## Содержание

Введение 2

1. Определение страха и его разграничение 4

2. Значение страха 17

3. Причины страха 19

4. Семейная обусловленность страхов 21

5. Страхи, характерные для дошкольного возраста 23

6. Опытно – экспериментальная часть 33

Заключение 39

Список использованной литературы 41

## Введение

Детские страхи – весьма распространенное неблагополучие в воспитании ребенка. Проявления детских страхов весьма разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, когда ребенок просыпается с плачем и зовет мать, требует, чтобы взрослые спали вместе с ним. Другие отказываются оставаться одни в комнате, боятся темноты, опасаются выходить на лестницу без родителей, иногда возникают страхи за родителей, дети тревожатся, что с их мамой или папой что-нибудь случится. Некоторые дети отказываются кататься с горки, преодолевать препятствия, плавать в бассейне, убегают от приближающейся собаки, не остаются одни, не идут к врачу и т.д.

Страх является наиболее опасной из всех эмоций.

Обширные образы исследований, посвящённых страху, создают прекрасные основания для дальнейшего понимания этой важной эмоции. Литературы по данной проблеме разработано немного. Хотя проблема страхов у учащихся младших классов достаточно актуальна в настоящее время. Проблема страхов мало используется и в практике школы. Ведь, именно с поступлением в школу связано возникновение страхов у детей. Поэтому, будучи ещё в детском саду, дети должны пройти все тесты тревожности и преодолеть барьер страха в своём сознании.

Проблемой страхов занимались многие учёные. Боулби, в своих трудах, широко раскрыл причины детских страхов.

Черясворт предложил перечень индикаторов страха. Он говорил, что страх может сопровождаться или за ним может следовать осторожное исследование или даже улыбка.

Исходя из актуальности проблемы была определена цель курсовой работы: распознавание страхов у детей дошкольного возраста. Конкретными задачами исследования является:

1) Определение страха и его разграничение;

2) Выявить значение страхов у детей;

3) Изучить основные причины страха;

4) Показать семейную обусловленность страхов;

5) Охарактеризовать страхи, характерные для дошкольного возраста;

В работе были использованы методы исследования: наблюдение, эксперимент, изучение литературы по проблеме.

## 1. Определение страха и его разграничение

Страх принадлежит к категории фундаментальных эмоций человека. Можно представить, что эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. В свою очередь, понимание опасности, ее осознание формируются в процессе жизненного опыта и межличностных отношений, когда некоторые индифферентные для ребенка раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. В этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта, психологическом заражении страхом от окружающих ребенка лиц и непроизвольном обучении с их стороны соответствующему типу эмоциональных реакций. Все это дает основание говорить об условно-рефлекторной мотивации страха, поскольку в нем закодирована эмоционально переработанная информация о возможности опасности. Само же чувство страха появляется непроизвольно, помимо воли, сопровождаясь выраженным чувством волнения, беспокойства или ужаса. Исходя из сказанного, страх можно определить как аффективно заостренное восприятие угрозы для жизни, самочувствия и благополучия человека.

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх – такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до « эмоционального паралича ». Устойчивые страхи – это страхи, с которыми не может справиться ни ребёнок, ни взрослый, которые приводят к появлению нежелательных черт характера. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, конфликтных отношений в семье. Для того чтобы воздействовать на ребёнка, помочь избавиться ему от страхов, родителям необходимо также знать, что такое страх, какую функцию он выполняет, как возникает и развивается, чего больше всего боятся дети и почему.

Каково влияние страха на дитя? Вне всякого сомнения, стоит отрицательное влияние его, доходящее в исключительных случаях до рокового разрушения психического и нервного здоровья. Однако, было бы односторонним говорить лишь об этом отрицательном влиянии страха. Если К. Гроссу и не удались, вслед за Рибо, убедительно раскрыть «целесообразность» реакции страха, то все же положительное значение страха в жизни ребенка, как и в жизни всего человечества, бесспорно. Ст. Холл первый обратил внимание на связь переживаний страха с психологией риска, которой принадлежит столь глубокое творческое значение в нашей жизни. Переживания риска пробуждают в нас энергию, подымают творческую силу, вызывают смелость, инициативу, - имеют вообще положительное и творческое влияние на нашу душу. Но переживания риска теснейшим образом связаны со страхом, потому что о риске можно говорить только там, где перед нами есть какая-либо опасность. По справедливому мнению Ст. Холла, в историческом развитии человечества наибольшей значение имели как раз те, кто смело шел навстречу опасности, кто не боялся незнакомого, страшного, - только благодаря таким людям человечество и могло двигаться вперед. Все неведомое, окутанное какой-то мглой, таинственное, запрещенное, все, что возбуждает страх, - вместе с тем неизъяснимо влечет к себе. Те, кто не знают этого чувства, кто держится за установленное, ясное, безопасное, никогда не идут вперед: жизнь же движется теми смельчаками, которые смело, и решительно бросаются навстречу опасности, рискуют. Психология риска, творческий подъем в нем, эмоциональное напряжение ясно свидетельствуют о том, что психология риска не только теснейшим образом связана с переживаниями страха, но что в ней должно видеть второе выражение (рядом с депрессией) страха. Страх и своем выражении может, таким образом, иметь пассивную и активную форму - может вызывать психическую и психофизическую депрессию, но может выразиться и в переживании риска, в влечении ринуться навстречу опасности. Те, кто связывает психологию страха с инстинктом самосохранения, должны были бы признать совершенно неизбежной и активную форму страха. Грос справедливо говорит об «интенциональном отношении к предмету» в чувстве страха; Страх действительно окрашивает и определяет всю психическую установку, ставит нас в определенное отношение к предмету, дает его оценку. В результате - мы либо «отступаем» перед предметом, переживаем депрессию в той или иной степени, либо, испытывая чувство страха, «рискуем» броситься навстречу опасности.

Новое понимание страха, намеченное впервые Ст. Холлом, находит себе полное подтверждение в том, что мы находим у детей в раннем детстве; дитя, испытывая жуткие» чувства, что так ясно выражается на лице его, в то же время с любопытством и интересом заглядывается на то, что возбуждает у него страх. Все таинственное привлекает детей к себе - на лице их так ясно написано напряжение, а в то же время запрещенное, опасное тянет к себе: им и страшно и в то же время приятно. На этом пути развивается у детей смелость, творческая уверенность в себе, героические порывы: все то в психологии риска, что влечет и манит к себе взрослых, что подымает в них творческий дух, все это видно и на детях. И как грустно глядеть на тех детей, желания и чувства которых никогда не «перелетают за частокол», воздвигнутый средой в виде правил, советов и запрещений. Наличность активных проявлений страха не исключает, конечно, и пассивных его проявлений, - но она смягчает эту депрессию. «Неофобия», как называет Грос боязнь нового, чужого, незнакомого, уравновешивается влечением к незнакомому, любопытством и любовью к риску, - так в сочетании двух форм страха развиваются у ребенка важнейшие двигатели социальной жизни.

