

РЕБЕНОК БОИТСЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Страхи - неперенное сопровождение нашей жизни. Страхи бывают разные: большие и маленькие, цветные и черно-белые, детские и взрослые... Диапазон их необычайно широк и ограничивается разве что нашей фантазией. Недаром есть старинная русская поговорка "У страха глаза велики".

Сегодня мы поговорим о тех детских страхах, которые можно условно назвать «типичными» для малышей и дошколят.

Некоторые страхи имеют в основе своей полученный ребенком горький опыт. Однажды укушенный собакой ребенок, может всю жизнь панически бояться собак. Из этого не следует, что детей нужно всеми способами оберегать от возможных потрясений и проявлений жизни: опыт отрицательный – тоже опыт, причем иногда он усваивается даже лучше, чем положительный. С другой стороны, есть вещи, о которых нужно знать, но личный опыт может оказаться опасным. Так, вы учите ребенка опасаться движущегося транспорта, и ребенок усваивает эту науку без попыток проверить ваши слова на деле.

Боязнь купания (возраст: 2-3 года)

Проявления: с этой проблемой сталкиваются многие родители, – малыш ни в какую не хочет отправляться в ванную. Те, кто еще недостаточно умеет выразить свои чувства словами, просто начинают рыдать при первом же контакте с водой. Плавательный бассейн или море могут вызвать у ребенка такую же реакцию. *Дети боятся не воды – их пугают ее свойства.*
Что делать: будьте последовательны, но не спешите. Предложите малышу самому отобрать игрушки для ванночки, придумайте несколько забавных игр с водой (водяная мельница, кораблики, чаепитие с игрушечной посудой). Если ваш ребенок боится воды, не спешите учить его плавать, следуйте за малышом, а не тяните его насильно вперед. Запишите ребенка на курс плавания, но не бросайте его в воду, полагая, что дети способны обучиться самостоятельно.

Боязнь клоунов и масок (возраст: 3-4 года)

Проявления: в этом возрасте бурно работает фантазия, неудивительно, что ребенок пугается внезапно тянущегося к нему инопланетянина, даже если под маской скрывается его приятель. Больше всего страшат образы чудовищ и животных, реже – смеющиеся и забавные персонажи (если только они не исполинского размера).

Что делать: главное, сами вы не бойтесь водить своего ребенка на маскарады и представления. Лучше попросите хорошо знакомого ребенку человека надеть маскарадный костюм, а затем снять маску, чтобы малыш убедился, что ничего страшного под нею нет.

Страшные сны (возраст: 3-5 лет)

Проявления: увидев во сне кошмар, ребенок может бояться ложиться спать вообще. Он всячески оттягивает этот момент, просит посидеть еще немножечко с вами, попить, в туалет, еще одну сказочку (ну, пожалуйста-а-а!), еще один поцелуйчик. Эти вечерние церемонии способны вывести из себя даже самого многотерпеливого родителя.

Что делать: поговорите с ребенком о снах, особенно о страшных снах. Попробуйте (уже лежа в постели) вместе придумать хороший сон, и «закажите» его. Для этого можно хороший сон нарисовать или написать записку о нем и положить «заказ» под подушку.

Во многих сказках фигурируют злые персонажи, такие сказки на ночь (да и днем тоже) лучше впечатлительным детям не читать. Хорошо помогает оставленный на ночь слабый свет или игрушка-защитник (медвежонок, собака и т.д.).

Страх перед грозой (возраст 3 -5 лет)

Проявления: а вы сами не боитесь раскатов грома и вспышек молний? Особенно ночью? А теперь представьте, что вы впятеро меньше и не знаете, что это за страшные звуки и жуткие мерцания. Правда, страшно?!

Что делать: вряд ли можно доступно объяснить трехлетке природу небесного электричества. И не нужно, просто утешьте его и скажите, что все люди чего-нибудь да боятся. А если гроза приключилась ночью, позвольте ребенку спать, на сей раз, с вами или посидите с ним, пока снова не уснет.

