

Страх является наиболее опасной из всех эмоций. 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 **страх** - это 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 появляются вместе с познавательной деятельностью, ребенок растет и начинает познавать 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 нашего ребенка.

Существуют **страхи**, которые сопровождают определенный возрастной период. У детей до года они выражаются в беспокойстве при громких звуках, а также связанные с отсутствием матери или с ее настроением. В 2-3 года ребенок может бояться наказаний, боли (например, у врача, одиночества и особенно темноты).

Эти **страхи** типичны и нормальны для ребенка этого возраста. Позднее в 3-4 года, появляются **страхи**, связанные с развитием сферы воображения, фантазии ребенка. Ребенок может сам придумать какое-то чудовище и потом долго его бояться, думая, что оно живет под шкафом. У детей 6-7 лет может появиться **страх смерти**, своей или своих близких. Ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (*гром, гроза и т. п.*) могут вызывать панику. Существуют "приобретенные" **страхи**.

Виды детских страхов:

Реальный страх. Это нормальная реакция на внешнюю опасность, проявление врожденного инстинкта самосохранения.

Невротический страх. Это форма «*бесцельного страха*», связанная с нарушениями психических функций, в частности, с неврозом.

Свободный страх. Это состояние «*боязливого ожидания*», которое может появиться в любой момент и не связано с определенной ситуацией или объектом.

Причины возникновения страхов у детей дошкольного возраста:

Конкретный случай. **Страхи** могут быть вызваны конкретной ситуацией, произошедшей с ребенком (*потерялся в магазине, покусала собака и т. д.*). Боязнь повторения неприятного случая обычно легко поддается **коррекции**. Развитие у детей дошкольного возраста фобии зависит и от характера ребенка – в зоне риска малыши с повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе.

Окружающая обстановка. В дошкольном возрасте различные **страхи** могут быть вызваны конфликтами в семье. Нередко дети чувствуют себя виноватыми в частых ссорах родителей. Еще одной **причиной страха** могут стать трудности общения со

сверстниками. Если ребенку сложно в коллективе, его обижают, он может начать бояться посещения школы или садика. **Распространение страхов** и запугивание со стороны старших детей тоже **способствует** формированию боязливости.

Внушение со стороны. **Страхи** у детей дошкольного возраста могут быть вызваны предупреждениями об опасности со стороны взрослых. Родители, бабушки или воспитатели могут слишком эмоционально говорить ребенку о последствиях какого-либо действия или ситуации. Источником **страхов становятся фразы** «*Не трогай – обожжешься!*», «*Не ходи – ты упадешь!*» и т. п. Ребенок произвольно запоминает вторую часть предложения и чувствует тревогу. Реакция **страха** может закрепиться и **распространиться** на все похожие ситуации. **Коррекция** таких фобий необходима, так как внушенный в **детстве страх** может преследовать человека всю жизнь.

Собственная фантазия. Дети в дошкольном возрасте часто сами придумывают предмет **страха**. Почти каждый боялся в **детстве темноты**, в которой обычные предметы превращались в грозных монстров. Однако на собственные фантазии каждый ребенок реагирует по-разному. Кто-то легко забывает о них, а у кого-то могут развиваться нервные расстройства.

Расстройства психики. **Страхи** у детей дошкольного возраста могут быть симптомом невроза – расстройства психики, которое требует обязательного лечения. Невроз может проявляться через **страхи**, не характерные для возраста ребенка, или очень сильные приступы боязни по различным поводам, в том числе входящим в понятие возрастной нормы.

О том, что ребенок испытывает **страх**, свидетельствует следующее:

- не засыпает один, не разрешает выключать свет;
- часто закрывает уши ладонями;
- прячется в угол, за шкаф;
- отказывается от участия в подвижных играх;
- не отпускает маму от себя;
- беспокойно спит, кричит во сне;
- часто просится на руки;
- не хочет знакомиться и играть с другими детьми;
- отказывается общаться с незнакомыми взрослыми людьми, проходящими в дом;
- категорически отказывается принимать незнакомую пищу.

