

## Детские страхи.

Страх – коренная эмоция, одна из самых главных и сильных, присущих человеку. «У страха глаза велики» - это известная поговорка о том, что самим не надо раздувать ужас перед чем бы то ни было. Откуда берутся страхи, порой непонятные взрослым, которые кажутся иногда капризами, ерундой. А может быть, взрослые сами провоцируют их?

Когда ребёнок чего-то боится – это серьёзно. Страхи сопровождают человека в течение всей жизни. Причём, даже не тогда, когда мы начинаем осознавать и понимать, чего мы боимся. Страхи возникают даже у грудных детей, как физиологическое состояние. Не страх темноты или одиночества, а страх как физиологическая реакция, как испуг (резкий звук, яркий свет, резкое движение). Малыш вздрагивает, зажимается, начинает кричать.

Если классифицировать по возрастам, то в 1-3 года страхи связаны с чем-то реальным (страх грозы, высоты, горячего). Они связаны с неопытностью ребёнка: что-то гремит, а что – непонятно. В 3-7 лет возникают сказочные страхи (страхи чего-то мистического). У ребёнка сильно развито воображение. Ему может что-то померещиться: в темноте кто-то пристально смотрит, корни деревьев превращаются в монстров, в море живёт страшное чудище... Страхи не имеют реальной основы. Ребёнок может нафантазировать образы того, чего он никогда не видел и не слышал.

В 7-11 лет появляются социальные страхи (страх оценки, страх неудачи, страх наказания, страх людей из «большого мира»: например, директора школы, завуча).

В 11-15 лет дети активно строят межличностные отношения (общение в группе, с друзьями, с противоположным полом). Страхи касаются сферы общения: не примут в коллективе, окажешься не таким как все. Вспомним фильм «Чучело» - страх быть не принятым группой сверстников.

В 15-18 лет – экзистенциальный страх: страх взросления, смерти, одиночества, старения, страх потери, страх принятия важного жизненного решения.

Страхи бывают и полезными (защитными). Защищают ребёнка от какой-то опасности: что было бы, если бы ребёнок не боялся засунуть пальцы в розетку, прыгнуть с балкона, броситься с палкой на собаку? Ребёнок знает, что это больно, может причинить ему травму. То есть, такие страхи помогают ребёнку, ограждают от опасности. Например, вспомним эксперимент американского психолога Джеймса Гибсона. Обычный стол имел стеклянное продолжение. У стеклянного края сидела мама ребёнка. Внизу пол был выложен плиткой. Когда ребёнок подползал к краю стола, там, где начиналось стекло, он через стекло видел плитку и воспринимал это как конец стола. А с другой стороны стола стояла мама и нежно звала его: «Ползи сюда, мой маленький!». Ребёнок останавливался у этой грани, затем начинал движение туда-сюда. Видно было, что он боится. В конце концов, он сел, начал плакать. Видно было, что он испугался высоты. Этот эксперимент показывает, что у ребёнка есть природная защитная реакция.

Ребёнок, испытывающий страх, не способен самостоятельно справиться с ним. Взрослые должны помогать отыскивать страхи и справляться с ними. Но прежде, чем помочь ребёнку надо знать причину появления страха. Давайте рассмотрим возможные причины возникновения страхов. На первое место я бы поставила страхи, появляющиеся под влиянием дефектов семейного воспитания.

Неадекватные позиции в воспитании. Наиболее подвержены страху единственные дети в семье. Такой ребёнок находится в более тесном контакте с родителями и легче перенимает их беспокойство. Родители, нередко охваченные тревогой не успевают, что-то сделать для развития ребёнка, стремятся по максимуму интенсифицировать воспитание. Опасаясь, что их ребёнок не будет соответствовать социальным стандартам, предъявляют детям высокие притязания, высоко поднимают «планку», не соизмеряя с возможностями ребёнка. В результате, у детей возникают

необоснованные страхи не соответствовать чему-либо, быть непризнанными кем-либо. Нередко они не могут справиться со своими переживаниями и ощущают себя несчастными. К тому же, излишне опекаемые дети, не могут проявлять достаточную самостоятельность в конструктивной организации своего свободного времени. Не имея определённого занятия, которое бы интересовало ребёнка, он начинает прислушиваться к различным звукам в доме, придумывает «ужасных» чудовищ.