Боязнь чудовищ (возраст: 3-5 лет)

Проявление: о буйной фантазии в этом возрасте мы уже упоминали. Под кроватью, в шкафу и за занавеской может скрываться страшилище, и не пытайтесь переубедить ребенка в этом. Утром чудовища там может и не быть, но чем темнее за окном, тем скорее ваш фантазер начнет его представлять.

Что делать: сказать, что никаких чудовищ в природе не существует, легче легкого. Намного труднее научить ребенка справляться со своим страхом. Попробуйте придумать сказку, в которой ваш ребенок (в образе храброго и сильного богатыря Мишутки) побеждает и наголову разбивает всех страшилищ и врагов вообще. Иногда помогает опрыскивание комнаты из пульверизатора, вода в котором подкрашена пищевым красителем и называется секретным составом против всякой нечисти. Снабдите свое дитя на ночь каким-нибудь смешным оружием. Думаю, вы поняли: вся идея в том, чтобы страшные плоды детской фантазии превратились в смешных и забавных персонажей. Юмор и еще раз юмор, вот главное оружие в борьбе с чудовищами и пришельцами.

Боязнь темноты (возраст: 3-5 лет)

Проявления: читай выше. Ясное же дело, в темноте чудовища так и кишат.

Что делать: купить ночник и не закрывать дверь детской.

Страх перед детским садом (возраст: 3-6 лет)

Проявления: к трем годам ребенок начинает замечать, что мир не сошелся клином на маме с папой. Нежелание идти в сад может быть вызвано разными

причинами: неприязнью к воспитательнице, ситуациями, с которыми ваш малыш не умеет справиться самостоятельно, плохими отношениями с другими детьми и даже одиночеством среди шумного коллектива. Какое-либо неприятное событие тоже может породить стойкий страх. **Что делать:** для начала попробуйте узнать, что пугает ребенка – кто-то из детей, воспитательница или занятия в саду. Разговорить ребенка удастся не всегда, поэтому попробуйте поиграть в ролевую игру: пусть ребенок будет воспитательницей, а вы – им самим. Расспросите педагога о жизни вашего малыша в детском коллективе, узнайте, кто его друзья, может, кто-то из детей дразнит его или даже бьет. Подумайте, возможно, какое-то событие перевернуло жизнь у вас дома? *Если ничего особенного не происходит, а отказы идти утром в садик продолжаются, стоит обратиться к детскому психологу.*

Боязнь животных (возраст: 3-6 лет)

Проявления: дети нередко боятся животных, особенно собак. Возможно, ребенок в прошлом был напуган и даже укушен животным, а может, он подражает поведению кого-то из членов семьи. Родители, а особенно бабушки, часто открыто демонстрируют свой страх перед собаками. Иногда страх ребенка вызван вполне логическими причинами – огромного ротвейлера кто угодно испугается.

Что делать: убедитесь, какова природа возникновения страха. Боязливой маме придется набраться мужества и продемонстрировать приязнь (или хотя бы безразличие) к собакам. Не заставляйте ребенка дотрагиваться или подходить к зверю, если малыш не хочет. Но попробуйте познакомить его с дружелюбной собакой или спокойным котом в доме ваших друзей. Сходите в зоопарк, читайте книги о животных. Радикальный метод – взять на воспитание щенка или котенка.

Боязнь страшных сцен в фильмах (возраст: после 3 лет)

Проявления: ни один кошмарный сон не сравнится по своему воздействию со сценами, в изобилии поставляемыми нам телевидением. Даже многие мультфильмы наполнены злыми чудовищами, не говоря уж о многочисленных детективных сериалах и кадрах в программах новостей. Психологи по сей день не знают, насколько подобные зрелища отразятся в будущем на поведении детей: то ли закалят их перед трудностями жизни, то ли нанесут серьезный моральный урон развивающейся психике.

