Оглавление:

Введение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2

1. Определение страха \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3-12

2. Значение страха\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13-14

3. Причины страха \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15-16

4.Семейная обусловленность страхов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_17-18

5. Страхи, характерные для дошкольного возраста \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_19-27

Заключение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_28

Библиография\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_29

**Введение**

Детские страхи – это довольно распространенное неблагополучие в воспитании ребенка. Их проявления могут быть достаточно разнообразны. Некоторым из детей наиболее свойственны ночные страхи; другие дети отказываются оставаться одни, боятся темноты, не выходят на лестницу без родителей, некоторые дети боятся транспорта. Дети отказываются кататься с горки, плавать в море, убегают от собак, не идут к врачу и т.д. Можно говорить о том, что страх является одной из наиболее опасных эмоций.

Многие исследования, посвящённые страху, создают основания для дальнейшего понимания этой эмоции. Проблема страхов у детей достаточно актуальна в настоящее время. Особенно важно выявить страхи у детей, которые только пошли в школу. Потому что непосредственно с поступлением в школу у детей зачастую возникают страхи. Поэтому, для нормального протекания адаптации в школе, дети еще в детском саду должны быть психологически подготовлены к новой социальной ситуации.

Проблемой страхов занимались многие учёные. Например, Боулби, широко раскрыл проблему страхов.

Другой исследователь данной проблемы - Черясворт предложил перечень индикаторов страха. Он говорил о том, что вслед за страхом может даже возникать улыбка.

Таким образом, целью данной курсовой работы является распознавание страхов у детей дошкольного возраста. Исходя из этого, можно поставить следующие задачи:

- Определить страх;

- Выявить значение страхов у детей;

- Изучить причины возникновения страха;

- Показать семейную обусловленность страхов;

- Дать характеристику страхам, характерным для дошкольного возраста.

## 1. Определение страха

Страх одной из фундаментальных эмоций человека. Как правило, эмоция страха возникает в ответ на действие, имеющее угрожающий стимул. Следовательно, понимание и осознание опасности формируются в процессе жизненного опыта человека, его межличностных отношений, когда различные раздражители со временем приобретают характер угрожающих воздействий. В таких ситуациях говорят о появлении травмирующего опыта, когда ребенок непроизвольно приобретает характерные реакции поведения. Таким образом, можно говорить об условно-рефлекторной мотивации страха, так как в нем заложена эмоционально переработанная информация о возможной опасности. Само чувство страха появляется непроизвольно, сопровождаясь выраженным чувством опасения, тревоги, боязни, беспокойства или ужаса. Следовательно, страх можно определить как эмоцию, возникающую в ситуации угрозы и направленную на источник опасности.

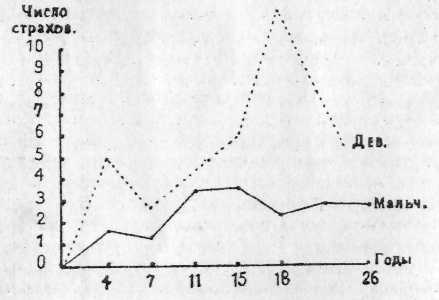
Практически каждый человек когда- либо испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, боязнь, страх – неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психики. Однако, при чрезмерной податливости к страхам и зависимости от них меняется поведение само человека. Устойчивые страхи – это страхи, которые приводят к появлению нежелательных черт характера, с которыми довольно трудно справиться. Однако, при правильном подходе и адекватном отношении с детскими страхами возможно справиться и, зачастую, они исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то может говорить о неблагополучии, об ослабленности ребенка, возможно, конфликтных отношениях в семье. Для того, чтобы помочь ребенку преодолеть страх, избавиться от него, родители должны знать, что такое страх, какова его функция, как он возникает и развивается.

Страх оказывает негативное влияние на ребенка, которое в некоторых случаях кардинально влияет на психическое и физическое здоровье ребенка. Однако, стоит упомянуть и о том, что страх имеет и положительное влияние, так как его отсутствие поставило бы под угрозу саму жизнь ребенка. Ст. Холл говорил о том, что переживания риска пробуждают в нас энергию, подымают творческую силу, вызывают смелость, инициативу, а следовательно, имеют вообще положительное и творческое влияние на нашу душу. Но переживания риска теснейшим образом связаны со страхом, потому что о риске можно говорить только там, где перед нами есть какая-либо опасность. По мнению Ст. Холла, в историческом развитии человечества наибольшей значение имели как раз те, кто смело шел навстречу опасности, кто не боялся незнакомого, страшного, - только благодаря таким людям человечество и могло двигаться вперед. Все неведомое, таинственное, запрещенное, все, что возбуждает страх, - вместе с тем неизъяснимо влечет к себе. Те, кто не знают этого чувства, кто держится за установленное, ясное, безопасное, никогда не идут вперед: жизнь же движется теми смельчаками, которые смело, и решительно бросаются навстречу опасности, рискуют. Психология риска, творческий подъем в нем, эмоциональное напряжение ясно свидетельствуют о том, что психология риска не только теснейшим образом связана с переживаниями страха, но что в ней должно видеть второе выражение (рядом с депрессией) страха. Страх и своем выражении может, таким образом, иметь пассивную и активную форму - может вызывать психическую и психофизическую депрессию, но может выразиться и в переживании риска, в влечении ринуться навстречу опасности. Те, кто связывает психологию страха с инстинктом самосохранения, должны были бы признать совершенно неизбежной и активную форму страха. Грос справедливо говорит об «интенциональном отношении к предмету» в чувстве страха; Страх действительно окрашивает и определяет всю психическую установку, ставит нас в определенное отношение к предмету, дает его оценку. В результате - мы либо «отступаем» перед предметом, переживаем депрессию в той или иной степени, либо, испытывая чувство страха, «рискуем» броситься навстречу опасности.

