечество не смогло бы выжить. В сущности, при возникновении опасности человек имеет две возможности: напасть, т.е. действовать активно, либо пуститься в бегство. Какую из них он выберет, зависит от многих факторов, в том числе и от размеров угрозы, располагаемого опыта борьбы с ней, от своей физической и духовной конституции и своего воспитания.

Для формирования концептуальных представлений о сущности феномена страха и выбора соответствующих методологических подходов к его коррекции представляется необходимым знакомство с теоретическими аспектами данной проблемы.

В рамках исследуемой проблемы необходимо определить понятийно-категориальный аппарат, на котором будет основываться дальнейшая логика изложения.

Страх принадлежит к категории фундаментальных эмоций человека. В психологическом словаре под редакцией А.В.Петровского даётся следующее определение: "Страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительности или воображаемой опасности" [42].

В психологическом словаре можно получить следующую информацию: "Страх, в психологии отрицательная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищаемым его ценностям (идеалам, целям, принципам и т.п.) [45, с. 187].

"Страх – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью" (Спиваковская А.) [55].

"Страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока" (Захаров А.И.) [12, с. 10].

Наиболее широко проблема страха рассматривается в западной психологии в рамках четырех психологических подходов.

Первый — обращает внимание на поведенческие основы страха и связан с бихевиористским направлением (Айзенк Г., Бандура А., Спилбергер Ч., Уотсон Дж.). Страх рассматривается как феномен, имеющий условно рефлекторную основу, основанный на переживании травматического опыта. Так, Дж. Уотсон, признающий, что страх является одной из базовых врожденных эмоций, считал, что в процессе развития ребенка характер страха изменяется — он начинает возникать на основе условных рефлексов. В область рассмотрения данного подхода попадают аспекты страха, связанные в основном с реакцией испуга, избегания и не затрагиваются проблемы осмысления и ценностной интерпретации страха [1, с. 105].

Второй — связан с психоаналитической традицией и последующим ее развитием различными авторами (Адлер А., Салливен Г.С., Фрейд А., Фрейд З., Хорни К., Юнг К.Г.). Главным объектом исследования здесь является феномен, обозначенный З. Фрейдом как "невротический страх" (в ряде переводов он называется "тревогой"), то есть страх, не связанный с реальной объективной опасностью. Причина возникновения невротического страха определялась различными авторами данного направления в зависимости от того, в чем они видели доминанту развития личности. Если для одних исследователей характерно представление о том, что невротический страх рождается в результате вытеснения жизненно важных энергетических импульсов, происходящего вследствие слабости "Я", то для других, основанием является внутренняя специфика тревоги, которая порождает необходимость ее вытеснения. Большинство последователей З.Фрейда отмечали в феноменах страха и тревоги не только индивидуально-психологический, но и социальный аспекты их возникновения [1, с. 120].

Третий подход основан на положениях философии экзистенциализма (Камю А., Кьеркегор С., Сартр Ж..-П., Тиллих П., Хайдеггер М., Шестов Л.). Страх рассматривается как важнейшая характеристика человеческого бытия, имеющая непосредственное значение для существования человека. Различные авторы уделяют внимание преимущественно "смыслу" страха, то есть его месту в общей системе метафизического, психологического или биологического существования индивида (Кемпински А., Мэй Р., Риман Ф.), обосновывая положительные аспекты страха, связанные с развитием "Я" [1 с. 106].

Четвертое направление связано с концепцией гуманистической психологии (Маслоу А., Оклендер В., Перлз Ф., Роджерс К.), где страх рассматривается как негативный феномен, мешающий процессу самоактуализации личности из-за того, что он возникает при фрустрации потребности в безопасности (одной из базовых потребностей по А.Маслоу). Источником тревоги являются различные проявления неконгруэнтности (Роджерс К. "не-естественности" бытия; так, например, тревогу порождает отсутствие осознания "здесь-и-сейчас" и, как следствие, подвластность психики человека, как катастрофическим ожиданиям, так и деструктивным воспоминаниям [49, c.57].

