**Детские страхи**

Кулинцова Ирина Евгеньевна, педагог-психолог ГДОУ №118, г.Санкт-Петербург

Многие из нас до сих пор вспоминают зловеще холодную темноту тёмного коридора, шорохи, звуки, скрипы... Детские страхи - очень глубокие переживания детства - часто оставляют своеобразные «сюрпризы» в более старшем возрасте. Различные взрослые невротические проявления возникают подчас от вовремя не ушедших детских страхов.

Как же маленькому человеку перенести нагрузку бешено бегущего мира? Как не бояться, если с каждым днём прибавляются сотни причин для страха?

Будучи взрослыми, мы забываем, как страшно сделать «ну хотя бы ещё один шажок», как потеют ладошки и бегут противные мошки по спине, когда в темноте, в углу комнаты, сидит паук или старая ведьма, которая, благодаря детскому воображению, ещё и дышит и шевелится.

У детей множество различных страхов, пришедших в одночасье и хранимых годами. Ребёнок принимает большую часть информации невербально, ориентируясь на «язык» органов чувств и тела. Большинство воспринимаемой информации не осознаётся и остаётся в детской головке на бессознательном уровне.

Все мы, взрослые, чего-то боимся. Часто, очень эмоционально делимся друг с другом своими переживаниями, подчас забывая, что рядом с нами - наши дети. Они же улавливают всё: тревожность, напряжение, конфликты, а также очень остро чувствуют ложь.

Так что же такое страх?

«Страх – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью» (Спиваковская А., Т.2, 1999).

«Страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока» (Захаров А.И., СПб., 2000).

Теперь мы поподробнее поговорим о страхах, которые мучают наших малышей.

Итак, детские страхи бывают: возрастные и невротические.

Возрастным страхам подвергаются практически все дети. Наиболее они проявляются у эмоционально чувствительных детей, как отображение особенностей психического и личностного развития.

Поводом их возникновения являются:

• Наличие страхов у родных. При этом большинство страхов передаются от родителей неосознанно, но есть и другая категория - внушаемые страхи (такие как: Баба Яга, Гуси-Лебеди, пауки и т. д.). Это те персонажи, которыми родители обычно запугивают своих детей, чтобы добиться определённого послушания.

• Тревожность в обращении с ребёнком.

• Избыточное предохранение от опасности.

• Большое количество запретов.

• Многочисленные нереализуемые угрозы взрослых в семье.

• Психологическая травма типа испуга, шока.

• Испытываемые матерью нервно-психические перегрузки, вследствие вынужденной подмены семейных ролей.

• Конфликтные ситуации в семье.

• И т. д.

Кроме возрастных - существуют невротические страхи. Невротическими страхи становятся в результате:

• Длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений нередко на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов. Обычно, это страхи темноты, одиночества, животных.

• Недостаточная уверенность в себе, отсутствие адекватной самооценки, психологической защиты, наличие многочисленных страхов - являются признаком неврозов.

Неврозы характеризуются:

• эмоциональной интенсивностью и напряжённостью;

• длительным течением или постоянством;

• неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности;

• избеганием объекта страха, а так же всего нового и неизвестного;

• относительной трудностью устранения страхов.

• Детский невроз страха имеет разнообразные патологические проявления. Например, ритуалы. Собственно, по их наличию в быту и определяется детский невроз. Часто ритуалы шокируют окружающих.

Страх условно делится на ситуативный и личностный.

Ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого или ребенка обстановке, например, при нападении собаки. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, конфликтов и жизненных неудач.

Личностно обусловленный страх появляется в незнакомой обстановке, при новых знакомствах и предопределен характером человека, например, его повышенной мнительностью.

Также условно страхи можно разделить на две большие группы "врожденные" и "приобретенные".

Страхи, названные нами "врожденными" сопровождают определенный возрастной период развития (или возрастные). Когда проходит трёхлетний возраст, начинается бурное развитие фантазии, воображения, образного мышления при том ,что дети ещё очень наивны и внушаемы. Маленькие дети могут бояться всего: любого резкого звука, темноты, игрушки. И даже если вам кажется, что ваш ребенок пережил какую-либо пугающую его ситуацию без какого-то вреда для себя, то спустя, несколько дней, или даже недель, у него могут появиться страхи.

У детей 6-7 лет может появиться страх смерти в чистом виде - своей или своих близких. В этом возрасте ребенок обычно впервые осознает, что человек смертен, и любое стихийное бедствие - гроза, ураган, пожар - ассоциируется у него с угрозой для существования.