Выявляем **причины детских страхов**

Для того, чтобы успешно преодолеть **страхи у ребенка**, необходимо с помощью психоанализа выяснить их **причины**. В домашних условиях вы можете воспользоваться несколькими простыми, доступными для родителей методиками выявления **детских страхов**, которые дают весьма точное представление о характере проблемы:

Рисование.

Даже в том случае, если ваш ребёнок не обладает особыми художественными талантами, вы можете попросить его нарисовать то, что его тревожит. Однако просьба должна быть в очень мягкой тактичной форме и ни в коем случае не должна носить приказной характер. Лепка из пластилина подойдёт тем детям, которые не любят рисовать. Рекомендации родителям в данном случае абсолютно идентичны. Если вышеназванный **способ** не помог определить **причин возникновения детских страхов**, вы можете предложить ребёнку придумать сказку, в которой будет рассказано именно о том, что тревожит малыша. Как правило, этот метод идеально подходит для определения **детских страхов после пяти лет**. Обязательно запишите сказку на бумагу. Во-первых, таким образом, производится визуализация **страхов**, что является задачей абсолютно любой методики диагностики, а во-вторых, может пригодиться вам в будущем, в случае повторного **возникновения тревоги и страхов у ребёнка**. Ещё одним действенным **способом того**, как победить **страхи у детей**, является разговор с ребёнком на волнующую его тему. Взрослый человек, которому предстоит беседа с ребёнком, должен серьёзно подойти к этому вопросу и заранее обдумать список вопросов, которые он задаст ребёнку. Также обратите внимание, чтобы все вопросы задавались на доступном для **детского понимания уровне**. Не стоит торопить ребёнка с ответом, необходимо дать ему время подумать. Ни в коем случае нельзя заострять внимание на какой-либо одной **причине**, так как это может привести к **возникновению нового страха**.

Способы коррекции детских страхов.

Сказкотерапия как **способ коррекции**.

Коррекция посредством сказкотерапии. В практике сказкотерапии используются три варианта кукол: куклы-марионетки (очень просты в изготовлении, могут быть без лица, что дает ребенку возможность для фантазирования); пальчиковые куклы; куклы теневого театра (используются, преимущественно, для работы с **детскими страхами**). Сказкотерапевты Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева и А. М. Михайлов отмечают широкий спектр воздействия кукол на детей. Как средство перевоплощения, кукла облегчает процесс постановки спектакля, так как далеко не каждый человек, в силу тех или иных **причин, способен играть на сцене**. С другой стороны, материализуясь в кукле, **страх** лишается для ребенка своей эмоционально напряжённостью характерологическими чертами, ребенок получает опыт

оперативной не директивной обратной связи, он видит и ощущает результат своего воздействия на куклу. В той или иной степени ребенок начинает осознавать ответственность за сценическую жизнь куклы. Таким образом, ребенок видит **причинно-следственные** связи между своими действиями и действиями куклы. Кукла, выступая атрибутом, воплощает в себе противоположные эталоны человеческих поступков и качеств, которые наиболее ярко представлены в сказках.

Привлекательность сказок для психологической **коррекции вообще и коррекции страхов**, в частности состоит, прежде всего, в естественности развертывания сюжетной линии, отсутствии нравочений. В образной форме ребенок в сказках проживает проблемы, через которые прошло все человечество (*отделение от родителей, проблема выбора, несправедливость и т. д.*). И, несомненно, наиболее важным является то, что в сказке зло всегда наказуемо, но даже из плохих поступков можно извлечь хороший урок. Выделяют несколько приемов работы со сказкой: анализ, рассказывание, переписывание, сочинение новых сказок. Во время работы над сказкой ребенок получает конкретные **способы борьбы со своими страхами**, его эмоциональный мир окрашивается более радостными тонами. С другой стороны, в сказке пугающий персонаж или явление может вовсе таким не выглядеть. **Коррекция** посредством куклотерапии. Еще одним из достаточно **распространенных методов коррекции невротических страхов** принято считать куклотерапию. На современном этапе куклы используются для решения задач психодиагностического и **психокоррекционного характера**. Чтобы определить наиболее подходящую тактику преодоления **страхов** посредством игры с куклами, А. И. Захаров предлагает сначала провести наблюдения за самостоятельной игрой ребенка в естественных условиях. После этого можно начинать проводить терапевтические сеансы в игровой комнате. Ребенку предоставляется возможность самостоятельного выбора игрушек и материалов. Для игры надо заранее подготовить игрушки, похожие на тот предмет, которого дошкольник боится, и разыграть сюжет, в котором он может *«расправиться»* со своим **страхом**, тем самым избавившись от него. Психологический механизм **устранения страха** заключается в перемене ролей: когда не боящийся в жизни взрослый и испытывающий **страхи** ребенок ведут себя противоположным образом. Разыгрывание **страха** помогает отреагировать напряжение, снять его, перенести на куклу. Ребенку предоставляется возможность испытать в терапевтически ориентированной игре ощущения собственной силы и решимости. Поэтому, если ребенок принимает в игре роль **страшного** для него персонажа и разыгрывает с ним ряд игровых действий, то этого иногда может быть вполне достаточно для того, чтобы избавиться от **страха**.

