

## Методическая рассылка № 3/2016

### «Как перестать бояться»



*«Если хочешь ничего не бояться, помни, что бояться можно всего». Сенека*

Страх... Какую роль он играет в жизни человека? С одной стороны, он может уберечь от необдуманных, рискованных поступков. А с другой — продолжительные и устойчивые страхи препятствуют развитию личности ребенка, сковывают творческую энергию, способствуют формированию неуверенности и тревожности. Дать определение страху не так-то и просто. Вся сложность заключается в том, что страх можно описать с самых разных точек зрения: с позиций физиологии, психологии, философии, религии.

**Если говорить о страхе как о физиологической реакции** организма, то надо сказать следующее. В обычной жизни в чрезвычайных ситуациях страх у людей проявляется в виде сильного симпатического разряда: гримасы, бегство, крик. Характерными признаками страха являются сухость во рту, дрожание мышц тела, повышение в крови сахара, учащение пульса и т.д. Развитие реакции страха связано с активацией гипофиза, происходящей под действием гипоталамуса. Гипофиз выделяет адренокортикотропный гормон, который в свою очередь отвечает за выброс адреналина.

**С точки зрения психологии**, страх – это эмоция, которая возникает в результате создания ситуации угрозы социальному и/или биологическому существованию человека. Страх появляется, если человек попадает в необычную и непонятную ему ситуацию и не может избавиться от него до самого разрешения ситуации. В зависимости от того какая именно угроза привела к возникновению чувства страха, специфика субъективного переживания страха может варьировать в широких диапазонах, изменяясь от чувства легкого испуга до ужаса.

Известно, что в тех случаях, когда источник опасности не идентифицирован и не определен, возникает состояние неконтролируемой тревоги и паники.

**С философской точки зрения**, существуют три главные основные виды страха: реальный страх, невротический страх и страх совести. Единственным местом, в котором сосредотачивается весь страх, является собственное Я.

В современном социальном мире страх является средством воспитания, так как страх, перед негативным мнением окружающих регулирует собственное поведение в обществе. Согласно Фрейдю, страх является состоянием аффекта, объединением определенных ощущений неудовольствия и удовольствия. Страх является сигналом внешней и новой опасности, который служит для самосохранения и самодовольствия личности от внешних недоброжелательных признаков.

Страх как базовая эмоция человека, сигнализируя о состоянии опасности, зависит от многих внешних и внутренних, врождённых или приобретённых причин. Когнитивно сконструированные причины возникновения страха: чувство одиночества, отверженности, подавленности, угрозы самоуважению, чувство неминуемого провала, ощущение собственной неадекватности. Последствия страха: эмоциональные состояния неуверенности, сильное нервное напряжение, побуждающие личность к бегству, поиску защиты, спасения. Основные функции страха и сопутствующих ему эмоциональных состояний: сигнальная, защитная, адаптационная, поисковая.

Осознание конца своего существования — страх смерти, ритуализировало жизнь первобытного человека. Ритуал, нивелируя страхи, позволял копить культурную информацию, совершенствуя способы её консервации. Способы, регуляторы и результаты

человеческого существования менялись. Не последнюю роль сыграл страх в появлении государства. Можно сказать, что одним из факторов создания общин был комплекс страхов. Следствием этого комплекса стало стремление к объединению, с тем чтобы бороться против опасностей сообща.

Если говорить о религиях, такое значительное место занимавших (и занимающих) в жизни человека, то в каждой из них ключевое место занимает также страх. Причём здесь страх поднимается на метафизический уровень и включает в себя не только проблему жизни и смерти, но и нравственный аспект. Сама смерть становится своеобразной границей, местом перехода в иной мир. И от того, как человек прожил свою жизнь, зависит то, чем иной мир окажется для него. В данном случае представляемый источник страха находится не в объективной реальности (то есть не в окружающем мире), а за пределами непосредственного познания. **В каком-то смысле, можно считать, что страх оказал большое влияние на развитие такого критерия, как нравственность.**

Отдельное место страх занимает в художественном искусстве и литературе, как то: жанр готического романа (или готического рассказа), жанр ужасов (хоррор) в литературе, кинематографе и видеоиграх. Эпический и мифологический фольклор, народные суеверия являются одним из наиболее часто используемых источников для этих произведений. Среди других источников можно назвать социальные фобии, распространённые в ту или иную эпоху.



В повседневной жизни или в чрезвычайных ситуациях человеку приходится преодолевать опасности, угрожающие его жизни, что вызывает страх, т.е. кратковременный или длительный эмоциональный процесс, порождаемый действительной или мнимой опасностью, сигнал тревоги. Обычно страх вызывает неприятные ощущения, но при этом он может являться сигналом к защите, т.к. главная цель, стоящая перед человеком, - остаться живым. Однако следует учитывать, что ответом на страх могут быть необдуманные или бессознательные действия человека, вызванные паникой - проявлением сильной тревоги.

Протекание эмоции страха в разных ситуациях у разных людей может существенно различаться, как по силе, так и по влиянию на поведение.

Страх может проявляться в виде возбуждённого или подавленного эмоционального состояния. Очень сильный страх (например ужас) часто сопровождается именно подавленным состоянием. Помимо общего термина "страх", для различных близких по природе негативных эмоциональных состояний используются термины "тревога", "испуг", "паника", "фобии" и т.д. Например, кратковременный и сильный страх, вызванный внезапным сильным раздражителем, называют "испугом", а длительный, слабо выраженный, диффузный страх - "тревогой".

### **Виды страхов и различные фобии**



В своей жизни человек хоть раз, но испытал страх. Но есть такие страхи, которые человек испытывает постоянно к чему-либо. Такие страхи называются фобиями. **Виды страхов:** страх замкнутого пространства, страх высоты, страх на громкий звук, страх темноты и т.д. Этих страхов может быть очень много и в современной жизни они подстерегают человека и не всегда можно объяснить подобные страхи – почему они происходят? Основными симптомами, определяющими страх - дрожание мышц, пульс учащается, увеличивается ритм сердечных сокращений, появляется сухость во рту, поэтому, когда человек испуган, голос

приобретает хриплый и приглушенный оттенок. Также может резко подняться сахар в крови. Во время страхов, гипофиз человека выделяет адренкортикотропный гормон, который и способствует симптомам страха.

Вот только несколько самых распространенных страхов и фобий, которые могут отравить жизнь человеку.

**Арифмофобия** – боязнь цифр. Люди, испытывающие этот страх, могут опасаться конкретного числа или нескольких чисел, которые могут принести им неприятности. И тут не только пресловутое «13» или «666» - число дьявола. У каждого из нас могут быть свои несчастливые цифры. Например, вы заметили пару раз, что отчего то именно второго числа, например, с вами происходят необъяснимые вещи: то потеряли ключи, то порвали любимое платье, сломали каблук или стали участником ссоры – и всё ваше воображение уже раздуло проблему до огромных масштабов, и второе число попало в разряд несчастливых дней. Подсознательно готовя себя к неприятностям, будьте готовы к тому, что они действительно будут вас преследовать.

**Номофобия** (сокращенное название от *nomobilefobia*) – страх остаться без своего мобильного телефона и оказаться оторванным от внешнего мира. Эта фобия стала встречаться все чаще и чаще и скоро наверно станет одним из самых распространенных человеческих страхов. Люди, страдающие номофобией вряд ли отправятся даже в ванную без своего телефона. А если уж случайно забудут его дома или обнаружат разряженный аккумулятор тут уж до настоящей паники недалеко. Многие из нас привыкли проверять свой телефон каждые две минуты, причем независимо от того, прозвучал ли сигнал о сообщении или звонке. А больше всего пугает то, что номофобией уже начинают страдать и дети, для которых мобильный телефон становится важной частью жизни.

**Интернетофобия** – боязнь выхода в Интернет. В наш век всемирной паутины все еще остались люди, которые бегут от использования Интернета. Опасаются они не только спама и вирусов, после которых придётся переустанавливать всю программу, но и того, что могут стать жертвами преступников, использующих возможности всемирной паутины.

**Технофобия** – боязнь техники и электронных устройств. Если боитесь сломать свой компьютер, нажав не ту клавишу, то у вас технофобия.

**Фобофобия** – боязнь страхов. Боязнь испугаться – это самая противоречивая фобия. Если вы боитесь страха, то это означает, что вы уже боитесь, а раз вы боитесь, то вы ещё больше боитесь. И так вечно. На самом деле, большинство фобофобов бояться показаться испуганными, а значит слабыми.

**Неофобия** – боязнь нового, боязнь перемен. Этой фобией страдают 90% пенсионеров. Мир развивается слишком быстро, а потому люди, которые не могут уследить за этим, начинают бояться.

