**Консультация для родителей на тему:**

**Определение страха и его проявления**

 Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.

В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существуют две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своем исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям, как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности.

Понимание опасности, ее осознание формируется в процессе жизненного опыта и межличностных отношений, когда некоторые безразличные для ребенка раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. Обычно в этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта (испуг, боль, болезнь, конфликты, неудачи, поражения и т. д.).

Гораздо более распространены так называемые внушенные страхи. Их источник - взрослые, окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждении и др.), которые непроизвольно заражают ребенка страхом, настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывая на наличие опасности. В результате ребенок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: "Не подходи - упадешь", "Не бери - обожжешься", "Не гладь - укусит", "Не открывай дверь - там чужой дядя" и т. д.

Маленькому ребенку пока еще не ясно, чем все это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги, и, естественно, у него возникает реакция страха, как регулятор его поведения. Но если запугивать "без нужды", так, на всякий случай, то дитятя полностью теряет спонтанность в поведении и уверенность в себе. Тогда-то страхи и начинают размножаться без каких-либо ограничений, а ребенок становится все более напряженным, скованным и осторожным.

 К числу внушенных можно также отнести страхи, которые возникают у чересчур беспокойных родителей. Разговоры при ребенке о смерти, несчастьях и болезнях, пожарах и убийствах помимо воли запечатлеваются в его психике.

 Все это дает основание говорить об условно-рефлекторном характере воспроизведения страха, даже если ребенок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, так как последний когда-то сопровождался неприятным переживанием. Подобное сочетание осталось в памяти в виде определенного эмоционального следа и теперь непроизвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием.

 Так же часто, как термин "страх", встречается термин "тревога". И в страхе, и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, то есть в обоих понятиях отображено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности. Апофеоз страха и тревоги - ужас.

***Тревога*** - это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Наиболее часто тревога проявляется в ожидании какого-то события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать неприятными последствиями.

Тревога в большей мере присуща людям с развитым чувством собственного достоинства, ответственности, долга, сверхчувствительным к своему положению и признанию окружающих. В связи с этим тревога выступает и как пропитанное беспокойством чувство ответственности за жизнь (и благополучие) как свою, так и близких людей.

Следовательно, если страх - аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека, то тревога - это эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы.

 Тревога, в отличие от страха, - не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, она может проявиться и в виде радостного волнения, волнующего ожидания.

 Чувство беспокойства в зависимости от психической структуры личности ребенка, его жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может приобретать значение как тревоги, так и страха. Человек, находящийся в состоянии безотчетного, неопределенного беспокойства, ощущает тревогу, а человек, боящийся определенных объектов или мыслей, испытывает страх.

 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, а точнее, опасается всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благополучию.

В самом общем виде страх условно делится на *ситуативный и личностный*. ***Ситуативный страх*** возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого человека или ребенка обстановке, например, при стихийном бедствии, нападении собаки и т. д. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, тяжелых испытаний, конфликтов и жизненных неудач.

***Личностно*** обусловленный страх предопределен характером человека, например, его повышенной мнительностью, и способен появляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. Ситуативно и личностно обусловленные страхи часто смешиваются и дополняют друг друга.

Страх также бывает реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический - особенностями личности.

Страх и тревога как относительно эпизодические реакции имеют свои аналоги в форме более устойчивых психических состояний: страх - в виде боязни, тревога - в виде тревожности. Общей основой всех этих реакций и состояний является чувство беспокойства. Если страх и отчасти тревога - скорее, ситуативно обусловленные психические феномены, то боязнь и тревожность, наоборот, личностно мотивированы и, соответственно, более устойчивы.

Несмотря на то что страх - это интенсивно выражаемая эмоция, следует различать его обычный, естественный, или возрастной, и патологический уровни.

Обычно страх кратковремен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Более того, некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объектом страха.

На патологический страх указывают его крайние, драматические формы выражения (ужас, эмоциональный шок, потрясение) или затяжное, навязчивое, труднообратимое течение, непроизвольность, то есть полное отсутствие контроля со стороны сознания, как и неблагоприятное воздействие на характер, межличностные отношения и приспособление человека к социальной действительности. Как же проявляется страх?

Иногда выражения страха так очевидны, что не нуждаются в комментариях, например, ужас, оцепенение, растерянность, плач, бегство. О других страхах можно судить только по ряду косвенных признаков, таких как стремление избегать посещения ряда мест, разговоров и книг на определенную тему, смущение и застенчивость при общении.

Поскольку объединяющим началом для страха и тревоги будет чувство беспокойства, то рассмотрим проявления последнего.

