

## ОТКУДА ПРИХОДЯТ ДЕТСКИЕ СТРАХИ?



Дети боятся громких и резких звуков, боятся быть неожиданно разбуженными, боятся, если кто-нибудь неслышно подкрадывается сзади. В принципе, эти страхи легко объяснить врожденным инстинктом самосохранения. Но как быть с другими страхами?

Часто дети никак не могут объяснить свой страх. Тревога может возникать так часто и настолько захватывать ребенка, что он теряет контроль над собой. В таких случаях возникают страхи открытых и закрытых пространств, страх темноты. Дети начинают бояться ножей, ножниц и иголок. Их опасения вызывает толпа. В результате ребенок попадает в психологическую изоляцию,

из которой ему уже трудно выбраться без посторонней помощи.

Проблема в том, что подобная тревога "тормозит" работу разных разделов психики. И тогда ребенок оказывается не в состоянии раскрыть свой интеллектуальный потенциал, реализовать заложенные в нем способности. К тому же страх снижает способность логически мыслить. Другие дети начинают бояться любого открытого проявления эмоций, что создает огромные проблемы и способствует возникновению комплексов в подростковом возрасте.

Детская душа очень ранима. Самое плохое, что ребенок может быстро об этой ране забыть. И тогда она продолжит жить в нем своей "теневогой" жизнью, уходя все глубже и глубже в подсознание, и именно детские травмы и страхи становятся причинами наших "взрослых" проблем и неудач.

Так, дети разведенных родителей, согласно статистике, также во многих случаях разводятся. Им трудно наладить отношения с представителями противоположного пола. А причины надо искать в травмирующих, конфликтных и проблемных ситуациях детства. Сложность еще и в том, что дети от 3 до 7 лет очень тяжело переносят развод родителей. Им кажется, что они виноваты в том, что папа (или мама) не захотел жить вместе с ними, что с ними что-то не так. Этот комплекс заставляет женщин принимать роль "жертвы" в браке, поскольку в ее подсознании записалось чувство вины. Она изначально уверена в том, что если в семье будут конфликты, или муж запьет, или случится другая беда, - вся вина лежит на ней, поэтому старается всеми силами сохранить семью. Бывает, что роль "жертвы" играет в браке и мужчина, хотя мужчины чаще склонны видеть причину всех проблем в женщине.

Страхи нередко возникают у детей с повышенной тревожностью и чрезмерно развитым воображением. Эмоциональная чувствительность и впечатлительность делают таких детей уязвимыми. Эти дети - счастливые и одновременно несчастные обладатели "тонкой кожи". Они ощущают чужую боль как свою, они рыдают, увидев раздавленную букашку. Ни в коем случае нельзя разрешать таким детям смотреть фильмы ужасов и фильмы с трагическим сюжетом, поскольку они запоминают их и долго еще переживают увиденное. Возникающие страхи, как правило, сохраняются длительное время. Взрослые при этом могут даже не подозревать о том, что творится у ребенка в душе, так как эти дети не стремятся поделиться своими чувствами.

### *Страхом можно заразиться*

Дети перенимают страхи и от родителей. Если мама боится собак, очень велик шанс, что и ребенок будет их бояться. То же самое относится к страху перед грозой и многому

другому. Дети тревожных мам, готовых во всем видеть потенциальную опасность для своего малыша, вырастают сверх осторожными и боязливыми. А все потому, что на каждом шагу мама предупреждает их: "Осторожно! Машина! Собака! Осторожно!..." И ребенок привыкает жить в тревоге, подсознательно все время ожидая какой-то опасности.

*Аня (7 лет) во время грозы потребовала выключить свет в группе и закрыть окна занавесками, чтобы молния ни в кого не попала. Разумеется, воспитательница этих требований не выполнила, а посмеялась над страхом девочки вместе с другими детьми. По мере усиления грозы девочка волновалась все больше, она рыдала и убеждала всех немедленно отключить электричество и спрятаться, иначе молния всех убьет. Она никого не слушала и, наконец, в изнеможении забила под стол и затихла, крепко зажмурив глаза и обхватив голову руками. Из беседы с мамой выяснилось, что она сама с детства панически боится грозы. Как только гроза начинается, она закрывает все форточки, отключает в квартире электричество, даже по телефону боится говорить. И пребывает в сильнейшей тревоге, пока не кончится гроза. Этим страхом она заразила и дочь.*

Маленькие дети "считывают" эмоции родителей и близких им людей с чувствительностью сейсмографа и "записывают" в свое подсознание, если эмоции достаточно сильные и повторяющиеся.

