**ПОДРОСТКОВЫЕ СТРАХИ**

**Страх** - это базовая эмоция, которая эволюционно выполняет охранительную функцию, задача страха - предупредить нас об опасности.

**Подростковый возраст** - время, когда актуализируется большое количество страхов. Это связано с тем, что, с одной стороны, ребенок начинает сепарироваться от взрослых, он уже не ребенок, но еще и не взрослый. Кроме того, этот период сопровождается гормональной перестройкой, которая также влияет эмоциональное состояние.

**Среди причин, приводящих к формированию страхов у подростков в возрасте от 11 до 16 лет, выделяют:**

1. ***Биологические причины***, которые связаны с особенностью нервной системой старших школьников, усилением эмоциональной чувствительности.
2. ***Социальные причины***, среди которых страх быть непринятым в группе, большой возраст родителей (страх их смерти) и пр. Психоэмоциональные причины, обусловленные большим количеством запретов, конфликтными отношениями с родителями и внутри группы сверстников, психологическими травмами и т. д.
3. ***Скрытые формы агрессии*** способствуют зарождению страхов, среди этих форм можно отметить раздражение, вину, подозрительность. Подростковый страх отличается от фобий, которые обуревают детей в дошкольном и младшем школьном возрасте. Отличительной чертой является увеличение числа социальных страхов и уменьшением фобий.

У подростков имеются детские (возрастные) страхи. Детский психолог А. И. Захаров отмечал, что по данным специального опроса среди подростков в возрасте 10—12 лет абсолютно преобладали природные страхи, а затем доминировали социальные страхи (их пик пришёлся на возраст 15 лет).

**Природные страхи**

1. ***Смерти.*** Все психологи сходятся во мнении, что ведущим страхом, возникающим у подростков, является страх смерти родителей. Причем уже в младшем школьном возрасте опасения за жизнь матери и отца начинают превалировать над страхом собственной смерти. Узнать о терзаемых подростка скрытых чувствах родителям очень сложно. Дело в том, что в этом возрасте они не пытаются избавиться от страхов, а стараются их скрыть. А попытки самостоятельно преодолеть страх собственной смерти часто заканчиваются плачевно. Дети неоправданно рискуют собственной жизнью, пытаясь контролировать это чувство.
2. ***Болезни.*** Нередко опасаясь гибели как собственной, так и близкого человека, подросток начинает испытывать страх болезни. Если это состояние приобретает характер фобии, то необходимо обращаться за помощью к психологу, так как может угрожать реальными проблемами со здоровьем. Подросток может начать: испытывать приступы паники; страдать от учащенного сердцебиения; падать в обмороки.
3. ***Темноты.*** К природным страхам, часто возникающим в подростковом возрасте, можно отнести страх темноты. Его причины кроются несколько глубже, чем в детском возрасте. Это могут быть: конфликты с родителями и сверстниками; безответная любовь; увлечение компьютерными играми или фильмами ужасов. Все эти факторы являются провоцирующими стресс и появление боязни находиться в темном помещении.
4. ***Ночные страхи*** также могут мучить подростка. Преобладают они преимущественно в младшем подростковом возрасте, то есть до достижения ребенком 12-13 лет. Чаще им подвержены девочки, чем мальчики. Свое выражение эти страхи находят в эпизодических приступах ужаса и крика, когда подросток чрезмерно возбужден.

**Социальные страхи**

К социальным страхам относят те, которые касаются общественной жизни и всего, что с ней связано. Часто подростки испытывают тревогу и страх публичного выступления, в частности, ответа у доски. Помимо того, что на ребенка будет направлено множество взглядов, так еще ему придется демонстрировать свои знания. Опасения возникают небезосновательно, сказывается многое: чувство престижа; стремление к авторитету (как перед одноклассниками, так и перед родителями); усилия, затраченные на подготовку. В итоге боязнь неудачно ответить приводит к ухудшению успеваемости. Причем контрольные работы и домашние задания выполняются на «отлично», а ответы у доски часто бывают лишь «удовлетворительными».

Выделяют 5 видов социальных страхов у подростков в возрасте от 10—11 лет до 15 лет (или в возрасте от 11—12 лет до 16—17 лет):

1. **Страх «быть не собой»,** то есть стать кем-то другим.
2. **Страх провала, осуждения, наказания.** Причина этого страха — перфекционизм *(убеждение, что идеал может и должен быть достигнут; что несовершенный результат работы не имеет права на существование, также перфекционизмом является стремление убрать всё «лишнее» или сделать «неровный» предмет «ровным»)* или максимализм *(чрезмерная крайность в каких-н. требованиях, взглядах, не оправданная реальной действительностью)*  подростка, который склонен из единичного факта делать общие выводы без учёта индивидуальных особенностей человека и наклеивать «ярлык» «поражения» или «успеха» вне зависимости от затраченных усилий.
3. **Страх физических уродств**. Подросток очень сильно переживает из-за постоянных изменений своей внешности в связи с половым созреванием и гормональными всплесками.
4. **Страх одиночества**;
5. **Страх бесперспективности и невозможности самореализации**.