При остром чувстве беспокойства человек теряется, не находит нужных слов для ответа, говорит невпопад, невнятным, дрожащим от волнения голосом и часто замолкает совсем. Взгляд отсутствующий, выражение лица испуганное. Внутри все "опускается", холодеет, тело становится тяжелым, ноги ватными, во рту пересыхает, дыхание перехватывает, "сосет под ложечкой", щемит в области сердца, ладони становятся влажными, лицо бледнеет, и человек "обливается холодным потом". Одновременно он совершает много липших движений, переминается с ноги на ногу, поправляет без конца одежду или становится неподвижным и скованным. Перечисленные симптомы острого беспокойства говорят о перенапряжении психофизиологических функций организма, их расстройстве.

При состояниях беспокойства (тревожности и боязни) страх прячется в различных темных закоулках психики, выжидая подходящего момента для проявления. В состоянии беспокойства с преобладанием тревожности отмечаются двигательное возбуждение, непоследовательность в поступках, нередко чрезмерное любопытство и стремление занять себя любой, даже ненужной, деятельностью. Характерна непереносимость ожидания, которая выражается спешкой и нетерпением. Темп речи ускорен, иногда в виде трудно управляемого потока слов. Типичны многословность, излишняя обстоятельность в разъяснениях, беспрерывные звонки, что создает видимость занятости, ощущение нужности, устраняющие в ряде случаев страх одиночества.

Стремление все согласовать, предусмотреть направлено на предупреждение самой возможности появления какой-либо неприятной ситуации. В связи с этим новое отрицается, риск исключается, поведение приобретает консервативный характер, поскольку все новое воспринимается как неизвестное.

Для состояния беспокойства с преобладанием боязни типичны медлительность, скованность и "топтание на одном месте". Речь невыразительна, мышление инертно, на сердце "тяжесть", настроение временами мрачное и подавленное. В отличие от депрессии нет тоски, апатии, идей самоуничижения, мыслей о самоубийстве, сохраняется достаточная активность в других, не затронутых страхом сферах жизнедеятельности.

Следовательно, тревожность напоминает в чем-то проявления холерического, а боязнь - флегматического темперамента. В ряде случаев длительно действующие аффекты тревоги и страха действительно способны заострить крайние типы темперамента.

При состояниях хронического беспокойства и страха человек находится в напряженном ожидании, легко пугается, редко улыбается, всегда серьезен и озабочен. Он не может полностью расслабить мышцы, излишне устает, ему свойственны преходящие головные боли и спазмы в различных участках тела.

Несмотря на усталость, не удается сразу заснуть, так как мешают всякого рода навязчивые мысли, догадки, предчувствия. Сон беспокойный, часто бывают сноговорения, шумное дыхание. Постоянно преследуют кошмарные сновидения, в которых человек воюет, по существу, сам с собой, со своим неосознаваемым "я".

Характерны внезапные пробуждения с ясным сознанием, обдумыванием беспокоящих вопросов и нередко их решением. Нет "чувства сна", а есть стремление как можно раньше проснуться, при этом возникают спешка, страх не успеть, и все начинается снова.

Общение у беспокойных и боязливых людей становится избирательным, эмоционально неровным и, как правило, ограничивается старым кругом привязанностей. Затрудняются контакты с незнакомыми людьми, трудно начать разговор, легко возникают замешательство и торможение при внезапных вопросах. Особенно это заметно приразговоре по телефону, когда невозможно сразу ответить, собраться с мыслями и сказать самое главное.

Мы видим, что хронический страх отражается почти на всех сферах жизнедеятельности человека, заметно ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающими людьми.

Еще Ларошфуко сказал: "Мы обещаем согласно своим надеждам, а поступаем согласно своим страхам". Последствия страхов разнообразны, и, по существу, нет ни одной психической функции, которая не могла бы претерпеть неблагоприятные изменения. В первую очередь это относится к эмоциональной сфере, когда страх пропитывает все чувства тревожной окраской. В ряде случаев страх поглощает так много эмоций, что их начинает не хватать для выражения других чувств, а сам страх, подобно опухоли, разрастается в психике человека, затормаживая ее.

Это проявляется в исчезновении ряда положительных эмоций, особенно смеха, жизнерадостности, ощущения полноты жизни. Вместо них развиваются хроническая эмоциональная неудовлетворенность и удрученность, неспособность радоваться, тревожно-пессимистическая оценка будущего. Подобное состояние эмоционального перенапряжения проявляется не только общей заторможенностью и раздражительной слабостью, но и в виде импульсивных, внезапно возникающих, труднопредсказуемых действий.

