

# РЕБЕНОК СО СТРАХАМИ

Детям свойственно бояться, поскольку они физически слабы, зависимы и не всегда способны себя защитить. В определенные периоды жизни страхи являются естественной реакцией на непонятное, неизвестное. Ребенок постепенно наращивает в себе способность и умение справляться с самыми разными ситуациями, представляющими для него угрозу. Однако некоторые дети испытывают навязчивые страхи (боятся собак, темноты и т.п.). Всем детям важно научиться обходиться со своими страхами, а тем, кому страхи существенно осложняют жизнь — особенно.

## Причины возникновения страхов

**Биологическая предрасположенность** — особенности свойств нервной системы ребенка — повышенная эмоциональная чувствительность, впечатлительность, ранимость. **Внутрисемейные причины** — высокая тревожность родителей; особенности воспитания — многочисленные запреты со стороны родителей, гнев и угрозы взрослых в адрес ребенка, запугивание; семейные конфликты, за которые ребенок чувствует вину. **Взаимоотношения со сверстниками** — детский коллектив не принимает ребенка, обижает его, он боится быть униженным. **Детская фантазия, развитое воображение** — нередко ребенок сам придумывает себе предмет страха. **Конкретный случай**, который напугал ребенка (например, укусила собака).

Существуют **типичные страхи**, свойственные детям в том или ином возрасте. В 2—3 года ребенок может бояться наказаний, боли, врача, громких звуков, замкнутого пространства, одиночества и особенно темноты. В 3—4 года появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка, страх сказочных персонажей. У детей 6—7 лет (а иногда и раньше) может появиться страх смерти, своей или своих близких.

## КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКИЕ СТРАХИ:

- Не стоит разубеждать ребенка, говорить, что бояться нечего. Он уже боится, и ваша логика ему не поможет. Мягкое реагирование на страхи ребенка, теплота и принятие, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем убеждение.
- Не следует ругать или высмеивать ребенка за проявления страха — он почувствует себя еще более беспомощным и «плохим», замкнется в себе.
- Если ребенок хочет поделиться с вами, поговорите с ним. Страх уменьшается или даже исчезает, если есть с кем его разделить.
- Дети часто рисуют или проигрывают свои страхи. Игра и рисование позволяют прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, эмоционально отреагировать на нее.
- Лучше всего — быть рядом, когда ребенку страшно, расспрашивать его о том, чего он боится, что может случиться, вместе придумывать способы (включая волшебные) справиться с этой ситуацией.

Информация о том, как помочь ребенку справиться со страхами изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.



# Ребенок со страхами

Детям свойственно бояться, поскольку они физически слабы, зависимы и не всегда способны себя защитить. В определенные периоды жизни страхи являются естественной реакцией на непонятное, неизвестное. Ребенок постепенно наращивает в себе способность и умение справляться с самыми разными ситуациями, представляющими для него угрозу. Однако некоторые дети испытывают навязчивые страхи (боятся собак, темноты и т.п.). Всем детям важно научиться обходиться со своими страхами, а тем, кому страхи существенно осложняют жизнь — особенно.

## Ваш ребенок может быть пугливым и часто испытывать страх, если:

- он очень восприимчив и у него развито воображение;
- он обладает слабым типом нервной системы, впечатлителен и раним;
- его безопасность была нарушена ранее из-за какого-то происшествия, события; он получил психологическую травму; в семье или окружении ребенка происходили потери, тяжелые болезни, необъясненные ребенку события;
- взрослые чрезмерно опекают ребенка и не дают возможности ему самому справиться с какими-то делами и ситуациями, он не уверен в своих силах, очень сильно опирается на взрослых;
- его осуждают или наказывают за проявленный страх.

## Наиболее частые страхи

Страх потери близких людей (особенно матери), собственной смерти, болезни, темноты, страх животных, засыпания, необъяснимых явлений (приведения, инопланетяне, звуки, тени, ожившие игрушки и т.п.); героев сказок и фильмов; перемен, предстоящих событий, новой деятельности, незнакомых людей, агрессии со стороны других детей и взрослых, — всего, что, как кажется ребенку, представляет угрозу его жизни.

