

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЕТСКОГО СТРАХА: СИМПТОМЫ, ПРИЧИНЫ, ДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Детская психология

Кажется, Что Маленькие Детки Боятся Всего: Воды, Темноты, Высоты, Врачей И Милиционеров, Маленьких Жучков И Больших Собак... А Самое Главное, Что Простой Рецепт «Не Бойся – Это Совсем Не Страшно» В Таких Случаях Не Работает. Что Же Делать: Вышибать «Клин Клином» Или Не Обращать На Детские Страхи Внимания?

Страх – естественная эмоция, которая требуется нам для защиты, для мобилизации сил перед лицом опасности. Она порождается инстинктом самосохранения, и если бы люди не боялись, то, наверное, не смогли бы выжить. Поэтому в том, что малыш испытывает страх, нет ничего страшного. Другое дело, что иногда он начинает расти как на дрожжах, подавляя и подчиняя себе личность маленького человечка. Научиться контролировать свои страхи и изживать их – очень важный урок для ребенка на пути к управлению своими эмоциями и чувствами, и преподать его должны, конечно, родители.

## ФАКТОР СТРАХА

Чтобы справиться с врагом, его нужно знать в лицо. У каждого детского возраста есть свои «монстры». Какие? Давайте разбираться.

Страхи до года, по большому счету, представляют собой рефлексорные реакции младенцев в ответ на громкий звук или свет, резкое изменение положения тела, потерю равновесия (опоры), внезапное приближение большого предмета.

Для годовалого возраста характерны страхи одиночества (мама оставила одного в комнате), незнакомых взрослых, врачей и их действий (чаще всего уколов), неожиданных резких звуков (гром, сигнальная сирена, шум низко пролетающего самолета).

Для детишек от 2 до 5 лет типичными страхами являются страх одиночества, темноты, замкнутого пространства, воды и огня, незнакомцев (особенно клоунов или актеров с гримом), дурных снов.

Старший дошкольный возраст (5–7 лет) – время наиболее интенсивной выраженности страхов. Это обусловлено не столько излишней эмоциональностью, сколько умственным развитием ребенка и, соответственно, возросшим пониманием опасности. Центральное место среди всех страхов начинает занимать страх смерти. Он может проявляться опосредованно: через боязнь нападения (бандитов, грабителей), болезней, страшных снов, темноты, сказочных персонажей или героев мультфильмов, животных, стихий (грозы, ливня, бури), стихийных бедствий, катастроф и даже войны. Все эти «ужастики» несут в своей подоплеке тревожность, связанную, пусть и не напрямую, с потерей родителей.

Младший школьный возраст (7–12 лет) определяется для ребенка новой социальной позицией – школьника. Переживание своего соответствия коллективным стандартам и новым правилам поведения сопровождается страхом несоответствия этим нормам. Также силен страх куда-то опоздать или что-то не успеть, страх заслужить порицание, сделать что-либо не так, как следует.

## **ГЛАЗ ДА ГЛАЗ**

Начинать бороться со страхом можно, когда точно известно, что пугает малыша. Например, вы случайно попали под жуткий ливень с градом, молниями, потоками воды – и теперь он не выходит за дверь даже при слегка накрапывающем дождике. А как быть, если кроха боится молча? Сколько детей – столько и «способов» выражения страха. Поэтому лучший ориентир – ваше ощущение, что ребенок в каких-то ситуациях ведет себя не совсем обычно.

### **Самые распространенные признаки того, что малышу страшно:**

нетипично сильный плач или смех;

сильное кривляние в момент испуга или после;

замирание или, наоборот, высокая двигательная и эмоциональная активность (в зависимости от темперамента);

просьбы «взять на ручки», защитить или обнять;

нежелание говорить на темы, которые пугают, намеренное избегание каких-то условий или предметов;

постоянное беспокойство, неспособность сконцентрироваться;

нарушения сна;

непроизвольное мочеиспускание и опорожнение кишечника.

## **ОБИТЕЛЬ ЗЛА**

Следующий момент, который необходимо выяснить: что явилось толчком для испуга? Есть несколько основных причин для развития у ребенка страха.