### ***И "страшную" сказку можно сделать былью***

Страхи приходят к нам из сказок. Уж там непременно есть волк, Баба Яга, Кощей Бессмертный. Для маленьких детей все одушевлено и все реально, потому и страхи их также очень реальны, даже если связаны с мифическими существами. "Страшные" рассказы взрослых тоже внушают детям страхи. Бесполезно говорить ребенку, что в его комнате нет монстров. Самое большее, во что он поверит, - в то, что монстры спрячутся, как только вы войдете в комнату или как только будет включен свет. Так что лучше не читать детям на ночь страшных сказок, а для особо впечатлительных детей подбирать сказки, наименее травмирующие их психику, в которых нет жутких персонажей.

### ***Травмирующий личный опыт***

Страх порождает и неприятное событие, происшедшее с ребенком. Например, ребенок, который упал с качелей, может бояться качаться на них всю оставшуюся жизнь. А ребенок, попавший в автокатастрофу, постарается избегать езды на машинах и автобусах.

Травмирующий личный опыт, ведущий к повышенной тревожности и способствующий появлению страхов, ребенок может получить в период внутриутробного развития или родов. Токсикоз во время беременности, асфиксия приводят к тому, что новорожденный беспокойно спит, просыпаясь от самых тихих звуков и шорохов. Дети, появившиеся на свет в результате преждевременных, затяжных или патологических родов, после кесарева сечения, более психически уязвимы и подвержены страхам. Самая неблагоприятная ситуация складывается, если младенец сразу после родов попадает в больницу и находится отдельно от матери. Иногда это накладывает отпечаток на всю его дальнейшую жизнь. У него гораздо большее количество страхов по сравнению с другими детьми, может появиться даже задержка в развитии.

### ***Ни брата, ни сестры, - совсем один***

Статистика показывает, что больше всего страхов у единственных детей. Они наиболее подвержены самым разным страхам, в первую очередь, страху одиночества. К тому же у детей, испытавших в детстве одиночество, нередко формируется комплекс

неполноценности, они не уверены в себе. Чем больше взрослых вокруг единственного ребенка, тем более вероятно приобретение им этих комплексов. Ведь по сравнению со взрослыми он действительно ничего не умеет, а то, что умеет, делает не лучшим образом. В результате у единственных детей чаще развивается тревожность.

### ***Чрезмерная опека***

Детские страхи порождает и чрезмерная родительская опека. Ребенку, растущему в тепличных условиях, очень трудно потом приспособиться к жизни без "защитного скафандра", и ему везде начинают мерещиться опасности, а на этой основе возникают страхи. Лишение ребенка возможности познавать мир путем проб и ошибок, стремление везде "подстелить ему соломки", чтобы не ушибся, как раз и способствуют появлению страхов.

Больше всего страхов возникает в возрасте 7 лет у детей, воспитывавшихся дома. Особенно у единственных детей. В школе они впервые начинают постигать сложную науку общения с другими детьми и взрослыми, когда рядом нет привычных опекунов. Им невероятно трудно и страшно. Они "сходят с ума" от неуверенности в себе, не очень хорошо понимают законы нового мира, в который попали из домашней "оранжереи", и приспособиться к нему стоит им большого труда. Еще больше страхов приобретает ребенок в том случае, если чрезмерная опека сопровождается постоянными словесными угрозами, жестоким обращением и физическими наказаниями.

### ***Безразличие и невнимание***

Безразличие и невнимание к ребенку порождает не меньше детских страхов, чем чрезмерная опека. Это происходит особенно часто в семьях, где ребенка "не ждали" и не были к нему готовы. Или ждали мальчика, а родилась девочка. Предоставленный себе, лишенный эмоционального приятия, ребенок многое понимает не так, а многого не понимает вообще. Он начинает бояться всего подряд, поскольку живет в каком-то виртуальном мире, который сам себе нафантазировал. Он не научился общаться с другими детьми и взрослыми. Хорошо еще, если ему даст этот опыт посещение детского сада. Если же ребенок "домашний", то он и школы будет бояться, поскольку психологически совершенно к ней не готов.

### ***Неблагополучная обстановка в семье***

Источником страхов может стать неблагополучная обстановка в семье. Под такой обстановкой подразумеваются конфликты между родственниками на глазах у детей. Неполная семья также является фактором риска возникновения страхов у ребенка. Особенно сильная тревожность возникает у детей, выросших в атмосфере недоверия, эмоциональной холодности и отчуждения между окружающими. Например, такая ситуация складывается перед разводом, когда родители только формально вместе, а эмоционально они друг другу чужие. Или в неполной семье, где ребенка воспитывают мать и бабушка, которые до сих пор выясняют отношения друг с другом.

