***ДЕТСКИЕ СТРАХИ. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ.***

Современный мир предъявляет к человеку довольно жесткие требования. Качественный уровень жизни сегодня невозможен без стрессоустойчивости, высокой личной эффективности, грамотного распределения времени и сил. Человеку свойственно чего-то бояться. А ребёнку тем более: ведь его окружает такой огромный и пока ещё неизведанный мир. Порой малыша может испугать то, что любому взрослому покажется абсолютно безопасным. Возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отражение особенностей их психического и личностного развития. Возникают они, как правило, под действием ряда факторов.

Страх является наиболее опасной эмоцией. **Страх**— пассивно-оборонительная реакция на опасность, нередко исходящая от более сильного лица. Если же угроза опасности исходит от более слабого лица, то реакция может приобрести агрессивный, наступательный характер — гнев. Мир детства полон всевозможных тайн, загадок, тревог. Разве не внушает страх незнакомое пространство, в которое неожиданно попадает ребёнок, и даже его собственная комната? А какие опасности таит в себе тёмное время суток — вечер и ночь, когда страшным представляется то, что днём никакого испуга не вызывает (например игрушка, отбрасывающая тень на стену, или висящее на спинке стула платье)! Плоды детских страхов, например жуткие монстры, возникающие вдруг в воображении ребёнка, нереальны, однако страх, испытываемый дошкольником, переживается им по-настоящему.

В дошкольном возрасте некоторые дети отказываются кататься с горки, плавать в бассейне, убегают от приближающейся собаки, не остаются одни, не идут к врачу, становятся возбуждёнными перед проведением прививок, вздрагивают от неожиданного звука. Для детей дошкольного возраста характерны страхи, возникающие в процессе засыпания, боязнь, неприятных сновидений, некоторых животных, нападения, огня и пожара, а так же наказания со стороны родителей, страха смерти, болезни, и социальные страхи (сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам).

Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства. Оно проявляется в том, что ребёнок теряется когда его спрашивают, не находит нужные слова для ответа на вопрос, говорит дрожащим голосом и часто замолкает совсем. Внутри всё холодеет, тело «наливается свинцом», щемит в области сердца, ладони становятся влажными. Он может совершить много лишних движений или, наоборот, становится неподвижным, скованным. Такие симптомы говорят о перенапряжении психофизиологических функций организма.

Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую 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 ребенок растет 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 психическое здоровье малыша.

**Причины возникновения детских страхов:**

Существует несколько причин возникновения страха.

Первая и наиболее понятная причина – конкретный случай, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера ребенка (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 – заберет Баба-яга!".

Самые распространенные – это внушенные страхи. Их источник – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи – упадешь", "Не бери – обожжешься". Ребенку пока еще 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.

Еще одна из наиболее частых причин страха – детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища. Но каждый ребенок 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 внутрисемейных конфликтов. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

Нередко причиной страха становятся взаимоотношения со сверстниками. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями.

Причина последняя – наличие более серьезного расстройства – невроза, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой для данного возраста ребенка, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы.

**Виды страхов:**

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

**Навязчивые страхи –** эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных 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 ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Однако не стоит торопиться ставить какой-либо диагноз. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.

**Сверхценные страхи –** самый распространенный вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребенка. 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 чем другом ребенок думать не может.

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

**Возрастная динамика страхов у ребенка**:

7 мес.- беспокойство в отсутствии матери;

8 мес.- боязнь чужих;

14 мес.- уменьшение беспокойства при отсутствии матери;

2г.- страх темноты и сказочных персонажей; страх неожиданных звуков; страх одиночества; страхи боли, уколов, мед. работников;

3-5 лет – страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства;

4г. – Баба Яга;

5-7 лет – страх смерти;

5 л. – приходящие навязчивые повторения неприличных слов;

6 л. – тревога и сомнения в отношении своего будущего;

7 л. – мнительность.

К моменту поступления в школу наблюдается уменьшение страхов.

7-11 лет – ведущий страх – не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения. Страх собственной смерти трансформируется в страх смерти родителей.

**Способы преодоления страхов**

**Как помочь ребенку испытывающему страхи?**

 -Выясните причину страха.

 -Все дети любят фантазировать, воспользуйтесь этим, пусть ребенок рисует свои страхи, сочиняет сказки, в которых он сильный и смелый.