Селли считает страх одним из наиболее характерных чувств ребенка. Это - верно, только нужно иметь в виду обе формы страха. К сожалению, Ст. Холл, впервые выдвинувший мысль о двух формах страха, дает перечень страхов, имеющих негативный характер. Когда мы читаем у него, что девочки испытывают в среднем в два раза больше страхов, чем мальчики, то не объясняется ли это различие известным всем господством у мальчиков активных форм страха? Вот несколько цифр из исследования Ст. Холла:

Годы Среднее число «страхов»

на одного мальчика на одну девочку

0-4 1,76 4,89

4-7 1,54 2,44

7-11 3,56 4,34

11-15 3,69 6,22

15-18 2,40 10,67

18-26 2,55 4,31

На диаграмме выступают с полной ясностью особенности в развитии страха в зависимости от возраста и пола.

Как видим у мальчиков, начиная с четырех лет, после ослабления ранних страхов, страхи растут до 15 лет и затем падают, у девочек же, отличающихся большим числом страхов, они растут до 18 лет. Средняя цифра страхов мальчиков - 2,58, у девочек - 5,46. [4, с.132]

Известный физиолог И.П. Павлов считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с лёгким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существует две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своём исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям, как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной и воображаемой опасности

Гораздо более распространены внушённые детские страхи. Их источник - взрослые, окружающие ребёнка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений), которые непроизвольно заражают ребёнка страхом, тем, что излишне настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности.

В результате ребёнок воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не ходи – упадёшь», «Не бери – обожжёшься», «Не гладь – укусит». Ребёнку пока ещё не ясно, чем ему всё это грозит, но он уже распознаёт сигнал тревоги, и естественно, у него возникает реакция страха. Страх закрепился и распространился на исходные ситуации.

К числу внешних можно отнести также и страхи, которые возникают у излишне тревожных родителей. Разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, калечат её. Всё это даёт основание говорить об условно - рефлекторном характере страха, даже, если ребёнок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, т.к последний когда-то сопровождался крайне неприятным переживанием. Подобное сочетание запечатлелось в памяти в виде определённого эмоционального следа и теперь непроизвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием.

Страх классифицируется как ситуативно и личностно обусловленный; острый (в том числе пароксизмальный) и хронический (постоянный); инстинктивный и социально опосредованный; боязнь и тревожность как состояния, соответствующие страху и тревоге; реальный (при конкретной угрозе) и воображаемый (на уровне представлений).

По степени выраженности страх делится на ужас, испуг, собственно страх, тревогу, опасении, беспокойство и волнение.

Возрастные и клинические проявления страха дают основание для соответствующего разделения. Клинически страх может быть навязчивым и сверхценным; невротическим и психотическим.

Страх и тревога - два понятия, объединяемые одними и разделяемыми другими авторами. На наш взгляд, в страхе и тревоге есть общин компонент в виде чувства беспокойства. В обоих понятиях отображено нос приятие угрозы или отсутствие чувства безопасности. Если продолжить общую линию, то тревогу можно сравнить с глубоко запрятанным страхом диффузного характера.

В страхе и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, т.е. в обоих понятиях отображено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности.

Страх - эффективное (эмоционально заострённое) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия; тревога – эмоционально заострённое ощущение предстоящей угрозы. [2, с.215] Тревога в отличие от страха не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, т.к она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Эмоционально неблагополучный ребёнок в зависимости от психической структуры личности, жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может испытывать как тревогу, так и страх. Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства. Оно проявляется в том, что ребёнок теряется, когда его спрашивают, не находит нужных слов для ответа на вопрос, говорит дрожащим голосом и часто замолкает совсем.

Внутри всё холодеет, тело «наливается свинцом», ладони становятся влажными. Он может совершать много лишних движений, или наоборот, становится неподвижным.

В свою очередь, страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной, объективизированной форме, если чувства не пропорциональны опасности, и тревога принимает затяжное течение. Если ребёнок начинает бояться самого факта возникновения страха, то здесь налицо высокий, нередко запредельный уровень тревоги, поскольку он боится, а точнее опасается всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благополучию. Тревога как предчувствие опасности, неопределенное чувство беспокойства наиболее часто проявляется в ожидании какого-либо события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать своими неприятными последствиями. Тревога имеет своим мотивом антиципацию (предвосхищение) неприятности, и в своей рациональной основе содержит опасения по поводу возможности ее появления. Как показывают наблюдения, тревога в большей мере присуща людям с развитым чувством собственного достоинства, ответственности и долга, к тому же повышенно чувствительным к своему положению и признанию среди окружающих. В связи с этим тревога выступает и как пропитанное беспокойством чувство ответственности за жизнь и благополучие себя и близких лиц.

Условно различия между тревогой и страхом можно представить следующим образом: 1) тревога - сигнал опасности, а страх - ответ на нее; 2) тревога - скорее предчувствие, а страх - чувство опасности; 3) тревога обладает в большей степени возбуждающим, а страх - тормозящим воздействием на психику. Тревога более характерна для лиц с холерическим, страх - флегматическим темпераментом; 4) стимулы тревоги имеют более общий, неопределенный и абстрактный характер, страх - более определенный и конкретный, образуя психологически замкнутое пространство; 5) тревога как ожидание опасности проецирована в будущее, страх как воспоминание об опасности имеет своим источником главным образом прошлый травмирующий опыт; 6) несмотря на свою неопределенность, тревога в большей степени рациональный (когнитивный), а страх – эмоциональный, иррациональный феномен. Соответственно, тревога скорее левополушарный, а страх - правополушарный феномен; 7) тревога - социально, а страх инстинктивно обусловленные формы психического реагирования при наличии угрозы.

Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства.

Состояние беспокойства с преобладанием тревожности отмечаются двигательные возбуждения, непоследовательность в поступках, нередко чрезмерное любопытство и стремление занять себя любой, даже ненужной, деятельностью. Характерна непереносимость ожидания, которая выражается спешкой и нетерпением. Темп речи ускорен, иногда в виде трудно управляемого потока слов. Типичны многословность, излишняя обстоятельность в разъяснениях, беспрерывные звуки, что создает видимость занятости, ощущение нужности, устраняющие в ряде случаев страх одиночества.

Для состояния беспокойства с преобладанием боязни типичны: медлительность, скованность и «топтание на одном месте». Речь невыразительна, мышление инертно, настроение временами мрачное и подавленное.

При состоянии хронического беспокойства и боязни человек находится в напряженном ожидании, легко пугается, редко улыбается, всегда серьезен и озабочен. Излишне устает, ему свойственны приходящие головные боли и спазмы в различных участках тела. Сон беспокойный, часто бывают сноговорения, шумное дыхание. Постоянно преследуют кошмарные сновидения. Общение избирательно, затруднительны контакты с незнакомыми людьми.

Хронический страх отражается почти на всех сферах жизнедеятельности человека, заметно ухудшается его самочувствие и осложняются отношения с окружающими людьми.

При длительном действующем страхе, искажающем эмоционально-волевую сферу и мышление, отношение окружающих воспринимается все более неадекватным образом. Психические изменения под влиянием страха приводят к развитию труднопереносимой социально-психологической изоляции.

В ответ на чувство страха Человек еще в детстве осваивает стратегии, называемые механизмами защиты.

