**Детские страхи и их профилактика**

Страх — физиологическая эмоционально проявленная реакция центральной нервной системы на серьезную угрозу благополучию человека.

Подобно пословице «В ложке – лекарство, в чашке – яд», говорящей о том, что одно и то же вещество может, как исцелять, так и убивать - одни и те же эмоции, проявляемые с разной интенсивностью, способны быть как благотворными, так и губительными. К таким эмоциям, без сомнения, относится страх, обычно сопровождающийся стрессом, затяжной стресс вреден для организма, небольшой и кратковременный – иногда полезен.

В детском возрасте страх - это самая ранняя и универсальная защитная реакция, тесно связанная с инстинктом самосохранения. В виде детской пуг​ливости и боязливости страх наблюдается часто и вне болезненных состояний, является как бы физи​ологическим. Считается, что чем младше ребенок, тем чаще выявляется такой тип реагирования. Особенно характерны явления пугливости в периоды возрастных кризов для детей с невропатией, соматически ослабленных, тревож​но-мнительных, тормозимых и инфантильных.

Сложность применения известных точек зрения к анализу страха и тревоги у детей связана, по крайней мере, с двумя обстоятельствами. Во-первых, разграничение внешней и внутренней, определенной и неопределенной угрозы возникает в онтогенезе довольно поздно. Во-вторых, разграничение «витальной» и «социальной» угрозы часто достаточно искусственно, во всяком случае, для детей. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страхи темноты, высоты, замкнутого пространства.

Хотя переживания страха и тревоги неприятны, они зачастую полезны: они готовят нас к действию — «сражаться или убегать», — когда угрожает опасность. Они могут склонить нас к тому, чтобы вести автомобиль более осторожно, тщательнее готовить задания, более чутко относиться к близким, быть внимательнее на работе. К несчастью, некоторых людей так захватывают страх и тревога, что они оказываются не в состоянии вести нормальный образ жизни. Их дискомфорт крайне силен или повторяется чрезвычайно часто; он слишком долго длится или его очень легко вызвать. Говорят, что у таких людей наблюдается тревожное расстройство. По данным ежегодной статистики, от 15 до 17% взрослого населения — 23 миллиона человек — страдают от того или иного из шести вариантов тревожных расстройств, определенных в DSM-IV. Общество теряет из-за этих недугов около 50 миллиардов долларов ежегодно: это расходы на лечение, потери в заработной плате, ущерб от снижения производительности труда.

Страх - эффективное (эмоционально заострённое) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия; тревога –эмоционально заострённое ощущение предстоящей угрозы. Тревога в отличии 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.

Люди с генерализованным тревожным расстройством испытывают всеобщее и постоянное чувство тревоги. Люди с фобиями ощущают стойкий иррациональный страх перед определенным объектом, деятельностью или ситуацией. У людей с паническим расстройством время от времени повторяются приступы ужаса. Те, кто имеет обсессивно-компульсивное расстройство, поглощены навязчивыми мыслями, приводящими к тревоге, или необходимостью производить повторяющиеся действия, чтобы снизить уровень тревожности. Люди с острыми стрессовыми расстройствами и посттравматическими стрессовыми расстройствами страдают от страха и связанных с ним симптомов спустя длительное время после того, как произошло травмирующее событие (участие в военных действиях, изнасилование, пытка). Большинство людей с одним видом тревожного расстройства страдают в то же время и от другого.

**Основные направления работы со страхами.**

1) Не зацикливаться на отрицательных эмоциях, перекрыть их приятными воспоминаниями или занятиями, которые доставляют удовольствие. Реализовываться в тех областях, которые получаются лучше всего. У каждого, даже самого робкого человечка, всегда есть поле уверенности - то пространство, то время, те обстоятельства и условия, то дело, тот человек - с кем, где и когда все получается, все легко и ничто не страшно. Не нужно добиваться полного спокойствия в любой ситуации, ждать, что страх испарится, что скованность и волнение пропадут. Для деятельности как раз необходимо волнение, боевое возбуждение.