 -Если малыш боится темноты, замкнутого пространства – зажгите лампу, откройте дверь, положите ему в кровать любимую игрушку.

-Может пригодиться игрушечное оружие, оно поможет малышу чувствовать себя увереннее (положите на ночь рядом с кроватью, что бы он мог «защититься»).

 -Учите преодолевать страх с помощью игр, рисования, проигрывания ситуаций (если боится врача - поиграйте в больницу; если боится темноты, поиграйте в разведчиков и т.д.).

-Поощряйте развитие самостоятельности, пусть ребенок чувствует, что он многое умеет, многое знает.

-Устранение страхов требует терпения и поддержки родителей. За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить.

 -Помните, что ребенок еще не может управлять своим поведением, поэтому словесные убеждения малоэффективны.

 -Не запугивайте ребенка (часто неосознанно).

-Не злоупотребляйте просмотром фильмов, чтением сказок.

 -Будьте терпимы к ребенку и помните, что в Ваших силах вытеснить страх из души малыша навсегда. Оставлять его там нельзя, потому что в будущем это может привести к проблемам (неврозы, повышенная тревожность, раздражительность, необщительность и т.д.).

**Способы преодоления страхов:**

1.  Совместные подвижные игры с ребенком по правилам. Во время игры психологический механизм устранения страха заключается в перемене ролей, когда взрослый утрированно демонстрирует страх в игре, а ребенок не боится. Ребенку не нужно заранее рассказывать о цели игры и о том, что как себя вести. Хороший результат избавления от страхов дает игра, при которой ребенок наигрался и получил удовольствие.

2.Налаживание отношений в семье: преодоление конфликтов и ссор между родителями.

3.Коррекция типа воспитания ребенка в семье.

4.Устранение неприятных переживаний у ребенка в течение дня, шумных игр, плотного ужина перед сном, сон в душном помещении и неудобной одежде.

5.Придерживаться правила: чем более беспокойный ребенок, тем более медленным и доброжелательным должно быть пробуждение после сна.

6. Никогда не выяснять отношения и не ругаться при ребенке.

Страх можно сравнить с миной замедленного действия. Он подрывает уверенность в себе, решительность в действиях и поступках, настойчивость и упорство в достижении цели. Но самое главное, взрослому человеку, который так и не избавился от страхов, сложно устанавливать нормальные семейные отношения, и его страхи, волнения, беспокойство также могут передаваться ребенку.

**Советы педагогам: что делать, если ребенок боится:**

Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, следует относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным не казался его страх.

Следует поговорить с воспитанником о его страхах. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть рядом с ним. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа "да" – "нет" или "боюсь" – "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, надо только время от времени. Тем самым можно избежать непроизвольного внушения страхов. Во время беседы взрослый должен подбадривать и хвалить ребенка, а также не стоит зачитывать список страхов с листочка.

Попробовать переубедить ребенка. Важно не уменьшать страх, не придавая ему значения, не говорить малышу о том, что все это глупости. Надо поделиться с воспитанником своим опытом, рассказать о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

Сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.

Нарисовать страх – это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. После того как ребенок нарисует, следует сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять. Делать все это необходимо вместе с воспитанником, не забывая все время хвалить его, говорить, какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх.

Использовать игру или инсценировки. Это лучше делать в группе детей. Родители могут закрепить достигнутые результаты дома, повторив задание вместе с ребенком. Но не стоит заставлять детей, это может спровоцировать еще больший страх.

Организовать общение ребенка со сверстниками, у которых тоже есть страхи. Малыш будет ощущать моральную поддержку, новые знакомства помогут ему отвлечься от своих мыслей.

**Советы родителям:**

Не стоит заниматься "закаливанием", т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.

Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".

Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстров" не существует, обычно невозможно.

Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.

Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.

Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!

Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.

**Литература.**

1. Прихожан А. М.. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика Москва — Воронеж 2000 г.  
2. Хухлаева О. В. Лесенка радости. Москва. 1998 г.  
3. Хухлаева О. В. Хочу быть успешным. Методическое пособие.  
4. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль. 1998 г.  
5. Психо гимнастика в начальной школе. Е. А. Алябьева. Москва. 2003 г.  
6. Мешок со страхами. С. Лавинский. Обруч. 2003 г.  
7. Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребёнка. Москва.1986 г.  
8. Панфилова М. П. Игротерапия общения. Москва. 2000 г.  
9. Баркан А. И. Его Величество ребёнок. Москва. 1996 г.