Не страшно о страхах

Страх – отрицательно окрашенная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности защищаемым ею ценностям.

Что нужно помнить о страхе?

Страх – это эмоция. Страхи возникают не по воле разума, а в душе человека и из-за этого страхи почти не поддаются действию разумных доводов, особенно у детей.

Страхи бывают – реальные (нападение собаки, падения и т.д.), *и воображаемые* (это может произойти). Страх, который произошёл в результате стрессового события, проще поддаётся борьбе с ним. Ребёнок уже вышел из него победителем (успокоился, выздоровел и т.д.). Воображаемые страхи могут мучить человека долго, из-за того, что каждый раз представляет себя – жертвой, с самым невыгодным для себя концом.

Страх порождённый чувством угрозы для самого дорогого, что есть у ребёнка – прежде всего: своя жизнь и жизнь родных. Большинство детских страхов связанны с базовым страхом – смерти.

Эмоция страха мучительна. Наряду с такими эмоциями как: радость, печаль, гнев, удивление, отвращение – страх относится к базовым эмоциям. Но страх может оказаться и другом. Как?

Страх как друг.

1. Страх помогает избегать опасности, но не мешает активности. Возможность пережить страх дана нам с рождения. Страх расцвечивает нашу жизнь красками, «замешиваясь» в другие эмоции (восторг от занятий экстремальным спортом и т.д.). Надо помнить, что в процессе становления ребёнка нужна не только сила, здоровье ловкость, но и *адекватное* чувство страха.

2. Страх – проявление инстинкта самосохранения. Физиологические реакции из-за страха работают три механизма защиты: *бороться, бежать, замирать.*

Когда ребёнок начинает ползать и ходить, он тут же добирается до потенциально опасных для него вещей. И взрослые начинают ограждать ребёнка от опасности: «Не бери, разобьёшь, порежешься, подавишься».

С одной стороны, взрослые правы, они пытаются оградить малыша от опасности. Толика страха помогает не совершить опасных поступков. Ребёнок узнает, что бывает опасно, а затем начинает понимать, что означает понятие опасности. *Он учится контролировать своё поведение* и начинает вести себя более осторожно. Здесь *главное взрослым не быть слишком резкими в формулировках.*

3. Страх – активная связь с самоконтролем и умением предвидеть последствия своих действий.

В формировании жизненно важных функций (контроль над своими желания, действиями, импульсами) – страх играет важную роль. В современном мире опасности для детей сведены к минимуму (защита розеток от детей на

электроприборах, дикие звери и т.д.), но они всё равно существуют, и ребёнок должен их научиться узнавать. Тогда даже в незнакомой ситуации остановится и подумать, но только в том случае если у него *адекватный уровень* страха, который не создаёт помех для жизни, активности и познания.

4. Страх, является другом только когда находится на адекватном уровне.

Адекватный уровень страха – достаточный для самоконтроля, но при этом не требует перестраховки, не парализует, не завладевает мыслями и действиями.

Важно помнить, что страх становится *другом* лишь до того момента, пока он *тихо живёт внутри и проявляется иногда.* И не мешает спокойно ребёнку жить и развиваться. Но бывает, что страх становиться врагом, причём очень даже серьёзным.

Признаки (симптомы), то что *страх стал врагом* и нужна помощь:

1. На вязчивое, затяжное течение страха. Внутри ребёнка страх живёт достаточно долго и постоянно к нему возвращается. *Ребёнок не пытается побороть страх.*

2. Бесконтрольный страх. Ребёнок не может контролировать свой страх. Страх поглощает сознание ребёнка, и ребёнок не может «договорится» с ним.

3. Хроническое беспокойство. Ребёнок постоянно напряжён, его легко напугать и трудно рассмешить, может быть нарушен сон.

Постоянное напряжение мешает ребёнку расслабиться и формирует пессимистичный взгляд на мир как на нечто опасное.

4. Влияние страха на повседневную жизнь. Если страх оказывает влияние на жизнь ребёнка и его семьи (боязнь общения со сверстниками, боязнь темноты и т.д.) – пора бороться.

Важно не пропустить эти симптомы. Если быть не достаточно внимательными к детскому страху, то он может создать в душе ребёнка «порочный круг» из которого все труднее будет выбраться.

Малыш начинает пугаться всё больше и больше, но никак не противодействует страху. И чувство бессилия начинает каждый раз овладевать им с новой силой. *Подрываются основы личности: оптимизм, целеустремлённость, уверенность в себе.* Ребёнок становится пассивным и не ждёт от будущего ничего хорошего. С таким настроем страхи победить все тяжелее. Но победить детский страх вполне возможно, если вовремя прийти на помощь.

Взрослым надо помнить, что *страх – это естественно.* Страх бывает, как врагом, так и другом. Пока страх выражен в слабой форме – это источник опыта преодоления себя, познания своих возможностей. Результат – приобретение уверенности в собственных силах.

На пути своего взросления ребёнок должен приобрести навыки выживания. И страхи – естественные спутники этого процесса.

Малыш, узнавая об опасностях окружающего мира, начинает бояться, а потом учиться справляется с этим чувством, избегая этой ситуации или преодо-

левая её. Каждый возрастной период несёт определённые страхи, переживание и преодоление которых даёт бесценный жизненный опыт.

Кое-что о естественных страхах.

1. Страхи проявляются в возрастной период, «отведённый» для них.
2. Появление страха не наносит вреда психике ребёнка (может тревожить его и родителей ребёнка на определённом этапе).
3. Страхи переходящи, т.е. интенсивность начинает снижаться сама, если не произошло подкрепление.
4. Ребёнок может сам преодолеть страх или при поддержке родителей.

Когда нужна особая помощь.

Страхи могут развиваться в такие состояния, что нужна будет помощь специалиста. В принципе те симптомы, которые были описаны выше – повод для того чтобы обратится к специалистам для консультации (врач-невролог, детский психотерапевт, психолог). Не стоит бояться и переживать: возможно, от вас потребуется изменение режима ребёнка, приём витаминов, отношение к проблеме.

А может быть поставлен один из диагнозов, требующий дальнейшей работы со специалистом: невроз, фобии, тревожные расстройства. Подобные состояния могут потребовать приёма специальных препаратов. И, конечно, психотерапия, поможет ребёнку избавиться от тревожности, почувствовать себя уверение и научит противостоять страхам в будущем.

Подготовила педагог-психолог
Мишарова И.А.