**ПРОГОНИМ ДЕТСКИЕ СТРАХИ.**

Многие из нас до сих пор помнят, как, будучи мальчиками и девочками, боялись выходить в зловеще холодную темноту коридора, пугались таинственных шорохов, необъяснимых звуков, внезапных скрипов… Малышу страшно сделать даже один шажок в темноту: потеют ладошки, бегут противные мурашки по спине, потому что в углу комнаты « сидит паук» или « притаилась старая ведьма», которые, в результате его детского воображения, ещё и дышат, и шевелятся. Детские страхи… Они нередко преподносят своеобразные сюрпризы и в более старшем возрасте: подчас невротические проявления возникают из-за не изжитых вовремя детских страхов.

Дети принимают большую часть информации невербально, ориентируясь на язык органов чувств и тела. Большинство воспринимаемой в этом возрасте информации не осознаётся и остаётся ( иногда на всю жизнь ) на бессознательном уровне. Вот почему множество страхов, появившихся в одночасье в детстве, мы храним годами. И, став взрослыми, делимся друг с другом своими переживаниями, забывая, что рядом дети, которые чутко улавливают нашу тревожность, напряжение, конфликты…

« 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, большая часть которых передаётся неосознанно (однако есть и 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. д.

***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 и 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 лет у детей бурно развивается фантазия, воображение, образное мышление; при этом они очень наивны и легковнушаемы. 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 смерти – своей 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 больше 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 пространства), агорафобия (боязнь открытых пространств), ситофобия (боязнь принимать пищу) и т. д. Навязчивых детских страхов сотни и тысячи; все, безусловно, перечислить невозможно. 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 (фрукты, овощи или мясо), боится надеть тапочки или завязать шнурки. Бредовые страхи часто указывают на серьёзные отклонения в психике, могут служить началом развития аутизма. Дети с бредовыми страхами должны лечиться в клиниках неврозов и больницах.

**СВЕРХЦЕННЫЕ СТРАХИ**, связанные с некоторыми идеями (как говорят, с идефиксами), 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 случаев сталкиваются практикующие психологи. На этих страхах дети часто «застревают», и вытащить их из них подчас бывает очень сложно. К опосредованному детскому сверхценному страху смерти можно отнести: страх темноты, в которую детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков; страх сказочных персонажей, а также страхи потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

**ВЫЯВЛЕНИЕ СТРАХОВ.**

Выявить наличие страхов у ребёнка старше 3 лет можно с помощью беседы: вопрос – ответ. Вопросы должны быть доступными для детского понимания. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да – нет» или «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 (иногда я не решаюсь задать пятый вопрос).

**Детские страхи.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название страха | Мальчики | Девочки |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1.Остаться дома в одиночестве |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  |
| 2.Нападение |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 3.Заболеть и заразиться |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + |
| 4.Умереть |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| 5.Смерть родителей |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  | + |
| 6.Чужих людей | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 7.Потеряться | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Мамы и папы |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 9.Наказания |  |  |  | + |  | + | + | + |  | + | + |  |  |  | + | + |  | + |  | + |
| 10.Бабы Яги, Кощея, Бармалея | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.Опоздать в школу |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| 12.Перед тем как заснуть | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.Страшных снов |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + | + | + | + |  | + |  |  |  |  | + |
| 14.Темноты | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  |
| 15.Животных: волка, змею, паука |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + | + | + | + | + | + |
| 16.Транспорта: самолётов, машин |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| 17.Бури, наводнений, землетрясений | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  |
| 18.Высоты |  |  | + |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + | + |
| 19.Глубины |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + | + |  |  | + | + | + |
| 20.Тесных маленьких помещений |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 21.Воды |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  | + |  | + |  |
| 22.Пожара |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  |
| 23.Огня | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |
| 24.Войны |  |  | + |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  | + |  | + | + |  |
| 25.Больших помещений, улиц |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  |
| 26.Врачей | + |  |  | + |  |  |  | + |  | + | + |  |  | + | + |  | + |  | + |  |
| 27.Уколов | + |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + | + |  |  | + |  |
| 28.Боли |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + | + | + |  | + |  | + | + |
| 29.Резких, громких звуков |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |

Список вопросов на выявление страхов (А.И.Захаров).

Скажи, ты боишься или не боишься:

1. когда остаёшься один;
2. нападения;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут твои родители;
6. каких- то людей;
7. мамы или папы;
8. того, что они тебя накажут;
9. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ;
10. опоздать в сад;
11. перед тем как заснуть;
12. страшных снов (каких именно);
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. машин, поездов, самолётов (страхи транспорта);
16. бури, урагана, землетрясения, наводнения(страхи стихии);
17. когда очень высоко(страх высоты);
18. когда очень глубоко(страх глубины);
19. в тесной, маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе(страх замкнутого пространства);
20. воды;
21. огня;
22. пожара;
23. войны;
24. больших улиц, площадей;
25. врачей (кроме зубных);
26. крови (когда идёт кровь);
27. уколов;
28. боли(когда больно);
29. неожиданных, резких звуков, когда что – нибудь внезапно упадёт, стукнет(боишься, вздрагиваешь при этом).