Страхи у детей младшего школьного возраста

*“Не страх, а побеждённый страх заслуживает восхищения и делает жизнь достойной того, чтобы жить”.
Людвиг Витгенштейн.*

 Детские страхи – это очень серьёзная проблема, как для самих детей, так и для их родителей. Более того в отличие от многих других детских проблем, когда с взрослением проблема уходит, в данном случае так утверждать нельзя. Растёт ребёнок и страхи, к сожалению, растут вместе с ним. С возрастом у детей развивается воображение. Фильмы, книги, компьютерные игры, разговоры взрослых и реальные события дают реальную пищу для фантазий. Страхи увеличиваются в количестве, становятся более яркими и агрессивными.

 Общеизвестно, что страх – это чувство беспокойства в ответ на настоящую или воображаемую угрозу. Дети могут бояться несчастья, боли, наказания, животных, собственных фантазий. При этом страхи выполняют защитную функцию – выступают как средство самоконтроля и саморегуляции.

 Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. 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.

 Устойчивая тревожность и постоянные интенсивные страхи детей относятся к числу наиболее частых поводов обращения родителей к школьному психологу. При этом в последние годы количество таких обращений существенно увеличилось.

 Страх основан на инстинкте самосохранения и сопровождается определёнными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности (частота пульса, дыхания, показатели артериального давления, выделение желудочного сока).

**Причины детских страхов:**

* Огромное количество запретов, требований от родителей.
* Наличие страхов у родителей и прародителей.
* Гиперопека со стороны взрослых.
* Психотравма, полученная в раннем детстве.
* Частые конфликты в семье.
* Бесконтрольный просмотр фильмов, телепередач для детей с возрастными ограничениями.

Традиционно границы младшего школьного возраста определяются периодом с 6-7 до 9-11 лет. Этот период в жизни ребёнка называют вершиной детства. Именно в этом возрасте ребёнок идёт в школу. Меняется социальный статус ребёнка, он становится учеником начальной школы, игровая деятельность отходит на второй план – ведущей становится - учебная. Кроме того, ребёнок сталкивается с нормативным психологическим кризисом, известным как “кризис 7 лет”.

 У дошкольников страх темноты, сказочных отрицательных героев ярко выражен. С момента поступления в школу дети значительно меньше бояться темноты и животных, сказочных персонажей. Это связано с изменением социальной роли – дошкольник становится учеником. Кроме того, школьник уже знает, то, о чём говорится в сказках, на самом деле не бывает, и считает стыдным бояться Бабу - Ягу или дракона. Но если причина страха не исчезла, а тревожность стала чертой характера, то на месте изжитых страхов под давлением новых обязанностей возникает страх не соответствовать требованиям семьи, школы, сверстников. Эти страхи вполне логичны, но они же очень мешают школьнику при общении с незнакомыми людьми, при ответе у доски.

 С возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. Социальная позиция школьника налагает на ребёнка чувство ответственности, долга, обязанности, и это способствует более активному развитию нравственных сторон личности.

**Какие же конкретные страхи у детей младшего школьного возраста?**

* Страх несоответствия: быть не тем, кто принят в семье и в группе сверстников;
* Страх наказания;
* Страх перед публичными выступлениями и ответом у доски, боязнь ответственных заданий;
* Страх перед неспособностью контролировать свои чувства;
* Страх физического уродства;
* Страх перед расположением других, страх оказаться пустым местом, страх быть изгоем.

 В известной мере, детские страхи естественны. Согласно теории, выдвинутой психофизиологом Павлом Симоновым, страх крайне необходим для защиты от биологических или “социальных” опасностей. Маленький ребёнок каждый день сталкивается с чем-то в первый раз. Он убеждается, что неведомое может таить опасность: горячий чай может обжечь, ножом можно порезать палец, незнакомая собака может укусить. Осторожность, опаска – свойства, выполняющие важную защитную функцию для ребёнка. Но из этого отнюдь не следует, что нужно поощрять детские страхи! Пусть ребёнок испытывает разумную осторожность при встрече с новым, но мера её не должна мешать постигать окружающее методом проб и ошибок. Осторожность не должна перерастать в трусливость.

 Стремясь освободить ребёнка от какого-то страха, далеко не всегда можно действовать напрямую – только если вы ясно себе представляете причину страха и наглядно можете разъяснить его необоснованность. В противном случае насильственная попытка сломить трусость способна даже ухудшить дело. Чрезмерный страх за ребёнка, ограждение его на всякий случай от любых испытаний, надолго задерживает развитие самостоятельности и не проходит даром для формирующегося характера. В разумных пределах надо давать ребёнку свободу для физической и нравственной закалки.

**Чего боятся мальчики и девочки?**

 Немалую роль играют различия в развитии психики мальчиков и девочек. Многим известно, что девочки более эмоционально воспринимают отношения в семье. У девочек дошкольного возраста из конфликтных семей обнаруживают наиболее часто страхи животных, стихии, страх заразиться, тяжёлого заболевания, смерти. А у мальчиков наиболее часто встречаемыми страхами в этом возрасте являются боязнь страшных снов и родителей. Такие страхи являются своеобразными эмоциональными ответами на конфликтную ситуацию, которая возникает в семье.