**Скопофобия** – боязнь пристального разглядывания другими. Всем нам неприятно, когда кто-то нас «сверлит» глазами. Однако некоторым это не просто не нравится, некоторые боятся этого.

Такие необычные страхи и редкие фобии могут приносить их обладателю не меньше душевных страданий, чем банальный страх высоты или боязнь громких звуков. Окружающие не понимают, и даже потешаются, услышав о наличии «столь незначительных страхов», что может вылиться у их обладателя в еще одну фобию – страх на реакцию окружающих людей.

Хотя эти фобии кажутся совершенно безобидными, страх перед чем-либо не проходит бесследно для нашего здоровья. Он может спровоцировать головокружение, тошноту, учащенное сердцебиение. Тревога увеличивает уровень кортизола (гормона стресса), который влияет на работу нашей иммунной системы. Организму становится сложнее бороться с вирусами и бактериями, мы рискуем заболеть не только банальной простудой, но и чем-нибудь посерьезнее.

В настоящее время достаточно серьезную силу набирают **«социальные»** страхи. Например, **страх ответственности**, влияние которого на развитие сердечно-сосудистых заболеваний во всем мире трудно переоценить. Этот страх, послуживший отправной точкой миллионов случаев гипертонии, атеросклероза, язвы желудка, инфарктов и инсультов, унес больше человеческих жизней, чем все войны на Земле. **Страх ответственности практически не имеет под собой биологических корней, а обуславливается почти исключительно социальными механизмами.** Сущность этого страха заключается в том, что, принимая какое-то важное решение, человек берет на себя ответственность за его последствия, а в случае неудачи ему не только грозит осуждение или наказание со стороны социума, но, что еще хуже, он зачастую обречен на длительные самообвинения, способные отравить всю последующую жизнь. Именно поэтому многие люди не любят принимать ответственных решений, предпочитая, чтобы за них это делали другие.



Страх ответственности приводит не только к появлению тревожных мыслей, но и вполне зримо отражается на обмене веществ человека и его физиологических функциях.

К числу других наиболее распространенных «социальных» страхов относятся **«боязнь провала», «боязнь критики» и «боязнь успеха».** Как писал американский психотерапевт Д.Бернс, «мысль о том, что приложение усилий не приведет ни к какому результату, довлеет над личностью, заставляя отказаться даже от попыток». Стойкий страх провала может быть связан с различными факторами, главными из которых являются тенденция делать общие выводы из единичных фактов «Если у меня это не получилось, то я не справлюсь уже ни с чем» и оценка по конечному результату, когда не учитываются индивидуальные особенности человека, а ярлык «успеха» или «поражения» наклеивается вне зависимости от затраченных усилий.

Близкой к этому страху является **боязнь осуждения со стороны окружающих**, где на первый план в сознании выходит не конечный результат деятельности, а реакция ближайшего социального окружения. В этом случае, по мнению человека, попытка сделать что-то новое, оказавшаяся ошибочной, будет встречена с осуждением. Как отмечает Д.Бернс, «риск отвержения кажется настолько реальным, что неуверенный в себе человек принимает такой низкий уровень притязаний и деятельности, какой только возможен». Лозунг «Кто не играет, тот не проигрывает» становится ведущим, и заменить его на утверждение «Тот, кто ползет – не падает, падает тот, кто бежит» достаточно сложно.

Не позволяйте страхам контролировать вашу жизнь, старайтесь не заикливаться на переживаниях, так вам будет проще победить свои фобии.

### Детский страх

Есть много литературы, о том, что такое детский страх и как работать с ним. Источники появления этих неприятных особенностей часто прячутся гораздо глубже, чем может показаться на первый взгляд. Порой там, где родители даже не догадываются их поискать. Основные причины выглядят таким образом:

1. Современные дети окружены многочисленными источниками информации: телевизором, компьютером. Полученные знания не только не полезны, они абсолютно не нужны. Это чревато перегрузкой несовершенной детской психики.

2. Нехватка взаимодействия и общения с родителями, отсутствие тесной эмоциональной связи с взрослыми становится причиной появления кошмаров примерно в половине всех случаев.



3. Оказывается, лидирующая роль матери в семье, агрессивно-вызывающее поведение по отношению к ребенку и прочим домочадцам может вызвать различные эмоциональные проблемы, в том числе и страхи.

4. Скандалы, ссоры и конфликты в семье неизбежно приведут к возникновению сильного страха, особенно если ребенок излишне впечатлителен, эмоционален и тревожен. Подобные тревоги воплощаются в кошмарах, боязливых состояниях.

Каждый ребенок чего-то боится. Это может быть страх темноты, уколов, Бабы-Яги, волка, боится оставаться один, опоздать куда-либо. Наличие детских страхов не всегда говорит о неблагополучии в семье. У ребенка могут быть возрастные страхи, которым подвержены все дети определенного возраста. Чаще такие страхи проходят бесследно, но, иногда они болезненно "застревают" в ребенке и сохраняются длительное время. Еще могут быть страхи:

- **внушенные кем-либо из взрослых**, они заражают ребенка страхом настойчиво, подчеркнут эмоционально указывая на наличие опасности. "Не подходи – упадешь", "Не бери – обожжешься" – реальной опасности ребенок не понимает, но распознает сигнал тревоги;

- **ситуативные страхи**, возникшие в результате сильных эмоциональных потрясений, например, от нападения собаки, от сильной боли от укола врача, пожара и т.д.,

- или **воображаемые страхи**, появляются в воображении, они обусловлены личностью ребенка.

Страхи мешают ребенку обрести уверенность в себе, теряется спонтанность в поведении, эмоциональность, веселость и ребенок становится все более напряженным, скованным и осторожным. Общение становится избирательным и ограничивается узким кругом знакомых и друзей ребенка, ему трудно контактировать с незнакомыми людьми, возникает замешательство, скованность. Появляется неуверенность в себе и опасение сделать что-то не так, как надо и, в результате, возможен отказ от деятельности. Сужается познавательная деятельность.

Существуют **дневные и ночные** страхи. К ним относятся – страх темноты, высоты, уколов, сказочных персонажей (Бабы-Яги, Бармалея, Кащея, Невидимки, Скелета, Пиковой Дамы), животных, войны, пожара, болезни, смерти, оставаться одному, опоздать куда-либо, страх перед сном, страшных снов, страх транспорта, огня... И это еще не весь перечень страхов, которые мешают жить и радоваться вашему ребенку. Большую роль в устранении страхов играют родители ребенка и люди, воспитывающие его. В дружной, активной, веселой семье страхи уходят сами. Но бывает, что семья и ребенок не в состоянии справиться с боязнью сказочных персонажей, темноты, высоты, уколов, войны и т.д. и страх перетекает в хроническое состояние и начинает мешать ребенку радоваться жизни и познавать окружающий мир. И тогда возникает необходимость в квалифицированной психологической помощи. Если вовремя обратиться к специалисту, то страхи пройдут достаточно быстро.

Детские страхи – очень глубокие переживания детства. Вовремя не ушедшие страхи ребенка часто оставляют свой след надолго и проявляются невротическими реакциями уже во взрослой жизни человека.

Страхам в той или иной степени подвержены почти все дети в возрасте от 2-х до 9-10 лет. Причина их возникновения кроется в том, что ребенок видит и ощущает реальность вокруг себя, но еще далеко не все понимает, не всему может дать оценку и его фантазия еще не может сдерживаться реальными представлениями о мире. Это не аномалия развития, скорее наоборот – страхи, как и другие детские расстройства, свидетельствуют о некотором преувеличении нормы в развитии ребенка.

Остановимся на, так называемых, **ночных страхах** малышей, чем они обусловлены и как помочь ребенку от этих страхов избавиться. Маленький ребенок воспринимает информацию на уровне чувств и эмоций, и большая ее часть так и остается на подсознательном уровне. Поэтому важно, какую обстановку создаем мы, взрослые, вокруг ребенка. Мы часто тоже чего-то боимся и о чем-то тревожимся, эмоционально обсуждаем

это между собой, как нам кажется не вовлекая ребенка в свои переживания, но это не так. Ребенок чувствует наше напряжение, конфликты, ложь, чувствует наши эмоции, впитывает их на подсознательном уровне, где они и лежат, вызывая к жизни детские страхи. Исходя из этого, причины детских страхов кроются в основном, в тревожности в обращении с ребёнком, избыточном предохранении от опасности, конфликтных ситуациях в семье, испытываемых матерью нервно-психических перегрузках. А также в большом количестве запретов, многочисленных нереализуемых угрозах взрослых в семье, психологической травме (испуг, шок). Часто взрослые в “педагогических” целях сознательно запугивают детей, (не будешь спать – Баба Яга заберет, будешь плохо себя вести – отдам тебя чужой тете и т.п.)