Существует **возрастная специфика** детских страхов. В 2—3 года ребенок может бояться наказаний, боли (например, у врача), громких звуков, замкнутого пространства, одиночества и особенно темноты. В 3—4 года, появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка, страх сказочных персонажей. У детей 6—7 лет (а иногда и раньше) может появиться страх смерти, своей или своих близких.

## Родителям важно знать, что:

- Детские страхи — это нормально и часто неизбежно, поскольку дети ощущают себя маленькими, физически слабыми в сравнении с любым взрослым.
- Страх — это здоровая реакция на реальную или потенциальную угрозу. Страх субъективен. И если вам не страшно, это не значит, что не страшно тому, кто рядом с вами.
- Мальчики боятся не меньше, чем девочки, поскольку они все равно физически слабее любых объектов и явлений взрослого мира.
- Начиная с 5—6 лет дети начинают осознавать и перерабатывать тему смерти. Это естественный и необходимый ребенку процесс.

## Как реагировать на детские страхи

- Не стоит логически разубеждать ребенка, говорить ему, что бояться нечего. Он уже боится, и ваша логика ему не поможет. Лучше сказать: «Я с тобой». Мягкое реагирование на страхи ребенка, теплота и принятие, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем убеждение, чтение морали.
- Если вы начинаете ругать ребенка за проявления страха, то он почувствует себя еще более беспомощным и «плохим». Это не поможет ему избавиться от страха, он просто загонит его внутрь, чтобы не показывать вам.
- Нет смысла говорить: «Посмотри на меня: я же не боюсь!». Вы — большой, взрослый и сильный. Вам значительно легче не бояться. Ребенок понимает, что он в разы меньше вас и физически слабее. Если уж и говорить «Я не боюсь», то не в контексте «Я — смелый, а ты — трусливый», а в контексте «Я — взрослый и я смогу защитить тебя». Важно понимать, что нельзя усилием воли перестать бояться, можно только пережить страх. Но пережить его можно только тогда, когда есть возможность опереться на что-то внутри себя или на кого-то, кто может помочь.
- Не нужно избегать тем, которые пугают ребенка. Если он хочет с вами поговорить о своих страхах, не стоит от него отмахиваться или пытаться переключить его внимание на другие темы. Высмеивание страхов также недопустимо: ваш малыш замкнется и останется со своим страхом один на один. Проговаривание сильно уменьшает силу страха. Его интенсивность может значительно снижаться или даже уходить, если есть с кем его разделить.
- Дети часто рисуют или проигрывают свои страхи. Игра и рисование позволяют прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, эмоционально отреагировать на нее. Можно спросить ребенка о содержании рисунка или игры. Но не стоит вмешиваться в этот процесс, если ребенок не приглашает вас, отзываться критически, осуждать.
- Если у ребенка есть желание поделиться с вами, можно предложить ему слепить свой страх из пластилина или глины, «пообщаться» со страхом, проигрывая его в маленьких сценках, сочинить сказку со счастливым концом и т.п.
- При ночных страхах уместны успокаивающие ритуалы перед отходом ко сну. Спокойное, доброе отношение родителей, нежный телесный контакт помогут ребенку справиться со своими страхами и тревожными снами.
- Лучше всего — быть рядом, когда ребенку страшно, расспрашивать его о том, чего он боится, что может случиться, оказывать поддержку, вместе придумывать способы (включая волшебные) справиться с этой ситуацией.
- Важно создать дома такую атмосферу, в которой малыш будет чувствовать себя в безопасности: спокойная, внимательная, нежная мама и папа, излучающий стабильность и безопасность, — лучшая защита от детских страхов.

## Вам стоит обратиться к психологу, если:

- У ребенка часто повторяющиеся страхи одного и того же содержания.
- Вы не знаете, как разговаривать с ребенком по поводу его страхов, в том числе страха смерти.
- Поведение ребенка изменилось вследствие того, что он перенес какую-то психологическую травму, связанную с нарушением безопасности.
- В вашей семье есть какие-то потери и изменения, о которых вам трудно сообщить ребенку.

Удачи вам!