Новое понимание страха, намеченное впервые Ст. Холлом, находит себе полное подтверждение в том, что мы находим у детей в раннем детстве; ребенок, испытывая «жуткие» чувства, что так ясно выражается на лице его, в то же время с любопытством и интересом заглядывается на то, что возбуждает у него страх. Все таинственное привлекает детей к себе - на лице их так ясно написано напряжение, а в то же время запрещенное, опасное тянет к себе: им и страшно и в то же время приятно. На этом пути развивается у детей смелость, уверенность в себе: все то в психологии риска, что влечет и манит к себе взрослых, что подымает в них творческий дух, все это видно и на детях. Активное проявление страха не исключает и пассивных его проявлений, - но она смягчает эту депрессию. «Неофобия», как называет Грос боязнь нового, чужого, незнакомого, уравновешивается влечением к незнакомому, любопытством и любовью к риску, - так в сочетании двух форм страха развиваются у ребенка важнейшие двигатели социальной жизни.

Селли считает страх одним из наиболее характерных чувств ребенка. Это - верно, только нужно иметь в виду обе формы страха. К сожалению, Ст. Холл, впервые выдвинувший мысль о двух формах страха, дает перечень страхов, имеющих негативный характер. Когда мы читаем у него, что девочки испытывают в среднем в два раза больше страхов, чем мальчики. Однако он не рассматривал возможность того, что данные различия обусловлены преобладанием у мальчиков активных форм страха.

На диаграмме выступают с полной ясностью особенности в развитии страха в зависимости от возраста и пола.



Очевидно, что у мальчиков, начиная с четырех лет, после ослабления ранних страхов, страхи растут до 15 лет и затем падают, у девочек же, отличающихся большим числом страхов, они растут до 18 лет. Средняя цифра страхов мальчиков - 2,58, у девочек - 5,46.

Физиолог И.П. Павлов говорил о том, что страх является проявлением естественного рефлекса. Он основан на инстинкте самосохранения, сопровождается некоторыми изменениями высшей нервной деятельности и носит защитный характер. Сама эмоция страха возникает в ответ на действие, имеющее угрожающий стимул. Существует две основных угрозы - это смерть и крах жизненных ценностей. Однако, страх всегда подразумевает опасности, реальной или воображаемой.

Одними из наиболее распространенных являются внушённые детские страхи. Их источником являются взрослые, которые окружают ребёнка и которые непроизвольно заражают ребёнка страхом. Зачастую они слишком настойчиво и крайне эмоционально указывают на наличие опасности.

В результате ребёнок начинает воспринимать только конечную часть фраз типа: «Не подходи - упадешь», «Не трогай – укусит». Ребёнку пока непонятно, чем ему это грозит, но он распознаёт сигнал тревоги, вследствие чего у него возникает реакция страха. Страх закрепляется и распространяется на похожие ситуации.

К внешним также можно отнести страхи, которые возникают у тревожных родителей. Разговаривая при ребенке о проблемных ситуациях, они накладывают отпечаток, который отражается на психике ребенка. Все это дает основание говорить об условно - рефлекторном характере страха. В тех ситуациях, когда ребенок пугается при определенном звуке или шуме, можно говорить о том, что последний когда-то сопровождался неприятным для ребенка переживанием. Данная ситуация запечатлилась в памяти в виде эмоционального следа и теперь непроизвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием.

Классификация страха:

- Ситуативно и личностно обусловленный;

- Острый (в том числе пароксизмальный) и хронический (постоянный);

- Инстинктивный и социально опосредованный

- Реальный и воображаемый;

- Боязнь и тревожность как состояния, соответствующие страху и тревоге.

По степени выраженности страх делится на:

ужас, испуг, собственно страх, тревогу, опасение, беспокойство и волнение.

Страх клинически может быть навязчивым и сверхценным; невротическим и психотическим.

Страх и тревога - понятия, которые одни авторы объединяют, а другие, наоборот, разделяют. В основном, в страхе и тревоге есть общий компонент –это чувства беспокойства. В этих понятиях показано восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности. Однако, стоит разграничить эти понятия, так как тревога это чувство, которое обычно предшествует страху, но не является им.

Для страха и тревоги характерна общая эмоция в виде чувства волнения и беспокойства.

Страх - эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности; тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагополучного развития событий. В сравнении со страхом — реакцией на конкретную угрозу — тревога представляет собой генерализованный, диффузный или беспредметный страх, вызываемый не наличием опасности, а отсутствием возможности ее избежать в случае, если она появится. Тревога в отличие от страха не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, так как она возможна и в виде радостного волнения, и в виде волнующего ожидания. Эмоциональнонеблагополучный ребенок в зависимости от структуры своей личности, окружающей обстановки может испытывать как тревогу, так и страх. Но в обоих случаях вначале он будет испытывать чувство беспокойства, которое будет проявляется в том, что ребёнок будет растерян, будет говорить дрожащим голосом или и вовсе замолчит.