*Антону 6 лет. Своего отца он не знает, а дедушка умер еще до его рождения. Воспитанием мальчика занимается в основном бабушка, так как мать работает на двух работах, чтобы обеспечить семью. Бабушка еще не старая – на пенсии год. Как только ее дочь появляется дома, она с порога начинает поучать ее. По ее мнению, дочь все в жизни делает не так, ничего не умеет и ни на что не способна. В ответ мать говорит, что бабушка своими поучениями деда раньше времени в гроб загнала и ее уморит вместе с ребенком. Антон все это слышит с детства. Мать он любит и жалеет, а бабушку*

*беспрекословно слушается и боится. Хотя об этом не говорит. А еще он боится темноты. Боится потерять тетрадь или ручку. Он по сто раз проверяет, все ли взял с собой. И боится опоздать. Еще Антон боится, что мама или бабушка заболеют и умрут. Он боится переходить дорогу. Боится разбить чашку. Его нельзя оставить дома одного, так как он боится, что придут "плохие люди" и заберут его. Так конфликт между самыми родными людьми довел Антона до тяжелого невроза.*

Дошкольники более чувствительны к конфликтам в семье и тяжелее страдают от развода, при котором чаще всего остаются без отца. У детей, родители которых развелись, страхов на порядок больше, чем у их ровесников из благополучных семей.

### ***"Неправильное" поведение родителей***

Еще один источник страхов напрямую связан с тем, как родители обращаются с ребенком. Если мы частенько кричим на ребенка, а он не в состоянии понять свою вину, постепенно в его душе зарождается враждебность к нам. Поскольку ему хотелось бы продолжать нас любить, он "переносит" свой страх на других людей, предметы или ситуации. Проблема заключается еще и в том, что страх способен переходить с одной ассоциации на другую и расширяться. Так, если маленькому ребенку делают болезненные уколы витамином "В", то сначала он будет бояться шприца, потом - людей в белых халатах, а в конечном итоге - поликлиники.

Возникновение страхов у мальчика нередко бывает связано и со стремлением отца вырастить из него "настоящего мужчину". При этом почему-то считается, что настоящий мужчина ничего не боится. Хотя на самом деле отсутствие чувства страха наблюдается только у людей с психическими отклонениями. У всех остальных благодаря страху включается инстинкт самосохранения, и это способствует нормальному развитию. Более того, если бы люди не действовали вопреки страху, они бы никогда ничего не достигли. Поэтому отец, который ведет себя с сыном как командир, считая, что тот обязан выполнять все, что он скажет, как раз и вызывает у ребенка нездоровые страхи. Ведь сыну хочется, чтобы отец был им доволен.

Страх несоответствия закладывается с раннего детства. Поскольку родительский авторитет для ребенка - истина в последней инстанции, он начинает изо всех сил стремиться к "совершенству". Но ведь ребенок может быть абсолютно не таким, каким нам хотелось бы его видеть! И тогда он пытается подстраиваться под наш идеал, теряя собственную индивидуальность, отказываясь от себя. Он постоянно боится не угодить нам, разочаровать нас. Ему начинает казаться, что он хуже всех вокруг. Он перестает проявлять инициативу, считает себя недостойным любви, во всех неприятностях винит себя. В результате ребенок постепенно утрачивает интерес к жизни. Часто комплексу "несовершенства" с его букетом подавленных страхов и постоянной боязнью не угодить сопутствует приобретенная бронхиальная астма. У детей со страхом "несоответствия" приступ бронхиальной астмы может произойти после получения плохой оценки, также как и после того, как кто-то назовет ребенка неумелым, или некрасивым, или несообразительным... Они задыхаются от собственного страха, они просто дышать боятся.

### **Профилактика детских страхов**

*Лучшее средство профилактики детских страхов - взаимопонимание родителей и детей.* А это возможно только в том случае, если родители понимают причины происходящих в детях возрастных перемен и в соответствии с ними меняют свое отношение к детским проблемам.

Профилактику детских страхов следует начинать с того момента, когда вы узнаете о беременности. К сожалению, **ребенок переживает все стрессы матери вместе с ней**. Поэтому очень важно, чтобы будущая мать находилась в гармоничной атмосфере, чтобы ничто ее не пугало и не тревожило. Дети с повышенным уровнем тревожности рождаются у родителей, для которых они не были желанными, или у очень занятых родителей.

Для спокойствия ребенка **очень важно, чтобы родители выработали единые правила**. В противном случае ребенок никак не может понять, что можно, а что нельзя, например, с папой можно есть мороженое на улице зимой, а с мамой почему-то нет. С бабушкой нельзя носиться по дому и перепрыгивать через стулья, зато с дедом можно прыгать на диван даже со шкафа. Соответственно, и другие запрещенные вещи ребенок постарается попробовать сделать, как только окажется вне поля зрения взрослого, который говорит, что этого делать нельзя.

**Идеальный вариант профилактики страхов - участие отца в детских играх**, его присутствие в то время, когда дети учатся ходить. Отцы более спокойно относятся к неизбежным падениям. Хорошо, если оба родителя одинаково ведут себя в этой ситуации достаточно хладнокровно.