Резкий звук или движение, неожиданное касание – любая необычная ситуация в сочетании с неподготовленностью ребенка (упал, ночью проснулся один, подавился, подбежала собака и укусила, поздно вечером громко постучали в дверь и т. д.);

Беспокойство родителей. Взрослые, сами того не осознавая, легко подпитывают сиюминутную детскую боязнь словами и реакциями, превращая ее в настоящий страх: «Бога ради, не трогай эту кошку! У нее же когти как бритвы – поцарапает!», «Не уберешь свои игрушки – другие дети придут и заберут их», «Не перестанешь капризничать, отведу тебя в больницу – сделают укол от вредности».

Обесценивание страха. Неправильный и категоричный «ответ» родителей на проявленную тревогу («Перестань трястись – ты же мальчик!», «Хватит плакать – ты что, трусишка?», «Ой, насмешил! Чего же тут страшного?!») вызывает обратную реакцию – малыш начинает бояться еще больше.

Бурная фантазия. Какие дети чаще боятся? Эмоциональные, чувствительные и впечатлительные. Симпатичный при дневном свете динозаврик ночью может привидеться такому малышу уже в образе пугающего монстра – и вот страх темноты и кошмаров обеспечен. Ничего ненормального в этом нет. Просто у ребенка развитие эмоциональной сферы опережает развитие логики и мышления, и ему трудно разграничивать в сознании реальное и вымышленное. Поэтому чем больше непонятных и тревожных образов он черпает из жизни (в том числе из телевизионных программ и интернета), тем больше становится возможностей для работы воображения.

## **ПАНИКУ ОТСТАВИТЬ**

Ситуаций, когда кроха может испугаться, – миллион. Из кустов прямо перед носом неожиданно вырвался велосипедист; схватил горячую кружку и обжегся; нахлебался воды во время купания; увидел живого Деда Мороза и расплакался, так и не рассказав выученное стихотворение... Важно правильно отреагировать на первый детский испуг, чтобы смягчить его последствия и предотвратить закрепление страха.

### **1) Первые действия**

Не упрекать, не стыдить и не высмеивать (многие родители начинают так делать из чувства неловкости перед окружающими из-за собственного чада, если дело происходит в общественном месте) – в этом случае к страху прибавится еще и обида, что самые близкие и родные люди его не поняли;

отвести в сторонку, обнять, сказать, что все хорошо, подождать, пока кроха успокоится;

спросить, что случилось, что именно испугало, а если последует ответ – внимательно выслушать и понаблюдать за реакцией. Если с течением времени ребенок начинает проявлять интерес к тому, что происходит вокруг, можно вернуться к прерванному занятию. Когда малыш не успокаивается, лучше покинуть «место происшествия».

## **2) План на перспективу**

Не говорить, что бояться – это плохо. Избегать замечаний вроде «не бойся», «не будь как маленький», «большие не боятся» – такие фразы не помогают побороть страх, а загоняют его глубже. В результате ребенок начинает не просто бояться чего-то (темноты, воды, одиночества), но и боится сказать кому-то о своем страхе;

не вспоминать о случившемся просто так, при случае («Смотри, вон горка, с которой ты на прошлой неделе упал. Помнишь, как испугался тогда?») и не рассказывать про реакцию ребенка другим людям, когда он находится рядом («Наш-то, оказывается, бабочек боится – так ревел, когда одна ему на плечо села. Да, Сережа?»);

не апеллировать к гендерным различиям («Мальчик должен быть храбрым и ничего не бояться, иначе он – трус и плакса»). Испытывать страх имеют право все дети – как девочки, так и мальчики;

изживать страхи постепенно. Если острая реакция повторится, постараться справиться со страхом с помощью собственной фантазии и арт-методик (рисования, лепки, сказкотерапии и т. п.) или обратиться за помощью к детскому психологу. У страха есть интересная особенность: если его «выпустить в реальность», то он ослабнет или вовсе исчезнет. «Оденьте» страх в слова, в рисунок, в поделку – он сразу станет «настоящим», и ребенок почувствует контроль над ним. Малыш боится больницы и «белых халатов»? Возьмите врачебный чемоданчик и проигрывайте визит в поликлинику. В ужасе убегает от пылесоса, заглатывающего все и вся? Купите игрушечный агрегат – пусть самостоятельно убирает у себя в комнате. Твердит, что боится чудовищ под кроватью? Примите правила игры и «переговорите» с монстром, а условия достигнутых «договоренностей» изложите малышу.

