**Рисование как средство преодоления страхов у детей дошкольного возраста**

Детские страхи – весьма распространенное неблагополучие в воспитании ребенка. Проявления детских страхов весьма разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, когда ребенок просыпается с плачем и зовет мать, требует, чтобы взрослые спали вместе с ним. Другие отказываются оставаться одни в комнате, боятся темноты, опасаются выходить на лестницу без родителей, иногда возникают страхи за родителей, дети тревожатся, что с их мамой или папой что-нибудь случится. Некоторые дети отказываются кататься с горки, преодолевать препятствия, плавать в бассейне, убегают от собаки, не остаются одни, и т.д. Во всех этих случаях речь идет о страхах.

В отличие от многих других проблем детства, некоторые специалисты часто с полной уверенностью говорят, что страхи детей – это возрастная проблема. На самом деле, это очень серьезная социально – педагогическая проблема. Ребенок растет, страхи растут вместе с ним. Они множатся, становятся агрессивными, пожирающими души ребенка. С одной стороны, страх может уберечь от необузданных рискованных поступков, а с другой – продолжительные и устойчивые страхи препятствуют развитию личности, сковывают творческую энергию, способствуют формированию неуверенности и тревожности.

Нестабильность нашей жизни, многочисленно социальная проблема, издержки воспитания детей в семье, детском саду и целый ряд других факторов – вот причины появления у современных детей состояния страхов. В каждом возрасте наблюдается и так называемые информативные страхи, которые появляются как результат развития интеллектуальной сферы и воображения ребенка.

При благоприятных обстоятельствах жизни такие страхи исчезают, но при неблагоприятных социально – педагогических условиях детские страхи создают множество адаптационных, невротических, личностных и других проблем. Ученые давно установили, что не только наше тело бурно реагирует на опасные ситуации. Страх может приводить к изменению частоты и силы сердечных сокращений, вызывать потливость, провоцировать желудочно-кишечные расстройства (тошноту, рвоту, метеоризм, понос), влиять на деятельность дыхательной системы, вызывая чувство нехватки воздуха, приводить к задержке мочеиспускания или, наоборот, провоцировать непроизвольное отделение мочи, а также вызвать дефекацию («медвежья болезнь»).

В свою очередь, страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной, объективизированной форме, если предчувствия не пропорциональны опасности и тревога принимает затяжное течение. В некоторых случаях страх представляет собой своеобразный клапан для выхода лежащей под ним тревоги, подобно лаве, вытекающей из жерла вулкана. Если человек начинает бояться самого факта возникновения страха (страх страха), то здесь налицо высокий, нередко запредельный уровень тревоги, поскольку он боится, опасается всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благополучию. Наличие устойчивых страхов говорит о неспособности справиться со своими чувствами, контролировать их, когда пугаются, вместо того чтобы действовать, и не могут остановить «разгулявшиеся» чувства. Невозможно управлять собой порождает чувство бессилия и безнадежности, понижая еще больше жизненный тонус, культивируя пассивность и пессимизм. Тем самым страх, как мина замедленного действия, подрывает уверенность в себе, решительность в действиях и поступках, настойчивость и упорство в достижении цели. Без веры в свои силы человек уже не сможет эффективно бороться, отстаивать свои права, у него развивается пораженческая психология, он заранее настраивает себя на неудачу и часто терпит поражения, все больше и больше убеждаясь в своей неспособности и никчемности. В этих условиях возрастает потребность в успокаивающих средствах, в том числе, заглушающих остроту переживаний.

Понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира, а также положительный пример родителей, самокритичное признание своих недостатков и их преодоление, перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребенком, гибкость и непосредственность в воспитании, уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля создают необходимые предпосылки для успешного устранения страхов. Нельзя винить, а тем более ругать и наказывать ребенка за то, что он боится, такой беззащитный и несчастный, поскольку во всем он зависит от родителей, несущих персональную ответственность за его самочувствие и способность противостоять внутренним угрозам.

Существует две взаимоотношение точки зрения в отношении уже возникших страхов. По одной из них, страхи – это сигнал к тому, чтобы еще больше оберегать нервную систему ребенка, предохранять его от всех опасностей и трудностей жизни. Подобной точки зрения могут придерживаться некоторые врачи и педагоги, советующие обеспечить лечебно–охранительный режим, полностью исключить чтение сказок, просмотр мультфильмов и остальных телепередач, посещение новых мест. Такие советы родители воспринимают как необходимость, ограниченная самостоятельности, усиления опеки и начинают беспокоиться с удвоенной энергией. И получается, что ребенок еще больше изолируется от окружающего мира, контактов со сверстниками и оказывается в замкнутой семейной среде. Продолжение общения с тревожно–мнительном взрослыми усиливает его подверженность страхам, опасениям и сомнениям.