**Ребенка до 5 лет нежелательно оставлять на ночь одного в комнате**. По крайней мере, мать должна быть с ребенком рядом в момент засыпания, почитать ему книгу, рассказать сказку, спеть колыбельную. Тогда у него безболезненно пройдет период, когда он особенно склонен бояться темноты, одиночества и закрытых пространств. Укладывать ребенка спать лучше всего в 9 вечера, ни в коем случае не позднее 10-ти.

**За час перед сном надо перейти от активных игр к спокойному времяпрепровождению**, иначе перевозбужденный ребенок просто не в состоянии будет уснуть. Точно также ребенок не сможет уснуть, если уложить его слишком поздно. Он будет одновременно испытывать и перевозбуждение, и усталость, а в результате ему может присниться какой-нибудь кошмар.

**Лучшая профилактика страха засыпания и кошмарных снов - дать ребенку нагуляться и наиграться днем** активные игры, набегаться и напрыгаться. Тогда вечером он уснет, как только его голова коснется подушки. И если в комнате, где он спит, не будут выяснять отношения или смотреть фильмы ужасов, то ребенок прекрасно выспится, встанет утром бодрым и в прекрасном настроении.

**Самая большая ошибка взрослых - попытка скрыть свои переживания от детей**. Предстоит ли вам развод или один из супругов страдает алкогольной зависимостью - ребенок не слеп и не глух, он может не понимать ситуацию до конца, но от этого страдает не меньше и нуждается в нашей поддержке. Те родители, которые находят в себе мужество поговорить с ребенком, объяснить, что они собираются расстаться, но он, ребенок, в этом никак не виноват и с ним никто не разводится, избавляют ребенка от многих страхов. Особенно хорошо, если родители не обвиняют друг друга, а говорят, что папа хороший и мама хорошая, но с течением лет их интересы и взгляды на жизнь настолько разошлись, что они просто не могут жить вместе без конфликтов, а потому сочли за благо разойтись. Но при этом они оба продолжают любить своего ребенка, никогда не перестанут быть его родителями, не перестанут заботиться о нем. Конечно, ребенку потребуется время, чтобы принять ситуацию, но в результате он успокоится, и у него не будет причин для тревоги и страха.

**Почти никогда не страдают от навязчивых страхов дети, уверенные в себе и своих силах**. Таких детей, конечно, могут критиковать и наказывать, но не забывают и хвалить. Родители с удовольствием подчеркивают их достижения, будь то первые пять шагов подряд без опоры, красиво нарисованная картинка или решенная задача. Дети постоянно слышат в свой адрес: "Молодец! Как у тебя хорошо получается!" Им доверяют такие "взрослые" дела, как ответ на телефонный звонок, передача денег водителю за проезд, мытье посуды или покупка сока. А потом благодарят за выполненное задание и радуются,

что в доме есть такой помощник. На неудачах внимания не заостряют. Купил вместо апельсинового сока яблочный? Ничего, этот тоже вкусный, только в следующий раз будь, пожалуйста, внимательнее. Разбилась тарелка? К счастью! Ребенок ощущает себя сильным, умелым и полезным членом семьи. На такой почве страхи не растут, а если и появляются какие-то случайные, ветром занесенные, то чахнут на корню.

Помните, **детей никогда не следует пугать ради послушания** ничем и никем: ни дядей, ни волком, ни лесом. Пугать чем-либо - значит пугать смертью! Указывайте ребенку на реальные опасности, но никогда не пугаете его ради послушания. Воспитание страхом - жестокое воспитание. Последствия его - тревожная мнительность, чрезмерная осторожность, пассивность и подавление творческого начала.

**Никогда не стыдите ребенка за испытываемый страх.** Насмешки над боязливостью ребенка также жестокость. Стыд и страх взаимосвязаны. Под влиянием насмешек из чувства стыда ребенок начинает скрывать страх, но он не исчезает, а усиливается. И ребенок остается один на один со страхом, несмотря на то, что у него есть родители. Если взрослый не поможет малышу избавиться от страха, страх поработит психику ребенка и он будет чувствовать себя одиноким, незащищенным. Стремясь избавиться от страха, лишенный помощи родителей, он прибегнет к действиям, которые закрепятся как вредные привычки: начнет сосать язык, палец и т.д.

**Никогда не оставляйте ребенка одного в незнакомой ему обстановке,** в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего. Ребенок исследует неизвестное только рядом со взрослым.

Меньше подвержены страхам дети, которым родители дают свободу, в том числе и свободу принятия решений, с которыми проводят достаточно много времени, играют, ходят на прогулки, в театры, парки аттракционов, которых принимают и любят такими, какие они есть, со всеми их недостатками и несовершенствами.