Недостаток внимания по отношению к ребёнку. В этом случае, ребёнок, зачастую, манипулирует своим страхом. За страхом оставаться одному стоит желание побыть вместе с мамой, папой, бабушкой, старшими братьями, сёстрами. То есть ребёнку не хватает внимания со стороны близких людей. Способствует закреплению страхов ограничение двигательной и игровой активности детей. Отсутствие эмоционально насыщенных, шумных, подвижных игр, вследствие того, что родители боятся, что ребёнок может получить травму, испугаться, обедняет эмоциональную сферу ребёнка. А игра является самым естественным способом изживания страхов, так как в ней воспроизводятся ситуации, вызывающие страх.

Внутрисемейные конфликты. Дети очень чувствительны к конфликтам родителей. Число их страхов выше, если родители часто ссорятся. Девочки более эмоционально ранимы, чем мальчики, воспринимают отношения в семье. В игре «Семья» они отказываются выбирать роль мамы, предпочитая оставаться сами собой. В таких семьях у девочек наиболее частыми страхами становятся страхи перед животными, а у мальчиков – перед стихией, болезнью, смертью. Нарушение эмоционального контакта с родителями в результате неадекватного поведения родителей по отношению к ребёнку, вследствие развода родителей, изоляции ребёнка от семейного окружения, постоянно испытываемых матерью ребёнка нервно-психических перегрузок, особенно, вследствие вынужденной или преднамеренной подмены роли отца. Дети боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Работающая и доминирующая в семье мать, часто бывает беспокойной и раздражительной в отношении с ребёнком. Если мальчики 5-7 лет в игре в семью выбирают роль матери, а не отца, то страхов у них бывает гораздо больше.

И, конечно же, страхи, появляющиеся в результате травмирующих ситуаций: напугала собака, выскочила из-за угла, увидел драку...

С разными страхами можно работать по-разному. Если это страхи, связанные с воображением ребёнка (дошкольный и младший школьный возраст), то можно применять рисование, лепку с приёмами фантазирования, игры с применением пальчиковых и перчаточных кукол, теневой театр. Если это социальные страхи (младший школьный возраст, подростки), можно применять активные игры, соревнования, в которых ребёнок может проявить себя, повысить свою самооценку.

Как не допустить возникновение страхов? Следует говорить о внутренней причине страха, что именно толкает ребёнка к этому. Может возникнуть страх Бабы-Яги, образ которой носит постоянно опекающая, ругающая ребёнка мама. Страх Бармалея, где Бармалей – папа, который часто ругает, никогда не хвалит. Вспоминая своё детство, иногда, родители забывают о том, как они преодолевали свои страхи. Некоторые из них укрепились и остались во взрослом возрасте, например, травмирующие ситуации (укусила собака, кого-то ударили...). Иногда это эмоционально отражается на ребёнке. Почему же на некоторые ситуации ребёнок не обращает внимания, а на другие остро реагирует? Очень много зависит от возраста. Страх громкого звука нормален до года. Если он укоренился, значит он не был переработан на первоначальном этапе. Если ребёнок боится громких звуков, значит ему не дали базового доверия, не была создана доверительная обстановка, когда мама была рядом, где могла успокоить голосом, рукой, тактильным контактом.

Если этого не произошло, страх может зафиксироваться и в дальнейшем. Идёт наслаивание одного страха на другой. Если мы говорим, что ребёнок испугался собаки, неизвестно чего же он всё-таки испугался в данный момент: собаки, укуса, боли, крови, своей беспомощности. Это всё

ситуативно. Нужно работать непосредственно с данной ситуацией. Родители могут внести свою посильную лепту, поговорив с ребёнком, понаблюдав за ним. Очень хорошо, если в семье есть доверительные отношения, когда ребёнок может рассказать о своей проблеме, не носить в себе. Ну а если ребёнок не рассказывает, а родители не оказались свидетелями травмирующей ситуации. Что должно насторожить? Ребёнок может стать тревожным. Переживания часто отражаются на характере сна: бессонница или мучают кошмары. Все ночные кошмары – показатель того, что в дневной жизни ребёнка что-то напугало, привело в стрессовое состояние. Какие-то страхи могут повторяться (ребёнок повторяет одно и то же). Появляются проблемы социальной жизни ребёнка: он не может устанавливать контакты, становится замкнутым, отказывается от общения. В этой ситуации с ребёнком надо говорить.