Что делать: поинтересуйтесь, что смотрит ваш ребенок сегодня и каждый день. Посидите с программой передач и определите (учитывая интересы малыша, конечно), что и когда ребенок может смотреть. Если же ваше дитя все равно увидело нечто пугающее, обсудите ситуацию с ним и объясните, что страшные персонажи или события существуют только внутри телевизора. «А что бы ты посоветовал страшилищу, чтобы оно стало добрым и перестало пугать и вредничать?»

Страх за членов семьи (возраст: после 3 лет)

Проявления: многие родители предпочли бы не посвящать детей в семейные беды – болезни, смерти или разводы среди близких людей. Но это может дать обратные результаты: услышанные где-то недомолвки становятся

почвой для бурной работы детской фантазии, и вот уже ваш ребенок вообразил себе невесть что. Дети часто представляют, что несчастье знакомых могло произойти и с их отцом или матерью – что может быть страшнее!

Что делать: постарайтесь быть откровенны с ребенком, только излагайте события в доступной ему форме. Иногда бывает полезно посоветоваться с психологом, прежде чем посвящать малыша в подробности трагического события.

Страх смерти (возраст: 5-6 лет)

Проявления: в этом возрасте ребенок впервые способен постичь разницу между жизнью и смертью. И это открытие может сильно напугать впечатлительного малыша. Иногда этот страх вынуждает его отказываться идти спать из опасений, что наутро можно и не проснуться. Если кто-то из близких умрет вследствие недуга, маленький ипохондрик начинает думать о худшем, заболев гриппом. И вообще, ребенок начинает размышлять о возможной внезапной смерти родителей, ведь он пока не совсем представляет, что такое статистика и насколько велика опасность такого события.

Что делать: к сожалению, доводы логики не всегда оказывают на детей должное воздействие. Попробуйте объяснить, что дети обычно не умирают, это случается со старыми, даже очень старыми и больными людьми. Расскажите, что вы стараетесь сделать все, чтобы жить как можно дольше. Можно добавить, что после смерти тела душа человека не умирает, а... Что происходит потом – не знает никто, но если вы можете утешить малыша, таким образом, то почему бы не попробовать.

Страхи часто возникают у детей, особенно в возрасте от двух до шести лет. Некоторые страхи являются, по сути, возрастной нормой. Однако постоянные или усиливающиеся страхи ребенка, с которыми не удастся справиться, могут не только снести беспокойство в жизнь всей семьи, но и в целом негативно влиять на рост и развитие ребенка. Чтобы помочь ребенку справиться со страхами родителям следует:

- Признать, что страх реален. Так же как и страхи у взрослых, детские страхи зачастую иррациональны, но это не делает их менее реальными. Одним из наиболее эффективных способов устранения нежелательного поведения ребенка в этом возрасте является игнорирование этого поведения. Однако в случае со страхами этот метод малоэффективен и даже может вызвать обратный эффект – усиление страха или появление нового страха, ребенок, который боялся пылесоса, может начать бояться большинство бытовых приборов – чайник, кофеварку и т.д.

- Не пытаться «вышибить клин клином», заставляя ребенка встретиться лицом к лицу с пугающим его объектом или ситуацией и «убедиться, что ничего страшного в этом нет». Не стоит убеждать ребенка, боящегося чудовищ заглянуть под кровать и в темные углы, а малыша, которого пугает звук воды, спускаемой в унитазе, спустить ее самостоятельно и увидеть, сто «ничего страшного не произошло». Подбадривающие фразы типа «не веди себя как младенец» или «ну, будь же смелым мальчиком» также не лучшее лекарство от страха. Вместо этого окажите ребенку эмоциональную

поддержку и мягко постепенно помогите ему понять природу того, что он боится. Оптимальный набор действий может быть таким:

1. **Признание:** Спокойно и уверенно скажите ребенку, что Вы видите и понимаете, что он боится

2. **Разъяснение** – детям начиная с двухлетнего возраста, часто бывает достаточно простого объяснения, например, если ребенок боится звука закипающего чайника можно объяснить, что водичка, которую, он пьет, льется из крана, но чтобы она была более вкусной и полезной или горячей ее надо сначала очень сильно нагреть, а потом пить. Для этого сделали чайник. В чайнике водичка нагревается. Когда она нагревается, она шумит. Это хороший шум, это значит, водичка делается вкусной и полезной, чтобы ребенок мама и папа могли ее пить.

3. **Косвенная демонстрация.** Если ребенок боится собак, то просмотр фильма о мальчике его возраста и его любимой собаке может помочь ему почувствовать себя более уверенно. Не следует, однако знакомить детей с фильмами, сказками или картинками, которые могут усилить их страх, где собаки кусаются (даже если они кусают грабителей и спасают жизнь главному герою), а молния попадает в дом (даже если девочка, живущая в доме, не испугалась, вызвала пожарных и все спаслись).

4. **Демонстрация на расстоянии.** Если ребенок боится момента, когда вода в ванной или раковине утекает в трубу (боится, что его затянет вместе с водой). Один из родителей может держать его на руках или за руку у самого входа в ванную комнату, а другой сливать воду из наполненной ванны, демонстрируя при этом, что может, а что не может утек в трубу – волос может, а губка нет, мыльные пузырьки могут, а нога нет и т.д.

5. **Более близкая демонстрация и повышение чувства контроля.** Знание о возможности контролировать пугающий объект может помочь ребенку. Опыт включения\выключения пугающего бытового прибора; фонарик и ночник, которые ребенок, боящийся темноты, сам может включать и выключать – все это сделает страшное более контролируемым и, следовательно, менее пугающим.

6. **Беседа, Обсуждение.** Попросите вашего ребенка рассказать о его страхах и внимательно с пониманием выслушайте его.

7. **Чувство юмора.** Не смейтесь над страхами своего малыша, но, используя все вышеописанные приемы, не бойтесь пошутить там, где это уместно, чтобы снять напряжение и помочь расслабиться испуганному ребенку.

- Учтите, что по сравнению с взрослыми, дети находятся в крайне невыгодном положении в попытке противостоять страхам: взрослые могут избегать заведомо пугающих объектов или ситуаций, у детей здесь гораздо меньше возможностей.

- Скажите ребенку, что все люди иногда боятся, даже взрослые. Расскажите ребенку, чего вы боялись когда были маленькими и как преодолели свой страх – будьте однако осторожны в своем рассказе, чтобы не вызвать у ребенка новый страх.

- Не смейтесь над своим испуганным ребенком и не дразните его. Ходить на четвереньках и рычать или ласкаться к ребенку, который боится собак – верный способ усилить страх.

- Отмечайте похвалой любой, даже самый незначительный прогресс ребенка в преодолении страха и не критикуйте ребенка за сам страх или регресс в его преодолении. Похвала родителя наилучшее поощрение для маленького ребенка, а критика совершенно неэффективна для устранения любого нежелательного поведения ребенка будь то неуспехи в учебе, плохие манеры или страхи. Ни в коем случае не давайте ребенку понять, что вы его меньше любите или уважаете за его страхи.

- Позвольте ребенку положиться на вас. Ведите себя спокойно и уверенно. Испуганные дети испытывают недостаток уверенности. Дайте им почувствовать, что Вы их поддерживаете и контролируете ситуацию.