Согласно теоретикам психоанализа – это обходной путь для того, чтобы снизить тревогу. К 5-6 годам дети выучиваются пользоваться защитными механизмами, чтобы скрывать или маскировать свои чувства, и продолжают поступать, так став взрослыми людьми.

Вот перечень самых распространенных защитных механизмов, усваиваемых детьми.

Уход. Наиболее распространенный у маленьких детей механизм. Уход – это самая прямая из всех возможных защита. Если ситуация кажется слишком трудной, человек просто уходит от нее, физически или мысленно.

Идентификация представляет собой процесс инкорпорирования ценностей, установок и взглядов других людей. дети перенимают установки таких могущественных в их глазах людей, как их родители, чтобы стать более похожими на них, то есть более привлекательными, сильными и признанными. это помогает ослабить тревогу, испытываемую детьми из-за свей относительной беспомощности.

Проекция - это защитный механизм, при использовании которого человек приписывает свои собственные непозволительные действия или мысли кому-то другому и тем самым искажает действительность.

Смещение. Подмена реального источника страха менее опасной фигурой или объектом.

Отрицание. Отказ признать, что тревожащая ситуация действительно существует или что вызывающее тревогу событие произошло на самом деле. Например, при смерти близкого человек может делать вид, что умерший все еще жив и живет вместе с ним.

Вытеснение. Как крайняя форма отрицания, представляет собой бессознательный акт пугающего события или обстоятельства в той области памяти, к которой у человека есть сознательный доступ.

Регрессия – это совладение с тревожащей ситуацией путем возвращения к более ранним, не соответствующим возрасту формам поведения.

Реактивное поведение. Защитный механизм, с помощью которого человек бессознательно маскирует свою тревогу по поводу непозволительных мыслей или желаний, прибегая к поведению прямо противоположного типа.

Такие механизмы защиты, конечно, помогают нервной системе справиться с возникшим эмоциональным напряжением, но они не дают решение проблемы. Так как человек не воспринимает свой страх, то он не может с ним справиться.

Так как же можно сознательно бороться со своими страхами?

Для решения этого вопроса разработано не мало методик, вот некоторые способы побороть в себе страх, предлагаемые доктором Зейном.

Переключайте отрицательные мысли на положительные. В состоянии фобии у человека появляются неприятные мысли и страшные картины в воображении, которые в свою очередь запускают физические симптомы. Вы должны допустить, чтобы вам стало страшно, но попытайтесь перейти от отрицательных мыслей, типа: "Эта собака меня укусит" на что-нибудь реально положительное, типа: "Эта собака крепко привязана и не может сорваться".

Встречайтесь со страхом лицом к лицу. Избегать того, чего вы боитесь, - значит не превозмогать свой страх. Вместо этого можно достичь желаемого контроля с помощью процедуры, называемой "лечение экспозицией", при которой вы мало-помалу подвергаетесь действию объекта вашего страха и убеждаетесь в том, что того, что вы воображали и ожидали, в действительности не случается. Такая дозированная экспозиция может помочь вам привыкнуть.

Например, предположим, что ваша фобия - пауки. Во время лечения экспозицией вы сначала можете посмотреть в лицо своему страху, обычно в присутствии другого человека, например на картинку, с изображением пауков. Когда вы научитесь с этим справляться, вы можете перейти к тому, чтобы глядеть на дохлого паука, затем на живого и даже подержать одного в руке. Каждый раз вы все еще можете чувствовать некоторый страх, но при такой экспозиции вы научитесь тому, что ужасные вещи, которые вы воображали, на самом деле не происходят.

Распознавайте приступ заранее. Если наступает приступ паники, распознавайте его заранее. У вас они были раньше, поэтому вы знаете, что не умрете. Вы справлялись с ним раньше и сможете сделать это снова. Внушение - вот ключ.

Будьте снисходительны к себе. Как правило, страдающие фобией обычно строги сами к себе, но вы не должны быть таким. Когда вы собираетесь пройти через лечение экспозицией (встретить поэтапно лицом к лицу свой страх), будьте снисходительны к себе. Похвалите себя, потому что вы сделали это, даже если это привело к приступу.

Продвигайтесь медленно. Начинайте медленно, но проводите лечение экспозицией понемногу каждый день. Разработайте план, поставьте перед собой цели на 8 недель и на 16 недель. Если вы справитесь со своей фобией один раз и другой, она и в самом деле станет условной, и вы сможете все сделать снова, как обычный человек.

Отвлекитесь. Когда вы чувствуете, что вас охватывает страх, займитесь тем, с чем можете справиться; например, считайте обратно от 1000 по 3, читайте книгу, громко разговаривайте или делайте глубокие вдохи на счет. Когда вы отвлекаетесь, занимаете свои мысли чем-то другим, вы снижаете свою вовлеченность в мысли и образы, вызывающие страх, тело успокаивается, и вы сохраняете контроль над собой".

Измеряйте свой страх. Проведите оценку силы своего страха по шкале от 0 до 10. Вы найдете, что острота вашего страха непостоянна, что она идет то вверх, то вниз. Опишите мысли или действия, которые заставляют его увеличиваться или снижаться. Знание этих точек, увеличивающих и уменьшающих страх, может вам помочь научиться их контролировать.

Глядите сквозь розовые очки. Используйте мысли, фантазии, действия, от которых вы себя хорошо чувствуете, чтобы отвратить себя от пугающих мыслей. Например, больше думать о высокой вероятности безопасного полета и удовольствии лежать на Гавайском берегу, чем зацикливаться и реагировать только на маловероятные опасности полета.

Подбодрите себя. Успешно действовать на уровне страха - это большое достижение. Успешно с ним справляться таким путем гораздо реалистичнее, чем пытаться полностью изгнать свой страх. Каждое столкновение, которое вы преодолеваете при лечении экспозицией, должно оцениваться вами как личная победа и укреплять уверенность в себе и в своей способности контролировать ситуацию.

Избегайте кофеина. Люди, у которых бывают повторные приступы страха, могут быть чувствительны к кофеину. Кофеин повторно вызывает некоторые из симптомов, появляющихся во время приступа страха.

Людям, склонным к приступам фобии, лучше исключить кофеин из своей диеты.

Как только стюардесса, идя по проходу, подходит к вам с картой напитков, вспомните, что кофеин содержится не только в кофе.

Он также есть в чае, некоторых безалкогольных напитках, таких, как кока, и в шоколаде.

Сожгите этот адреналин. При приступах страха у вас в организме появляется избыток адреналина, а когда вы двигаетесь, вы его сжигаете. Пытаться сидеть спокойно и расслабиться - ошибка. Вам нужно двигаться, чтобы сжечь адреналин, поэтому походите или делайте физические упражнения во время приступа.

Поиграйте мускулами. Если нет возможности подвигаться, самое лучшее, что вы можете сделать, - это начать сжимать и разжимать мышцы своего тела. Напрягите большую мышцу бедра, затем быстро отпустите. Этот вид ритмического напряжения и ослабления также сожжет адреналин.