Теперь о "приобретенных" страхах:

• Первая причина - это некое вполне конкретное событие, случай, реально произошедший с ребенком. Например, ребенок боится заходить в лифт (или в другое замкнутое пространство), потому что в нем ранее застревал, испытав при этом ощущение беспомощности, страха, ужаса.

• Страх может быть связан с объектами, лицами. Сюда относятся страхи отрицательных персонажей и … "нехороших" людей. Такого рода страхи легче других поддаются коррекции и если неприятные события не повторяются, то нередко проходят сами собой.

• Третья причина - это запугивание в воспитании - внушённые страхи.

• Дети-дошкольники из конфликтных семей более часто, чем их сверстники боятся животных, природных стихий, заболеваний, смерти, им чаще снятся кошмары.

• Дополнительные источники страхов СМИ. Обращайте внимание на то, какую информацию ребенок получает из средств массовой информации, что он видит в новостях, как реагирует.

• Рядом с телевидением стоит литература. Чем меньше возраст ребенка, тем большее впечатление производит на него чтение. Именно поэтому, когда вы читаете ребёнку незнакомую сказку, постарайтесь заранее прочесть её или просматривайте текст вперёд.

Говоря о детских страхах и их проявлении, необходимо понять, что при этом считать нормой, а что патологией. В отечественной и зарубежной психологии выделено 29 страхов, которые могут испытывать дети от рождения и до достижения 16–18-летнего возраста. Что же можно считать нормой при проявлении детских страхов?

Обратимся к таблице «Детские страхи (норма)». Здесь приведены данные исследования М.Кузьминой «Детский невроз страха». Для каждой половозрастной группы количество страхов строго регламентировано. (Знаком треугольника отмечены страхи, которые обычно испытывают дети соответствующего возраста).

Психологам следует обратить особое внимание на следующие «кризисные» возрасты: 3–4 года, когда общее количество страхов у мальчиков снижается, а у девочек возрастает, 6–7 лет, 11–12 лет.

Сложным «кризисным» периодом, как видно из таблицы, является семилетний возраст. Причем для дошкольников в этом возрасте характерны страхи одиночества, смерти, нападения, а для школьников — другие, более взрослые — социальные: опоздать в школу, смерти родителей.

Следует знать, что с 12 лет количество страхов должно сокращаться. Нормальный ребенок к 16–18 годам не должен испытывать подобных страхов.

Страх также можно делить реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальный и острые страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический – особенностями личности.

**Виды страхов.**

Современная психология делит 29 страхов на следующие виды:

— навязчивые страхи;

— бредовые страхи;

— сверхценные страхи.

К навязчивым страхам относятся: гипсофобия (страх высоты), клаустрофобия (боязнь закрытых пространств), агорафобия (боязнь открытых пространств), ситофобия (боязнь принимать пищу) и т.д.

Навязчивых детских страхов сотни и тысячи; все, безусловно, перечислить невозможно. Эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях.

Бредовые страхи — это страхи, причину появления которых найти просто невозможно. Как, например, объяснить, почему ребенок боится ночного горшка, отказывается принимать ту или иную пищу (фрукты, овощи или мясо), боится надеть тапочки или завязать шнурки. Бредовые страхи часто указывают на серьезные отклонения в психике ребенка, могут служить началом развития аутизма. Детей с бредовыми страхами можно встретить в клиниках неврозов и больницах, поскольку это самая тяжелая форма.

Сверхценные страхи, связанные с некоторыми идеями (как говорят, с «идеями фикс»). Первоначально они соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать уже не может. К детским сверхценным страхам относятся страхи социальные: боязнь отвечать у доски, заикание.