- ...Но не переусердствуйте, иначе сверхохраняемый ребенок может решить, что ему действительно есть чего бояться, и станет еще более испуган, и слишком зависим от родителя. По возможности уберите из жизни ребенка источники страха: страшные сказки, мультики, картинки. Даже если ваш ребенок не боится ужасиков или сцен насилия, показанных по телевизору, в этом возрасте, когда дети и так склонны к самым различным страхам, лучше избегать дополнительных стимулов для их появления. Если ребенок все-таки увидел такую сцену, спокойно объясните ему, что это было, и что вы только наблюдали это, но никак с этим не связаны и не участвовали в этом. Это лучше чем постараться быстро отвлечь и развлечь ребенка

- Убедитесь, что не вы ответственны за страх. Слишком частые предостережения: «не бери острые предметы, а то поранишься и можешь умереть»; действия - когда ребенка, например, запирают в темной комнате в качестве наказания; или угрозы - «мы уходим и оставим тебя с этой тетей», родителей могут стать источником страха. Фразы типа «смотри, какая большая собака, не бойся, она не кусается» могут вызвать страх собак. Лучше сказать «смотри какая большая собака. Очень красивая. Давай поздороваемся с ней». И, наконец, отсутствие дисциплины, четких правил и предсказуемости пугают маленьких детей, нуждающихся в достаточной степени внешнего контроля.

Теперь поговорим о способах преодоления страхов.

Главное: Ваша реакция должна быть спокойно-сопереживающей – нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство излишне, оно лишь приведет к усилению страха.

Обсудите с ребенком его проблему, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить, тем лучше – это лучшая терапия: чем больше он рассказывает, тем меньше боится.

Попробуйте переубедить ребенка бояться, но не преуменьшайте страх – поделитесь своим опытом, если он имеется, посоветуйте что-либо.

Можно придумать сказку и разработать с ребенком комплекс мероприятий по борьбе. Например, ребенок, боящийся, что-то кто-то ночью влезет в его окно, придумал целую историю про то, как он победил незваного гостя с помощью игрушечного ружья, которое для такого случая всегда было наготове.

Если страх выраженный, то бороться с ним придется дробно. Например, если ребенок боится собак, для начала стоит сходить в гости, где есть маленький щенок и поиграть с ним, потом, возможно, съездить на птичий рынок и т.д.

Разумеется, всеми силами повышайте самооценку ребенка, поддерживайте успешные для него виды деятельности, всегда умейте тактично оценить успехи в преодолении страхов. Помните, что прямой вопрос опасен – он может спровоцировать рецидив. Всегда старайтесь готовить ребенка к приближающейся угрожающей ситуации, обеспечьте ему надежную защиту, но не делайте ее избыточной.

Нарисуй свой страх

В психотерапии существует множество методик, но мы остановимся на наиболее эффективных и простых. Это, во-первых, рисование страхов – снов или просто того, чего боится ваш малыш. Тему смерти лучше исключить. Само занятие должно занимать не более получаса, при этом ребенка ни в коем случае нельзя торопить. Ваша задача тут – вовремя его остановить.

Рисовать можно в несколько приемов, лучше красками. Объясните смысл рисования, но не обещайте мгновенного результата – страх не исчезнет сразу. По окончании обязательно похвалите, а по истечении нескольких дней предложите обсудить рисунок. Если ребенок нарисовал что-то очень значимое для себя, то оно долго продержится в его памяти, если же за два-три дня все забылось – очень хорошо, этого Вы и добивались.



Можно предложить уничтожить свой страх – порвать, сжечь рисунок или что-то изменить в нем так, чтобы защитить себя: надеть намордник и цепь на злую собаку и т.п.

Возможна также игровая коррекция – проиграть пугающую ситуацию в виде сказки или даже реальной истории. При этом ребенок может сыграть роль того, чего или кого он боится. А может выбрать для себя роль защитника и избавителя. Полезны в этом плане и эмоционально насыщенные, подвижные игры, которые помогают сбрасывать напряжение.

Откуда берутся страхи

Причина первая и наиболее понятная – конкретный случай, который **напугал ребенка** (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей покусанных собакой развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера малыша (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т.д.) А эти черты

характера могут возникнуть, если родители сами запугивают **ребенка**: «Не будешь спать – заберет Баба-Яга!».