В отечественной психологии представления о страхе широко разрабатывались в рамках психиатрической проблематики (Карвасарский Б.Д., Свядощ А.М., Ушаков Г.К.) и в концепциях авторов, занимающихся проблемой функционирования человека в критических и экстремальных условиях, в ситуации стресса (Короленко Ц.П., Китаев-Смык Л.В., Лебедев В.И., Мухина В.С.). Исследователи преимущественно уделяли внимание рассмотрению страха, связанного с реальной угрозой для жизнедеятельности человека. В данном контексте страх рассматривался как феномен, обусловленный особенностью социальной среды индивида, и подчеркивалась важность преодоления страха.

В основе отечественных психологических концепций практически всегда лежит конкретизация понятий страха и тревоги (Астапов В.М., Захаров А.И., Прихожан А.М.). При этом тревога понимается как недифференцированный, неопределенный феномен, связанный с предвосхищением угрозы; страх же интерпретируется как четкое отражение конкретной угрозы, непосредственно связанное с реальностью.

Содержание страха всегда связано как с реальной ситуацией опасности, так и с культурно-историческими традициями. Ряд авторов отмечают, что культура во многом обусловливает содержание группового и индивидуального сознания (Выготский Л.С., Леви-Стросс К., Лебедева Н.М., Малиновский Б., Мид М., Мосс М.).

Возрастные (психологические) страхи у здоровых детей обусловлены недостаточной информированностью о внешнем мире. Такие страхи всегда детерминированы, быстро проходят, не вызывая видимой дезадаптации. Клинические (патологические) страхи не всегда психологически понятны имеют выраженный и стойкий характер, приводят к дезадаптации детей или входят в структуру определённого заболевания. Повышенную склонность к страхам имеют дети с врождённой детской нервностью, резидуально-органической патологией, тревожно-мнительным характером, невротическими расстройствами. Иногда у детей с выраженной умственной отсталостью, шизофренией отмечается понижение склонности к страхам по сравнению со здоровыми. В детском возрасте психологические и патологические страхи не всегда можно чётко дифференцировать.

Чаще всего у детей встречаются ночные страхи и навязчивые

страхи - фобии - навязчивое состояние в виде непреодолимой боязни различных предметов, движений, действий, поступков, ситуаций и т.д.

Невропатия - наиболее распространённый вид врождённой нервности у детей, в происхождении которой играет роль наследственный фактор и стресс матери во время беременности.

Страх условно делится на ситуативный и личностный. Ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого или ребенка обстановке, например, при нападении собаки. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, конфликтов и жизненных неудач.

Щербатых Ю. отмечает, что личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например, его повышенной мнительностью, и способен проявляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. Ситуативный и личностно обусловленный страхи часто смешиваются и дополняют друг друга [60, с. 87].