Вспоминается очень послушный, тихий, серьезный мальчик 6 лет, который в больнице нечаянно разбил термометр. Ребята, будучи с ним в одной палате, дружно заявили, что медицинская сестра накажет его, и страх перед этим у чрезмерно исполнительного, а фактически боящегося, мальчика был настолько велик, что он, не задумываясь, разжевал градусник вместе с ртутью и проглотил, скрывая следы своего "преступления".

Наличие устойчивых страхов говорит о неспособности справиться со своими чувствами, контролировать их, когда пугаются, вместо того чтобы действовать, и не могут остановить "разгулявшиеся" чувства. Невозможность 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 может 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.

Но самое главное - взрослый человек, который в свое время не избавился от страхов, став мужем или женой, отцом или матерью, испытывает трудности в установлении нормальных семейных отношений и скорее всего передаст свои волнения, тревоги, страхи ребенку.

Если, например, мать боится пожара, уколов, ездить в лифте, она старается предостеречь и ребенка, а на самом деле - передает ему испытанные в своем детстве страхи.

Страх уродует и мышление, которое становится все более быстрым, хаотичным в состоянии тревоги или вялым, заторможенным при страхе. В обоих случаях оно теряет гибкость, становится скованным бесконечными опасениями, предчувствиями и сомнениями. Второстепенные детали заслоняют главное, а само восприятие лишается целостности и непосредственности.

Из-за нарастающей эмоциональной напряженности и боязни показаться смешным, сделать не то и не так, как требуется, уменьшаются познавательная активность, любознательность, любопытство. Все новое, неизвестное воспринимается с известной долей настороженности и недоверия, а поведение приобретает пассивный и излишне осторожный характер.

В некоторых случаях люди настолько устают от страхов, что отказываются от любых проявлений инициативы и внешне производят впечатление равнодушных и безразличных людей. Фактически же это говорит о развитии защитного торможения, предохраняющего психику от дальнейших эмоциональных перегрузок.

Однако при сильном или длительном страхе торможение может стать настолько устойчивым и труднообратимым, что психологически человек начнет умирать еще молодым, превращаясь в свою тень, как это и произошло с одной девочкой 14 лет: она перестала проявлять интерес к учебе, много спала, была пассивной и безучастной. Раньше эта эмоционально чувствительная и впечатлительная девочка росла достаточно энергичной и любознательной. Но в течение своей жизни она перенесла ряд сильных психических потрясений.

В 5 лет врач-стоматолог серьезно повредил слизистую оболочку ее рта; в 7 лет расплющило палец дверью лифта, и она, истекая кровью, полдня ждала прихода матери с работы; с 7 до 10 лет имели место семейные эксцессы, закончившиеся разводом родителей, разделом имущества и "ее самой", затем переездами и сменой четырех школ.

Нарастающая эмоциональная заторможенность, усиленная проблемами подросткового возраста, возрастной застенчивостью, явилась откликом на психотравмирующие условия ее жизни и могла быть устранена только после направленного психологического и психотерапевтического вмешательства.

Состояние эмоциональной заторможенности - это жизнь в сумерках, в комнате с плотно задернутыми шторами, когда нет притока свежих сил, бодрости и оптимизма. Жить в страхе - это все равно что постоянно оглядываться назад, исходить из своего травмирующего прошлого и не видеть будущего, его жизнеутверждающего начала.

Возникающий в этих условиях тревожно-пессимистический настрой приводит к тому, что все случайное, неприятное приобретает роковое значение, становится постоянным знаком опасности. Человек уже не способен, там, где нужно, пойти на риск, следовать непроторенными путями, не пугаться тайн и сомнений, то есть он не способен ко всему тому, что составляет основу новаторского и, в более широком плане, созидательного процесса.

При длительно действующем страхе, искажающем эмоционально-волевую сферу и мышление, отношение окружающих воспринимается все более неадекватным образом. Кажется, что они не так относятся, как раньше, не понимают, осуждают... Это говорит уже не только о тревожности, но и о мнительности.

Психические изменения под влиянием страха приводят к развитию труднопереносимой социально-психологической изоляции, из которой нет легкого выхода, несмотря на желание быть вместе со всеми и жить полноценной, творчески активной и насыщенной жизнью.

|  |  |
| --- | --- |
| * [1](https://vk.com/share.php?url=http%3A%2F%2Fadalin.mospsy.ru%2Fl_02_00%2Fl_02_01a.shtml&title=%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%8F%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&description=&image=&utm_source=share2) Литература:
* *Захаров А. И. "Дневные и ночные страхи у детей". –*
* *СПб.: Издательство "Союз", 2004.*
 |    |
|  |  |