Изотерапия как метод **коррекции страхов**

Коррекция посредством рисования. Рисование — творческий акт, позволяющий детям ощутить радость

свершений, **способность** действовать по желанию, быть собой, выражая свободно свои чувства и переживания, мечты и надежды. Рисование, как и игра, — это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при **устранении страхов**. Рисование предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления. Действительно, дети, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждений. Они легко могут представить себя на месте того или иного человека или персонажа рисунка и выразить свое отношение к нему, поскольку это же происходит каждый раз в процессе рисования. Последнее как раз и позволяет использовать рисование в терапевтических целях. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, **перестраивает** свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами. Отождествляя себя с положительными и сильными, уверенными в себе героями, ребенок борется со **злом**: отрубает дракону голову, защищает близких, побеждает врагов и т. д. Здесь нет места бессилию, невозможности постоять за себя, а есть ощущение силы, геройства, то есть **бесстрашия и способности** противостоять злу и насилию. Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, радости, восторга, восхищения, даже гнева, но только не **страха и печали**. Рисование, таким образом, выступает как **способ** постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражения эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Однако это не означает, что активно рисующий ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления **страхов**, что само по себе имеет немаловажное значение для его психического развития. Наибольшая активность в рисовании наблюдается в возрасте от 5 до 10 лет, когда дети рисуют сами, непринужденно и свободно, выбирая темы и представляя воображаемое так ярко, как если бы это было на самом деле. Рисование **страха**. Невротичный ребенок должен изобразить свой **страх на листе бумаги**. Это задание выполняется дома в течении двух недель. На повторном занятии ребенку предлагается подумать и изобразить на обратной стороне того же листа, как он не боится данного **страха**. Таким образом, бессознательный **страх** выводится на уровень сознания, и, размышляя над своим **страхом**, ребенок самоизлечивается. При отказе от рисования психолог в присутствии ребенка может взять лист с изображением **страха** и сжечь его со **словами**: «Вот видишь, от злого чудовища осталась маленькая горстка пепла, а сейчас мы ее сдуем и **страх испариться**». Этот несколько мистический прием работает на редкость безотказно, его можно использовать несколько раз до достижения необходимого

