

Что такое страх? И что с ним делать?

Страхи в младшем школьном возрасте



Что такое страх?

Страх -это эмоция, которая возникает на воображаемую или реальную опасность, на угрожающую ситуацию, в которой человек может оказаться, и переживается как беспокойство, тревога, неуверенность в своих силах и абсолютная незащищенность.

Отличие страха от тревоги в том, что тревога беспредметна, это эмоциональное состояние связано с неопределенностью и неизвестностью, с предчувствием чего-то недоброго, а у страха всегда есть точный объект, адресат. Если, тревожась, можно спросить „за что? за кого я тревожусь?“, то страх отражает вопрос „чего я боюсь?“

Страх человек ощущает не просто в какой-то опасной для себя ситуации, а в момент, когда предрекает свою неудачу

И.П.Павлов считал, что страх - это проявление оборонительного рефлекса, в основе которого лежит инстинкт самосохранения.

З.Фрейд рассматривал появление страха как результат неудовлетворенных потребностей и желаний.

Страхи могут быть реальными и воображаемыми, ситуативными или острыми и хроническим.

Основные причины детских страхов:

-Конкретный случай, пугающий ребенка (например: укусила собака). Данные страхи быстрее и эффективнее корректируются. В этом случае не всегда развивается стойкий, заметный страх для окружающих. Так, как это во многом зависит от индивидуальных особенностей характера ребенка (мнительность, низкая самооценка, пессимизм и т. д.).

- Внушенные страхи. Как правило, их источником являются взрослые (родители, родственники, учителя). Они бывают произвольными, а иногда и с бурными эмоциями, предупреждают ребенка от опасности. При этом, взрослые не обращают внимания на то, что его напугало больше: опасность или реакция на нее взрослого. В итоге ребенку не понятна данная ситуация, но он уже чувствует тревогу.

Таким образом, у него возникает страх, который может зафиксироваться и распространиться на дальнейшее поведение в подобных ситуациях. Как правило, такие страхи закрепляются на всю жизнь. Бывают случаи, когда ребенок воображает себе предмет страха.

Например, в детском возрасте многие боялись темноты, где оживали монстры и призраки. Но каждый ребенок по-своему реагирует на такие вымыслы. Одни сразу их забывают, а у других это может привести к непоправимым последствиям.

-Внутрисемейные конфликты. Иногда ребенок боится оказаться причиной конфликтов между родителями или чувствует себя виноватым в сложившихся ситуациях.

-Взаимоотношения со сверстниками. Когда школьный коллектив не принимает ребенка, постоянно конфликтует с ним, тогда у него пропадает интерес к школе, появляется страх быть униженным. Причиной появления страха могут быть и сами дети. Например, один ребенок может запугивать другого разными страшными историями.

- Воспитание и деструктивное отношение к ребенку. Детские страхи могут возникнуть как при недостатке внимания родителей (гипоопека), так и при излишней внимательности (гиперопека), а также при жестоком отношении к ребенку.

Какие же конкретно страхи можно отметить у детей младшего школьного возраста?

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

Также в отдельную группу выделим страхи, связанные с школой:

Школьные страхи — одна из форм проявления эмоционального неблагополучия. Они могут быть связаны с посещением учебного заведения и разнообразны. Некоторые группы страхов в школьном возрасте:

- **Оценки и контрольные работы.** Ученики боятся получить низкий балл, ошибиться, отвечая у доски, неправильно выполнить домашнее задание или забыть о нём.
- **Режим и распорядок.** Боязнь опоздать на урок, тревога по поводу недостатка времени для выполнения важных контрольных тестов, страх не успеть выполнить домашние задания.
- **Преподавательский состав и обслуживающий персонал.** Порой у детей школьного возраста возникает паника при встрече с директором, завучами, классным руководителем.
- **Организация школьной жизни.** Тревога по поводу перехода в другой кабинет, боязнь не найти нужную дверь, неприязнь к переменам, шумным праздникам, страх надолго расстаться с родителями.

В младшем школьном возрасте преобладают социальные страхи, связанные с событиями в школе, семье и группе сверстников. Ведущий страх в этом возрасте — страх «быть не тем», то есть страх порицания, осуждения и наказания.

Чтобы снизить вероятность возникновения страхов у детей, рекомендуется, например:

- не показывать маленьким детям фильмы со сценами насилия, убийства, преследования людей фантастическими созданиями;
- читать книги и сказки, соответствующие возрасту и развитию;
- подбирать игры на компьютере, планшете или телефоне. Ограничивать игры, которые могут напугать ребёнка;
- не проявлять агрессию по отношению к детям в любых ситуациях. И не применять агрессию в ответ на детский страх.

Главная ваша задача состоит не столько в том, чтобы справиться с конкретным детским страхом, сколько научить ребёнка владеть собой, смело смотреть в лицо опасности, спокойно, без обид и раздражения встречать неизбежные в жизни трудности и препятствия. Научитесь верить в ребёнка, в его внутреннюю силу, в его возможности и способности. В случае если страх вашего ребёнка становится навязчивым и неконтролируемым рекомендуется обратиться к психологу

Важно отделять нормативный страх от патологического, который требует работы со специалистом и коррекции, чтобы развитие ребёнка не замедлялось и не нарушалось. Если тревоги и страхи ребёнка сильны и влияют на его деятельность, стоит проконсультироваться с психологом.

*Материал подготовила: педагог-психолог Смирнова Юлия
Викторовна*