По большей части, мы сами учим наших детей бояться. Какое-то неосторожное слово может навсегда отложиться в памяти **ребенка** и привести к непоправимым последствиям, когда малыш будет бояться уже на бессознательном уровне.

Причиной детских страхов могут быть многочисленные запреты со стороны родителей и воспитателей, а так же гнев и угрозы взрослых в адрес **ребенка**. Так самые распространенные - это ***внушенные страхи***. Их источник - взрослые, окружающие малыша (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают **ребенка** об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате **ребенок** воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься», «Не гладь – укусит». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже ясно чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, который может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь. Конечно, когда **ребенок** вырастет, страх притупится, но не исчезнет!

Детская фантазия, одна из наиболее частых причин страха. Ребенок существо эмоциональное. Нередко он сам придумывает себе предмет страха. Разве многие из нас не боялись в детстве темноты? А почему? Не потому ли, что в темноте перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища? Но каждый **ребенок** по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Существуют ***внутрисемейные конфликты***. Очень часто **ребенок** чувствует вину за конфликты родителей и боится оказаться их причиной.

Очень часто причиной страха у **ребенка** может быть ***взаимоотношения со сверстниками***. Если детский коллектив не принимает **ребенка**, обижает его, и малыш не хочет идти в садик, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Так же причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный **ребенок** может запугивать малыша разными историями.

Причина последняя – наличие более серьезного расстройства – ***невроза***, которое должны диагностировать и лечить медики. Проявлением невроза можно считать, те страхи, которые не считаются нормой для данного возраста **ребенка** или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы (см. табл.). Детский невроз страха может быть наследственным заболеванием, передающимся всем членам одной семьи. В данном случае имеется в виду наследование типа нервной системы и ее особенностей. Некоторые дети склонны к различным нервным расстройствам, т.е. они более ранимы, более эмоциональны, такие дети часто плачут, у них часто случаются истерики. Поэтому появление какой-то критической ситуации выбивает их из колеи еще больше.



Если страхи ребенка начали влиять на жизнь всей семьи или на распорядок жизни самого ребенка – он боится выходить из дома, отказывается мыться из-за страха воды, не может посетить врача из-за страха чужих людей, спит с родителями, так как боится оставаться один в комнате и т.д., обратитесь к профессионалу: семейному консультанту или психотерапевту, детскому психологу.

Существуют основные виды страхов, проявление которых в определенном возрасте считается нормой.

Название страха	Мальчики					Девочки				
	3	4	5	6	7 (дошк)	3	4	5	6	7 (дошк)
1. Остаться дома в одиночестве				*	*				*	*
2. Нападения				*	*				*	*
3. Заболеть, заразиться			*					*		
4. Умереть				*	*				*	*
5. Смерть родителей										
6. Чужих людей	*			*			*		*	*
7. Потеряться	*	*				*	*			
8. Мамы и папы			*					*	*	
9. Наказания				*						
10. Баба-яги, Кощея бессмертного, Бармалея и т.д.	*	*	*			*	*			
11. Страшных снов		*		*			*	*		*
12. Темноты	*	*		*		*	*			*
13. Животных		*		*				*		
14. Транспорта			*					*		
15. Стихийных бедствий	*				*			*		*
16. Высоты			*		*				*	*
17. Глубины					*				*	*
18. Маленьких тесных помещений					*	*		*		
19. Воды		*					*	*		
20. Огня	*					*	*			*
21. Пожара		*			*		*			
22. Войны			*						*	
23. Больших помещений, улиц								*		
24. Врачей	*			*		*			*	
25. Уколов	*		*			*			*	*
26. Боли					*			*	*	

Звездочкой (*) отмечены страхи, которые, обычно испытывают дети соответствующего возраста.