Несмотря на то, что страх – это интенсивно выраженная эмоция, следует различать его обычный, естественный, или возрастной, и патологический уровни. Обычно страх кратковременен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объектом страха.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Акопян, Л.С. Атлас детских страхов / Л.С. Акопян. – Самара: Изд\_во СГПУ, 2003. –172 с.
2. Андреева, А. Психологическая поддержка ребенка / А. Андреева // Воспитание школьников. – 2000. – № 3.
3. Андрусенко, В.Н. Социальный страх / В.Н. Андрусенко.—Свердловск.: Издательский центр "Академия", 2000.—456 с.
4. Арямов И.А. Особенности детского возраста. М: 2003, -190 с.
5. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. – М., АСТ-ПРЕСС, 2009.
6. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. М., 2004.
7. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – СПб., 2000.
8. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу. - М., 2000.
9. Бессонов Б.Н. Человек. Пути формирования новой личности. – М., 2000.
10. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. - М., 2000
11. Волобуева Л., Авилова, Е. Ранний и дошкольный возраст: вопросы нравственного воспитания в педагогических концепциях И.А.
12. Вопросы психологии / Научный журнал. М., сентябрь-октябрь 2000. -160
13. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - СПб.:СОЮЗ, 2000.
14. Гарбузов, В. И. Нервные дети: Советы врача / В. И. Гарбузов. – Л.: Медицина, 1990. – 176 с.
15. Гельгорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства. - М., 2000.
16. Гордон Л. А., Клопов Э. В. Что это было? - М., 2000.
17. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. М., 2006. -С. 55-83.
18. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. М.: Речь. – 2005. – 320 с.
19. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. (Серия "Мир психологии"). М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 448 с.
20. Захаров, А.И. Неврозы у детей и подростков / А.И. Захаров. – Л.: Медицина, 1988. – 200 с.
21. Захаров А.И. Авторский пакет методик «Клинико-психологическое консультирование при неврозах у детей и подростков». М., 2000.
22. Зинченко, Мещериков // Психологический словарь. М., 2000.
23. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб., Изд. Питер, 2010. – 464 с.
24. Каптерев, П.Ф. О детском страхе / П.Ф. Каптерев // Воспитание и обучение. – 2001. - №3. – С. 136-146
25. Кочубей, Б.И. Эмоциональная устойчивость дошкольника и школьника. / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. – М.: Знание, 2000.
26. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь: для студ. высш. и сред. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2003. – 176 с
27. Коломинский, Я.Л. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько. – Мн.: Унив.,2000.
28. Кузьмина, М. Детский невроз страха / М. Кузьмина // Школьный психолог. – 2000. - №24. – С. 3 – 7.
29. Кузминкин В. Кого и чего мы боимся. // Вечерний Новосибирск от 13 окт.2001.
30. Мухина, В.С. Детская психология / В.С. Мухина. – СПб.: Питер, 2000– 549 с.
31. Леви Ш. Ребёнок и стресс. - С-П., 2007.
32. Левитов Н.Д. Детская и педагогическая психология. М.: Просвещение, 2000. - 478 с.
33. Люблинская А.А. Детская психология. М.: Просвещение, 2001.-157 с.
34. Макарова Е.Ч. Преодолеть страх или искусство терапия. – М., "Школа-Пресс", 2000.
35. Овсянникова О.А. Развитие толерантного отношения у старших дошкольников к сверстникам на музыкальных занятиях: Методические разработки/Тюмен. ин-т искусств и культуры. - Тюмень, 2003
36. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. - М., 2000
37. Оклендер, В. Окна в мир ребёнка / В. Оклендер. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2007. – 300 с.
38. Ольшанский Д. Страх. // Диалог 2000 - №5
39. Особенности психического развития детей 6-7-летнего возраста/Под ред. Д.Б. Эльконина, А.В.Венгера. - М., 2000
40. Осорина, М.В. Секретный мир детей в пространстве взрослых / М.В.Осорина. – СПб.: "Академический проспект", 2000. – 109 с.
41. Панфилова М. А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков // Школьный психолог. – 2009. – №8. – С.10-12.
42. Петровский, А.В. Психология дошкольника/ А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Издательский центр "Академия", 2000.
43. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009.– 192 с.
44. Прихожан, А.М Тревожность у детей и подростков / А.М. Прихожан. – Москва – Воронеж.: "Талант", 2000. – 270 с.
45. Психология. Словарь /Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 2000. – 9-10 с., 407-408 с.
46. Психология эмоций. Тексты /Под ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: МГУ, 2004.
47. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Academa, 2000.
48. Рапацевич Е.С. Психолого-педагогический словарь / Сост. Е.С. Рапацевич - Минск: Соврем. Слово, 2006. - 928 с.
49. Риман, Ф. Основные формы страха: исследование в области глубинной психологии: учеб. пос. для студ. вузов / Ф. Риман; пер. с нем. Э.Л. Гушанского. – 2\_е изд., стер. – М.: Изд. центр "Академия", 2007. – 192 с.
50. Рогов, Е.И. Настольная книга дошкольного и школьного психолога / Е.И. Рогов. – М.: Международная педагогическая академия, 2005. – 384 с.
51. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2008. - 495 с.
52. Рыбаков, А.В. Страх / А.В. Рыбаков. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2000. – 240 с.
53. Субботина Л.Ю. Развитие воображение детей: Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: «Академия развития», 2000
54. Сикорского и В.М. Бехтерева : Л. Волобуева, Е. Авилова // Дошкольное воспитание.- 2007.-№3.- с. 88-91
55. Спиваковская, А. Психотерапия: игра, детство, семья / А. Спиваковская. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2000. – 400 с.
56. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по дошкольной психологии. - М., 2000.
57. Фромм А. "Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации", Томас Гордон "Р.Е.Т. Повышение родительской эффективности". - Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД.,2007;
58. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в терапии. С-Пб., 2001.
59. Шишова Т. Л. Как помочь ребенку избавиться от страха. Страхи - это серьёзно. - СПб.: Речь, 2007. - 104 с.
60. Щербатых, Ю. Психология страха / Ю. Щербатых. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2002. – 340 с.
61. Эмоции, страх, стресс. // Вопросы психологии 2000г, -N 4.