 У девочек не только больше страхов, чем у мальчиков, но их страхи более тесно связаны между собой, главным образом с эмоциональной сферой личности.

 Родители должны учитывать, что возникновение детских страхов напрямую зависит от развития эмоционального поведения детей в различном возрасте. Когда ребёнок учится в младшей школе, он получает большую психологическую и физическую нагрузку. Он должен выполнять ряд ответственных школьных обязанностей, что влечёт за собой соответствующие оценки учителя, одноклассников. И всё это порождает у ребёнка определённые переживания. Младшие школьники могут бурно реагировать на некоторые задевающие их явления. Очень ярко проявляется эмоциональное поведение детей, когда они смотрят спектакль. Многочисленные жесты, подвижность, переходы от страха к восторгу доказывают, что многое эмоционально увлекает ребёнка и приводит к ярким эмоциональным реакциям. При просмотре спектакля девочки более бурно реагируют на проблемы героев, чем мальчики. Девочки не стесняются своих слёз, когда как мальчики сдерживают свои эмоции.

**Профилактика детских страхов.**

 Профилактика детских страхов – это формирование предпосылок для общего здоровья ребёнка. Утренняя физическая гимнастика, занятия физкультурой в школе, спортивные секции – всё это содействует общему укреплению организма. Большую роль играет и питание ребёнка. Для нервной системы младшего школьника необходимо определённое количество минералов, витаминов и аминокислот.

 Профилактикой детских страхов является создание благоприятного эмоционального климата в семье. Спокойная, ровная обстановка дома и доверительные отношения между родителями создают у детей чувство защищённости.

 Не менее важно организовать свободное время детей. Их необходимо отвлекать от негативных мыслей и эмоций. Самым лучшим способом для этого станет игра. Причём, важно, чтобы дети сами выбирали игры, которые им нравятся.

**Рекомендации родителям.**

 Самое действенное средство от страха – хороший душевный контакт с ребёнком, доверие, тактичное и бережное отношение в семье друг к другу. Не стесняйтесь проявлять нежность и заботу. Принимайте ребёнка таким, каков он есть, не сравнивая с другими детьми.

 Очень эффективен в работе со страхами рисуночный метод. Ребёнку предлагается нарисовать то, чего он боится. Рисование страха подразумевает встречу с ним, но обстановка при этом успокаивающая, поскольку рядом мама и папа – само воплощение силы и безопасности. Мысленный контакт со страхом, соприкосновение с ним часто само по себе снижает остроту детских переживаний. Изображая свой страх на листе бумаги, ребёнку легче отстраниться от него со стороны, подумать о нём как о бывшем, прошедшем.

 Составляя список детских страхов и выслушивая жалобы ребёнка, сочувствуйте ему, но не ужасайтесь вместе с ним. После беседы, предложите нарисовать какой-нибудь страх или несколько связанных с ним по смыслу. Относитесь к этому заданию, как к творческому процессу общения со своим ребёнком. При рисовании старайтесь выразить своё одобрение, это вызовет в нём гордость и повысит самооценку ребёнка.

 Игровой метод не менее эффективный. В преодолении страхов ребёнку может помочь игра. Именно игра позволяет понять детские переживания, интересы, потребности, характер, темперамент. В игре ребёнок может дать выход своим эмоциям, желаниям, набирается опыта общения и расширяет круг своих знакомств, учится управлять собой, следовать правилам, развивает воображение и физическую ловкость, укрепляет уверенность в себе. Играя в сражения, прятки, жмурки, лазая по деревьям, изображая казаков-разбойников, дети сами изживают свои страхи.

 Чтобы ребёнок не боялся страшных персонажей из фильмов, мультфильмов, полезно предложить ему попробовать выступить в роли пугающего персонажа. Придумайте сказку и проиграйте её дома со своим ребёнком. Изображение отрицательной роли нужно не для того, чтобы пугливые дети и, тем более дети с невритическими реакциями стали вести себя агрессивно. Цель ролевой игры – изжить страх посредством овладения характерными чертами злодея, манипулирования им в игре и выразить ранее подавленные в связи со страхом перед этим персонажем эмоции по типу: “Чтобы зайцу перестать бояться, нужно побывать ему в волчьей шкуре”. Тогда недоступные раньше и пугающие своей непредсказуемостью, непонятностью и фатализмом образы агрессии, зла, коварства теряют в детском представлении подобный ореол.

 Родителям обязательно нужно оказывать эмоциональную поддержку ребёнку. Проявлять сочувствие и понимание болезненной ситуации со стороны родителей, уже половина успеха в решении проблем со страхами. Главная ваша задача состоит не столько в том, чтобы справиться с конкретным детским страхом, сколько научить ребёнка владеть собой, смело смотреть в лицо опасности, спокойно, без обид и раздражения встречать неизбежные в жизни трудности и препятствия. Научитесь верить в ребёнка, в его внутреннюю силу, в его возможности и способности. Старайтесь в своих разговорах с ребёнком расставлять акценты так, чтобы он не чувствовал себя живущим в мире враждебном, полном обмана и нависших над ним наказаний за каждый неверный шаг.