Также заметны и другие вегетативные проявления: влажность ладоней, расторможенность или, наоборот, заторможенность движений и т.п.

Очевидно, что страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной ситуации, если чувства сильнее самой опасности, а тревога принимает затяжное течение. В ситуациях, когда ребенок начинает бояться самого чувства возникновения страха , то можно говорить об очень высоком уровне тревоги. В подобной ситуации ребенок начинает опасаться того, что может угрожать его жизни, даже косвенно. Тревога как психическое состояние осознанного или неосознанного ожидания воздействия стрессора в своей основе имеет предвосхищение неприятности. Она содержит опасения по поводу возможности появления опасности. Как правило тревога присуща людям, которые чувствительно относятся к своему положению в обществе. Поэтому тревога выступает в данной ситуации регулятором ответственности.

Различия между тревогой и страхом можно выразить в следующих составляющих: тревога – это сигнал об опасности, а страх – ответ на этот сигнал; тревога – это предчувствие, страх – само чувство; тревога возбуждает, а страх тормозит проявления психики. Тревога наиболее характерна для лиц с холерическим темпераментом, страх - флегматическим; тревожные стимулы имеют более абстрактный и неопределенный характер, страх – более конкретный и определенный. Тревога, являясь предвкушением опасности спроецирована на будущее, а страх , являясь воспоминанием об опасности, своим источником имеет прошлый травмирующий опыт. Тревога – социально обусловлена, а страх инстинктивная форма психического реагирования.

Чувство беспокойства является общим признаком для тревоги и страха. Тревога в сочетании с беспокойством вызывает двигательное возбуждение, проявляющееся в, нередко ненужной, деятельности. Также довольно часто проявляется спешка, торопливость и нетерпение. Речь становится ускоренной, торопливой, малоуправляемой. Характерны излишние разъяснения, многословность, которые создают чувство занятости, нужности, в конечном итоге устраняющие страх одиночества.

В состоянии беспокойства и боязни возникает инертность, медлительность, мрачность и подавленность настроения.

При хроническом состоянии беспокойства и боязни человек постоянно напряжен, излишне пуглив, насторожен и озабочен. Такие люди быстро утомляются, часты проявления психосоматического характера – головные боли и спазмы. Сон, как правило, беспокойный, прерывистый. Общение затруднено (особенно с незнакомыми людьми), контакты избирательны.

Хронический страх накладывает отпечаток на жизнедеятельность человека: ухудшается самочувствие, затрудняются взаимоотношения.

Если страх довольно длительно оказывает влияние на личность, то он искажает мышление, эмоционально – волевую сферу. Постоянная напряженность приводит к социально-психологической изоляции.

В связи с этим, человек уже в детстве начинает осваивать стратегии, способные защитить его от негативного воздействия. Они называются механизмами защиты. Психоаналитики считают подобные механизмы средством, способным снизить тревогу. В 5-6 лет ребенок научается пользоваться ими и усваивает стратегии, помогающие скрывать свои чувства и в последующем поступают так же, будучи взрослыми.

Ниже мы привели список самых распространенных защитных механизмов.

1. Уход. Один из наиболее распространенных механизмов, которым пользуются дети. Уход – это самая прямая из всех возможных защита. Человек мысленно и физически уходит от проблемы, если та становится слишком трудной.

2. Идентификация. Это процесс внедрения ценностей, взглядов и установок других людей. Дети наиболее легко усваивают установки наиболее значимых для них людей, например родителей, чтобы стать более похожими на них. Такой способ позволяет ослабить чувство тревоги, которое могут испытывать дети вследствие своей беспомощности.

3. Проекция. Это процесс, посредством которого собственные черты, эмоции и отношения индивида приписываются им кому-то другому.

4. Смещение. Такой механизм, при котором реальный источник страха подменяется менее опасным объектом или фигурой.

5. Отрицание. Способ, при котором человек отказывается признать, что тревожная ситуация или событие, вызывающее тревогу, реально существуют. Зачастую возникает при потере близкого человека.

6. Вытеснение. Защитный механизм психики, который состоит в изгнании из сознания неприемлемых для сознательного "Я" переживаний - влечений и импульсов, а также их производных - эмоций..

7. Регрессия – защитный механизм, являющийся формой психологического приспособления в ситуации конфликта или тревоги, когда человек прибегает к более ранним, менее зрелым и менее адекватным образцам поведения.

8. Реактивное поведение. С его помощью человек бессознательно маскирует свою тревогу по поводу непозволительных мыслей или желаний, прибегая к поведению прямо противоположного типа.

Эти механизмы защиты помогают нервной системе справиться с возникшим эмоциональным напряжением, но они не решают саму проблему, так как человек не воспринимает свой страх, вследствие чего справиться с ним он не может.

Ниже описаны некоторые методики, которые помогают побороть страх.

