**Детские страхи и методы борьбы с неврозом страха**

Чего боятся дети? Ниже привожу таблицу детских страхов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название страха | Мальчики | | | | | | | | | | | Девочки | | | | | | | | | | |
|  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7дшк | 7шк | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7дшк | 7шк | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Оставаться дома в одиночестве |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  | \* | \* |  |  |
| Нападения |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* |  |
| Заболеть, заразиться |  |  | \* |  |  |  |  | \* |  | \* | \* |  |  | \* |  |  | \* |  |  |  |  | \* |
| Умереть |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| Смерти родителей |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  | \* |
| Чужих людей | \* |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| Потеряться | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мамы и папы |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| Наказания |  |  |  | \* |  |  | \* | \* | \* |  | \* |  |  |  |  |  | \* | \* |  | \* |  | \* |
| Бабы-Яги, Кощея, Бармалея | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Опаздать в школу |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |
| Перед засыпанием | \* |  | \* |  |  |  |  |  |  | \* |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Страшных снов |  | \* |  | \* |  |  |  | \* |  | \* | \* |  | \* | \* |  | \* |  |  |  |  |  | \* |
| Темноты | \* | \* |  | \* |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  | \* |  |  | \* |  |  |  |
| Животных: волка, змей, пауков |  | \* |  | \* |  |  |  |  |  | \* |  |  |  | \* |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Транспорта: машин, самолёта |  |  | \* |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  | \* |  |  |
| Бури, землятресения | \* |  |  |  | \* |  | \* |  |  |  |  |  |  | \* |  | \* |  |  | \* | \* |  |  |
| Высоты |  |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* |
| Глубины |  |  |  |  | \* |  |  | \* |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* |
| Тесных помещений |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  | \* |  | \* |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Воды |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  | \* |  |  | \* |  | \* |  |
| Огня | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  | \* |  |  |  |  | \* |  |
| Пожара |  | \* |  |  | \* |  |  |  | \* |  |  |  | \* |  |  |  | \* |  |  |  | \* |  |
| Войны |  |  | \* |  |  | \* |  |  | \* | \* |  |  |  |  | \* |  |  | \* |  | \* | \* |  |
| Больших помещений, улиц |  |  |  |  |  |  |  | \* |  | \* |  |  |  | \* |  |  |  | \* |  | \* |  |  |
| Врачей | \* |  |  | \* |  |  |  |  | \* |  | \* | \* |  |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* |  |
| Уколов | \* |  | \* |  |  | \* |  |  |  |  | \* | \* |  |  | \* | \* |  | \* |  |  | \* |  |
| Боли |  |  |  |  | \* |  |  |  | \* |  | \* |  |  | \* | \* |  | \* |  | \* |  | \* | \* |
| Резких громких звуков |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  | \* |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |

Если у ребёнка страхов больше или они не соответствуют возрастной норме, то можно говорить о неврозе.

Способы решения проблемы невроза страха

1. Повышение самооценки

Предлагаем вам отрывок из книги Лютовой Е.К., Мониной Г.Б. "Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми"

Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Однако когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия как спортивная эстафета. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребенок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: "Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию" или "Ваш сын закончил рисунок последним".

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка — роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам — сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, "казаки-разбойники") ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни

2. Рисование страха.

Во многих ситуациях ятот метод является очень действенным. Однако действовать нужно осторожно, иногда сама мысль о рисовании страха может казаться ребёнку непереносимой. Бывает так, что лишь через несколько дней ребенок решится перенести на бумагу свой страх. В таком случае, можно предложить, что страх нарисуете вы сами, при этом ребёнок будет подсказывать вам, правильно ли вы рисуете. Можно рисовать вместе на одном листе свои варианты страха. После того как страх нарисован обязательно похвалите ребёнка, отпразднуйте эту победу. Теперь на обратной стороне рисунка можно предложить ему нарисовать метод борьбы с этим страхом, как он с ним справляется. Или просто рисунок уничтожается на глазах у ребёнка - рвётся, сжигается, посылается по почте, запирается на ключ в ящик и т.д. Главное, ребёнка избавить от него. Весь процесс может занять несколько недель, главное не упорствуйте. Занятия по рисованию страхов должны длиться не более получаса в дружеской атмосфере, не предполагающей никаких конфликтов.

Лучше всего с помощью рисунков избавляться от воображаемых страхов. Иногда, ребёнок может рисовать страхи абсолютно спокойно в любых количествах, при этом нисколько от них не избавляясь. Обычно в таких ситуациях страх имеет конкретную подоплёку и ребёнку не нужно визуализировать плоды воображения, он и так видел страх в реальности.

3. Предметно-ролевые игры.

Игры на расслабление и повышение уверенности в себе можно найти в разделе игры. Как играть? Главное постепенность. Лучше всего с самого начала работу по избавлению от страхов проводить с психологом.

Как играть с тревожными детьми

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.

2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как "Кто быстрее?"

3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы. Инструктор по лечебной гимнастике Л. В. Агеева сделала подборку таких упражнений для дошкольников. Мы несколько модифицировали их, внесли игровые моменты, не меняя содержания.

Существуют и другие методы борьбы со страхом, но лучше если их будет применять специалист-психолог, так есть методы очень индивидуальные, которые одним детям пойдут во благо, а другим совсем наоборот.