**Как избавиться от социальных страхов:**

***Контакт «глаза в глаза».*** Важно научить ребенка не бояться обмениваться взглядами. Достичь этого можно, поощряя разговор следующими фразами: «Взгляни на меня», «Посмотри мне в глаза», «Хочу увидеть твои глаза». Это закрепит у подростка умение налаживать зрительные контакты, что сделает его общение с другими людьми легче.

***Необходимо разъяснить подростку, как следует начинать и завершать разговор.*** Важно проговаривать и проигрывать различные социальные ситуации. Возможно, это будет преподнесено в шутливой форме, в виде игры.

***Необходимо создавать условия для завязывания дружбы между детьми***.

***Школьные страхи преодолимы, и помочь в этом могут следующие упражнения:***

* *Визуализация страха*. Это упражнение работает у подростков, не хуже чем в детском возрасте. Воображение, реализуемое в форме рисования предмета своего страха на бумаге, дает возможность преодолеть боязнь. Завершение упражнения – ликвидация рисунка путем сожжения, сминания листа, разрезания и т.п.
* *Имплозия.* Основывается на том, что страх искусственно усиливается, но при этом подростку предоставляется дополнительная защита. Например, если ребенок боится публичной демонстрации своих знаний, пускай он обязательно ответит у доски, но в присутствии родителей. Рассказ о своих тревогах. При этом важно добраться до сути страха, выяснить самые, казалось бы, незначительные детали. Возможно, после разговора со взрослым, страх обернется в шутку.

Страхи у подростка – это явление, с которым можно и нужно уметь справляться. **Помочь родителям, совместно с ребенком преодолеть страхи, в состоянии следующие советы психологов**:

1. пересмотр ценностей и приоритетов;
2. наблюдение за окружающими людьми;
3. расслабление, как мысленное, так и физическое; доскональное изучение объекта страха;
4. адекватная оценка собственной личности;
5. признание прав подростка, в частности: на личное мнение, на позицию в семье, на частную жизнь.

 Проблемы подросткового возраста многогранны, в том числе, имеют свое место и страхи. Родителям важно уметь распознавать тревоги и опасения, которые мучают их подросших детей. Это даст возможность совместно преодолеть имеющиеся страхи, а личности – гармонично развиваться.

**Если у подростка не проходят "детские" страхи**

 Что делать, если у подростка не проходят "детские" страхи? Если подросток боится спать со светом, боясь "инопланетян", зомби и т.д.? Если уже ограничены игры и фильмы такого содержания, проведены беседы о том, "что такого не бывает", но ребенок по-прежнему боится спать один или спит со светом? Ребенку уже 12-15 лет. Боязнь различных чудовищ, в том числе инопланетян, зомби - это страх смерти, который тоже является базовым. Возможно ребенку сложно пока осознать и сформулировать это, поэтому объектами выступают вымышленные персонажи, которые несут угрозу. Таким же образом ребенок может демонстрировать отсутствие уверенности и стабильности в реальной жизни.

**Что делать:**

1. ***Не обесценивать страх ребенка***. Помните, что для ребенка это реальный страх и все замечания по поводу того, что это глупости и он в своем возрасте не должен бояться таких вещей, приведут только к отдалению и скрытности. Вспомните свои страхи, всегда ли они реальны и обоснованы?
2. ***Старайтесь разговаривать и проговаривать, чего конкретно ребенок боится***: инопланетян, зомби? Хорошо, а чем они так страшны? Когда они появятся, что произойдет? А если выключить свет, что тогда? Важно, чтобы это был не допрос с пристрастием, а доверительная беседа. Можно рассказать, какие у вас страхи были в детстве и что вы с ними делали (кстати, взрослым не помешает вспомнить свои переживания в этом возрасте).
3. ***Можно пофантазировать вместе***. Например, если нападут зомби, как вы будете защищаться? Довести ситуацию до абсурда, чтобы стало смешно, это снизит напряжение.
4. ***Посмотрите, что происходит у вас в семье, нередко дети “убегают” в вымышленный мир, только, чтобы не сталкиваться с реальным***. Обычно конфликты в семье тяжело переживаются подростком. Важно понимать, что речь идет не только о конфликтах, где члены семьи открыто выражают свое недовольство, но и о ситуациях, когда внешне все благополучно, но у родителей есть серьезные противоречия. В таком случае ребенку может быть еще труднее, он чувствует напряжение, но не может определить его источник.
5. ***Изучите режим дня ребенка, не слишком ли он перегружен?*** У подростка с большой нагрузкой повышается нервно-психическое напряжение, что тоже в свою очередь актуализирует различные страхи. Возможно, ему нужно больше отдыхать.
6. ***Обратите внимание на себя, не слишком ли вы тревожны?*** Дети бессознательно копируют реакции родителей, хотя это может проявляться в других формах. Важно чтобы с ребенком рядом были взрослые, которые демонстрируют спокойную уверенность.

**Источники**

1. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.
2. Малкина-Пых Возрастные кризисы. М.: Эксмо, 2004
3. <https://mszn27.ru/node/35341>
4. <https://vkcyprus.com/kids-psychology/6642-podrostkovye-strakhi>