Доктор Зейн предложил следующие из них:

**-** Переключение отрицательных мыслей на положительные. В состоянии тревоги у человека проявляются психосоматические симптомы. Находясь в неприятной ситуации человека начинают одолевать неприятные мысли, которые запускают физические симптомы. В подобной ситуации человек должен постараться перейти от отрицательных мыслей к положительным. Например, мысль о том, что «эта собака меня укусит» необходимо заменить на положительную, вроде – «собака сидит на цепи и не может приблизиться ко мне».

**-** Встретьтесь со страхом «лицом к лицу». Избегание того, что вас пугает, скорее, усугубляет ситуацию, а не помогает справиться со страхом. Для того, чтобы побороть в себе страх, можно дозировано подвергаться действию объекта, вызывающего страх. Это позволяет убедиться, что ваши переживания напрасны – то, что вы воображаете на самом деле не случается. Постепенно, благодаря такому «лечению экспозицией», наступит привыкание.

**-** Заранее распознавайте приступ. Необходимо заранее выявлять наступающий приступ паники. Если они случались ранее, то вы точно знаете, что бояться нечего. Необходимо это внушить самому себе.

Лечение должно происходить постепенно. Необходимо производить лечение экспозицией каждый день понемногу. Наступить понимание того, что то, чего вы боитесь не опасно и вы сможете преодолеть свой страх.

**-** Также полезным будет, если вы, чувствуя, что вас охватывает страх, постараетесь отвлечься от него: например, почитаете или будете глубоко дышать. Когда вы отвлекаетесь, снижается вовлеченность в те мысли, которые вызывают страх, тело успокаивается, вы начинаете более осознанно контролировать себя.

**-** Измеряйте свой страх. Постарайтесь дать ему оценку по шкале от 0 до 10. Вы заметите, что величина все время меняется – то она выше, то ниже. Зная, что именно вызывает в вас чувство тревоги, а что, наоборот, успокаивает, позволит вам научиться их контролировать.

**-** Смотрите сквозь «розовые очки». Постарайтесь фантазировать, отвлечься на какие–нибудь приятные для вас вещи. Уровень страха понизится, если вы не будете постоянно зацикливаться на пугающих мыслях.

**-** Подбадривайте себя. Каждое ваше достижение – повод гордиться собой. Постепенно вы научитесь справляться со своими страхами, контролировать себя в пугающей ситуации.

**-** Сожгите адреналин. Во время приступов страха вырабатывается большое количество адреналина. В то время, когда вы двигаетесь, он сжигается, и тогда вы постепенно успокаиваетесь. Дайте себе физическую разгрузку.

Если возможности подвигаться у вас нет или она ограничена – поиграйте мускулами. Сжимайте и разжимайте мышцы тела – такое упражнение позволит адреналину быстрее сжечься.

Учитывая то, что каждый человек подвержен страхам или фобиям, то применять эти методики может каждый. Однако, следует помнить о том, что для борьбы со страхами у детей необходима помощь взрослых. Для этого родители и учителя должны научиться распознавать и интерпретировать реакции детей. Необходимо дать ребенку чувство защищенности и уверенности.

Нужно, чтобы ребенок мог рассказать о своих чувствах, переживаниях. Это способствует снятию напряжения. Проговорив со взрослым ребенку становится легче.

Не рекомендуется препятствовать инфантильному поведению ребенка, которое не соответствует его возрасту.

Взрослый должен помочь ребенку осознать происходящую ситуацию, понять смысл событий, давая при этом объяснения, которые будут понятны ему.

## 

## 2. Значение страха

Несмотря на то, что страх имеет отрицательную окраску, он выполняет многообразные функции в психике человека. Являясь защитной реакцией на угрозу, страх позволяет избежать ее, являясь в подобной ситуации защитной функцией в системе психической саморегуляции. Страх, как средство познания окружающего мира позволяет человеку более избирательно относиться к нему. Таким образом, страх выполняет еще и обучающую роль в процессе формирования личности. Имея представление о том, что может являться источником опасности, человек таким образом накапливает свой жизненный опыт.

Страх может также показывать веру впечатлительных детей в наличие опасностей, которые описываются в сказочных историях или тех опасностей, которые внушили им родители. Такого рода страх ослабевает по мере того, как у человека накапливается реальный жизненный опыт и развиватся самосознание. Таким образом, страх является той зоной, в которой человек чувствует себя в безопасности, в которой сохраняется уверенность в себе; страх – это способ, которым «Я» ограничивается от негативного влияния извне. Страх может мобилизировать силы человека в случае опасности, интегрируя его внутренние ресурсы.

Возрастные страхи, т.е. страхи, которые присущи определенному возрасту, в определенной степени отражают исторический путь становления самосознания человека. Сначала ребенок опасается оставаться один (в 7 мес.), боится неизвестных людей (в 8 мес.). Потом он начинает бояться высоты, животных. Его до ужаса могут пугать сказочные персонажи, присутствующие в рассказах взрослых и оличетворяющие собой зло. Потом он боится всего того, что было развито у первобытных людей, являясь неизвестным и представляющим опасность – темноты, огня. Подобные страхи, переходя от поколения к поколению, составляют жизненный опыт человека и позволяют ему выжить и приспособиться в окружающей среде.

