|  |
| --- |
| **Детские страхи, способы преодоления**Обращаясь к книге «Ночные и дневные страхи детей» Захарова А.И. доктора психологических наук, профессора кафедры психологической помощи Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, врача-педиатра, рассмотрим понятия «страх, классификация и причины детских страхов».Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Он всегда подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности.**Классификация страхов**:* **По характеру** – ситуативные и личностные; природные и социальные.
* **По степени реальности -** реальные и воображаемые.
* **По степени интенсивности** - острые и хронические.
* **По уровню**– возрастные (естественные) и патологические.

**Возрастные** **страхи**– обычно кратковременны, обратимы, исчезают с возрастом**,** не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми.**Невротические:*** большая эмоциональная интенсивность и напряженность
* длительное или постоянное течение
* неблагоприятное влияние на формирование характера и личности
* избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного, то есть развитие реактивно-защитного типа поведения
* относительная трудность устранения.
* неспособности справиться со своими чувствами, контролировать их.
* изменение в мышлении (становится все более быстрым, хаотичным в состоянии тревоги или вялым, заторможенным при страхе, теряет гибкость, становится скованным бесконечными опасениями, предчувствиями и сомнениями).
* искажается и  эмоционально-волевая сфера - отношение окружающих воспринимается неадекватным образом, нарушается социализация.

Норма «протекания» страха составляет 3-4 недели; если страх не ослабевает и не проходит, то, возможно, его уже стоит рассматривать как невроз.**Детские страхи по возрастам:*** **от рождения до 6 месяцев** - повышенное беспокойство у детей первых месяцев жизни чаще всего возникает, когда не удовлетворяются жизненно важные физиологические потребности в пище, сне, активности, освобождении кишечника, тепле, то есть в том, что определяет физический и эмоциональный комфорт младенца.
* **от 7 месяцев до года** - уход матери и появлении незнакомых лиц.

**первый год жизни** — начало всех начал, важная веха на пути всего последующего эмоционального развития. Первый год жизни детей является и начальной школой родительского чувства, и школой бескорыстной, щедрой любви, когда мать и отец учатся постигать психологический код поведения ребенка, без слов понимать его чувства и переживания и находить с ним эмоциональный контакт. Как в дальнейшем сложатся отношения родителей и детей, какой эмоциональный и духовный мир между ними возникнет, в немалой степени зависит от первого года жизни детей.**дети от 1 года до 3 лет**– сказочный персонаж Волка, страх неожиданных звуков, страх одиночества, страхи боли, уколов.**от 3 до 5 лет**- триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства.**с 4 лет**– присоединяется страх Бабы Яги, Бармалея, Карабаса-Барабаса и Кощея.**в 5-7 лет**часто боятся страшных сновидений, воспроизводящих настоящие, прошлые (Баба Яга) и будущие страхи, и смерти во сне.**в 6-7 лет**апогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи.**Категория смерти в 6 и 7 лет - это реальность, которую ребенок должен признать как нечто рано или поздно неизбежное в его жизни;**это своего рода нравственно-этическая категория, указывающая на известную зрелость чувств ребенка и их глубину, Именно нежелание признать это сразу и порождает страх, означающий эмоциональное неприятие «рациональной» необходимости умереть. Появление страха смерти означает появление постепенного завершения «наивного» периода в жизни детей, когда они верили в существование сказочных персонажей, бессмертие.**у 7-8-летних детей**наблюдается мнительность: "А мы не опоздаем?", "А мы поедем?", "А ты купишь?" - возрастные проявления навязчивости, тревожности.Они боятся вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям; страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья. Помимо "школьных" страхов -  сделать ошибку, конфликтами со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны для детей этого возраста типичен страх стихии — природных катаклизмов: бури, урагана, наводнения, землетрясения.**дети с 8 лет**- для младших школьников характерно сочетание социально и инстинктивно опосредованных страхов, прежде всего страхов несоответствия общепринятым нормам и страхов смерти родителей на фоне формирующегося чувства ответственности и выраженной в этом возрасте внушаемости.**от 11 до 16 лет - подростковый возраст**— ответственный период в становлении мировоззрения, системы отношений, интересов, увлечений и социальной направленности. Существенное развитие претерпевает самооценка, которая неразрывно связана с чувством самоуважения, уверенностью в себе в контексте реальных межличностных отношений. Подросток, с одной стороны, стремится сохранить свою индивидуальность, быть собой, а с другой — быть вместе со всеми, принадлежать группе, соответствовать ее ценностям и нормам. Разрешить это противоречие не очень легко, и здесь есть несколько путей: от эгоцентризма и ухода в себя ценой потери контактов со сверстниками и дружбы с ними до слепого конформизма — некритического восприятия любых групповых предписаний, отказа от личной свободы и самостоятельности в мнениях и суждениях.**страхи подростков:**страх быть не собой, страх изменения (появление менструаций у девочек или поллюций у мальчиков, увеличение или уменьшение массы тела, чрезмерно быстрый рост и болезненные преходящие ощущения в различных частях тела и т. д.), страхи нападения, пожара, стихии, страхи заболеть и замкнутого пространства – в основе – страх смерти.Страхи у подростков — не столь редкое явление, но они обычно тщательно скрываются. Наличие устойчивых страхов в подростковом возрасте всегда свидетельствует о неуверенности в себе и отсутствии понимания со стороны взрослых, когда нет чувства безопасности и ощущение уверенности в ближайшем, социальном окружении.**Способы коррекции детских страхов:*** **Устранение страхов с помощью арт-терапии -**рисуя и рассказывая, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.
* **Метод избавления от страхов с помощь игр**подвижных и ролевых (при выборе ребенком роли «злодея» и при вхождении ребенка в образ источника собственного страха достигается поставленная цель).
* **Куклотерапия - одно из направлений арт-терапии -**у ребенка появляется реальная возможность попробовать себя в роли храброго защитника своей любимой игрушки.
* **Метод анатомирования и манипулирования страхами**направлен на то, чтобы ребенок осознал и принял ситуацию, которая вызывает у него страх. Кроме того, имеет место и десенсибилизация страхов — это привыкание ребенка к своему страху путем узнавания и понимания того, что именно представляет собой объект страха.
* **Песочная терапия -**это самый органичный для ребенка способ выразить свои переживания, выстраивать отношения, и способ привычный, хорошо знакомый, это его реальность. Это игровой способ рассказать о своих проблемах, показать свои страхи и избавиться от них, преодолеть эмоциональное напряжение Малыш играет в то, что у него «болит». Отыгрывая свои эмоции, ребенок каждый раз сам себя лечит.

