**«Детские страхи: причины, последствия, пути преодоления»**

**Как не превратить нормальные страхи в патологию**

Активность и жизнерадостность – типичные детские эмоциональные состояния. Однако формирующееся самосознание с одной стороны, и сама жизнь — с другой, могут подбрасывать и негативные переживания. Самое распространенное — страхи.

В целом, то, что дети испытывают, страхи нормально. 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.

**Откуда берутся страхи?**

Замечено, что у детей, живущих в городах, страхи проявляются интенсивнее, чем у деревенских; у живущих в отдельных квартирах детей – чаще, чем у живущих в коммунальных; у единственных в семье детей – чаще, чем у тех, кто имеет братьев или сестер.

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 развиться 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.

**Как победить страхи?**

*1. Упростить*

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.

*2. Рационализировать*

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:

— распознание 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).

**Последствия незамеченных страхов**

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.

**Тревожность**

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**

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**

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.

Определенная строгость в воспитании нужна, но когда ребенок ясно показывает, что ему становится неуютно и страшно в этом мире, нужно максимально оградить его любовью и заботой, а не раздражаться и ругаться за «капризы». Если родители научатся перемещать фокус своего внимания с себя, своей работы и своих проблем на детей, причины для страха постепенно уйдут.