Если количество страхов больше и они имеют более выраженный невротический характер, чем должно быть в норме, появляется чувство скованности, зависимости от окружающих обстоятельств. Поведение становится пассивным – контакты с окружающими избирательны, любознательность сводится к минимуму. Постепенно развивается настороженность, человек становится замкнутым, неразговорчивым, уходит в себя и в свои переживания. Дети начинают ориентироваться на свой прошлый травмирующий опыт, что им не свойственно, становятся пессимистичными, замкнутыми. Они становятся тревожными, беспокойными. В подобных ситуациях страх указывает на неспособность ребенка справиться с угрозой и теряет свои приспособительные функции.

## 3. Причины страха

Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности. Причиной страха может быть либо присутствие чего-то, что обеспечивает безопасность. Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект. Иногда страх не связан ни с чем конкретным, такие страхи переживаются, как беспредметные. Страх может вызываться страданием, это связано с тем, что в детстве сформировались связи между этими чувствами.

Причины страха могут быть разделены на 4 класса: Внешние процессы и события.

1. Врожденные детерминанты.

Все причины страха можно разделить на 4 категории: интенсивность, новизна, эволюционно-выработанные сигналы опасности, причины, возникающие в социальном воздействии.

Боль и громкий звук являются примерами слишком интенсивных стимулов, а незнакомые лица или предметы иногда вызывают страх из-за своей новизны. Любые ситуации, угрожающие значительной части членов вида в течение длительного времени, являются эволюционно-выработанными сигналами опасности.

Боулби выделил врожденные детерминанты страха, которые называются «природными стимулами и их производными». Производные стимулы, по-видимому, скорее подвержены видоизменениям в опыте, чем природные. Природными стимулами страха являются: одиночество, незнакомость, внезапное приближение, внезапное изменение стимула, высота и боль. Стимулы страха включают: темноту, животных, незнакомые предметы и незнакомых людей. Природные стимулы страха связаны с возрастом, т.е. зависят от процессов развития и созревания. Например, ряд исследователей показали, что страх перед незнакомыми людьми не может возникать в первые месяцы жизни потому, что у ребёнка ещё не развилась способность отличать знакомые лица от незнакомых. Эта способность возникает где-то между 6-и 9-месячным возрастом и именно в этом возрастном периоде отмечается максимальный страх перед чужими.

2. Культурные детерминанты страха.

Культурные детерминанты страха почти исключительно являются результатом научения. Так, даже негромкий сигнал воздушной тревоги может вызвать страх. Многие культурные детерминанты страха могут при ближайшем рассмотрении оказаться связанными с природными детерминантами, замаскированными различными формами неправильного истолкования, рационализации или проекции. Боязнь воров, например, или приведений, может быть рационализацией страха темноты, страх перед попаданием молнии - рационализацией страха грома.

Рэчмен даёт прекрасное описание процессов научения культурным детерминантам страха. Традиционной в объяснении этого процесса является концепция травматического обусловливания, согласно которой событие или ситуация, которые вызывают боль, могут вызвать страх независимо от наличного ощущения боли.

3. Проблема дифференциации страха от других эмоций.

Боулби предложил четыре основания для объединения различных форм поведения в поведенческий синдром страха: а) многие, если не все, проявления страха имеют тенденцию возникать одновременно или последовательно, б) события, которые вызывают одну из них, обычно вызывают и другие, в) большинство из них, если не все, выполняют единую биологическую функцию защиты, г) при самоотчёте испытуемые указывают на них, как на проявление страха.

Черясворт также предложил перечень индикаторов страха. Он добавил, что страх может сопровождаться или за ним может следовать осторожное исследование или даже улыбка, смех.

4. Влечения и гомеостатические процессы как причины страха.

Влечение и сохранение гомеостазиса составляют менее важный класс причин страха. Влечение становится важным, когда оно возрастает до такой степени, что начинает свидетельствовать об определённом дефиците и вызывает эмоцию. В некоторых из таких случаев вызванной эмоцией является страх.

Как указывалось выше, боль, вне зависимости от её причин, может вызвать страх.

## 4. Семейная обусловленность страхов

Рассмотрим существование страхов, как в полных, так и в неполных семьях.

Значительное увеличение числа страхов в неполных семьях происходит, прежде всего у мальчиков в старшем дошкольном возрасте. Отсутствие отца в семье нарушает формирование поведения, соответствующего полу, и психологической защиты от идущих извне угроз. Отчасти это отражается и на девочках, поскольку им также требуется навык защиты себя от опасностей, что наиболее развито в филогенезе у представителей мужского рода.

Рассмотрим выраженность страхов в полных семьях. Абсолютное отсутствие страхов представляется, во всяком случае, в дошкольном возрасте, скорее, исключением, чем правилом, и достаточно часто служит проявлением органической расторможенности, некритичности и невысокого интеллектуального уровня. Так, у мальчиков, у отцов которых наблюдается алкоголизм, количество страхов достоверно меньше, чем у мальчиков, отцы которых не злоупотребляют алкоголем. Бесстрашие у этих мальчиков, нередко граничащее с безрассудством и игнорированием опасностей, является в своей совокупности и известным барьером невосприятия страха как аффективно переживаемой угрозы для жизни и безопасности. Кроме этого, «профилактика» страхов в данном случае происходит и вследствие расторможенного поведения отца, напоминающего о состоянии алкогольного опьянения тех чудовищ, которых обычно боятся дети. Ребенок как бы привыкает к такому поведению и даже в чем-то подражает ему, после чего ему уже не, страшны Бармалеи, Кощеи и другие страшные образы.

