Детские страхи:

Причины возникновения и методы преодоления.

Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемою как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне реакция на страх – выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.

 Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребёнок растёт и начинает исследовать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психологическое здоровье малыша.

Причины возникновения детских страхов.

Существует несколько причин возникновения страха.

Первая и наиболее понятная причина – **конкретный случай**, который напугал ребёнка (укусила собака, затерялся). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающий страх. Во многом это зависит от особенностей характера ребёнка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: «Не будешь спать- заберёт Баба- Яга!»

Самые распространённые – это **внушенные страхи**. Их источник – взрослые(родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребёнка об опасности, часто даже не обратив внимание на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребёнок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи - упадёшь», «Не бери - обожжешься». Ребёнку пока ещё не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него

возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

Ещё одна из наиболее частых причин страха – **детская фантазия.** Ребёнок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища. Но каждый ребёнок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

 Чувство страха может сформироваться из-за чувства **внутрисемейных конфликтов**. Очень часто ребёнок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

 Нередкой причиной страха становится **взаимоотношения со сверстниками**. Если детский коллектив не принимает ребёнка, его обижают, и ребёнок не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребёнок может запугивать малыша разными историями.

 Причина последняя – наличие более серьезного расстройства – невроза, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением нервоза можно считать те страх, которые не являются нормой для данного возраста ребёнка, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы. Нормы страхов для детей разных возрастов приведены в приложении 1.

Виды страхов.

Существует три вида страхов. В основе квалификации лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения.

 **Навязчивые страхи** – эти страхи ребёнок испытывает в определённых ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

 **Бредовые страхи** – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребёнок боится играть с какой – то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьёзные отклонения в психике малыша. Однако не стоит торопиться ставить какой-либо диагноз. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, он боится надевать определённые ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.

 **Сверхценные страхи** - самый распространённый вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребёнка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чём другом ребёнок думать не может.

 К детскому сверхценному страху можно отнести страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, зомби, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

Преодоление детских страхов.

Коррекционная работа педагога-психолога ведётся в нескольких направлениях:

* Консультирование;
* Лекции-семинары (для родителей, педагогов);
* Стендовый материал для родителей на основе соответствующих методик.

Работа по коррекции страхов проходит в несколько этапов.

**1-й этап** – принятие заявок педагогом-психологом от родителей или воспитателей на проведение диагностики страхов у ребёнка.

**2-й этап** – проведение педагогом-психологом работы с детьми и их родителями на основе соответствующих методик.

3-й этап- обсуждение результатов диагностики ребёнка с воспитателем и родителями. На этом этапе намечаются пути совместной работы по решению выявленных проблем.

4-й этап – проведение с ребёнком коррекционных занятий. Коррекционная группа формируется из детей среднего и старшего дошкольного возраста. Занятие проводится в течение трёх недель, продолжительностью каждого 20-30минут. Цикл -15 занятий. В качестве примера в приложении 2 представлен конспект занятий по коррекции страхов у детей 4-5 лет.

5-й этап- проведение повторной диагностики страхов ребёнка, результаты которой также обсуждаются с воспитателем и родителями.

Данная коррекционная работа, является наиболее эффективной при оказании помощи детям в преодолении страхов.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приложение 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Страх  | Возраст, лет |
| мальчики | девочки |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Остаться дома в одиночестве |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нападения  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заболеть, заразится |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Умереть  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Смерти родителей  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чужих людей  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Потеряться  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мамы и папы  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наказания  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бабы–Яги, Зомби и т.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Страшных снов  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Темноты  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Животных  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Транспорта  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стихийных бедствий  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высоты  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Глубины  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Маленьких тесных помещений  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Воды  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огня  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пожара  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Войны  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Больших помещений, улиц  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врачей  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уколов  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Боли  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Резких, громких звуков |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приложение 2 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Конспект занятия по коррекции страхов у детей 4-5 лет.**

Задачи:

* Помочь детям справиться с собственными страхами;
* Обучить методам релаксации и саморегуляции;
* Переориентировать ребёнка, помочь перевести страшные образы в разряд беззащитных и несчастных, которых стоит пожалеть и защитить;
* С помощью проективных методов научить детей отслеживать собственные чувства, а также эмоции и переживания других людей;
* Повысить уверенность ребёнка в себе и своих силах.

**Ход занятия:**

**Знакомство. Игра «Ласковое имя»**

**Цель:** помочь детям запомнить друг друга и установить контакт.

Педагог-психолог:

Вспомните, как вас ласково называют дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадёт, называет одно или несколько своих ласковых имён. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик надо бросать в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнести ласковое имя.

*(Дети выполняют упражнение.)*

**Упражнение «Иголка и нитка»**

**Цель**: активизировать детей, создать у них рабочее настроение.

*(Дети становятся друг за другом, положив руки на пояс впереди стоящего.*

*Первый ребёнок – «иголочка» Он бегает, меняет направление.*

*Остальные – «нитка» - бегут за ним, стараясь не отстать..)*

**Игра «Чужие рисунки»**

**Цель**: предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи.

*(Каждый ребёнок рисует свой страх.*

*Педагог-психолог вывешивает рисунки на доске.*

*Дети рассматривают их и по очереди рассказывают,*

*что они нарисовали и чего боятся.)*

**Игра «Боюська»**

**Цель**: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нём.

*(Дети быстро передают друг другу мяч. Получивший его должен назвать тот или иной страх («боюську») и передать мяч следующему.)*

**Прощание**

Педагог-психолог и дети прощаются, вспоминая, что интересного было на занятии.

Воспитатель \_\_\_\_\_\_\_ (Е. С. Суслова)