Детские сверхценные страхи считаются по праву самыми распространенными, именно с ними в 90% всех случаев сталкиваются практикующие психологи. На этих страхах дети часто «застревают», и вытащить их из собственных фантазий бывает подчас очень сложно. К опосредованному детскому сверхценному страху смерти можно отнести: страх темноты (в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков), сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

**Выявление страхов.**

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:

1. когда остаешься один;

2. нападения;

3. заболеть, заразиться;

4. умереть;

5. того, что умрут твои родители;

6. каких-то людей;

7. мамы или папы;

8. того, что они тебя накажут;

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

10. опоздать в сад (школу);

11. перед тем как заснуть;

12. страшных снов (каких именно);

13. темноты;

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

15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);

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

17. когда очень высоко (страх высоты);

18. когда очень глубоко (страх глубины);

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

20. воды;

21. огня;

22. пожара;

23. войны;

24. больших улиц, площадей;

25. врачей (кроме зубных);

26. крови (когда идет кровь);

27. уколов;

28. боли (когда больно);

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

Составитель А.И.Захаров

Из всего вышеперечисленного хочу заметить, что, допустим, страх собак может быть внушённым, ситуативным, невротическим, сверхценным или смешанным, а также он может быть приобретенным и навязчивым. И именно исходя из его характера надо строить психотерапевтическую и коррекционную работу.

В психотерапии существует множество методик снятия страхов, но мы остановимся на сказкотерапевтическом методе.

**Структура коррекционно-развивающего сказкотерапевтического занятия**

В нашем коррекционном детском саду практически все ребята имеют свои страхи. После нескольких лет обследований мы выявили ряд самых часто встречаемых страхов у детей дошкольного возраста в нашем детском саду. По этим данным и появилась авторская программа по устранению либо уменьшению основных детских страхов посредством сказкотерапии. Но в программу включены самые разнообразные методы работы со страхами. Это и прорисовывание, и просмотр мультипликационных фильмов, и проигрывание ситуаций. Эти и другие методы рассчитаны на обесценивание страхов как осознанно, так и на бессознательном уровне. Основной смысл программы состоит в том, чтобы вызвать сочувствие детей к пугающему объекту, персонажу и погрузить в избегаемую ситуацию. Например, заплаканную и несчастную Бабу-Ягу мы отводим в наш салон красоты; Кощея учим благотворительности; в полной темноте (только на третье занятие по страху темноты) помогаем Темноте не бояться спрятанных в ней предметов; и т.п. (лечим, выручаем, жалеем, подсказываем, учим, общаемся).

**Страх темноты**

На предыдущих двух занятиях ребята знакомятся с Темнотой, ищут ей друзей, сами дружатся с ней, играют в различные игры; Темнота рассказывает им о том, что многие интересные и красивые вещи и явления можно увидеть только в темноте: Темнота рассказывает о красоте фонарей, салютов, гирлянд, свечей, показывает диафильм (который тоже можно увидеть только в темноте); Темнота предостерегает, как друг и союзник, об возможных опасностях, которые могут всё-таки спрятаться в ней. (Открытый люк, камень, лужа и т.д.)

(занятие 3 - заключительное; проходит в неосвещённой комнате; имеет закрепляющую функцию)

Оборудование:

1. бенгальские огни.

2. мешочек с разнообразными предметами.

3. 10 маленьких фонариков.

4. кувшин.

5. большой «пазл» (с изображением кувшина).

6. большой цветок (раскидистый).

7. «волшебный цветок».

8. стулья детские (5-6 штук)

9. скользкая материя больших размеров

10.«тоннель» из обручей , обтянутых тканью

Цели и задачи:

1. Устранение страха темноты.

2. Повышение самооценки.

3. Развитие ориентации в пространстве, в темноте.

4. Развитие тактильных, кинестетических ощущений;.

5. Развитие коммуникативных навыков, работа над сплочённостью.

6. Фантазии, креативного мышления.

7. Развитие речи, логики, мышления.

В.- Здравствуйте, ребята, сегодня мы опять попадём в сказку к чудо-темноте. Давайте вспомним, что было, когда мы её видели в последний раз (вспоминаем). А теперь, ребята, пойдемте скорее к нашему волшебному цветку, который поможет нам попасть в новую сказку (дети садятся вокруг «волшебного цветка»).

Вход:

Цветок- цветок, в сказку веди,

Не дай цветок ослабнуть в пути,

Для нас ты смелость и свет подари

И сказку новую нам оживи!

В.- Смотрите, ребята, сегодня совсем темно, но нам же не страшно, правда? Давайте попробуем найти Темноту (ищем темноту в тёмной комнате по шёпоту).

Р.- Приветствуют Темноту.

Т.-Я тут, я тут! (шепчет). Ребята, а я очень рада, что вы ко мне пришли. Вы меня нашли, узнали, а вот интересно: узнаете ли вы друг друга? (игры: «Узнай на ощупь»; «узнай по голосу»).

Р.- ……..

В.- Как здорово! Вы так хорошо знаете друг друга!