Кроме этих методов можно еще воспользоваться самовнушением, разобраться в причинах своего страха. Это может выглядеть таким образом:

Представьте, что Вы сидите в центре кинотеатра, и вверху на экране вы можете увидеть черно-белый фотоснимок, на котором видите себя в ситуации как раз перед тем, как у Вас появляется фобическая реакция.

Выйдите из своего тела наверх, в проекционную будку, откуда вы можете наблюдать за собой, наблюдающим\наблюдающей за собой. С этой позиции Вы будете способны увидеть себя, сидещего\сидящую посреди кинотеатра, а также себя на неподвижной картинке вверху, на экране.

Превратите снимок на экране в черно-белый фильм и просмотрите его от начала до момента сразу после завершения этого неприятного переживания. Когда дойдете до конца, остановите фильм – как слайд, – а затем впрыгните внутрь изображения и прокрутите фильм назад. Люди будут ходить задом наперед, и все остальное будет происходить наоборот – точно, как при перемотке фильма, за исключением того, что Вы будете внутри фильма. Прокрутите его обратно в цвете и потратьте на это только одну-две секунды.

Теперь подумайте о том, с чем была связана ваша фобия. Увидьте то, что вы увидели бы, если бы на самом деле были там.

Так как каждый человек подвержен тем или иным страхам или фобиям, то эти методики приемлемы для всех. Следует, однако, отметить специфику борьбы со страхами у детей, здесь не обойтись без помощи взрослых. Родители и учителя должны попытаться достичь следующих целей.

Научиться распознавать и интерпретировать стрессовые реакции у детей.

Обеспечить детям теплое, надежное пристанище, чтобы вернуть им уверенность.

Дать детям возможность рассказать о том, что они чувствуют, так как с разделенной беседой становится легче.

Не препятствовать регрессивному или не соответствующему возрасту поведению, такому как желание, пососать палец, закутаться в одеяло, поприставать по пустякам или посидеть на коленях.

Помочь детям понять смысл событий или обстоятельств, давая им все необходимые объяснения.

## 2. Значение страха

Несмотря на свою отрицательную окраску, страх выполняет разнообразные функции в психической жизни человека. Как реакция на угрозу страх позволяет избежать встречи с ней, играя, таким образом, защитную адаптивную роль в системе психической саморегуляции. Страх - это своеобразное средство познания окружающей действительности, ведущее к более критичному и избирательному отношению к ней. Страх, таким образом, может выполнять определенную социализирующую или обучающую роль в процессе формирования личности. Представления об образующих страх источниках опасности являются известным коммуникативным или жизненным опытом.

Страх может быть и выражением веры эмоционально чувствительных и впечатлительных детей в наличие тех опасностей, которые олицетворяют сказочные образы или образы страха, внушенные взрослыми. Подобный страх ослабевает и сходит на нет по мере накопления реального жизненного опыта и развития самосознания. В некотором роде страх - способ отграничения «я» от чужеродного, неприемлемого влияния извне, т.е. страх - это демаркационная линия личного, безопасного пространства, в котором сохраняется единство «я» и уверенность в себе. Страх даже может известным образом мобилизовать «я» перед лицом внешней опасности, способствуя интеграции внутренних психических ресурсов. Возрастные страхи, т.е. страхи, присущие определенному возрасту, в некоторой степени отражают исторический путь развития самосознания человека. Вначале ребенок боится остаться один, без поддержки близкого лица (в 7 мес), опасается посторонних, неизвестных ему лиц (и 8 мес). Далее он боится боли, высоты, гигантских (в его представления) животных. Временами он преисполнен суеверного ужаса перед Бабой Ягой и Кощеем как символами зла и жестокости. Далее он боится темноты, огня и пожара, стихии, всего того, что было развито у первобытных людей, одухотворяющих многие неизвестные и опасные для них явления природы. Человек не смог бы выжить, пренебрегая этими страхами, передаваемыми из поколения в поколение и составляющими часть его жизненного опыта. В отличие от так называемых естественных, или природных, страхов социальные страхи приобретаются путем научения в процессе формирования личности, выражая определенные ценности, принятые в той или иной общественной среде.

При большем, чем в норме, количестве страхов и их невротическом характере возникает состояние психического напряжения, скованности, аффективно заостренного стремления к поиску опоры, чрезмерной зависимости от внешнего ноля. Поведение становится все более пассивным, атрофируются любопытство, любознательность, избегается любой риск, связанный с вхождением в новую, неизвестную своими последствиями ситуацию общения. Вместо непосредственности и открытости развиваются настороженность и аффективная замкнутость (отгороженность), уход в себя и свои проблемы. Усиливается несвойственная детям ориентация на травмирующее прошлое, которая все более предопределяет настоящее, исключает из психического репертуара положительные эмоции, оптимизм и жизнеутверждающую активность. Тогда неумение радоваться пропорционально умению тревожиться, беспокоиться, быть озадаченным. Во всех этих случаях страх теряет спои приспособительные функции, указывая на неспособность справиться с угрозой, переживание бессилия, потерю веры в себя, в свои силы и возможности.

## 3. Причины страха

Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности. Причиной страха может быть либо присутствие чего-то, что обеспечивает безопасность. Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект. Иногда страх не связан ни с чем конкретным, такие страхи переживаются, как беспредметные. Страх может вызываться страданием, это связано с тем, что в детстве сформировались связи между этими чувствами.

Причины страха могут быть разделены на 4 класса: Внешние процессы и события.

1. Врожденные детерминанты.

Все причины страха можно разделить на 4 категории: интенсивность, новизна, эволюционно-выработанные сигналы опасности, причины, возникающие в социальном воздействии.

Боль и громкий звук являются примерами слишком интенсивных стимулов, а незнакомые лица или предметы иногда вызывают страх из-за своей новизны. Любые ситуации, угрожающие значительной части членов вида в течение длительного времени, являются эволюционно-выработанными сигналами опасности.

Боулби выделил врожденные детерминанты страха, которые называются «природными стимулами и их производными». Производные стимулы, по-видимому, скорее подвержены видоизменениям в опыте, чем природные. Природными стимулами страха являются: одиночество, незнакомость, внезапное приближение, внезапное изменение стимула, высота и боль. Стимулы страха включают: темноту, животных, незнакомые предметы и незнакомых людей. Природные стимулы страха связаны с возрастом, т.е. зависят от процессов развития и созревания. Например, ряд исследователей показали, что страх перед незнакомыми людьми не может возникать в первые месяцы жизни потому, что у ребёнка ещё не развилась способность отличать знакомые лица от незнакомых. Эта способность возникает где-то между 6-и 9-месячным возрастом и именно в этом возрастном периоде отмечается максимальный страх перед чужими.

2. Культурные детерминанты страха.

Культурные детерминанты страха почти исключительно являются результатом научения. Так, даже негромкий сигнал воздушной тревоги может вызвать страх. Многие культурные детерминанты страха могут при ближайшем рассмотрении оказаться связанными с природными детерминантами, замаскированными различными формами неправильного истолкования, рационализации или проекции. Боязнь воров, например, или приведений, может быть рационализацией страха темноты, страх перед попаданием молнии - рационализацией страха грома.

