

## **ДЕТСКИЕ СТРАХИ: ВИДЫ, СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

**Лебедева Александра Павловна**

студент, Педагогический институт имени В. Г. Белинского Пензенский государственный университет, РФ, г. Пенза

**Михалец Ирина Викторовна**

научный руководитель,

Беспокойство, страх, тревога – неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психики, как и радость, восхищение, удивление, печаль. Подавляющее большинство страхов обусловлены возрастными особенностями и имеют временной характер. Детские страхи чаще исчезают бесследно. Страх, несомненно, наиболее опасная эмоция. На биологическом уровне реакция на страх – это выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего всплеск гормонов в организме. На психологическом уровне – это боязнь ситуаций, влекущих за собой выделение данного гормона. Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребёнок растёт и начинает исследовать окружающий мир. Грань между нормальным страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой. Страхи в прямом и переносном смысле слова мешают ребенку жить. Существуют три вида страхов. В основе классификации лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения. [4]

Навязчивые страхи – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых пространств и др.

Бредовые страхи – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребёнок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.

Сверхценные страхи – самый распространённый вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребёнка. В 80 % случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми. К детскому сверхценному страху можно отнести страх темноты, ведьм, оборотней, призраков, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков. Смерть родителей – также довольно часто встречающаяся разновидность детских страхов, зачастую порожденная самими же взрослыми.

Одни исследователи полагают что страх – одна из первых эмоций, которую испытывает младенец. Многие врачи и психологи считают, что ребенка, проходящего через родовые пути, охватывает запредельный ужас. Другие говорят о том, что говорить о «настоящем» страхе у детей можно только с 6 месяцев, так как он требует определённого когнитивного развития, включая способность к прогнозированию испытанной однажды опасности. [2]

Мною было проведено исследование среди учащихся начальной школы №71 города Пензы. Задействованы ребята из первого и четвертого класса. Были применены методики: «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой и «Мотивация аффилиации» А. Мехрабиана в модификации М.Ш. Магомед-Эминова.

Первая методика «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой. Автором произведен своеобразный синтез двух известных методик: модифицированной беседы А. И. Захарова и теста «Красный дом, черный дом».

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов у детей 6-7 лет (1 класс). Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены.

В красном домике дети расселили не страшные, на их взгляд, страхи, в черные наоборот. Результаты свидетельствуют о наличии у учеников первого класса определенных видов страха с коэффициентом - 8, что является нормой для данной возрастной категории. Преобладают, медицинские страхи (95%), например, страх уколов, врачей, боязнь заболеть, чуть с меньшими процентами идут боязнь чудовищ, темноты, страшных снов (71%), страх того, что накажут родители (58,6%). Можно сделать вывод о том, что данные страхи вполне соответствуют возрасту учащихся, отклонений от нормы не наблюдается.

Вторая методика «Мотивация аффилиации» А. Мехрабиана в модификации М. Ш. Магомед-Эминова проводилась на учащихся 4 класса. Под аффилиацией понимается потребность. Иногда эта потребность становится для человека настолько значимой, что перевешивает остальные, из-за этого возникает множество страхов. Результат оказался таков: фактор «стремление к принятию»: высокий уровень показали 47% учащихся; средний уровень - 35% учащихся; низкий уровень - 18% учащихся.

Фактор «страх быть отвергнутым»: высокий уровень показали 26% учащихся; средний уровень - 54% учащихся; низкий уровень - 20% учащихся.

Можно сказать, что типы потребности аффилиации складываются в результате подкреплений, испытываемых в социальных взаимодействиях прежде всего в детстве, так же они могут меняться в течении жизни под влиянием различных факторов. Потребность аффилиации не стабильна, она меняется под влиянием различных факторов. У учащихся четвертого класса страх именно социальный, они боятся быть не понятыми своими ровесниками, стесняются при виде новых знакомых, мальчики трудно находят контакт с девочками, между ними наблюдаются ссоры. Это подтверждает то, что у них начинается подростковый возраст, который является благоприятным временем для работы над развитием и укреплением уверенности в себе. «Многие из этих страхов исчезнут со временем». [1]

Вывод: анализ исследования позволил составить портрет школьников, испытывающих множественные страхи: ребёнок тревожный, пугливый, со сниженной самооценкой, неуверенный в себе, не умеющий налаживать отношения со сверстниками, недостаточно общительный. Наличие страхов зависит от многих причин. В процессе исследований было обнаружено, что девочки больше подвержены страхам, нежели мальчики. Но в целом, дети вполне нормально развиваются, их страхи соответствуют их возрасту, и как показывает практика, многие из этих страхов с взрослением исчезнут [3].

**Таблица 1.**

**Результаты страхов 6-7-летних детей по методике «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой**

<b>Медицинские страхи</b>	<b>Страх темноты,с казочных героев</b>	<b>Страх быть наказанными родителями</b>	<b>Страх опоздать в школу</b>	<b>Страх стихийных бедствий, войны</b>
95% (приблизительно 28 ученика из 30 боятся уколов, зубных врачей)	71% (приблизительно 21 человек боятся оставаться одни ночью в комнате,	58,6% (приблизительно о 18 учеников боятся того, что	100%  (все 30 учеников)	48%  (приблизительно 14 учащихся боятся грозы и

	смотреть мультфильмы, где присутствуют злодеи)	родители будут их ругать за какую-либо провинность)	Этот страх очень актуален в их возрасте	т.д.)
--	--	---	---	-------

Таблица 2.

**Результаты страхов 10-11 летних школьников по методике «Мотивация аффилиации» А. Мехрабиана в модификации М. Ш. Магомед-Эминова**

Страх оказаться быть последним	Страх быть отвергнутым	Страх новых знакомств	Боязнь
85%	в среднем 54%	в среднем 46%	
26 учащихся боятся того, что будут хуже в учебе, какие-то их действия будут не правильны.	16 учащихся боятся быть отвергнуты взрослыми, сверстниками.	13 учащихся боятся приходить в новую компанию, заводить знакомства.	4 учащихся боятся смеяться, ка

Во многом страх зависит от особенностей характера ребенка . В игровой, неформальной обстановке школьники лучше усваивают не только знания, но и навыки. «Игрой можно достичь гораздо больше, чем нравочениями». [5] Как правило, если взрослые удастся найти их общие с детьми страхи, преодоление детских страхов становится гораздо быстрее и легче.

**Список литературы:**

1. Методики диагностики страхов у школьников [Электронный ресурс]. — URL: <https://psychoday.ru/strahi-fobii/diagnostika-strahov-u-doshkolnikov-metodik.html> (Дата обращения: 1. 11. 2021).
2. Обзор методов и методик выявления страхов у детей [Электронный ресурс]. — URL: [https://vuzlit.ru/96843/obzor\\_metodov\\_metodik\\_vyyavleniya\\_strahov](https://vuzlit.ru/96843/obzor_metodov_metodik_vyyavleniya_strahov) (Дата обращения: 29. 10. 2021).
3. Саржанова А.С., Егенисова А.К. Детские страхи и пути их преодоления / А.С. Саржанова, А.К. Евгенисова. - М. : Современные наукоемкие технологии, 2013. - 155-157 с.
4. Усынина Т. П. Выявление страхов у школьников [Электронный ресурс]. — URL: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/metodika-motivacii-affiliacii-a-megrabyana-v-modifikacii-m-sh-magomed-eminova> (Дата обращения: 12. 11. 2021).
5. Шишова Т.Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов. Страхи – это серьезно. / Т. Л. Шишова. - СПб.: Речь, 2007.- 20-35 с.