**СТРАШНО НЕ БУДЕТ!**

Один из лучших способов борьбы со страхами – предотвращение их возникновения. Проводить профилактические мероприятия не так и сложно.

### **Как нужно вести себя взрослому?**

Не бояться. Разберитесь со своими страхами, чтобы лишний раз не заряжать ими малыша. К примеру, многие детки начинают бояться насекомых, наблюдая реакцию взрослых на пролетающую мимо осу или ползущего паука. Не теряйте самообладания, а прокомментируйте эпизод спокойным голосом, в буквальном смысле опускаясь на детский уровень (т.е. на корточки, чтобы малыш видел ваше лицо и хорошо слышал голос). Скажите «Ой, какой маленький паучок – наверное, он нас увидел, испугался и теперь бежит к себе в домик» – или, если резко стало темно: «Ух ты, свет выключился, а пока будем ждать, когда снова дадут электричество, мы зажжем волшебную свечу и будем рассказывать веселые истории».

Не использовать страх в «воспитательных» целях, страдая и запугивая ребенка («Если ты сейчас же не соберешься, уйду и оставлю тебя одного»). В раннем возрасте таким способом легко сделать только одно – воспитать привычку бояться всего.

Не самоустраняться. Контролируйте, что ребенок читает, смотрит, слушает, в какие электронные игры играет. Внешний, часто очень негативный информационный фон сильно влияет на детскую психику, многократно повышая уровень тревожности. Напротив, благоприятно воздействуют на нее походы на культурные мероприятия, прогулки, знакомство с разными людьми.

Не нагнетать ситуацию. Страх боится улыбки, смеха и шуток, поэтому разные тревожные моменты можно просто-напросто высмеять, сняв напряжение.

**НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ДЕТСКИЕ СТРАХИ, НО И НЕ ПРИДАВАЙТЕ ИМ СЛИШКОМ БОЛЬШОГО ЗНАЧЕНИЯ! В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ МАЛЫШ, ПРОЧУВСТВОВАВ СИТУАЦИЮ, МОЖЕТ НАЧАТЬ ПРИТВОРЯТЬСЯ ИСПУГАННЫМ – ПРОСТО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРИВЛЕЧЬ ВАШЕ ВНИМАНИЕ.**

### **БОЯТЬСЯ НЕ ПО-ДЕТСКИ**

Очень часто родители путают понятия страха и фобии. Страх – это реакция на реальную или воображаемую угрозу, возникающая в момент столкновения с объектом (дома, на улице, на картинке, в мультике, во сне). Типичный пример проявления страха: малыш увидел в витрине зоомагазина большого паука, сказал

маме «Смотри, какой большой, наверное, больно кусается. Давай не пойдём в этот магазин?».

Фобия – это гипертрофированный страх, бесполезный и необоснованный, захватывающий полностью. Как она проявляется? Ребенок, увидев в витрине паука, не просто отказался зайти, но попросил маму обойти магазин и во время обратного пути говорил только о пауке. Придя домой, достал «оружие» против пауков, ночью требовал быть рядом и смотреть, нет ли в кровати пауков, а проснувшись утром, отказался идти в садик по той улице, где впервые увидел в витрине паука.

### **Страх у ребенка может перерасти в фобию, если:**

на нем постоянно заостряется внимание;

происходит постоянное столкновение с предметом страха;

в моменты испуга не оказывается поддержка (словами, объятьями, присутствием);

развитие и становление страха происходит на фоне негативных перемен (развод родителей, смерть близкого).

Самые распространенные детские фобии – это боязнь темноты, боли, грома и молний, животных и насекомых. Фобические страхи практически невозможно преодолеть самостоятельно без помощи специалиста. Игнорировать проблему ни в коем случае нельзя, так как со временем она может лишь усугубиться!