Опасность возникновения страхов может таиться в сказках, которые мы детям читаем, в фильмах, не подходящих по возрасту. Большинство малышей боятся темноты, особенно, если спят в отдельной комнате, (ребенок не видит очертаний знакомых предметов и детская фантазия дорисовывает в провалах темноты пугающие образы). Неприятность состоит в том, что уговаривать и, тем более, ругать или стыдить ребенка в этом случае бесполезно. Если на наш вопрос “Чего ты испугался?”, ребенок отвечает, что испугался чудовища, которое прячется в темном углу за шкафом, то иногда достаточно вместе с ним осмотреть “опасное” место и убедиться, что там никого нет, но это не всегда помогает. Прежде всего потому, что когда мы опять оставляем ребенка одного, ощущение безопасности, которую дает присутствие родителя, (а именно родители, в представлении малыша, олицетворяют безопасность и защищенность), уходит. Хуже, когда сами родители не могут сформировать в ребенке чувство защищенности, (примеры такого поведения родителей приведены выше). Что делать?

В первую очередь, создать у ребенка ощущение безопасности окружающего мира, убежденность в том, что мама и папа, (роль папы в данном случае чрезвычайно важна, как для мальчика, так и для девочки) не допустят чтобы кто-то или что-то нанесло малышу вред и ребенок всегда находится под их надежной защитой, (например – “баба Яга знает, что мама и папа в соседней комнате и не посмеет войти к тебе, потому, что знает, что мама и папа все



слышат и обязательно ее победят”). Объяснять 3-5 летнему малышу, что Баба Яга – вымышленный персонаж бесполезно, для малыша образы, которые возникают в его сознании пока неотделимы от реальности. Хорошо помогает “проигрывание” страшной истории всей семьей, когда ребенок может поочередно проиграть в жизни все роли, включая роль Бабы Яги, которая его пугает. Если малыш пробует рисовать, можно попросить его нарисовать свой страх или того, кто пугает его по ночам, а потом разорвать изображение на мелкие кусочки и таким образом победить “страшилку”, (таким образом у ребенка появится ощущение, что он не так уж беспомощен, особенно если родители будут участвовать в “операции по уничтожению чудовища”). Если ребенка

пугает темнота, оставляйте в его комнате включенный ночник, оставляйте дверь в детскую открытой. Ребенок в 3-4 года уже может ночевать в своей комнате, но если малыш приходит в вашу спальню каждую ночь и не по разу, испуганный и в слезах, оставьте его у себя. Никто не говорит, что сон в родительской кровати – это хорошо и правильно, но если выбирать между порядком и детским неврозом, то лучше пренебречь порядком. Как правило, малыш быстро успокаивается рядом с мамой и папой, глубоко и спокойно засыпает, т.е. его нервная система расслабляется и получает необходимый отдых.

Детство только кажется беззаботным и счастливым временем. На самом деле, это время самого активного знакомства с миром, обучения, переработки огромных объемов информации. Именно в детстве деятельность нашего мозга и нервной системы проходит на

высочайших оборотах, малыш устает, но еще не понимает этого сам, тревожные ощущения, которым он не может найти объяснения, преобразуются в ночные страхи. Ребенку нужен полноценный отдых, от этого зависит не только его развитие, но и здоровье, и задача родителей создать для этого все условия.

Проблематика детского страха имеет не такую давнюю историю в психологической науке. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Он всегда подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности. Состояние повышенной тревожности и как следствие – возникновение чувства страха у детей явление достаточно частое. Дети боятся темноты, неизвестности, боятся потерять родителей. Страхи могут нарушать детско-родительские отношения, а также отрицательно сказываться на социальной активности и взаимоотношениях ребенка со сверстниками и взрослыми. Последствия страхов разнообразны. В первую очередь страдает эмоциональная сфера, так как страх окрашивает все чувства тревогой. Может исчезнуть ряд положительных эмоций: смех, жизнерадостность, ощущение полноты жизни. Специалисты отмечают высокий рост детских страхов и подчеркивают, что наличие страхов в детском возрасте ни в коем случае нельзя оставлять без внимания, так как это может стать важной причиной нарушений в развитии личности ребенка. Страх позволяет избежать опасности, так как играл и играет защитную роль. По мнению Г. Крайга, страх - это та эмоция, которой человек пытается избежать или свести к минимуму, но в то же время страх, проявляясь в мягкой форме, способен побуждать к научению. В психологической и педагогической литературе существуют разные классификации страхов. Наличие устойчивых страхов у детей говорит о неспособности их справиться со своими чувствами, контролировать их, когда дети пугаются, вместо того, чтобы действовать, и не могут остановить «разгулявшиеся» чувства.

### Виды детских страхов

Можно выделить три большие группы на основании предмета страха, особенности его протекания, продолжительности, силы и причины возникновения.

1. **Навязчивые.** Эти страхи малыш испытывает в конкретной ситуации и при определенных обстоятельствах. К ним можно отнести страх открытых и замкнутых пространств, боязнь высоты и пр.

2. **Сверхценные.** Это самая распространенная группа страхов. Характеризуются убежденностью ребенка в их обоснованности или реальности, а также выраженностью и силой аффекта, отсутствием даже попыток его преодоления. К сверхценному страху можно отнести боязнь темноты, в которой богатая детская фантазия легко может отыскать привидения, ведьмы и оборотни.

3. **Бредовые.** Это самый тяжелый вид страхов, которые сопровождаются постоянной тревогой, боязливостью, опасливым отношением к окружающим людям. Дети усматривают скрытую угрозу как от живых существ (люди, животные), так и от неодушевленных явлений и объектов.

### «Возрастные» страхи у детей

Рассмотрим, какие могут быть виды страхов у детей. Страх может развиваться у ребенка внезапно, и тогда его, как правило, легко связать с каким-нибудь реальным травмирующим эпизодом. Такие страхи легко поддаются коррекции, и если дальше вокруг ребенка складывается благоприятная обстановка, имеют тенденцию проходить самостоятельно. Причиной внезапно возникшего страха может быть реальная травмирующая ситуация, в которую попал ребенок: автокатастрофа, покусала собака, упал с качелей. Но и в этом случае все очень индивидуально: то, что может нанести психическую травму одному ребенку, не оставляет никакого следа в психике другого.

**Страхи бывают свойственны определенному возрасту, уровню психического развития, но они могут наблюдаться при некоторых заболеваниях, например неврозах.**

При прочих равных условиях страхи чаще всего встречаются у эмоционально чувствительных детей, родители которых - мнительные, беспокойные люди, чрезмерно опекающие и предохраняющие детей от любых, часто воображаемых опасностей. В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. На всех возрастных этапах **страхи более свойственны девочкам, нежели мальчикам**, что отражает большую чувствительность девочек к восприятию идущей извне угрозы. **У мальчиков, которые воспитываются в неполных семьях, количество страхов больше, чем у их сверстников, живущих с обоими родителями.** Было также выявлено, что развод родителей в меньшей степени отражается на девочках, чем на мальчиках, по причине того, что дети, как правило, остаются жить вместе с матерью, и тогда мать с дочерью образуют однополюю диаду общения, что позволяет девочке уверенно себя чувствовать и не испытывать многих страхов. Мальчики же, оставшись без отца, не получают необходимой мужской поддержки, что сказывается и на общении со сверстниками, и — как следствие — на увеличении количества страхов. **Чрезмерная опека также может сказаться на формировании страхов ребенка.**

Травмирующий опыт, ведущий к повышенной тревожности и способствующий появлению, развитию и усилению страхов, ребенок может получить **в период внутриутробного развития или родов.** Токсикоз во время беременности, асфиксия приводят к тому, что новорожденный беспокойно спит, просыпаясь от самых тихих звуков и даже шорохов. Во сне он может непроизвольно подергиваться. Дети, появившиеся на свет в результате преждевременных, затяжных или патологических родов, после кесарева сечения, более нервны, психически уязвимы и подвержены страхам. Самая неблагоприятная ситуация складывается, если младенец сразу после родов попадает в больницу и находится отдельно от матери. Иногда это накладывает отпечаток на всю его дальнейшую жизнь.

У большинства **новорожденных** обнаруживаются инстинктивные формы защиты при внезапном приближении большого предмета или при громких звуках. Младенец при этом проявляет общее беспокойство, напрягается, вскидывает ручки. Однако такая реакция быстро угасает. О страхе в подлинном значении данного слова можно говорить не ранее, чем ребенку исполнится полгода. В семь месяцев ребенок уже проявляет сильное беспокойство при продолжительном отсутствии матери, что указывает на появление чувства привязанности, единения с нею. Лежащее в основе данного страха чувство беспокойства является осознанной реакцией, прообразом чувства тревоги в ситуации одиночества или прекращения эмоционально значимых связей с близкими людьми. Подобная форма беспокойства максимально выражена до двух с половиной лет у девочек и до трех лет у мальчиков.