В.- Что-то мне кажется, что ты сегодня какая-то странная, что случилось? Ты съёжилась, сгустилась, забилась куда-то…

Т.- Дело всё в том, что я такая тёмная, что не всегда знаю: что во мне прячется? То мне кажется, что это – паук, а это просто цветок. То мне мерещится Баба-Яга, а я её очень-очень боюсь. Вот и теперь я думаю: там стоит дракон (показывает на пианино).

В.- Ребята это разве дракон? Как вы думаете: что это?

Р.-………

В.- Мы можем тебе показать, Темнота.

Р.- подсвечивают весь рояль фонариками….

Т.- А там осьминог? (и т.д.).

Р.-…Ребята, покажите темноте: Кто там?

В.- Вот видишь, Темнота, это всё – не страшные предметы, а обыкновенные, которые из–за твоей фантазии становятся страшнее. А мы ведь с ребятами тоже умеем превращаться в разных животных и даже в предметы (игра: «море волнуется раз»).

Р.-…Дети учат темноту играть в игру «море волнуется раз» и она сама называет изображаемые предметы…..

Т.- Ребята, что же мне делать, чтобы не бояться?

В.- У нас для тебя есть маленький подарочек, его найдут ребята вот в этом волшебном мешке (игра: «волшебный мешок»).

Р.- (Объясняют: что нашли? Какой формы? Температуры? Фактуры?)

В.- Вот он - твой подарочек! Это- маленький фонарик, который мы дарим тебе, чтоб ты не боялась всяких страшилищ. Ребята, мы подарили Темноте фонарик, а чем ещё можно осветить тёмное царство темноты? (беседа об освещении - свечи, гирлянды, фонарики, лампы, фары, вывески, светофор и т.д.)

Р.-……..

В.- А ещё что бы ты никого не боялась, я тебе и всем ребятам дарю волшебный стишок:

Страх, страшок, страшилка,

Брысь, брысь, брысь.

В смех, смешок, смешилку

Пре-вра-тись!

Когда ты увидишь что-то страшное и ужасное, то сразу говори эту прогонялку.

Т.- Давайте я попробую! (пробует).

В.- А теперь вы, ребята. Все вместе . По одному.

Р.-…….

Т.- Здорово! Ничего не боюсь! (в комнате вспыхивает и гаснет свет. Темнота падает).

В.- Что с тобой? Чем мы можем помочь? Кто же это сделал?

Т.- Вон там ……. (показывает в угол комнаты. В углу лежат разрозненные части большого пазла. У каждого своя часть, дети собирают из десяти частей единую картинку).

В.- Ребята, посмотрите: что там нарисовано (кувшин с «живой водой»)

Р.-………

В.- Ну что, ребята, надо найти для темноты кувшин с «живой водой», в её тёмном царстве это трудновато. Готовы ли вы идти?

Р.-…( Мы идём по горам (по стульям), по болотам (по скользящей ткани на четвереньках), по пещере (через обручный тоннель обтянутый чёрной тканью).

Вот он - наш волшебный сосуд! (поим темноту, она приходит в себя).

Т.- Спасибо, ребята! Вы мне очень помогли сегодня. Опять меня порадовали, научили никого не бояться, спасли.

В.- Но кто же зажёг свет прямо в волшебной сказке? Как вы думаете, ребята?

Р.-…….

В.- А ты как думаешь, Темнота?

Т.- Я думаю, что это кто-нибудь, кто боится меня, потому что не знает, какая я одинокая и несчастная, как мне бывает грустно и страшно. Но вы, ребята, не побоялись со мной играть, меня выручать, Спасибо вам!

За это я хочу вас наградить (раздаёт бенгальские огни, зажигаем бенгальские огни).

В.- Ах, как красиво горят бенгальские огни в темноте, но нам, ребята, пора возвращаться, до свидания, Темнота. Мы тебя теперь совсем не боимся потому, что знаем, какая ты добрая, красивая, весёлая. А сейчас, ребята, нам пора возвращаться из сказки.

Выход:

Цветок- цветок, Сказка прошла,

Нам много чудного преподнесла,

Скорее домой нас отнеси,

И что узнали мы - в нас сохрани.

В.- Ну вот мы и вернулись из сказочного путешествия. Расскажите, ребята, что сохранил в нас волшебный цветок: Что для вас было наиболее важное, интересное? Что было трудно? Как вы себя чувствуете (ощущения)?

Р.-………

Прощание.