**Причины возникновения страхов в дошкольном возрасте:****1.**истоки тревожности следует искать в раннем детстве; уже на втором году жизни она может возникнуть как результат неправильного воспитания.**2.**наличие страхов и тревожности у родителей, главным образом у матери.**3.**чрезмерная принципиальность родителей или их эмоциональное неприятие ребенка.**4.**большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье.**5.**конфликтные отношения между родителями в семье - очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.**6.**постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей (прежде всего роли отца). Так, мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца.**7.**беспокойство у эмоционально чувствительных детей первых лет жизни возникает и вследствие стремления некоторых матерей как можно раньше выйти на работу, где сосредоточена основная часть их интересов. Эти матери испытывают постоянное внутреннее противоречие из-за борьбы мотивов. Они рано отдают детей в дошкольные детские учреждения, на попечение бабушек, дедушек, нянь и недостаточно учитывают их эмоциональные запросы.**8.**на количество страхов оказывает влияние состав семьи. У девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста число страхов заметно выше в неполных семьях, что подчеркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями. Именно, в 5-7 лет дети в наибольшей степени стремятся идентифицировать себя с родителем того же пола. Наиболее подвержены страху единственные дети в семье как эпицентр родительских забот и тревог. Единственный ребенок находится, как правило, в более тесном эмоциональном контакте с родителями и легче перенимает их беспокойство.**9.**возраст родителей: у молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлениям беспокойства и тревоги; у «пожилых» родителей дети более беспокойны, что отражает преимущественно тревожность матери, поздно вышедшей замуж и долго не имевшей детей.**10.**взаимоотношения со сверстниками - если детский коллектив и взрослые не принимают ребенка, обижают его, то малыш не хочет идти в детский сад, так как он боится.**11.**психические травмы типа испуга.**12.**психическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми. **Таким образом, при работе со страхами детей необходим комплексный подход к решению данной проблемы, а самое главное - коррекция детско-родительских взаимоотношений в семье.**  |

  ***Педагог-психолог МБДОУ 14***

 ***Гринева С.С.***