В **восемь месяцев** появляется страх перед незнакомыми, чужими взрослыми, особенно женщинами, не похожими на мать. Он указывает на появление психологических категорий «свой» и «чужой», в более широком смысле - страха перед незнакомым, новым и неожиданным воздействием или всем тем, что отличается от привычного образа матери. Обычно этот страх проходит к середине второго года жизни при условии отсутствия каких-либо пугающих воздействий, падений, болезненных процедур и помещения в больницу.

Родителям нужно особенно внимательно и чутко относиться к ребенку первого-второго года жизни, не перепоручать уход за ним родственникам (а тем более чужим людям), не совершать длительных поездок, не отдавать малыша без особой необходимости в ясли и находиться рядом с ним в случае помещения в больницу. Это особенно важно при общей ослабленности ребенка, когда у него беспокойный сон, плохой аппетит, ярко выражены беспокойство и возбудимость, неустойчивость настроения и капризность.

На **втором году жизни** практически половина детей испытывают страх при неожиданном появлении постороннего, резком звуке, боли, находясь на высоте и от пребывания в одиночестве. В этом возрасте ребенок уже многое видит и многое знает, но еще не все понимает, необузданная детская фантазия еще не сдерживается реальными

представлениями о мире. Диапазон детских страхов ограничен только фантазией малышей, а она границ не имеет.

Каждый страх индивидуален, и психологи при работе с детскими страхами обращают внимание не столько на содержание их, сколько на причину, количество и тяжесть этих страхов. Практически любой предмет или событие из внешнего мира могут превратиться для ребенка в нечто пугающее. Страх может принять устойчивые формы, если родители запугивают ребенка (милиционером, Бабой-ягой и т. д.).

**В три года** дети уже по-настоящему боятся. Но опыт жизни их еще настолько мал, что нет материала для сравнений. И все, что днем тревожило ребенка, находит отклик в его сновидениях - все неприемлемые отношения наяву мерещатся ему в ночных кошмарах.

Багаж ребенка к трем годам - услышанные сказки. И эти сказки ночью оживают, не полностью, а в самых отрицательных вариантах. Страх перед сказочными персонажами, чудовищами ведет к боязни замкнутого пространства.

На третьем году появляется страх перед наказанием, который отражает возрастающую активность детей и понимание ими последствий своих поступков. В два года может возникнуть страх перед животными, особенно собаками, перед движущимся транспортом. Страхи у детей этого возраста выражены значительно меньше, если отец принимает активное участие в воспитании и если воспитание не превращается в войну с формирующимся чувством Я у ребенка. Малышу должна быть предоставлена возможность выражения своих переживаний, в том числе и отрицательных. А задача родителей - своевременно помогать в преодолении реальных и воображаемых опасностей.

В возрасте **от 3 до 5 лет** каждый второй из детей боится сказочных персонажей, боли, неожиданных звуков; каждый третий - воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства. Особенно часто такие страхи встречаются у детей, чьи родители излишне беспокойны и в то же время принципиальны. Дошкольники чувствительно реагируют на конфликтные отношения в семье, и это усиливает их страхи. Детские страхи чаще встречаются при заболевании одного из взрослых в семье, постоянных разговорах на эту тему, а также при хирургических операциях у детей (например, по поводу удаления аденоидов). В этом возрасте детскую психику испытывают на прочность боязнь новой обстановки, персонажей сказок и мультфильмов, боли и сопутствующий страх врачей. Также страхи могут подпитываться отрицательными эмоциями от посещения детского сада.

**От 4 до 7 лет.** Этот возрастной период можно смело назвать самым «пугливым». На ребенка буквально обрушивается боязнь всего и каждого. Судите сами: природные явления, болезни, бандиты, животные, страх остаться одному, смерть близких родственников – все это держит в постоянном напряжении нервную систему малыша. А на первый план выходят боязнь темноты и ночные страхи с сопутствующими страхами сказочных персонажей, вымышленных героев и абстрактных существ.

**Страх в возрасте 7-11 лет** - это страх быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Другими словами, это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья. Конкретными формами страха «быть не тем» являются страхи сделать не то, не так, неправильно, не так, как следует, как нужно. Они говорят о нарастающей **социальной активности**, об упрочении **чувства ответственности**, долга, обязанности, то есть о том, что объединено в понятие «совесть», как центральное психологическое образование данного возраста. Совесть неотделима от чувства вины как регулятора нравственно-этических отношений еще в старшем дошкольном возрасте.

### **Подростковый возраст 11-16 лет**

Ребенок должен познать, кто же он на самом деле, какой он, какие ставит цели. Он должен остаться в социуме, в коллективе, продолжать поддерживать его ценности. Но при этом он обязан понять и сохранить собственную индивидуальность. Где же найти баланс между «быть среди других» и «остаться собой»? Эту непростую задачу решают подростки. Идет активное формирование самооценки, как ни в одном больше возрастном периоде.

Самооценка подростка - как «девочка на шаре»: способна зашататься от малейшего дуновения. Любое событие в жизни так или иначе влияет на уверенность в себе. Особенности имеют отношения со сверстниками и, конечно, первая любовь. А отношения с родителями, которые часто становятся конфликтными? Из всего этого произрастают страхи, типичные для подросткового возраста.

Это все те же природные страхи, о которых шла речь, начиная с младенческого периода. Подросток уже осознает опасности этого мира, и если решается на что-то опасное, то с полным пониманием того, что делает. Эти страхи не постоянны, они - как сигнал: «Туда не ходи, этого не делай». Порой подросток может переживать страх, уже будучи вне опасной ситуации, удачно ее избежав. Проявляться этот более общий страх может как страх нападения, пожара, болезни, стихии, замкнутого пространства, движущегося транспорта, высоты, глубины и т.д.

Этот страх - подчеркнутый, сфокусированный, достаточно зрелый инстинкт самосохранения. Даже уже не инстинкт - осознанность. Страх как сигнал опасности спас жизни многим подросткам - и мальчикам, и девочкам! Он не разрешил им идти в подвал с подозрительными приятелями, не дал спрыгнуть с крыши (даже когда кричали «слабо!»), помог сказать решительное «нет» кому-то, предлагающему наркотики. А переживая еще раз «что могло бы быть», подросток закрепляет позитивный опыт: я справился!

Скорее всего, вы не узнаете и о четверти таких ситуаций, в которых подросток почувствовал импульс страха-предупреждения. Подросткам вообще свойственно скрывать свои страхи, особенно от родителей и приятелей. Но вы можете поддержать его, еще раз восхитившись тем, как мудро он повел себя в ситуации, грозившей опасностью. Ваше мнение все еще (или тем более?) важно для него!

**Страх изменения пола.** И тело, и душа подростка стремительно меняются. Он знал себя одним, а теперь явно «что-то происходит», он становится другим и внешне, и внутренне. И эти изменения пугают, выражаясь в мучительных вопросах: «Не стану ли я уродливым?», «Почему моя простыня мокрая?», «Будет ли кто-нибудь любить меня таким?» Подростку нужно как-то справиться с тем, что его руки и ноги стремительно растут, а на лице появляются прыщи как раз в тот момент, когда он влюблен. Особенно пугают самих подростков эпизоды сниженного самоконтроля, когда эмоции (часто негативные) берут верх. Он «бесится», хочет остановиться, но не может! Возникает страх «потерять себя», а иначе говоря - сойти с ума.

Взрослый может и должен объяснять своим детям, что происходит с их телом, чтобы физические изменения (особенно такие, как поллюции у мальчиков и месячные у девочек) не пугали их. Рассказать о том, какими были вы в подростковом возрасте, о собственных переживаниях и поисках. Стараться не подчеркивать физические недостатки, такие как худоба или, напротив, полнота. Они преходящи. Тактично говорить комплименты, подчеркивая индивидуальность подростка.

Подростковый возраст характерен тем, что в нем расцветают те страхи, семена которых были заложены раньше. Подросток не так часто испытывает острый страх, но вот тревога может стать постоянным фоном. Он может беспокоиться из-за того, что «вдруг» может случиться несчастье с ним или с его близкими. Или же испытывать навязчивые сомнения в том, закрыта ли дверь, выключена ли плита и утюг. Или размышлять о том, не приведут ли его слова и действия к потере отношений, важных для него. В подростковом возрасте встречаются любые страхи: от страха непроизвольного мочеиспускания до боязни опоздать; от страха темноты до страха войны. В самой неблагоприятной обстановке находятся подростки, у которых нарушен контакт с родителями. В этом случае они теряют уверенность в себе, становятся мнительными и подозрительными. Да, в семье могут быть периодические конфликты, разговоры «на повышенных тонах», но они далеко не всегда означают, что контакт потерян. Если вы можете поговорить с подростком по душам, если большую часть времени вы общаетесь мирно - значит, у него есть прочная поддержка в вашем лице.