Рэчмен даёт прекрасное описание процессов научения культурным детерминантам страха. Традиционной в объяснении этого процесса является концепция травматического обусловливания, согласно которой событие или ситуация, которые вызывают боль, могут вызвать страх независимо от наличного ощущения боли. [7, с.29]

3. Проблема дифференциации страха от других эмоций.

Боулби предложил четыре основания для объединения различных форм поведения в поведенческий синдром страха: а) многие, если не все, проявления страха имеют тенденцию возникать одновременно или последовательно, б) события, которые вызывают одну из них, обычно вызывают и другие, в) большинство из них, если не все, выполняют единую биологическую функцию защиты, г) при самоотчёте испытуемые указывают на них, как на проявление страха.

Черясворт также предложил перечень индикаторов страха. Он добавил, что страх может сопровождаться или за ним может следовать осторожное исследование или даже улыбка, смех.

4. Влечения и гомеостатические процессы как причины страха.

Влечение и сохранение гомеостазиса составляют менее важный класс причин страха. Влечение становится важным, когда оно возрастает до такой степени, что начинает свидетельствовать об определённом дефиците и вызывает эмоцию. В некоторых из таких случаев вызванной эмоцией является страх.

Как указывалось выше, боль, вне зависимости от её причин, может вызвать страх. Страх может усиливать боль, но он может также активизировать реакции, связанные с избавлением от дальнейшей боли.

## 4. Семейная обусловленность страхов

Рассмотрим существование страхов, как в полных, так и в неполных семьях.

Значительное увеличение числа страхов в неполных семьях происходит, прежде всего у мальчиков в старшем дошкольном возрасте. Отсутствие отца в семье нарушает формирование поведения, соответствующего полу, и психологической защиты от идущих извне угроз. Отчасти это отражается и на девочках, поскольку им также требуется навык защиты себя от опасностей, что наиболее развито в филогенезе у представителей мужского рода.

Рассмотрим выраженность страхов в полных семьях. Абсолютное отсутствие страхов представляется, во всяком случае, в дошкольном возрасте, скорее, исключением, чем правилом, и достаточно часто служит проявлением органической расторможенности, некритичности и невысокого интеллектуального уровня. Так, у мальчиков, у отцов которых наблюдается алкоголизм, количество страхов достоверно меньше, чем у мальчиков, отцы которых не злоупотребляют алкоголем. Бесстрашие у этих мальчиков, нередко граничащее с безрассудством и игнорированием опасностей, является в своей совокупности и известным барьером невосприятия страха как аффективно переживаемой угрозы для жизни и безопасности. Кроме этого, «профилактика» страхов в данном случае происходит и вследствие расторможенного поведения отца, напоминающего о состоянии алкогольного опьянения тех чудовищ, которых обычно боятся дети. Ребенок как бы привыкает к такому поведению и даже в чем-то подражает ему, после чего ему уже не, страшны Бармалеи, Кощеи и другие страшные образы.

У дошкольников количество страхов изучено в связи с проживанием в отдельной или коммунальной квартире, доминированием одного из родителей и отношениями в семье. У детей, живущих в отдельных квартирах, страхов больше, чем у детей из коммунальных квартир, особенно у девочек, различия у которых находится на достоверном уровне. В коммунальной квартире больше сверстников, возможностей для совместных, эмоционально насыщенных игр, снимающих естественным образом страхи. В отдельных квартирах дети нередко лишены непосредственного контакта друг с другой. У них больше вероятность страхов одиночества и темноты. В первую очередь это относится к единственным детям, и большей степени восприимчивым к страхам родителей.

Мальчики и девочки более боязливы, если считают главной в семье мать, а не отца. Работающая и доминирующая в семье мать часто испытывает нервно психическую перегрузку, что создает дополнительное напряжение в ее отношениях с детьми, вызывая у них ответные реакции беспокойства. Доминирование матери также указывает на недостаточно активную позицию и авторитет отца в семье, что затрудняет ролевую идентификацию с ним мальчиков и увеличивает возможность передачи беспокойства со стороны матери, если оно имеет место.

Вне связи с доминированием матери, если мальчики старшего дошкольного возраста в воображаемой игре «семья» выбирают роль не отца, как это делают большинство сверстников, а матери, то количество их страхов валяется наибольшим. Как правило, это говорят о наличии невротической, основанной па беспокойстве, привязанности к матери.

Особую чувствительность в плане страхов старшие дошкольники обнаруживают при наличии конфликтных отношении между родителями. Тогда индекс страхов достоверно выше, особенно у девочек, чем когда отношения родителей оцениваются как дружные, хорошие, бел ссор. Заслуживает внимания факт обнаружения у дошкольников из конфликтных семей достоверно более частых страхов животных, стихии, заболевания, заражения и смерти, а также страхов кошмарных сноб и родителей. Все эти страхи являются своеобразными эмоциональными откликами на конфликтную ситуацию в семье. [3, с.51]

## 5. Страхи, характерные для дошкольного возраста

Одной из характерных особенностей дошкольного возраста является интенсивное развитие абстрактного мышления, способность к обобщениям, классификациям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы: «Откуда все взялось? », «Зачем люди живут? ». В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть планировать действия другого, понимать его чувства и намерения. Отношения с людьми становятся более гибкими, разносторонними, целенаправленными. Формируется система ценностей «Ценные ориентации», чувства дома, родства, понимание значения семьи для продолжения рода. Для детей старшего дошкольного возраста характерны общительность и потребность в дружбе.

Ведущим страхом дошкольного возраста является страх смерти. Боязнь умереть это возрастное отражение формирующейся концепции жизни. Ее точкой отсчета является рождение, тайна которого постигается в общих чертах к началу старшего дошкольного возраста, а концом – смерть, осознание неизбежности которой приходит впервые и проявляется соответствующим страхом. Подобная динамика развития мышления является откликом на формирование категории времени и пространства. Это выражается умением определять в общих чертах время далекое и близкое, воспринимать себя в состоянии постоянных возрастных изменений, допуская, что они ограничены временем, то есть имеют свои пределы. В ответ на это и проявляется страх смерти как аффективно – заостренное выражение истины самосохранения.

О том, что ребенок боится смерти, можно догадаться по наличию, связанных со смертью страхов, прежде всего испытываемых во сне «страшных снов», боязнь нападения, огней, пожаров, боязнь заболеть (у девочек) и боязни стихии (у мальчиков). Испытываемый страх перед Змеем Горынычем, который «дыхнет и все горит», есть не что иное, как замаскированный ужас, вызываемый огнем и пожаром. В это же время дети заметно бояться змей, укус которой смертелен, крайне болезненно переносят операции, а также болезнь и сметь даже не очень знакомых людей.

Появление страха смерти означает появление постепенное завершение «наивного» периода в жизни детей, когда они верили в существование сказочных персонажей, бессмертие. Исчезновение страха перед кощеем бессмертным в старшем дошкольном возрасте свидетельствует о том, что стал «простым смертным» в представлении детей и потому перестал их пугать. Категория смерти в 6 и 7 лет – это реальность, которую ребенок должен признать как нечто рано или поздно неизбежное в его жизни. Именно нежелание признать это сразу и порождает страх, означающий эмоциональное неприятие «рациональной» необходимости умереть.