Чем можно помочь ребёнку, если он рассказал родителям о пугающей ситуации? Поговорить с ребёнком в доверительной обстановке. Если он сразу не идёт на контакт, не стоит на него давить. Можно порисовать (включить воображение). Если родители знают о причине травмы, стоит создать похожую игру и проинсценировать ситуацию, чтобы у ребёнка появилась возможность отреагировать на этот пугающий момент. Если же он расстроен тем, что не оказал кому-то помощь, то в игре он сможет это сделать, позовёт на помощь взрослых. Если ребёнок боится боли, показать ему, что боль проходит (кровь можно остановить, перевязав руку бинтом). То есть, взрослые, зная, что испугало ребёнка, могут дать ему возможность отреагировать в игре. Что касается травматических ситуаций, здесь больше помогает игра. Всё, что связано с воображением – рисование, лепка, фантазирование.

Иногда страхи ребёнка кажутся родителям незначительными, и они стараются отместить их. Это может привести к тому, что страх может укорениться. Родители должны наблюдать за ребёнком. Если это возрастной страх и если он потихоньку проходит и не повторяется, поведение ребёнка не меняется, возможно, со временем он пройдёт сам, либо можно применить коррекционные игры. Поиграли – всё прошло, не стоит на это обращать лишнее внимание. Если страх повторяется вновь и вновь, требуется помощь специалистов, иначе могут возникнуть проблемы со здоровьем: психосоматические заболевания (бронхиальная астма, аллергические заболевания и др.). Когда ребёнок манипулирует своими страхами, он говорит, что ему страшно, он боится темноты. Тогда мама не уйдёт, будет сидеть с ним. Ребёнок хорошо всё проанализировал, понял, как можно влиять на родителей. Как не обидев ребёнка можно разрушить данную ситуацию? Взрослым надо понять, что это за страх: истинный или страх «маленького манипулятора». Посмотреть, как ведёт себя ребёнок, например, в игре «Бобры». Стол закрывается большим тёмным покрывалом. Ребёнок, играющий бобра, залезает под стол. Родители играют роль охотников. Бобёр сидит под столом в темноте, пока охотники где-то ходят. Как только охотники ушли, бобёр должен тихонько вылезти из-под стола. Если ребёнок спокойно проходит это испытание, то, скорее всего, он своими страхами манипулирует родителями, ему просто очень хочется внимания мамы и папы.

Какие же наиболее частые страхи испытывают дети? Страх темноты. Когда мама с папой укладывают ребёнка спать, выключают свет и уходят из комнаты. Ребёнку становится страшно. И иногда родители начинают стыдить его за это. Страх – это не то, за что ребёнка надо стыдить, ругать или давить на него. Надо показывать опыт, как с этим бороться. С самого начала ребёнку надо давать образ, как бороться со страхами. Ребёнку страшно спать в тёмной комнате. Не ругать его, спросить: «А что страшно, почему страшно в темноте?» Ребёнок может сказать, что боится чудовища под кроватью или скелета в шкафу. Для ребёнка здесь присутствует мистика. Мы то знаем, что ничего этого нет. И надо облегчить для ребёнка вариант выхода из страха. Согласиться, что это страшно: «Я, когда был маленьким, то тоже очень боялся...». Оставить лёгкий ночник, чтобы было менее страшно, того, кто бы мог ребёнка защитить (мягкий медвежонок, оловянный солдатик), которые будут спать с ним. Если дети православные, то крестик, икона святого, ангела-хранителя. Необходимо ребёнку дать какую-то защиту, средство, с помощью которого ребёнок научиться справляться со своим страхом.