*Статистика показывает, что больше всего страхов у единственных детей.* Они наиболее подвержены самым разным страхам, в первую очередь, страху одиночества. К тому же у детей, испытавших в детстве одиночество, нередко формируется комплекс неполноценности, они не уверены в себе.

*Возраст родителей также имеет немаловажное значение для возникновения страхов у детей.* У молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлению тревоги и беспокойства. У тревожных родителей вне зависимости от возраста дети могут быть беспокойны, инфантильны и не уверены в себе. В то же время жизненный опыт родителей оказывает иное влияние на развитие страхов у детей. Среднее число страхов, особенно у девочек молодых родителей (до тридцати лет), достоверно больше, чем у родителей от тридцати до сорока лет и старше. Более молодые родители, как правило, менее опытны в воспитании, чаще прибегают к угрозам и физическим наказаниям.

*Страх, беспокойство у детей могут вызвать постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей (прежде всего, роли отца).* Так, мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Работающая и доминирующая в семье мать часто беспокойна и раздражительна в отношении с детьми, чем и вызываются ответные реакции беспокойства. Доминирование матери также указывает на недостаточно активную позицию отца в семье, что затрудняет общение с ним мальчиков и увеличивает возможность передачи беспокойства со стороны матери.

*Довольно часто, не придавая этому никакого значения, родители внушают страхи детям своими на ходу придуманными угрозами и оскорблениями, ранящими самолюбие ребенка.* Но если в раннем возрасте словесный метод убеждения безрезультатен, то на дошкольника он действует по-иному, и наиболее эмоционально-чувствительные дети верят, что все угрозы их родителей способны реализоваться. А это - снова повод для страха. Запугивания, угрозы, наказания - это не только самая «страшная», но и самая вредная для психики ребенка модель воспитания, так как рождает самый глубокий страх - страх потери любви родителей, который в свою очередь может быть причиной других страхов и разного рода проблем поведения.

Все перечисленные страхи носят временный, преходящий, возрастной характер. С ними нужно не бороться, а просто принимать их во внимание как своеобразие определенного этапа психического развития.

**Однако бывают страхи невротические.** Они характеризуются большей эмоциональной интенсивностью и напряженностью; длительным течением или постоянством; неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности. **В их основе всегда лежат психические потрясения и травмы у детей, неумение взрослых справиться с их возрастными проблемами, чрезмерная жесткость в отношениях, конфликты в семье и тревожно-мнительные черты характера у родителей.** В этих условиях как бы заостряются возрастные страхи, приобретая болезненный невротический характер.

В целом детская тревожность и страхи выступают индикаторами неблагополучия личности. В ряде случаев они буквально вращиваются в тревожно-мнительной атмосфере семьи, в которой родители сами склонны к постоянным опасениям и беспокойству. Ребенок заражается их настроением и перенимает нездоровую форму реагирования на внешний мир. В этом случае старый призыв к воспитателю воспитать прежде всего себя звучит чрезвычайно уместно.

**Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок напоминал настороженного и пугливого зверька, взгляните честно на самих себя: не у вас ли он перенял такую манеру?**

Однако такая неприятная индивидуальная особенность наблюдается порой и у детей, чьи родители не подвержены мнительности и настроены в целом оптимистично. Такие родители, как правило, хорошо знают, чего они желают от жизни и, в частности, чего хотят

добиться от своих детей. Особое внимание они уделяют дисциплине и познавательным достижениям ребенка. Поэтому перед малышом постоянно ставятся разнообразные задачи, которые он должен решать, чтобы оправдать высокие ожидания родителей. Справиться со всеми задачами ребенку не всегда по силам, а это вызывает недовольство старших. В результате ребенок оказывается в ситуации постоянного напряженного ожидания: сумел ли он угодить родителям или допустил какое-то упущение, за которое последует неодобрение и порицание.

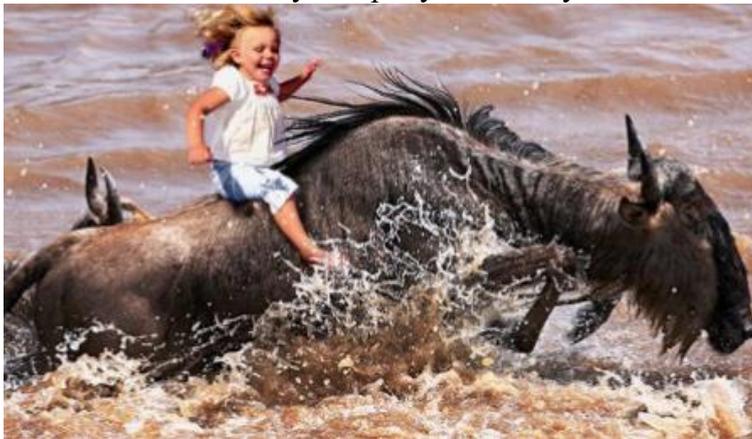
Ситуация может усугубляться непоследовательностью родительских требований. Если ребенок не знает наверняка, как будет оценен тот или иной его шаг, но в принципе предвидит возможное недовольство, то все его существование окрашивается напряженной настороженностью и тревогой.

**Возникновение страхов у мальчика нередко бывает связано и со стремлением отца вырастить из него «настоящего мужчину».** При этом почему-то подразумевается, что настоящий мужчина ничего не боится. Хотя на самом деле абсолютное отсутствие чувства страха наблюдается только у людей с психическими отклонениями. У всех остальных благодаря страху включается инстинкт самосохранения, и это способствует нормальному развитию. Более того, если бы люди не действовали вопреки страху, они бы никогда ничего не достигли. Поэтому отец, который ведет себя с сыном как командир, считая, что тот обязан выполнять все, что он скажет, как раз и вызывает у ребенка нездоровые страхи. Ведь сыну хочется, чтобы отец был им доволен. В результате он начинает бояться быть самим собой.

### **Советы психолога: как помочь детям избавиться от страхов?**

Если ребёнок правильно развивается и здоров, то к 16 годам всяческого рода страхи у него должны исчезнуть. Однако, заблуждением является мнение, что ребёнок вообще никогда не должен испытывать тревожные чувства. С увеличивающейся познавательной деятельностью растущего организма, избежать их появления просто невозможно, а может быть и не нужно. Но всё хорошо в меру, поэтому, если страхи мешают ребёнку жить качественно и счастливо, с ними нужно бороться.

Что делать, если страхи у вашего ребёнка возникают очень часто и расшатывают его и без того слабую нервную систему.



**Прежде всего, запомните то, чего нельзя делать ни в коем случае:**

1. Наказывать ребёнка за его страхи.
2. Насмехаться над ним, пытаясь уличить его в притворстве или глупости.
3. Не пытаться насильно поместить малыша в этот страх (заставлять его погладить собаку, которую он панически боится).
4. Не позволять бесконтрольно смотреть фильмы ужасов или читать книги или журналы со страшными сюжетами.

### **Чем родители могут помочь ребёнку:**

1. Внимательно выслушать и понять чувства малыша, т.к. для любой страх представляется реальной опасностью его жизни. При этом ребёнок выплеснет свои эмоции, ослабит их, и вы составите полное представление о причинах и картине его переживаний. Однако нельзя открыто настаивать на том, чтобы ребёнок рассказал причину своих страхов, так как проблема обострится ещё больше и закрепится. Говорить с ним напрямую можно в том случае, если он сам проявляет инициативу. В противном случае, нужно осторожно наблюдать и задавать наводящие вопросы.

2. Заверить в том, что вы его очень любите, и если возникнет такая необходимость, то обязательно защитите.

3. Найти ребёнку дополнительных защитников в лице игрушечных фигурок, фонарика, одеяла.

4. Развеять фантазии малыша реальностью, найдя простые объяснения страшным, по его мнению, предметам и явлениям

5. Рассказать, что если придерживаться определённых правил, то всё будет хорошо.

6. Вместе читать истории и смотреть мультфильмы, в которых вначале страшные монстры, а в конце они оказываются всего лишь фантазией (например, мультик про крошку енота, который боялся собственного отражения в реке).

7. Показать ребёнку, как можно «изливать» страхи на бумаге и провести «ритуал» их уничтожения.