Страх, следовательно, можно в ряде случаев устранить и такими крайними мерами. Но система тотальных предохранений, искусственная изоляция ребенка рухнут, как карточный домик, при столкновении с жизнью в более старшем возрасте, а закрытость чувств, двойственность в характере далеко не всем окружающим придутся по душе в дальнейшем. Единственно приемлемый вариант – отношение к страхам без лишнего беспокойства и фиксации, чтения морали, осуждения и наказания. Если страх выражен слабо, проявляется временами, то лучше всего отвлечь ребенка, загрузить интересной деятельностью, поиграть с ним в подвижные, эмоционально насыщенные игры, выйти на прогулку, показаться с горки, на санках, лыжах, велосипеде. Тогда многие страхи рассеиваются, как дым, если к тому же ребенок чувствует поддержку, любовь и признание взрослых, их стабильное и уверенное поведение.

Определить боящегося ребенка обычно не составляет труда. Об этом мы уже не раз говорили, подчеркивая напряженность и беспокойство в поведении, избегание источника угрозы и положительный ответ на вопрос о наличии страха. В последнем случае может присутствовать не столько сам страх, сколько опасения по поводу вероятности того или иного события. Так, подавляющее большинство возрастных страхов существует лишь тогда, когда ребенок представляет их по какому–либо поводу, например о них ему напоминают окружающие. Есть так называемые «немые» страхи, часто отрицаемые детьми при опросе, но признаваемые родителями. Эти, прежде всего ситуативные страхи (у дошкольников), животных и неожиданных звуков. Наоборот, в группе «невидимых» страхов, не указываемых родителями, но признаваемых детьми, будут многочисленные страхи наказания, крови, войны и стихии, смерти родителей и открытых пространств. У мальчиков 7 – 10 лет к ним присоединяется страхи скелетов, призраков, Пиковой дамы, Черной руки, то есть мифических персонажей. Подобные страхи существуют больше в воображении как возможная опасность, угроза, настороженное отношение.

Полезно посмотреть также, какие страхи чаще всего остаются, сохраняются у взрослых из бывших у них в детстве. У мужчин и женщин такой устойчивостью обладают страхи высоты (больше у мужчин) и смерти родителей (больше у женщин). Значительно чаще у женщин сохраняются и страхи войны, сделать что–либо неправильное и не успеть, то есть так инстинктивно, так и социально опосредованный регистр страхов.

Итак, прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Страхи, которые проявляются в поведении ребенка, отражают далеко не полную картину его внутренних, часто неотделимых от опасений страхов. Поэтому выяснить весь спектр страхов можно только специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. Но и тогда некоторые дети неохотно делятся лежащими в основе страхов переживаниями, например смерти и наказания, опасаясь признаться в них родителям. Мальчики к тому же могут и мстить страхам, считая их проявляем не подобающей мужчинам слабости. Во всех случаях будет лучше, если о страхах расспрашивает кто–нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. В последующем легче и самим родителям уточнить, чего именно и насколько боится ребенок. Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому ниже списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, при этом вопросы следует делать доступными для понимания в этом возрасте. Беседу ведут неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответов «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 «боюсь темноты» или «не боюсь темноты», а не «да» или «нет». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. И последнее: лучше, чтобы взрослый перечислял их по памяти, только иногда поглядывал в список, а не зачитывал его.

В результате, чтобы устранить страхи, приходится применять уже в специально создаваемых для этого условиях те же игры, в которых могли бы играть, но не играют современные дети. Не играют же они потому, что имеют слишком строгих родителей, считающих игру баловством, опасностью. Играя, ребенок может получить травму, испугаться. Впоследствии этого ребенок как бы учится беспокоиться по поводу того, что может произойти, а не активно и уверенно преодолевать различные жизненные трудности.

Страх - это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Очень большая часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности. Здоровые психически и физически дети с радостью и нетерпением ждут начала школьной жизни. Они быстро осваиваются в ней, не вызывая ни каких невротических реакций на изменение своей жизни. Вместе с тем, есть дети, которые страдают настоящей школьной фобией.

Достаточно высокий уровень тревожности характерен для периода поступления в школу, особенно первых месяцев учёбы. Однако, после адаптационного периода, который продолжается обычно в первой и второй четверти положение меняется. Эмоциональное самочувствие стабилизируется.

Есть множество страхов, возникновение которых не связано с учебной деятельностью. Опрошенные 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.