У дошкольников количество страхов изучено в связи с проживанием в отдельной или коммунальной квартире, доминированием одного из родителей и отношениями в семье. У детей, живущих в отдельных квартирах, страхов больше, чем у детей из коммунальных квартир, особенно у девочек, различия у которых находится на достоверном уровне. В коммунальной квартире больше сверстников, возможностей для совместных, эмоционально насыщенных игр, снимающих естественным образом страхи. В отдельных квартирах дети нередко лишены непосредственного контакта друг с другой. У них больше вероятность страхов одиночества и темноты. В первую очередь это относится к единственным детям, и большей степени восприимчивым к страхам родителей.

Мальчики и девочки более боязливы, если считают главной в семье мать, а не отца. Работающая и доминирующая в семье мать часто испытывает нервно психическую перегрузку, что создает дополнительное напряжение в ее отношениях с детьми, вызывая у них ответные реакции беспокойства. Доминирование матери также указывает на недостаточно активную позицию и авторитет отца в семье, что затрудняет ролевую идентификацию с ним мальчиков и увеличивает возможность передачи беспокойства со стороны матери, если оно имеет место.

Вне связи с доминированием матери, если мальчики старшего дошкольного возраста в воображаемой игре «семья» выбирают роль не отца, как это делают большинство сверстников, а матери, то количество их страхов валяется наибольшим. Как правило, это говорят о наличии невротической, основанной па беспокойстве, привязанности к матери.

Особую чувствительность в плане страхов старшие дошкольники обнаруживают при наличии конфликтных отношении между родителями. Тогда индекс страхов достоверно выше, особенно у девочек, чем когда отношения родителей оцениваются как дружные, хорошие, бел ссор. Заслуживает внимания факт обнаружения у дошкольников из конфликтных семей достоверно более частых страхов животных, стихии, заболевания, заражения и смерти, а также страхов кошмарных сноб и родителей. Все эти страхи являются своеобразными эмоциональными откликами на конфликтную ситуацию в семье.

## 

## 5. Страхи, характерные для дошкольного возраста

Одной из характерных особенностей дошкольного возраста является интенсивное развитие абстрактного мышления, способность к обобщениям, классификациям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы: «Откуда все взялось? », «Зачем люди живут? ». В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть планировать действия другого, понимать его чувства и намерения. Отношения с людьми становятся более гибкими, разносторонними, целенаправленными. Формируется система ценностей «Ценные ориентации», чувства дома, родства, понимание значения семьи для продолжения рода. Для детей старшего дошкольного возраста характерны общительность и потребность в дружбе.

Ведущим страхом дошкольного возраста является страх смерти. Боязнь умереть это возрастное отражение формирующейся концепции жизни. Ее точкой отсчета является рождение, тайна которого постигается в общих чертах к началу старшего дошкольного возраста, а концом – смерть, осознание неизбежности которой приходит впервые и проявляется соответствующим страхом. Подобная динамика развития мышления является откликом на формирование категории времени и пространства. Это выражается умением определять в общих чертах время далекое и близкое, воспринимать себя в состоянии постоянных возрастных изменений, допуская, что они ограничены временем, то есть имеют свои пределы. В ответ на это и проявляется страх смерти как аффективно – заостренное выражение истины самосохранения.

О том, что ребенок боится смерти, можно догадаться по наличию, связанных со смертью страхов, прежде всего испытываемых во сне «страшных снов», боязнь нападения, огней, пожаров, боязнь заболеть (у девочек) и боязни стихии (у мальчиков). Испытываемый страх перед Змеем Горынычем, который «дыхнет и все горит», есть не что иное, как замаскированный ужас, вызываемый огнем и пожаром. В это же время дети заметно бояться змей, укус которой смертелен, крайне болезненно переносят операции, а также болезнь и сметь даже не очень знакомых людей.

Появление страха смерти означает появление постепенное завершение «наивного» периода в жизни детей, когда они верили в существование сказочных персонажей, бессмертие. Исчезновение страха перед кощеем бессмертным в старшем дошкольном возрасте свидетельствует о том, что стал «простым смертным» в представлении детей и потому перестал их пугать. Категория смерти в 6 и 7 лет – это реальность, которую ребенок должен признать как нечто рано или поздно неизбежное в его жизни. Именно нежелание признать это сразу и порождает страх, означающий эмоциональное неприятие «рациональной» необходимости умереть.

Начало посещения школы подводит своеобразную черту под концепцией жизни и смерти, превращая последнюю как уже пережитое чувство в единую концепцию жизни. Новая социальная позиция школьника способствует переключению внимания на более конструктивные цели. Уже с первого класса страх смерти перестает звучать как аффект или мысли, вызывающие беспокойство. Однако у эмоционально чувствительных детей подобный страх может давать о себе знать в виде необъяснимой для окружающих боязни покойников, Черной Руки, скелетов и Пиковой Дамы.

Обычно уже в 8 лет дети боятся уже не столько своей смерти, сколько смерти своих родителей. Меньше всего подвержены страхам мальчики в 4, а девочки в 3 года, то есть в младшем дошкольном возрасте. В старшем дошкольном возрасте количество страхов у мальчиков, а особенно у девочек достаточно больше.