эффекта. А. И. Захарова предлагает использовать методику «*Рисуем страхи*» для детей, которая проводится совместно с родителями. Эта методика состоит из нескольких занятий. Первое занятие начинается с беседы с ребенком. На нее отводится не менее 20-30 минут. Окружающих следует предупредить о недопустимости прерывания беседы. Ребенку предлагается в качестве своеобразной психологической разминки немного поиграть. Реквизит для игры самый разнообразный: домик из больших кубиков, в нем кровать, шкаф; теремок в котором обитают различные животные; елочки, имитирующие лес; куклы имитирующие сказочные персонажи, животных, людей и т. д. Отношение к ним может позволить обнаружить те **страхи**, которые будут забыты или скрыты при беседе. После установления контакта переходят к беседе, цель которой – выявить **страхи**. Начинать спрашивать о **страхах** можно и в процессе самой игры, как бы, между прочим, вкрапливая вопросы в игровые паузы. В разговоре стараются не повышать голос, не делать эмоциональных или смысловых акцентов в произношении тех или иных слов, не внушать **страхи фразой** «Скажи ты боишься...», а спрашивают: «Скажи, ты боишься или не боишься...» - и ждут ответа. После небольшой паузы переходят к выяснению следующего **страха**. Все выявленные **страхи** сообщаются родителям при отдельной беседе, с тем, чтобы они могли организовать рисование **страхов дома**. После диагностики **страха** следует поиграть с ребенком и родителем в подвижные игры типа бросания мяча, пятнашек, игры в кегли. Всем этим создается жизнерадостная эмоциональная атмосфера, противостоящая эмоционально отрицательному воздействию **страха**. В конце игры нужно обязательно отметить успехи детей, похвалить. Пожать руку и предложить нарисовать **страхи дома**, сказав: «Нарисуй то, что ты боишься, все на отдельном листе». На это задание отводится две недели. Сам факт получения задания, таким образом, организует деятельность детей и мобилизует их на борьбу со своими **страхами**. Весьма не просто начать рисовать **страхи**. Нередко проходит несколько дней, пока ребенок решится преступить к выполнению задания. Так преодолевается внутренний психологический барьер – **страх страха**. Решиться рисовать – это значит непосредственно соприкоснуться со **страхом**, встретиться с ним лицом к лицу и целенаправленным, волевым усилием удерживать его в памяти до тех пор, пока он не будет изображен на рисунке. Вместе с тем осознанием условности изображением **страха** на рисунке уже само по себе **способствует** уменьшению его травмирующего звучания. В процессе рисования объект **страха** уже не представляет собой застывшее психическое образование, поскольку сознательно подвергается манипуляции и творчески преобразуется в художественный образ. На следующем занятии существенно присутствие обоих родителей и других участвующих в воспитании взрослых. Положительное действие будет и от участия в обсуждении рисунков в игре братьев и сестер. Подобная эмоционально положительно

настроенная группа повышает ответственность за принимаемые решения о наличии или отсутствии **страха** и заодно действует мобилизирующим образом. Беседе, как и в первый раз, предшествует игра, имеющая более динамичный, эмоционально насыщенный характер. Обычно в качестве такой эмоциональной разминки выступают пятнашки, преодоление каких-либо препятствий и игры с мячом. Затем все садятся полукругом так, чтобы удобно было рассматривать рисунки, находящиеся в руках психолога. Порядок предъявления для обсуждения рисунков не имеет особого значения. Каждый рисунок показывается всем присутствующим, в то время как ребенок рассказывает о том, что изображено на рисунке, то есть конкретизирует свой **страх**. Ранее это было трудноосуществимым, **страх возникал** от одного лишь представления и не мог быть обозначен словами. Подобная преграда только повышала внутреннее напряжение и удерживала **страх** в фиксированном состоянии. Теперь же ребенок достаточно свободно говорит о **страхе**, осознанно управляя им в разговоре с человеком, которому он верит и может понять его переживания. После просмотра первого рисунка следует реплика психолога: «Ты нарисовал этот **страх**, а теперь скажи, боишься его или нет?» В дальнейшем фраза постепенно укорачивается: «*Боишься или перестал?*» - и ближе к концу звучит так: «*Боишься – не боишься?*» Все слова произносятся ровным, но не монотонным и, тем более не торопливым голосом. Скорее он имеет эмоционально приподнятый и как бы «*торжественный*» оттенок. После каждого рисунка, вопроса психолога и ответа ребенка выражается одобрение: «*так*», «*хорошо*», «*что дальше?*». Если положительного эффекта пока нет, то рисунок может быть отложен без комментариев в сторону или сопровождаться словами «*ничего*», «*всему свое время*» и т. д. После окончания обсуждения **страхов** называются те рисунки, в отношении которых достигнут положительный эффект. Автора нужно похвалить, дружески хлопнуть по плечу, пожать руку, подарить игрушку. А так же нужно сказать, что рисунки с его бывшими **страхами** останутся на все время у психолога, который таким образом, «*принял*» их к себе, освободив от них ребенка. После обсуждения снова предлагается игра, в которой все активно участвуют. Она имеет подвижный характер, требует выдержки и содержит некоторый риск, например, игра в кегли, сражение на деревянных шпагах, стрельба из лука. Игра строится так, чтоб ребенок обязательно смог выиграть, что еще больше повышает его уверенность в себе. С согласия детей можно проиграть некоторые из «*только что снятых с повестки дня*» **страхов**, скажем, спрыгнуть с тумбочки, пролезть через несколько стульев, воспроизвести обстановку медицинского кабинета и т. д. В конце встречи рисунки, на которых изображены оставшиеся **страхи**, отдаются обратно со словами: «А теперь нарисуй так, чтобы было видно, что ты не боишься, и принести мне опять свои рисунки». Это подразумевает, что нужно нарисовать не только объект **страха**, как в первый раз, но и обязательно себя не боящимся.