2) Бороться стоит не со страхом, а с его интенсивностью. Чем больше борется человек, желая избавиться от этих навязчивых мыслей, тем более они овладевают им. Испытывать страх присуще каждому человеку без исключения. Как ни парадоксально, но лучший способ по-настоящему избавиться от страха – это признать, что бывает страшно, и научиться жить с этой мыслью. Поэтому нужно признать свой страх и даже погрузиться в него, разрешить себе бояться. И вскоре можно будет заметить, что его интенсивность постепенно снижается. Травма - это приостановка в развитии, блок в нервной системе. Здоровье - это движение, а не состояние покоя, отсутствия проблем. Ситуация, в которой произошла фиксация страха и естественной формы сопротивления, содержит в себе огромный потенциал и возможность выйти на принципиально новый уровень развития.

3) Физическая активность и упражнения сжигают избыток адреналина. Психологические проблемы могут провоцироваться и самоотравлением организма, когда кишечник не чистится полновесно, когда недостает мышечной работы, чтобы вырабатывать "вещества удовольствия" - эндорфины, когда кровь недостаточно освежается свежим воздухом. Скрытые телесные неустройства, как и недостаточная наполненность жизни, часто оповещают о себе сбоями и разладами именно на психическом уровне.

4) Психотерапия систематической десенсибилизацией — форма поведенческой психотерапии, служащая целям снижения эмоциональной восприимчивости по отношению к определенным ситуациям. Разработана Д. Вольпе на базе экспериментов И.П. Павлова по классическому обусловливанию.

Суть метода. Страх, тревога, фобия неразрывно связаны с напряжением. Нет напряжения — не может быть и страха. Иными словами, если человек сможет расслабиться в фобической ситуации, фобия исчезнет. Процедура психотерапии систематической десенсибилизацией состоит из нескольких этапов. На первом этапе пациент обучается методике глубокого расслабления; на втором этапе терапевтом и пациентом составляется так называемый "Лист иерархии страхов", в начале которого указывается ситуация (предмет), вызывающая наименьший страх, в конце — наибольший, с промежуточными 8–15 ситуациями; на третьем этапе начинается собственно тренинг десенсибилизации. При этом пациенту, который находится в состоянии полного расслабления, предлагается мысленно воспроизвести такую ситуацию, которая вызывает у него минимальный страх, и постараться "вжиться" в нее. Таким образом прорабатываются все позиции "Листа иерархии страхов".

Когда данный метод применяется по отношению к маленьким детям, то в качестве положительного подкрепления используют не расслабление, а, например, возможность заниматься с другими детьми, ласка взрослого, лакомства; пугающие же ситуации сценически проигрываются или предъявляются на картинках. Метод имеет наибольший эффект тогда, когда можно достаточно точно определить ту ситуацию (или предмет), в которой произошла фиксация страха (или стыда).

5) Депрессия и тревога возникают в значительной степени из-за абсолютистского, специфически детерминированного мышления, которое возлагает на человека бессмысленные обязанности, не обоснованные рационально. Невнимание к своим чувствам, подавленность самых естественных человеческих чувств ещё с детства. А душа-то – живая, дает о себе знать, и чем дольше происходит подавление базовых чувств, тем в более извращенном, интенсивном и неестественном виде предстанут подавленные чувства.

6) Метод лечения неврозов Виктор Франкл назвал "парадоксальной интенцией". (Интенция - намерение, стремление.) Тот самый симптом, от которого пациент страдает и хочет избавиться, вменяется ему в обязанность, становится его заданием, его "надо". Если человека мучает страх, парализующее волнение - психотерапевт предлагает вызывать эти страхи намеренно и как можно сильнее! Надо идти навстречу предмету своего страха, стараться усилить свой страх произвольно, стараться бояться. Это то отношение, которое позволяет довольно успешно справиться со страхом. Как можно выразительнее изображать, возводить в гротеск! И страх уменьшается, а затем уходит.

7) Принятие себя. В человеке есть все хорошее и все плохое, любые качества, которые только можно представить. И совсем избавиться от того, что Юнг называл Тенью, не удастся никогда. Нужно признать себя единой душой - изменяющейся, развивающейся и бесконечно разной по своим проявлениям. Боязнь себя и своих проявлений навязаны ещё в детстве принятием только своего "светлого" образа. А это лишь урезанный образ реальности.