Выделим факторы, участвующие в возникновении страхов:

**-** наличие страхов у родителей, главным образом у матери;

**-** тревожность в отношении с ребенком, избыточное предохранение его от опасности и изоляция от общения его со сверстниками;

**-** излишне ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятие детей;

**-** большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;

**-** отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;

**-** конфликтные отношения между родителями в семье;

**-** психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;

**-** психическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Итак, мы рассмотрели возрастные страхи, то есть страхи возникающие у эмоционально чувствительных детей, как отражение особенности их психического и личностного развития.

Кроме возрастных существуют невротические страхи, которые имеют существенные отличия: большая эмоциональная интенсивность и напряженность; длительное или постоянное течение; неблагоприятное влияние на формирование характера и личности; болезненное заострение; взаимосвязь с другими невротическими расстройствами и переживаниями (то есть невротические страхи – это один из симптомов невроза как психогенного заболевания формирующейся личности); избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного, то есть развитие реактивно-защитного типа поведения; более прочная связь с родительскими страхами; относительная трудность устранения страхов.

Невротическими страхи становятся в результате длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений нередко на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов. При неврозах значительно чаще испытывают страхи перед одиночеством, темнотой и животными. Наличие многочисленных страхов при неврозах является признаком недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной психологической защиты, что вместе взятое неблагоприятно сказывается на самочувствии ребенка, создавая еще большие трудности в общении со сверстниками.

Страх смерти ввиду его распространенности в старшем дошкольном возрасте не имеют существенных количественных различий у детей с неврозами и у здоровых сверстников. Различия носят качественный характер и сводятся в основном к аффективному заострению тесно связанному с боязнью смерти страхов нападения, огня, пожара, страшных снов, болезни (у девочек); стихии (у мальчиков). Все эти страхи имеют выраженный и устойчивый, а не просто возрастной характер и представляют собой отражение лежащего в их основе страхе смерти. В своем невротическом звучании этот страх означает боязнь быть ничем, то есть не существовать, не быть вообще, поскольку можно бесследно исчезнуть и сгореть в огне, погибнуть во время стихийных бедствий, получить невосполнимое увечье и т.д.

Чаще боятся подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чье представление о себе искажено эмоциональным неприятием в семье или конфликтами и которые не могут полагаться на взрослых как источник безопасности, авторитета и любви. Поэтому лежащая в основе невроза страха боязнь смерти всегда свидетельствует о наличии серьезных эмоциональных проблем, которые не могут быть разрешены самими детьми. И прежде чем оказывать помощь таким детям, нужно разобраться в их переживаниях.

Ближе к 7 и особенно к 8 годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов можно уже говорить о развитии тревожности как определенном эмоциональном настрое с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, опоздать, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам. Все это указывает на возрастающую социальную детерминацию страхов, выражаемых опасением быть не тем, кого любят и уважают, то есть на их социально-психологическую обусловленность. Поэтому страх быть не тем чаще всего встречается не только у эмоционально чувствительных детей с развитым чувством собственного достоинства, но именно у тех из них кто внутренне ориентирован на социальные нормы и стремится соблюдать их.

Максимального возрастного развития страх быть не тем достигается в младшем школьном возрасте – от 8 до 11 лет, когда дети втягиваются в учебу, с интересом овладевают новыми знаниями, серьезно относятся к своим обязанностям школьника и переживают по поводу отметок. Если социально опосредованный страх быть не тем возникает уже в старшем дошкольном возрасте, то он, как большое число страхов, будет больше выражен при тревожно-мнительных характерах родителей и соответствующем стиле их отношений с детьми.

У детей дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий.

Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. О страхах следует расспрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. В последующем самим родителям уточнить, чего именно и на сколько боится ребенок.

Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания в этом возрасте. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» - «нет» или «боюсь» - «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их непроизвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а, не зачитывая его.

«Скажи, пожалуйста, ты боишься или не боишься:

когда остаешься один;

нападения;

заболеть, заразиться;

умереть;

того, что умрут твои родители;

каких-то людей;

мамы или папы;

того, что они тебя накажут;

Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ;

опоздать в сад (школу);

перед тем как заснуть;

страшных снов (каких именно);

темноты;

волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);

машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);

бури, урагана, землетрясения, наводнения (страхи стихии);

когда очень высока (страх высоты);

когда очень глубока (страх глубины);

в тесной, маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе (страх замкнутого пространства);

воды;

огня;

пожара;

войны;

больших улиц, площадей;

врачей (кроме зубных);

крови (когда идет кровь);

уколов;

боли (когда больно);

неожиданных, резких звуков, когда что-нибудь внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом)".

Есть еще два страха – сделать что-либо не так, неправильно (плохо у дошкольников) и не успеть – можно определить дополнительно. Вместе со страхом опоздать подобная триада страхов указывает на наличие социальной тревожности как повышенного фона беспокойства. Это может быть и нормой, но не раньше 8 – 9 лет и при отсутствии навязчивых опасений и сомнений на данный счет.

Всего в основном списке 29 различных страхов. В качестве единицы отсчета используется среднее число страхов, которое сопоставляется с аналогичным числом, полученным от деления суммы всех страхов в соответствующей возрасту вашего ребенка контрольной группе на число опрошенных детей и подростков.