Если у вас не получается справиться со страхами у ребёнка, не затягивайте, обращайтесь к психологу, психотерапевту. Страхи дошкольного возраста, которые не уходят после 10 лет, служат предрасполагающим фактором к развитию тяжёлых неврозов, а также наркомании и алкоголизма в будущем.

**С детскими страхами можно работать бесконечно и многогранно, но основные способы работы со страхами следующие:**

1. **Устранение страхов с помощью арт-терапии.** Дети, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждений. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами;

2. **Метод избавления от страхов с помощью игр.** Как показывают наблюдения, игра может оказать серьезную помощь в борьбе с детскими страхами вплоть до полного их исчезновения;

3. **Подвижные игры.** Данный метод избавления от страхов включает в себя несколько этапов, первый из которых - это простые подвижные игры. Желательно проводить их на воздухе, но, если нет такой возможности, можно проводить их дома, желательно, в присутствии нескольких сверстников.;

4. **Ролевые игры** важный этап игровой терапии страхов - это так называемые ролевые игры. Этот метод широко применяется в психологии как один из эффективнейших методов преодоления фобий. Ролевые игры проводятся в группе детей и взрослых.

5. **Песочная терапия.** Песочная игра - это самый органичный для ребенка способ выразить свои переживания, исследовать мир, выстраивать отношения, и способ привычный, хорошо знакомый, это его реальность. Малыш играет в то, что у него «болит». Отыгравая свои эмоции, ребенок каждый раз сам себя лечит. Среди известных методов предупреждения и преодоления детских страхов в последние годы куклотерапия начинает приобретать достаточно большое значение. Работа с куклой в психологии творчества позволяет отделить страх от конкретного ребенка. У ребенка появляется реальная возможность попробовать себя в роли храброго защитника своей любимой игрушки. Используя все вышеперечисленные приемы в борьбе со страхом, мы сможем искоренить проблематику дошкольной тревожности, помочь личности будущего гражданина сформироваться и развиваться.

### **Особый страх приемных детей.**

Самый главный страх приемного/усыновленного ребенка, что его приемные родители когда-нибудь откажутся от него так же, как отказывались его настоящие родители, или что они могут отказаться от него, если он будет плохо себя вести, или просто передумать. Усыновители должны всегда помнить об этом и дать клятву, что они никогда ни под каким предлогом не скажут, даже не намекнут, что такая мысль может прийти им в голову. Одна необдуманная угроза, высказанная в момент раздражения, может навсегда разрушить доверие ребенка к усыновителям. Когда бы вопрос об этом ни пришел ребенку в голову, мать и отец должны всегда горячо уверять его, что он принадлежит им навсегда. Следует сделать одну оговорку: было бы ошибкой слишком часто и слишком горячо уверять ребенка в своей

любви к нему, излишне заботясь о том, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Не слова, а доказательства настоящей родительской любви, искренней и естественной дают ребенку самую большую уверенность в своей безопасности.

Этот страх встречается фактически у всех детей, которые были приняты в новую семью, и которые знают свою историю, но наряду с ним, у усыновленных деток есть и другие страхи – абсолютно такие же, как и многих других детей.

Наличие определенных страхов у приемного/усыновленного ребенка является индикатором психологического неблагополучия, а вместе с этим и всей замещающей семьи как системы. При неблагоприятном психологическом климате в приемной семье, дети из одной нестабильной ситуации – детского дома, попадают в другую, а вследствие этого возникают стойкие страхи.

**Структура страхов детей из замещающих семей содержит возрастные, биологически целесообразные, реальные страхи, ситуативно, лично и социально обусловленные.**

**Детям из замещающих семей, как и детям, воспитывающимся в детских домах в большей степени, чем детям, воспитывающимся в родных семьях, присущи страхи, соответствующие более раннему возрастному этапу.**

В психоэмоциональном состоянии детей обнаружено большее сходство между детьми из замещающих семей и детских домов.

Психологическая помощь приемным детям, испытывающим страхи, должна иметь комплексный подход, включающий индивидуальную и групповую работу с детьми, а также с замещающими родителями.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. При проведении психологом коррекционно-профилактических мероприятий необходимо учитывать, что психологическая помощь приемным детям, испытывающим страхи, должна иметь комплексный подход, включающий как работу с детьми, так и с замещающими родителями.

2. Индивидуальную работу с приемным ребенком, испытывающим страхи, рекомендуется проводить по схеме:

- Сбор психологического анамнеза и диагностика страхов.
- Проведение коррекционной работы средствами символического отреагирования переживаний, связанных с чувством страха. Применение методов и техник психокоррекционной помощи.
- Обучение ребенка способам совладания со страхом.
- Выработка совместно с ребенком способов безопасного поведения, в ситуациях провоцирующих страх.
- Проверка остаточного чувства страха в лонгитюдной диагностике.

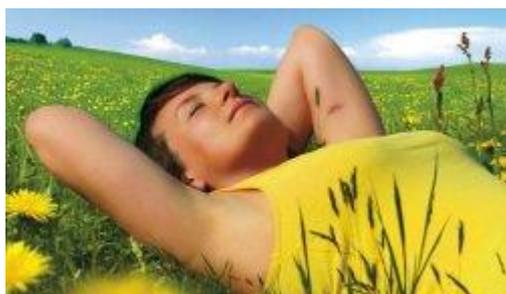
3. Показаниями к психокоррекции страхов детей, воспитывающихся в замещающих семьях, являются: наличие психотравмирующих событий в анамнезе; вытесненные травматические страхи, влияющие на мышление и поведение ребенка; наличие стойких страхов; иррациональные страхи (фобии); ночные кошмары, приводящие к сохранению эмоционального следа в течении последующего дня; страх смерти, как навязчивое переживание, занимающее все мысли ребенка; социальные страхи, препятствующие эффективному общению; заниженная самооценка, признаки неуверенности.

4. Не показана коррекция при следующих видах страхов: возрастные страхи, соответствующие нормальному развитию ребенка; биологически и психологически целесообразные страхи (инстинкт самосохранения); страх смерти при условии, что он не является навязчивым переживанием.

5. При коррекции и профилактике страхов возможно проведение групповых занятий с приемными детьми. Такие занятия должны включать методы, позволяющие снижать общие страхи для детей младшего школьного возраста и страхи, детерминированные особенностями

замещающей семьи, а так же включать техники, направленные на активизацию воображения и повышение уверенности в себе и самооценки.

6. Параллельно с занятиями с группами детей, должны проводиться занятия для замещающих родителей. При работе с замещающими родителями рекомендуется: минимизировать процесс взаимной адаптации ребенка и замещающих родителей, посредством профилактики и коррекции страхов; обеспечить психолого-педагогическое просвещение родителей об особенностях эмоциональной сферы приемного ребенка и детерминантах возникновения у него страхов в замещающей семье; вооружить родителей элементарными психологическими методами профилактики и устранения страхов у детей; провести профилактику опасений и страхов у самих замещающих родителей; помочь сформировать благоприятный психологический климат в семье и минимизировать влияние факторов, способствующих появлению страхов, детерминантами которых являются



деструктивные семейные явления; повысить у замещающих родителей уверенность в своих воспитательных возможностях; актуализировать социальную значимость и полезность выполняемой приемными родителями воспитательной деятельности.

*«Страх – неизбежен.  
Бояться или нет – личный выбор каждого».  
Мураками*

### Как перестать бояться?

Несмотря на то, что наши страхи так пагубно отражаются на нашем здоровье, мы продолжаем их в себе культивировать, получая взамен дозы адреналина, сжигающего наши нервы. Можно научиться контролировать себя, свои мысли и переживания, а всю избыточную энергию перенаправлять в положительное русло. Необходимо сделать всего несколько простых шагов.

#### **Шаг 1. Успокойтесь.**

Первое, что вы должны сделать - расслабиться и успокоиться. Просто отвлекитесь от той проблемы, которая вас беспокоит, на несколько минут, и переключите свое внимание на что-то другое. Это позволит вам взглянуть на вашу проблему с нового ракурса. Если это у вас получится, значит самое сложное уже позади.

#### **Шаг 2. Определите проблему.**

Поставьте перед собой вопрос о том, что именно является первопричиной вашего страха. Это может быть необходимость выполнения каких-либо действий, или же последствия, которые вас ожидают после ваших действий. Для того, чтобы понять, **как перестать бояться**, положите перед собой лист бумаги, постройте на нем таблицу из трех колонок, в первую из которых занесите все то, что вас беспокоит, и чего вы боитесь. Во второй столбец впишите все то, что может помочь вам избавиться от вашего страха, а в третий - те действия, какие действия вы можете для этого предпринять. Когда ваша проблема будет четко определена, а пути ее решения обозначены, вы максимально близко приблизитесь к успеху.