Начало посещения школы подводит своеобразную черту под концепцией жизни и смерти, превращая последнюю как уже пережитое чувство в единую концепцию жизни. Новая социальная позиция школьника способствует переключению внимания на более конструктивные цели. Уже с первого класса страх смерти перестает звучать как аффект или мысли, вызывающие беспокойство. Однако у эмоционально чувствительных детей подобный страх может давать о себе знать в виде необъяснимой для окружающих боязни покойников, Черной Руки, скелетов и Пиковой Дамы.

Обычно уже в 8 лет дети боятся уже не столько своей смерти, сколько смерти своих родителей. Меньше всего подвержены страхам мальчики в 4, а девочки в 3 года, то есть в младшем дошкольном возрасте. В старшем дошкольном возрасте количество страхов у мальчиков, а особенно у девочек достаточно больше.

Выделим факторы, участвующие в возникновении страхов:

наличие страхов у родителей, главным образом у матери;

тревожность в отношении с ребенком, избыточное предохранение его от опасности и изоляция от общения его со сверстниками;

излишне ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятие детей;

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;

отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;

конфликтные отношения между родителями в семье;

психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;

психическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Итак, мы рассмотрели возрастные страхи, то есть страхи возникающие у эмоционально чувствительных детей, как отражение особенности их психического и личностного развития.

Кроме возрастных существуют невротические страхи, которые имеют существенные отличия: большая эмоциональная интенсивность и напряженность; длительное или постоянное течение; неблагоприятное влияние на формирование характера и личности; болезненное заострение; взаимосвязь с другими невротическими расстройствами и переживаниями (то есть невротические страхи – это один из симптомов невроза как психогенного заболевания формирующейся личности); избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного, то есть развитие реактивно-защитного типа поведения; более прочная связь с родительскими страхами; относительная трудность устранения страхов.

Невротическими страхи становятся в результате длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений нередко на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов. При неврозах значительно чаще испытывают страхи перед одиночеством, темнотой и животными. Наличие многочисленных страхов при неврозах является признаком недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной психологической защиты, что вместе взятое неблагоприятно сказывается на самочувствии ребенка, создавая еще большие трудности в общении со сверстниками.

Страх смерти ввиду его распространенности в старшем дошкольном возрасте не имеют существенных количественных различий у детей с неврозами и у здоровых сверстников. Различия носят качественный характер и сводятся в основном к аффективному заострению тесно связанному с боязнью смерти страхов нападения, огня, пожара, страшных снов, болезни (у девочек); стихии (у мальчиков). Все эти страхи имеют выраженный и устойчивый, а не просто возрастной характер и представляют собой отражение лежащего в их основе страхе смерти. В своем невротическом звучании этот страх означает боязнь быть ничем, то есть не существовать, не быть вообще, поскольку можно бесследно исчезнуть и сгореть в огне, погибнуть во время стихийных бедствий, получить невосполнимое увечье и т.д.

Чаще боятся подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чье представление о себе искажено эмоциональным неприятием в семье или конфликтами и которые не могут полагаться на взрослых как источник безопасности, авторитета и любви. Поэтому лежащая в основе невроза страха боязнь смерти всегда свидетельствует о наличии серьезных эмоциональных проблем, которые не могут быть разрешены самими детьми. И прежде чем оказывать помощь таким детям, нужно разобраться в их переживаниях.

Ближе к 7 и особенно к 8 годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов можно уже говорить о развитии тревожности как определенном эмоциональном настрое с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, опоздать, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам. Все это указывает на возрастающую социальную детерминацию страхов, выражаемых опасением быть не тем, кого любят и уважают, то есть на их социально-психологическую обусловленность. Поэтому страх быть не тем чаще всего встречается не только у эмоционально чувствительных детей с развитым чувством собственного достоинства, но именно у тех из них кто внутренне ориентирован на социальные нормы и стремится соблюдать их.

Максимального возрастного развития страх быть не тем достигается в младшем школьном возрасте – от 8 до 11 лет, когда дети втягиваются в учебу, с интересом овладевают новыми знаниями, серьезно относятся к своим обязанностям школьника и переживают по поводу отметок. Если социально опосредованный страх быть не тем возникает уже в старшем дошкольном возрасте, то он, как большое число страхов, будет больше выражен при тревожно-мнительных характерах родителей и соответствующем стиле их отношений с детьми.

У детей дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий.

Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. О страхах следует расспрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. В последующем самим родителям уточнить, чего именно и на сколько боится ребенок.

Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания в этом возрасте. 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, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их непроизвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а, не зачитывая его.

«Скажи, пожалуйста, ты боишься или не боишься:

когда остаешься один;

нападения;

заболеть, заразиться;

умереть;

того, что умрут твои родители;

каких-то людей;

мамы или папы;

того, что они тебя накажут;

Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ;

опоздать в сад (школу);

перед тем как заснуть;

страшных снов (каких именно);

темноты;

волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);

машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);

бури, урагана, землетрясения, наводнения (страхи стихии);

когда очень высока (страх высоты);

когда очень глубока (страх глубины);

в тесной, маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе (страх замкнутого пространства);

воды;

огня;

пожара;

войны;

больших улиц, площадей;

врачей (кроме зубных);

крови (когда идет кровь);

уколов;

боли (когда больно);

неожиданных, резких звуков, когда что-нибудь внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом)".

Есть еще два страха – сделать что-либо не так, неправильно (плохо у дошкольников) и не успеть – можно определить дополнительно. Вместе со страхом опоздать подобная триада страхов указывает на наличие социальной тревожности как повышенного фона беспокойства. Это может быть и нормой, но не раньше 8 – 9 лет и при отсутствии навязчивых опасений и сомнений на данный счет.

Всего в основном списке 29 различных страхов. В качестве единицы отсчета используется среднее число страхов, которое сопоставляется с аналогичным числом, полученным от деления суммы всех страхов в соответствующей возрасту вашего ребенка контрольной группе на число опрошенных детей и подростков.

Среднее количество страхов

Возраст (лет) Мальчики Девочки

3 9 7

4 7 9

5 8 11

6 9 11

7 (дошкольник) 9 12

7 (школьник) 6 9

8 6 9

9 7 10

10 7 10

11 8 11

12 7 8

13 8 9

14 6 9

15 6 7

Из таблицы видно, что существенно увеличивается количество страхов в старшем дошкольном возрасте. По сравнению с мальчиками суммарное число страхов у девочек больше как в дошкольном, так и в школьном возрасте.

Как же помочь ребенку в преодолении страхов? Главное, что нужно сделать родителям в таких случаях, - это устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка. Для этого внимательно присмотреться к ребенку, ко всей ситуации в семье в целом. Необходимо критично пересмотреть требования к ребенку, обратив внимание на то, не слишком ли родительские запросы превышают реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации «Тотального неуспеха». Родителям надо помнить, что ничто так не окрыляет ребенка, как удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто так не в состоянии заглушить в ребенке чувство самоуважения, усилить чувство тревожности как часто повторяющиеся неудачи. Тогда станет ясно, по какому пути должны направлять свое воспитание родители, дети которых испытывают страхи. Родители должны всеми силами повысить чувство уверенности ребенка в себе, дать ему переживание успеха, показать, как он силен, как он может, приложив усилия, справиться с любой трудностью. Очень полезно пересмотреть применяемые методы поощрения и наказания, оценить: не слишком ли много наказаний? Если это так, то следует усилить поощрения, направить их на повышение самоуважения, на подкрепление самооценки ребенка, на воспитание уверенности и усиление чувства безопасности.