Количество страхов в старшем дошкольном возрасте увеличивается. По сравнению с мальчиками суммарное число страхов у девочек больше как в дошкольном, так и в школьном возрасте.

Как же помочь ребенку в преодолении страхов? Главное, что нужно сделать родителям в таких случаях, - это устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка. Для этого внимательно присмотреться к ребенку, ко всей ситуации в семье в целом. Необходимо критично пересмотреть требования к ребенку, обратив внимание на то, не слишком ли родительские запросы превышают реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации «Тотального неуспеха». Родителям надо помнить, что ничто так не окрыляет ребенка, как удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто так не в состоянии заглушить в ребенке чувство самоуважения, усилить чувство тревожности как часто повторяющиеся неудачи. Тогда станет ясно, по какому пути должны направлять свое воспитание родители, дети которых испытывают страхи. Родители должны всеми силами повысить чувство уверенности ребенка в себе, дать ему переживание успеха, показать, как он силен, как он может, приложив усилия, справиться с любой трудностью. Очень полезно пересмотреть применяемые методы поощрения и наказания, оценить: не слишком ли много наказаний? Если это так, то следует усилить поощрения, направить их на повышение самоуважения, на подкрепление самооценки ребенка, на воспитание уверенности и усиление чувства безопасности.

Именно тогда, когда ребенку трудно, когда он охвачен тягостным переживанием, родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь, свою родительскую нежность. Помочь ребенку справиться со страхами – это значит пережить совместную радость от обретенной победы над самим собой. Это будет вашей общей победой, потому что измениться нужно не только ребенку, но и его родителям. Не стоит жалеть труда для достижения такой победы, ведь наградой будет ваш собственный ребенок – освобожденный от страха, а значит, приготовленный для обретения нового жизненного опыта, открытый для радости, для счастья.

Чтобы помочь ребенку преодолеть страх, родителям необходимо понять, что кроется за страхом ребенка. Полезно сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с детьми. А для этого мы должны умерить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам. Мы должны дать им понять, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а мы к ним, - это совершенно естественное и нормальное явление и оно может повлиять на наши дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку мы можем доказать свою любовь только ровным и неизменным отношением к нему.

Снятие страха, когда он возникает, в огромной мере зависит от того, на сколько удается успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие: на сколько мы понимаем его и как относимся к его страхам. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждает их, а понимаем.

Необходимо с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвен, или же вести себя так, словно вы давно знаете и нисколько не удивляетесь его испугу; кроме того, надо взять себе за правило употреблять понятие страх без всяких опасений и не считать его словом, на которое наложен запрет.

Расскажите ребенку, как вы сами или кто-то из общих знакомых пережил точно такой же страх и сумел его преодолеть. Надо показать малышу, что мы понимаем его страх и готовы быть рядом, чтобы помочь, когда он захочет побороть его.

Важно предложить ребенку помощь, когда он просит о ней, и поставить перед ним цель, когда он психологически готов принять ее и следовать ей.

## 

## Заключение

В современных цивилизациях существует всё более возрастающее число объектов, событий, условий, ситуации, которые пугают или потенциально могут быть пугающими. Вероятно, именно этим можно объяснить тот факт, что страх является предметом научного исследования, познаний, чаще, чем какая-либо другая эмоция.

Страх-это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Очень большая часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности.

Работая с детьми следует учитывать их особое, специфическое отношение к успеху, неуспеху, оценке и результату. Дети очень чувствительны к результатам собственной деятельности, боятся и избегают неуспеха. Им очень трудно оценить результаты своей деятельности, они не могут сами решить, правильно сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого.

Есть множество страхов, возникновение которых не связано с учебной деятельностью. Дети в младшем школьном возрасте от 7 до 10 лет боятся: оставаться одни дома, заболеть, умереть, сказочных персонажей, темноты. Исследования показали, что число страхов выше у девочек, чем у мальчиков (девочки более чувствительны). Психологи выделяют способы преодоления тревожности и страхов у детей. Для этого существуют целые комплексы приёмов, упражнений.

Библиография:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студентов вузов. - М.: Академический проект, 2000.

2. Арефьева Т. А., Галкина Н. И. Преодоление страхов у детей. – М.: Институт психотерапии, 2005.

3. Вологодина Н. Г. Детские страхи днем и ночью. – Ростов-на-Дону: Изд-во “Феникс”, 2006.

4. Зубкова А. С., Зубанова С. Г. Детские страхи. – М.: Изд-во “АСТ”,2007.

5. Каптерев П. О детском страхе // Развитие личности № 2, 1999. С. – 79-103.

6. Корепанова М. Психологическая защищенность как условие полноценного развития дошкольника // Дошкольное воспитание, - 2004, - № 11.

7. Кузьмина М. Детский невроз страха. – “Школьный психолог”: Издательский дом “Первое сентября”, № 25, 2000.

8. Прохоров А.О. Психические состояния детей дошкольного возраста // Вопросы психологии № 5, 2003.

9. Психолого- педагогический словарь / Сост. Рапацевич Е. С. – Минск: “Соврем. слово”, 2006.

10. Материалы с сайта <http://www.psy.su/>

11. Статья с сайта <http://adalin.mospsy.ru/l_02_00/l_02_01l.shtml>