Скажем, не ребенок убегает от Бабы Яги, а она от него. Здесь очевиден эффект внушения, - установки на определение **страха** в воображении путем его определенного, заданного графического изображения. Происходит мобилизация всех психических ресурсов ребенка на деятельное противодействие **страхам в жизнеутверждающей**, активной позиции Творца. Срабатывает и феномен групповой поддержки. Ребенок уже не один со своими **страхами – они вышли наружу**, потеряли свой ореол исключительности, да и поблекли после их предыдущего изображения. К тому же психолог и родители создают психически благоприятное поле поддержки и веры в его **способности** справиться со своими **страхами**. Помимо рисунков **страхи** могут быть воплощены в виде специально сделанных дома масок, фигурок из пластилина. Когда подобные поделки – плод совместной деятельности детей и родителей, результаты **устранения страхов**, как правило, лучше при присутствии отца.

На данной, третьей по счету, встрече также предлагается сначала игра, но уже с учетом ушедших ранее **страхов**. Для этого на игровой площадке среди различных предметов находятся отражающие прежние **страхи маски**, куклы. Ненавязчиво предоставляется возможность поиграть с ними, что усиливает достигнутый эффект. После игры разминки проводится обсуждение задания с установкой: «Сейчас мы будем смотреть твои рисунки, и спрашивать, боишься ли ты теперь или не боишься». Положительный результат каждый раз подкрепляется похвалой: «*так*», «*молодец*», «*хорошо*». За обсуждением следует опять игра, успехи в которой поощряются наградой в виде игрушки или значка.

Рекомендации о предотвращении **детских страхов**

Заботиться о психологическом здоровье ребёнка необходимо начинать ещё до его рождения.

Детские психологи отмечают интересную закономерность – чем спокойнее проходила беременность, тем реже у детей в последующем **возникают какие-либо детские страхи**. Так что постарайтесь, как бы банально это ни звучало, меньше нервничать во время беременности.

Рекомендация для мамы: какую бы высокую должность вы ни занимали на работе, помните, что ребёнок – это не ваш подчинённый, ему нужен не строгий руководитель, а нежная и любящая мама.

Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребёнок ощущал себя брошенным и ненужным.

Даже если вы почти всё время проводите на работе или же у вас родился младший ребёнок, или по каким-либо иным **причинам** у вас совсем не остаётся сил, необходимо, преодолевая себя, уделять ребёнку внимание. При отсутствии адекватного лечения **детских страхов**, вызванных ощущением собственной «*ненужности*», в подростковом

возрасте эта проблема может привести к **возникновению** у ребёнка суицидальных наклонностей.

Эгоистическое мышление также зачастую приводит к появлению **страха** потерять своё исключительное положение, носящему характер навязчивой идеи.

Постарайтесь не ограничивать ребёнка в общении со сверстниками – это приведёт к появлению **страхов** перед школьной жизнью.

Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми

Ни в коем случае нельзя приводить в пример малышу те успехи, которых добились его сверстники. Это с большой долей вероятности приведёт к снижению у ребёнка самооценки.

Ни в коем случае не пугайте ребёнка собаками, врачами или милиционерами. Ребёнок подобные угрозы воспринимает очень серьёзно.