#### **Шаг 3. Проговорите проблему.**

В том случае, если вы испытываете проблемы с предыдущим шагом, т.е. не можете конкретизировать причину ваших страхов, можно попробовать озвучить свою проблему - просто поговорить о ней с кем-то из близких вам людей. В том случае, если вы считаете, что вам лучше сохранить свое инкогнито, можно рассказать о своей проблеме в одном из многочисленных интернет-форумов.

#### **Шаг 4. Используйте "двойную защиту".**

Для того, чтобы вы не теряли уверенности и веры в себя, заранее продумайте все варианты последствий. Вам необходимо найти тот вариант, который даже при самом

неблагоприятном для вас стечении обстоятельств, хотя бы частично уменьшит отрицательные последствия. Это поможет вам не терять самообладания, и вы заранее подготовитесь к негативной для вас ситуации, найдя наиболее приемлемый выход из нее.

#### **Шаг 5. Заведите "амулет".**

Найдите для себя какую-нибудь мелкую вещь, которая станет для вас крохотной частичкой спокойствия, спасательным кругом, способным помочь вам в сложных ситуациях. Конечно же, не стоит относиться к ней слишком уж серьезно, ведь это, в свою очередь, вместо помощи, может "наградить" вас новым страхом.

#### **Шаг 6. Помните о близких.**

Старайтесь как можно чаще проводить время в общении с близкими вам людьми, разговаривая с ними и проявляя заботу о них. Уверенность в том, что даже в самой сложной и безысходной для вас ситуации они всегда смогут поддержать вас и помочь, способна избавить вас от большинства ваших страхов.

#### **Шаг 7. Улыбайтесь.**

Самое страшное оружие против самого страха - это ваши улыбки и смех. Подумайте о вашем страхе и попытайтесь найти в нем хоть что-то, что сможет вас рассмешить. Вы сразу же сможете увидеть, что от вашего страха не осталось и след

*Отвага – это не отсутствие страха, это способность сделать так, чтобы он вас не парализовал.*

*Коэльо*

Страх был и будет. Примите это. Сомнения были и будут. Недоверие со стороны близких на перемены было и будет. Ваши проблемы и отсутствие драйва жизни были и будут, пока вы не начнете меняться и осознанно создавать свой опыт, несмотря на то, что *страх был и будет.*

### **Избавляемся от чувства страха. Нюансы, особенности, рекомендации**

Преодолевая чувство страха, очень важно досконально изучить его, разобраться в себе, найти источники, причины беспокойства и определить методы, которые помогут их устранить. Страх не нужно просто подавлять, заглушать лекарствами, спиртным: самое главное – избавиться от первопричины страхов.

*Храбрость – это не отсутствие страха.*

*Это, скорее, присутствие страха наряду со смелостью увидеть его.*

*Ошо*

1. Для начала разберитесь в источниках ваших страхов. Если что-то регулярно вызывает у вас волнение, тревогу – это тоже признак страха. Например, вы боитесь отвечать у доски, писать контрольные работы, переходить оживлённые перекрёстки, тревожитесь за своих близких и не любите бывать в тёмных помещениях. Каждый из этих страхов так или иначе обоснован. Разумеется, не стоит просто игнорировать факторы, вызывающие страх. Вникните в их суть. Именно это поможет изменить в дальнейшем ситуацию к лучшему.

2. Чтобы перестать бояться, тщательнее изучите все свои страхи, займитесь написанием «подсознательного письма». Возьмите ручку и бумагу, сосредоточьтесь и полностью абстрагируйтесь от всего окружающего. Расслабьтесь и думайте только о ваших страхах. Не стесняйтесь своих мыслей, ощущений: перенесите на листы всё, чего вы боитесь. Отражайте всё словами, знаками, рисунками, но обязательно по пунктам. Пишите кратко, но потом дополняйте список подробностями, деталями, для этого оставьте небольшие зазоры между строчками. Оцените все страхи по десятибалльной шкале, причём «10» - это самое страшное, что вы можете себе представить. Вы убедитесь, что большинство страхов окажутся на этой «лестнице» значительно ниже самого главного страха.

3. Записав все страхи, приступайте к тренингам. Есть два особенно эффективных типа занятий, которые подойдут абсолютно всем, для любых видов страха. Первый тренинг следует использовать начинающим. Возьмите свой список страхов и сосредоточьтесь.

Выберите наиболее неприятный или, наоборот, наименее беспокоящий вас пункт. Всё зависит от вашего восприятия. Думайте об этом страхе, фактах и событиях, вызывающих его, представляйте всё подробно, в деталях и картинках. Сначала это довольно неприятно, но потом вы ощутите, что начинаете привыкать к вашему «сценарию», «киноленте» страха. Со временем данные факты уже не будут так ужасать. Если вам проще начинать с наименьших страхов – делайте так. Помните, что настраиваться на тренинг нужно постепенно, воображаемые картины не должны провоцировать у вас психическую травму. В тех случаях, когда боязнь возникает вследствие тяжёлых происшествий, жизненных трагедий, стоит обратиться к специалисту и не стараться всё преодолеть самостоятельно, иначе эффект может быть обратным.

4. Другой тренинг, избавляющий от страха, отличается игровой формой. Вновь обратитесь к вашему листочку с записями и начинайте с наиболее незначительного по десятибалльной шкале страха. Попробуйте перевести страх в нечто смешное, забавное. Изобразите его в виде карикатуры, смешной картинке. Ищите «слабые стороны» пугающих фактов, событий и используйте их в творческом тренинге. Такие занятия очень эффективны, главное – правильный настрой и ваша фантазия.

5. Разобравшись в страхах, ответив для себя на вопрос «чего я боюсь?», нужно задаться следующими вопросами: почему вы боитесь именно этого и что можно сделать, чтобы избавиться от страха. Безусловно, множество факторов, вызывающих боязнь, тревогу, вы сумеете устранить: некоторые легко, для борьбы с отдельными придётся потрудиться. Но, как показывает практика, большую часть страхов можно победить.



6. Как перестать бояться, если фактор, вызывающий панику, непреодолим и неустраним? Позвольте себе бояться. Отпустите свои эмоции, расслабьтесь. Запомните, что их необходимо контролировать: вы можете бояться, но не терять власть над собой, держать себя в руках. Думайте иногда о вашем страхе целенаправленно и привыкайте к нему. Постепенно его влияние на вас начнёт уменьшаться.

7. Очень важный момент: никогда не заглушайте страхи, не «убивайте» боязнь медикаментами, алкоголем. Лучше всего отвлекают от страхов следующие вещи:

- здоровые развлечения: посмотрите любимые комедии, прочтите книги, сходите на каток или на концерт любимого исполнителя;
- займитесь творчеством (вышивание, вязка, рисование, лепка, бисероплетение и т.п.); вполне вероятно, что вы найдёте отличный кружок, познакомитесь там с интересными людьми, накопите много новых позитивных впечатлений;
- любая занятость, работа (например, полезное дело – помощь в качестве волонтера – наверняка отвлечёт вас от дурных мыслей).

8. Укрепляйте организм в целом, поскольку любая ослабленность, болезни, недостаток физических нагрузок тоже негативно отражаются на нервной системе, эмоциональном состоянии.

- выберите интересную и посильную для вас спортивную секцию, начните её посещать;
- следите за вашим меню: избегайте слишком острой и жирной пищи, исключите алкоголь, постарайтесь отказаться от курения;
- высыпайтесь каждый день, не прерывайте сон и не засиживайтесь допоздна;
- чаще гуляйте на свежем воздухе, попробуйте хотя бы 5-10 минут в день посвящать зарядке, разминайте мышцы.

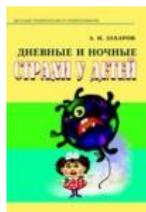
9. Обратите внимание: ваши страхи могут стать отличным стимулом, чтобы что-то изменить к лучшему, заняться саморазвитием, направить усилия на личностный рост. Например, если вы боитесь публичных выступлений, поставьте себе цель: стать настоящим

оратором, выступать раскованно и свободно, не стесняться, говорить красиво, интересно, увлекать аудиторию. Специальные занятия, курсы вам непременно пригодятся, а в итоге вы можете найти своё призвание, неожиданно раскрыть неизвестные вам до этого таланты. Так, например, нередко люди, боявшиеся потерять свою работу, с таким энтузиазмом принимались за повышение профессионализма, самореализацию, что совсем скоро сами уходили с привычного места службы на более перспективную и оплачиваемую должность. Подумайте: чем вам может помочь ваш страх? Чего вы в силах добиться, чтобы перестать бояться? Вы с большой долей вероятности увидите в себе скрытые возможности, реализуете их.