Именно тогда, когда ребенку трудно, когда он охвачен тягостным переживанием, родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь, свою родительскую нежность. Помочь ребенку справиться со страхами – это значит пережить совместную радость от обретенной победы над самим собой. Это будет вашей общей победой, потому что измениться нужно не только ребенку, но и его родителям. Не стоит жалеть труда для достижения такой победы, ведь наградой будет ваш собственный ребенок – освобожденный от страха, а значит, приготовленный для обретения нового жизненного опыта, открытый для радости, для счастья.

Чтобы помочь ребенку преодолеть страх, родителям необходимо понять, что кроется за страхом ребенка. Полезно сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с детьми. А для этого мы должны умерить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам. Мы должны дать им понять, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а мы к ним, - это совершенно естественное и нормальное явление и оно может повлиять на наши дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку мы можем доказать свою любовь только ровным и неизменным отношением к нему.

Снятие страха, когда он возникает, в огромной мере зависит от того, на сколько удается успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие: на сколько мы понимаем его и как относимся к его страхам. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждает их, а понимаем.

Необходимо с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвен, или же вести себя так, словно вы давно знаете и нисколько не удивляетесь его испугу; кроме того, надо взять себе за правило употреблять понятие страх без всяких опасений и не считать его словом, на которое наложен запрет.

Расскажите ребенку, как вы сами или кто-то из общих знакомых пережил точно такой же страх и сумел его преодолеть. Надо показать малышу, что мы понимаем его страх и готовы быть рядом, чтобы помочь, когда он захочет побороть его.

Важно предложить ребенку помощь, когда он просит о ней, и поставить перед ним цель, когда он психологически готов принять ее и следовать ей.

## 6. Опытно – экспериментальная часть

Страх, как тень, преследовал человека ещё с незапамятных времён. Был он и у первобытного человека, постоянно подвергавшегося опасностям. Но его страх имел инстинктивную природу, возникал в непосредственной опасности для жизни, как самого человека, так и его ближайшего окружения. Страх – неотъемлемое звено в эволюции человеческого рода, т.к он предотвращал слишком опасные для жизни безрассудные и импульсивные действия.

Ребёнок первых лет жизни боится всего нового и неизвестного, одушевляет предметы и сказочные персонажи, опасается незнакомых животных и верит, что его родители будут жить вечно. У маленьких детей всё реально, следовательно, их страхи носят реальный характер. Баба Яга – это живое существо, обитающее где - то рядом. Только постепенно у детей складывается объективизированный характер представлений, когда они учатся различать свои ощущения, справляться со своими чувствами и мыслить абстрактно - логически.

Анализ научной литературы позволил выделить общие психологические особенности детей. Эти особенности учитывались нами при организации экспериментов с детьми.

Исследование проводилось в реальных условиях воспитательно – образовательного процесса в учреждениях. В экспериментах участвовало 30 детей. Выявление страхов у детей проводилась с помощью рисунков. Данная методика проводится с целью понять интересы, увлечения детей, особенности их темперамента, переживаний и внутреннего мира ребёнка.

Детям предлагалось рисовать на темы: «В школе», «На улице, во дворе», «Семья», «Что мне снится страшное или чего я боюсь днём», «Что было со мной самое плохое или самое хорошее», «Кем я хочу стать».

Сначала детям было предложено рисовать цветными карандашами. С целью активизации интереса к рисованию дома, за месяц до этого, детей попросили принести свои рисунки, чтобы некоторые из них показать в классе. На первых двух подготовительных занятиях было предложено детям темы выбрать самим. Дети рисовали: медведя, машины, деревья, лес, людей и т.д.

После подготовительных занятий можно приступать к тематическому рисованию. Такие занятия проводились два раза в неделю и затрагивали одну или две темы.

Анализ рисунков.

Рисунки на тему «В школе»

Рисунки получились самые разнообразные. Некоторые дети рисовали только школу, столы и учителя; другие рисовали только своих одноклассников, учителей, чем занимаются на переменах, в группе продлённого дня; третьи же рисовали только себя в центре внимания.

Таблица №1.

Исследование страхов с помощью рисунков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В центре внимания- | Мало друзей среди | Нет друзей среди |
| сам ученик | сверстников | сверстников |
| 20% | 45% | 35% |

В рисунках на тему «В школе» самое важное то, как ребёнок взаимно располагает фигуры сверстников и себя. Те дети, которые рисуют себя в центре группы - это дети с истерическими чертами характера. Те дети, у которых на рисунке оказалось мало сверстников или они отсутствуют совсем - это дети с невротическими реакциями. Это также отражает проблемы взаимопонимания со сверстниками. То же самое относится к рисункам на тему «На улице, во дворе». Если в рисунке ребёнка мало сверстников, то это указывает на затруднения в приобретении дружеских, устойчивых контактов и чрезмерную опёку в семье.

Рисунки на тему «Семья».

Детям даётся задание нарисовать всех, с кем живёт ребёнок.

Таблица №2.

Исследование страхов с помощью рисунков.

|  |  |
| --- | --- |
| Ребёнок между | Ребёнок ближе к |
| родителями | маме или к папе |
| 35% | 65% |

В этих рисунках имеет большое значение порядок и близость расположения фигур и особенно место ребёнка. Если ребёнок рисует себя между родителями - это говорит о привязанности к обоим родителям, если вблизи к одному из них - это говорит о выраженной привязанности к одному родителю. Наконец, цветовая гамма, общая с одним из взрослых, в частности одна и та же окраска туловища, указывает на большую степень отождествления с ним по признаку пола.

Рисунки на тему «Что мне снится страшное или чего я боюсь днём».

Перед детьми ставится цель отобразить наиболее яркий страх. Какой именно детям не объясняется, каждый ребёнок должен выбрать его сам.

Таблица №3.

Исследование страхов с помощью рисунков.

|  |  |
| --- | --- |
| Не нарисовали | Нарисовали |
| страх | страх |
| 30% | 70% |
|  |  |

Некоторые дети не нарисовали страх вообще. Другие дети смогли нарисовать рисунок и преодолеть барьер страха в своём сознании, и отразить волевым, целенаправленным усилием то, о чём он старается не думать.

Рисование страхов детьми не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реакции. В рисунках страх уже во многом реализован, как нечто уже происшедшее, фактически случившееся; остаётся меньше недоказанного, неясного, неопределённого. Вместе всё это снимает аффективно-травмирующее звучание страха и психике ребёнка. Важно, во - первых, то, что задание задаёт учитель, ребёнок которому доверяет. Во - вторых, само рисование происходит в жизнерадостной атмосфере общения со сверстниками, обеспечивая поддержку с их стороны, не говоря уж об одобрении самого учителя.

