

## **Страх: причина- последствия- пути преодоления**

*Педагог- психолог*

*Сулимова Н.С.*

*с. Родина*

Что такое страх? Страх- это базовая эмоция, от которой нельзя избавиться, да и этого не нужно! В целом, то, что дети испытывают, страхи нормально. Представьте, если ребенок перестанет бояться высоты или глубины... Благодаря страху у человека развивается инстинкт самосохранения. Дети могут бояться темноты, диких животных, разбойников, чудищ, незнакомых людей, отделения от матери и одиночества, даже доктора и циркового клоуна, а младшие школьники — потери родителей. Важно, чтобы эти страхи не стали устойчивыми, то есть не приобрели характер фобий, когда ребенку становится необходима помощь. Поэтому, если у ребенка высокий уровень тревоги, наша задача- снизить уровень напряжения.

Недостаточная двигательная и игровая активность, отсутствие навыков коллективных игр также приводят к появлению беспричинного беспокойства. Значительным поводом для возникновения страха могут явиться нервно-психические перегрузки матери, а также принятие ею на себя роли главы семьи: много работающая и доминирующая в семье мать часто беспокойна и раздражительна в отношениях с детьми, что вызывает у них ответные реакции беспокойства.

Неизбежно приведут к страхам частые и шумные конфликты между родителями. Исследователи отмечают, что более ранимыми в этих ситуациях оказываются девочки; показательно, что даже в играх они стремятся не выбирать роль родителя своего пола, бессознательно протестуя против соответствующего поведения взрослых. Серьезные или длительные стрессовые ситуации могут подорвать силы детей и привести к невротическим отклонениям. На основе страха может развиваться тревога – состояние беспокойства, опасения, имеющее неопределенный или неизвестный источник. Тревожащиеся дети чего-то опасаются, но не знают, чего именно.

Исследователи считают, что тревога неизбежно сопутствует процессу социализации. Хотя страх и тревога являются эмоциями, которых обычно стремятся избегать, они неизбежны. Однако устойчивые страхи (фобии) принимают патогенный характер и нуждаются в устранении, так как подавляют нормальное развитие и нарушают его ход.

- Лучший способ помочь детям справиться со страхом и тревогой — снизить излишнее напряжение. Если у детей обнаруживается необычно высокий уровень напряжения или частые вспышки раздражения, полезно на несколько дней упростить им жизнь за счет щадящего распорядка.

- Эффективными приемами для коррекции эмоциональных состояний детей могут быть приемы рационализации — демонстрация и разъяснение принципиальной безопасности ситуации, вызывающей у ребенка страх; в отдельных случаях целесообразно использовать «волшебные» предметы, способные защитить ребенка в любых ситуациях. Положительно могут «сработать» совместно изобретенные взрослым и ребенком средства защиты – например, игрушечная сигнализация.

Непосредственный психотерапевтический прием – преобразование страхов. Их можно нарисовать, вылепить из пластилина, а затем — уничтожить.

Взрослым полезно усвоить ряд действий по рационализации детских тревожных состояний, в числе которых:

- распознавание стрессовых реакции у детей по их характерным признакам;
- обеспечение детям надежного присутствия взрослого;
- предоставление детям возможности рассказать о своих чувствах;
- разрешение регрессивного или не соответствующего возрасту поведения (посидеть на коленях, поприставать с пустяками, закутаться в одеяло);
- помощь в понимании смысла событий или обстоятельств (через необходимые объяснения происходящего).

Отсутствие внимания взрослых к устойчивым детским страхам и несвоевременная их коррекция могут привести к деформированию эмоциональной сферы детей. Известны, по крайней мере, три варианта развития отрицательной эмоциональности детей: тревожность, негативистическая демонстративность и уход от реальности.

- Высокая тревожность устойчиво проявляется при постоянном недовольстве ребенком со стороны родителей, при обилии замечаний и упреков. Тревожность в таких случаях возникает из-за страха сделать что-либо плохо, неправильно.

Возможен и другой вариант — на ребенка возлагаются большие надежды из-за его неординарности, одаренности, вследствие чего к нему предъявляются завышенные, а то и нереальные требования.

Высокая тревожность, как правило, ведет к снижению самооценки, мотивации избегания неудачи. Сопутствующими проявлениями может стать бездумное следование указаниям взрослых, предпочтение действовать по образцам и шаблонам, боязнь проявить инициативу.

Взрослые, недовольные низкой продуктивностью ребенка, могут еще более усилить его эмоциональный дискомфорт, часто обсуждая с ним его проблемы. Таким образом, может возникнуть замкнутый круг, разорвать который можно лишь изменив установки взрослых. Им следует обратить внимание на успехи ребенка, формируя у него мотивацию достижения успеха, которая послужит главным фактором снижения личностной тревожности.

- **Негативистическая демонстративность** – направленность на привлечение к себе внимания окружающих. Дети, имеющие такую особенность, ведут себя манерно, демонстрируют утрированные эмоциональные реакции, стремясь обратить на себя внимание, получить одобрение.

Если для тревожных детей основная проблема заключается в постоянном неодобрении взрослых, то для демонстративных — в недостатке похвалы. Причина демонстративности может крыться как в заброшенности, «недолюбленности» в семье, так и, напротив, в чрезмерной опеке и внимании, формирующих гипертрофированную потребность в эмоциональных контактах.

Дети с таким типом поведения могут добиваться необходимого им внимания разными средствами, в том числе и нарушением правил поведения, потому что замечания взрослых для них являются подкреплением их демонстративности.

Таким детям полезно предоставлять различные возможности самореализации. Лучшее место для проявления демонстративности – сцена, участие в утренниках, концертах. Хорошим отвлекающим средством может стать изобразительная деятельность и общественные поручения.

- Уход от реальности представляет собой сочетание демонстративности с тревожностью. При таком варианте дети имеют сильную потребность во внимании к себе, но не могут реализовать ее в ярком выражении из-за тревожности. С одной стороны, опасаясь вызвать неодобрение, они стремятся выполнить требования взрослых, с другой — высокая тревожность затрудняет их контакты и продуктивную деятельность. Не достигая желаемых успехов в деятельности, они «выпадают» из процесса, «витая в облаках».

Защитная функция воображения, к которой такие дети часто прибегают, дает им с помощью мечтаний и разнообразных фантазий почувствовать себя главным действующим лицом, добиться недостающего признания. В детском фантазировании, в отстраненности от реальной жизни всегда отражается стремление к признанию и вниманию.

Коррекционной тактикой взрослых (достаточно легкой и эффективной) может явиться активное поощрение детей, проявление внимания и заинтересованности к результатам их деятельности.