8) Еще один важный момент, не рассматриваемый в научной литературе. Оказывается наличие страха в душе и сердце человека означает отсутствие (недостаток) любви. Так, К.А. Меннингер утверждал: "Любовь - это лекарство от всех болезней, и это лекарство часто предписывают, но редко принимают". По мнению, К. Кэрри: "Если вы стремитесь разрешить какую-нибудь проблему, делайте это с любовью. Вы поймете, что причина вашей проблемы в недостатке любви, ибо такова причина всех проблем".

9) Релаксация (расслабление) несовместима со страхом и тревогой, поскольку последние связаны с напряжением, а релаксация является состоянием, противоположным напряжению. Именно поэтому столкновение с вызывающими тревогу стимулами в состоянии расслабления лишает эти стимулы способности вызывать страх. Тревога просто перестаёт возникать. Если дыхание свободно, если мышцы расслаблены и сосуды разжаты – человек уже просто не можете чувствовать страх, он свободен.

**Комплекс коррекционных методик в работе с дошкольниками**

Коррекционная работа может проводиться как с подгруппами детей, так и индивидуально. Первоначально можно использовать методики, основанные на использовании игрового метода. Основная задача данного метода: научить ребёнка испытывать положительные эмоции, что благотворно влияет на его психику. Основным средством является разнообразная игровая деятельность, которая повышает общий уровень переживаний ребёнка, помогает ему установить доверительные отношения со взрослыми, сверстниками.

Коррекционная работа проводится не со страхом, а с личностным отношением ребёнка к породившим его причинам. Детям объясняется, что собой представляет пугающий его предмет, как он устроен, «откуда берётся», устраняются «пробелы» в восприятие ребёнка, которые обычно заполняются приписыванием этому предмету опасных, страшных качеств. Если страх порождается случайной эмоциональной реакцией взрослого запечатлевается в сознании ребёнка или каким-либо другим незначительным обстоятельством, то, скорее всего, он пройдёт. Использование данных методик помогает детям установить доверительные отношения со сверстниками, преодолеть чувство одиночества и покинутости, тревожности.

Затем можно использовать методики, основанные на использовании изотерапии с целью снятия у детей ощущений постоянной угрозы, исходящей от окружающего мира; преодоления тревоги, страха, посредством графического изображения своего страха. Графическое изображение страхов требует волевых усилий и снимает тревожное ожидание их реализации. В процессе рисования происходит «оживление» страха, но вместе с тем и осознание условного характера его изображения.

Объект страха сознательно подвергается манипуляции и творчески преобразуется. Детям предлагают методику «Расправься со страхом», где они должны нарисовать то, что они бояться больше всего. А после этого предлагается «расправиться» со страхом: смять, порезать рисунок или закрасить другой краской. Затем детям необходимо предложить методику «Мне не страшно». Где ребёнок должен нарисовать свой страх так, как будто он его не боится. Например, ребенок рисует собаку, которую ведёт на поводке. И говорит: «Собака добрая, она - мой друг». Но не все дети могут нарисовать свой страх ничтожным и жалким.

Также предлагаются методики, основанные на использовании сказкотерапии с целью снижения уровня выраженности экзистенционального страха у детей старшего дошкольного возраста. Как известно, «страшилки» различного содержания - один из видов своеобразного детского фольклора. Сочиняя и рассказывая «страшилку», ребёнок самостоятельно моделирует эмоциями преодоление своих страхов.

Вербализация страхов вызывает чувственный ответ, эмоциональное переключение, которое выступает в роли психологической защиты. Детям предлагают методику «Сказка про страх», где они придумывают и рассказывают различные истории, связанные со своим страхом.

Также можно проводить методику «Придумай завершение сказки». Детям предлагается завершить сказку по предложенному началу: «Жили-были мальчик и девочка, которые всего боялись. Однажды они попали в дремучий тёмный лес. И вдруг на их пути…». В конце работы дети начинают понимать, что сказочные персонажи - это вымысел и их можно сделать такими, какими ты сам хочешь, тот есть добрыми, смешными, весёлыми.

Подготовил педагог – психолог Дивеева Н.В.