Рисунки на тему « Самое хорошее или самое плохое»

Ребёнку была предоставлена возможность выбора событий, происходивших с ним.

Таблица №4.

Исследование страхов с помощью рисунков.

|  |  |
| --- | --- |
| Хорошие, радостные | Неприятные |
| эпизоды | события |
| 80% | 20% |

Большинство детей предпочитают отображать в рисунке хорошие, радостные эпизоды из своей жизни. Тем не менее, в классе присутствуют дети, рисующие неприятные события, что может послужить основой для последующей психотерапевтической ориентированной беседы с ними.

Преобладание в рисунках серых тонов и доминирование чёрного цвета подчёркивает отсутствие жизнерадостности, пониженный тон настроения, большое количество страхов, с которыми не может справиться ребёнок. Наоборот, яркие, светлые и насыщенные краски указывают на активный жизненный тонус и оптимизм. Широкие мазки при рисовании красками, масштабность, отсутствие предварительных набросков и после дующих, изменяющих первоначальный сюжет дорисовок, показывают уверенность и решительность. Повышенная возбудимость и особенно гиперактивность находят своё выражение в неустойчивости изображения, его смазанности или большом числе отчётливых, но непересекающихся линий. В некоторых рисунках дети рисовали очень мало, что говорит об их заторможенности и беспокойстве. Такие дети предпочитают другие виды деятельности.

Следующий этап рисования - направленное устранение всех страхов, которым подвержен ребёнок.

Проводится индивидуальная беседа, в которой выясняется боится ли ребёнок одиночества, нападения (бандитов), заболеть, умереть, смерти родителей, некоторых людей, наказания, сказочных персонажей, темноты, животных, транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, огня, врачей, крови. Составив список страхов каждого ребёнка, учитель даёт задание нарисовать их.

Ни в коем случае нельзя торопить ребёнка с выполнением задания, так как мысли о том, как изобразить страх, подразумевают встречу с ним, контакт, соприкосновение, что само по себе уменьшает остроту его восприятия.

Таблица №4.

Страхи, которым подвержен ребёнок.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф. И | Темнота | Сказочные  | Кровь | Стихии | Врач | транспорт | Животные |
|  |   | персонажи |  |  |  |  |  |
| Ваня С.  | + |  | + |  | + |  | + |
| Таня М.  | + |  | + |  |  |  |  |
| Оля П.  |  | + |  | + |  |  |  |
| Катя И.  |  |  |  |  |  |  | + |
| Олег Р.  | + |  | + |  |  |  |  |
| Саша К.  |  | + |  | + |  |  |  |
| Рома Т.  | + |  |  |  | + |  |  |
| Инга М.  | + |  |  | + |  | + |  |
| Руслан Г.  | + |  | + |  | + |  | + |
| Илья П.  | + | + |  |  |  |  |  |
| Мирослав  | + |  |  |  |  |  |  |
| Витя Н.  |  |  | + |  |  |  |  |
| Саша Л.  | + |  |  | + |  | + |  |
| Света М.  | + |  | + |  |  |  | + |
| Олег Б.  |  |  |  |  |  |  | + |
| Юра Б.  |  |  |  |  | + |  |  |
| Таня Б.  |  | + |  |  |  |  |  |
| Люда К.  |  |  | + |  |  |  |  |
| Марина Т.  | + |  |  |  |  |  |  |
| Юля Ч.  |  |  | + |  |  |  |  |

Исходя из данных таблицы, составляется график страхов детей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  | У |

Условные обозначения:

Х -% количество детей, которые подвержены страхам.

У - страхи, которым подвержен ребёнок.

темнота

сказочные персонажи

кровь

стихии

врач

транспорт

животные

Исходя из исследования страхов, которым подвержены дети выявилось, что дети больше всего подвержены страху темноты, менее подвержены страху крови (хотя боязнь крови занимает большое число процентов), меньше всего дети подвержены всем остальным страхам.

## Заключение

В современных цивилизациях существует всё более возрастающее число объектов, событий, условий, ситуации, которые пугают или потенциально могут быть пугающими. Вероятно, именно этим можно объяснить тот факт, что страх является предметом научного исследования, познаний, чаще, чем какая-либо другая эмоция.

Страх-это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Очень большая часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности. Здоровые психически и физически дети с радостью и нетерпением ждут начала школьной жизни. Они быстро осваиваются в ней, не вызывая никаких невротических реакций на изменение своей жизни. Вместе с тем, есть дети, которые страдают настоящей школьной фобией.

Исследования, которые были проведены показали, что работая с детьми, следует учитывать их особое, специфическое отношение к успеху, неуспеху, оценке и результату. Дети очень чувствительны к результатам собственной деятельности, боятся и избегают неуспеха. Им очень трудно оценить результаты своей деятельности, они не могут сами решить, правильно сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого.

Есть множество страхов, возникновение которых не связано с учебной деятельностью. Опрошенные дети в младшем школьном возрасте от 7 до 10 лет боятся: оставаться одни дома, заболеть, умереть, сказочных персонажей, темноты. Исследования показали, что число страхов выше у девочек, чем у мальчиков (девочки более чувствительны). Психологи выделяют способы преодоления тревожности и страхов у детей. Для этого существуют целые комплексы приёмов, упражнений.

В любом классе обязательно есть тревожные дети или дети, которые испытывают страхи в различных областях деятельности. Учитель, работая в таком классе, должен проводить работу по снятию школьной тревожности и страхов. Занятия проводятся, используя отдельные методы и приёмы. Эта работа будет иметь эффект только при создании благоприятных условий в семье и школе, где поддерживаются хорошие условия для ребёнка со стороны окружающих.

## Список использованной литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студентов вузов. - М.: Академический проект, 2000.
2. Детская психология: Учебное пособие/ Я.Л. Коломинский и др. – Мн.: Университетское, 1998.
3. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: Анамнез, этиология и патогенез. – М.: Медицина, 1988
4. Зеньковский В.В. Психология детства. – М.: Академия, - 1996
5. Корепанова М. Психологическая защищенность как условие полноценного развития дошкольника // Дошкольное воспитание, - 2004, - № 11
6. Крутецкий В.А. Основы педагогической психологии. – М.: Просвещение, - 1972.
7. Левис Ш.А. Ребёнок и стресс. – М.: Издательство Академия. - 1997.
8. Мухина В.С. Психология дошкольника. Учебное пособие для студентов педагогических институтов и учащихся педагогических училищ. Под ред. Л.А. Венгера – М.: Просвещение, 1975.
9. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб.: Издательство « Питер», 1999
10. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей. / Под ред.П.И. Пидкасистого. – М.: Педагогическое общество России, 1998.
11. Прохоров А.О. Психические состояния детей дошкольного возраста // Вопросы психологии, - 2003. - № 5
12. Психология и педагогика. Учебное пособие. / Под ред. К.А. Абульхановой и др. – М.: Издательство «Совершенство», 1998.
13. Столяренко Л.Д. Педагогика. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов на Дону: «Феникс», 2000.
14. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по дошкольной психологии. Пособие для студентов высших и средних педагогических учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 1998.
15. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - 4-е издание, стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 1999.