Страх присущ всем животным. Это главный защитный механизм организма. Страх не даёт навредить себе. Страх нужен для здоровой жизни. Есть некоторые люди, которые совсем ничего не боятся. Часто это врождённая болезнь. Казалось бы, быть бесстрашным очень круто, но всё не так просто. Такие люди не видят опасности, а потому очень часто наносят себе тяжёлые повреждения.

С другой стороны, есть разница между отсутствием страха и отсутствием инстинкта самосохранения. Боязнь высоты – это естественный природный страх. А вот страх публичного выступления – это уже психологический недостаток. Бояться всего подряд также плохо, как и ничего не бояться. В принципе, неважно какие у вас страхи. Важно то, как вы их преодолеваете, не мешают ли ваши страхи вам жить. Можно бояться публичных выступлений, но всё равно отлично выступать, преодолевая свой страх. Так как страх – это чувство на уровне инстинктов и глубоких психологических процессов, то и бороться с ним нужно с помощью здравого смысла.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА



1. С книгой «Дневные и ночные страхи у детей» Захаров А.И. можно познакомиться по ссылке [http://www.koob.ru/zaharov\\_a\\_i/fears\\_in\\_children](http://www.koob.ru/zaharov_a_i/fears_in_children)

2. Скачать книгу «СТРАХИ — ЭТО СЕРЬЕЗНО. Как помочь ребенку избавиться от страхов. Т. Шишова можно по ссылке <http://vipbook.info/nauka-i-ucheba/psixology/135006-strahi-eto-serezno-kak-pomoch-rebenku-izbavitsya-ot-strahov.html>



3. Познакомиться с книгой «Страхи и страшилки» Л.Калинин можно по ссылке <http://padabum.com/d.php?id=30298>

4. «Если малыш боится» А.Луговская можно скачать по ссылке <http://romanbook.ru/book/download/730989/>

5. Изучить книгу «Коррекция детских страхов с помощью сказок» И.Е.Кулинцева можно по ссылке <http://padabum.com/d.php?id=30169>

6. «Коррекция детских страхов» методическая разработка <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/04/10/korreksiya-detskikh-strahov>



7. Книгу «Детские страхи. Куклотерапия в помощь детям» А.Ю.Татаринцева, М.Ю.Григорчук можно скачать по ссылке <http://magentabook.com/books/detskie-strahi-kukloterapiya-v-pomosh-detyam.html>

8. Почитать книгу «Преодолеваем детские страхи» Нагаева Л.Г. можно по ссылке <http://www.fb2club.ru/detskaya-psikhologiya/preodolevaem-detskie-strakhi/>

9. **Двойкин Г. - Метод Седоны** Метод Седоны - это эффективный способ избавления от негативных эмоций, таких как злость, разочарование, ревность, тревожность и страх, а также от множества других проблем.

10. **Курпатов А. - Средство от страха** - Эта книга откроет вам природу ваших страхов и научит побеждать их.

11. **Леви В. - Приручение страха** - В ваших руках – самоучитель бесстрашия и уверенности. Вы найдете здесь не только множество техник устранения страха, но и помощь в раскрытии и развитии своих возможностей.

12. **Риман Ф. - Основные формы страха** - Книга рассказывает о страхах в человеческом существовании, их проявлении у шизоидных, депрессивных, навязчивых и истерических личностей.

13. **Стивенс Х. - Приручи своих драконов** – В книге собран большой опыт и знания, которые так необходимы современному человеку, живущего в мире депрессии, психологических срывов и страхов.

14. **Трoub Т. - Лицом к лицу со страхом** - Эта книга – заботливый путеводитель по лабиринту наших страхов и ран, ведущий к более глубокому самопринятию, к возрождению любви и радости в нашей жизни.

15. **Чодрон П. - Там где страшно** - Книга посвящена тому, как находить точку опоры среди ежедневно возникающих проблем и неурядиц, как извлекать силы и мудрость из сложных, даже критических жизненных ситуаций.

## ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

1. Посмотреть передачу «**Большие страхи маленьких людей №22**» «Пока все дома» можно здесь <https://drive.google.com/folderview?id=0Bw-L16nEiQ27bkY5OHJNZ0RRb00>

2. **Ребенок боится темноты**, разговор с психологом прослушать можно по ссылке [https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=M6OrROerZfQ#t=2](https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=M6OrROerZfQ#t=2)

3. «**Как бороться со страхами**» <https://www.youtube.com/watch?v=J9u5yGA4xZI>

4. Передачу «Детские страхи. Как с ними быть?» с Натальей Кедровой можно посмотреть по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=bD0cFYbvj3Q>

5. «**Страхи в нашей жизни**» с психотерапевтом Сергеем Ковалевым передача «Взрослые игры» <https://www.youtube.com/watch?v=wkszhIWjtNw>
6. Передачу «**Страхи у детей**» Советы психолога посмотреть можно здесь [https://www.youtube.com/watch?v=MBIplZ724Lo&feature=player\\_embedded](https://www.youtube.com/watch?v=MBIplZ724Lo&feature=player_embedded)
7. Вебинар «**Работа с детскими страхами: идеи и методы**» с Екатериной Деминой можно посмотреть по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=6qcEISJoMDw>
8. **Открытый практикум** с Екатериной Сорокиной «Детские страхи» посмотреть по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=aulxLNoyDvE>
9. Передачу «**Детонация. Детские страхи**» посмотреть можно по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=RCGrIWOS7QM&list=PLaUUpirSgplYRbqV3Ic677BWR8Z3aJI-n&index=29>
10. **Ролик о борьбе со страхами** посмотреть можно здесь <https://www.youtube.com/watch?v=sMoh6umaDKk>
11. **Беседы с детским психологом**, послушать можно по ссылке <http://yandex.by/video/search?filmId=IiHkuOXvUXI&text=%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%8B%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%8B%20%D1%81%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%BC%D0%B8%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&=1454058640904&safety=1>
12. Посмотреть **вебинар Елены Глоzman «Практические методы работы с детскими страхами»** <http://yandex.by/video/search?filmId=oxY-iBRvUXI&text=%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%8B%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%8B%20%D1%81%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%BC%D0%B8%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&=1454058640904&safety=1>
13. **Детские страхи. Как научить детей справляться со страхами.** Разговор с психологом <http://yandex.by/video/search?filmId=-HGanEE5UXI&text=%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%8B%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%8B%20%D1%81%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%BC%D0%B8%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&=1454058640904&safety=1>
14. Популярный мультфильм «**Машины страшилки**» можно посмотреть здесь <https://www.youtube.com/playlist?list=PLXnIohISHNIvF6Z-my2aqP6AKZfaK2Bik>
15. **Добрый мультфильм «Ничуть не страшно»** Союзмультфильм 1981 г. можно посмотреть по ссылке [https://www.youtube.com/watch?v=M\\_GLRAXySLk](https://www.youtube.com/watch?v=M_GLRAXySLk)
16. Посмотреть детскую передачу **АБВГ Дейка «Детские страшилки»** можно по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=am-hsfmxqOg>



## 2. Приглашаем к сотрудничеству в газете «Домой!»:



Присылайте текстовые и фото-материалы о различных направлениях своей работы по семейному устройству детей; будем рады разместить информацию о выпускниках замещающих семей, семьях Вашего района, принявших на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; задавайте

вопросы в адрес мультидисциплинарной команды специалистов по различным аспектам семейного устройства (в команде работают юрист, педагог, психолог); делитесь своими проблемами и достижениями в деле воспитания детей с особенной судьбой, создания и сопровождения замещающих семей различных типов. Материалы, вопросы и пожелания газете присылайте на электронные адреса: [7651042@tut.by](mailto:7651042@tut.by), [gazetaDomoi@tut.by](mailto:gazetaDomoi@tut.by). Также будем рады, если Вы напишете нам о том, как Вам удалось использовать в работе материал, предложенный в каком-либо из выпусков методической рассылки.

Индекс	Газета «ДОМОЙ!»	Стоимость подписки на 1 полугодие 2016 год, руб.			
		1 месяц (в т.ч с НДС)	2 месяца (в т.ч с НДС)	3 месяца (в т.ч с НДС)	6 месяцев (в т.ч с НДС)
64207	Для индивидуальных подписчиков	14 100	28 200	42 300	84 600
642072	Для предприятий и организаций	14 499 (2 417)	28 998 (4 834)	43 497 (7 251)	86 994 (14 502)



Национальный  
центр  
усыновления

### С уважением, Национальный центр усыновления

\* Все выпуски методической рассылки размещены на сайте Национального центра усыновления в подразделе "Методическая рассылка" раздела "Методические материалы"

(ссылка <http://child.edu.by/main.aspx?guid=3031>)