Страх смерти – один из самых ключевых (от 7 лет до смерти). Сказать ребёнку: «Да, мы все умрём». Но это же катастрофа для него, зачем же тогда жить? Все мы смертны, и в какой-то мере боимся смерти. Психологи считают, что большую часть того, что человек делает, он делает, для того, чтобы побороться с идеями смерти. Тема смерти рано входит в круг тех вопросов, о которых рассуждает ребёнок: он видит всё кончается – день проходит, наступает ночь; лето заканчивается, наступает осень, затем зима, и природа засыпает, умирает. Ребёнок сталкивается с мёртвыми насекомыми, животными. Некоторые дети испытывают печальный собственный опыт, когда умирают бабушка, дедушка, родители. Основная проблема, связанная с этой темой, состоит в том, что мы взрослые не можем откликнуться на неё адекватно, то есть для нас самих этот страх настолько силён и актуален, что мы не можем посмотреть ему в глаза. Мы сами находимся в таком ужасе от того, что мы все в этом мире тленны, и когда ребёнок задаёт нам вопросы о смерти или, когда начинает размышлять, мы пугаемся и бываем не готовы об этом разговаривать.

Очень интересный пример приводил из своей практики Э.Эриксон. Он работал с ребёнком, которому было 3,5 года. У него была бабушка, которая приехала, чтобы с ним сидеть. Мама предупредила мальчика, что у бабушки большое сердце, и не в коем случае её нельзя огорчать. Но мальчик был резвый, подвижный и доставлял очень много забот бабушке. Но вот бабушка умирает, так совпало. От ребёнка скрыли факт смерти (разве можно об этом говорить, ведь он же ещё маленький). Ему сказали, что бабушка уехала и всё нормально. Но почему-то все в чёрном и все плачут, и из дома выносят большой чёрный ящик. Мальчику сказали, что это бабушкины книги, которые будут отправлены ей в Сиэтл. И все думали, что эта тема исчерпана. Но у мальчика начались странные приступы: однажды он играл в саду и поймал в ладони бабочку, и когда развёл руки, оказалось, что она раздавилась и умерла. С мальчиком случился эпилептический припадок. Потом, он играя, нашёл дохлого крота – припадок повторился. И каждый раз, когда всплывала тема смерти – у него начинались припадки. Его пытались лечить, но не могли найти причину. Мальчик начал «по-чёрному» шутить: когда что-то пропадало, исчезало, он говорил: «А оно уехало в Сиэтл». На самом деле мальчик понял, что-то за книжки увозили из дома. И когда с ним начал работать Эриксон, то обнаружил интерес к теме смерти. Играя с малышом в кубики, он увидел, что ребёнок строит фигуры, похожие на тот самый ящик бабушки. Когда он играл с костяшками домино, то строил из них точно такой же ящик, располагая косточки картинками вовнутрь. Из чего Эриксон сделал вывод: «Мальчик представляет себя внутри этой фигуры и пытается понять, а как это быть внутри». Эриксон напрямую спросил: «Ты строишь фигуры, похожие на гроб? Тебе интересно было бы оказаться в этом ящике, посмотреть, а как там?». Он начал мягко говорить о смерти. И после того, как эта тема всплыла в их терапевтических отношениях, они поиграли, пофантазировали, мальчик получил возможность высказывать свои страхи, свои опасения, свой интерес к этой теме. Приступы прекратились. Этот пример показывает насколько важно обсуждать с ребёнком эти вопросы. Если табуировать тему смерти, то ребёнок один на один остаётся с этим страхом. А это самый мощный страх. Поэтому психологи говорят, как бы ни было тяжело ребёнку, который теряет близких, пережить это надо. Когда взрослые скрывают смерть, ребёнок делает выводы: это настолько ужасно, что даже думать об этом нельзя.

Страхи могут возникать при просмотре современных фильмов и мультфильмов, содержащих сцены насилия, кроважидные преступления, при чтении книг, где кого-то варят, что-то отрубает. Если у ребёнка ярко развито воображение, он начинает что-то додумывать, ассоциировать с собой, будет бояться. Но не стоит совсем отказываться от страшных сказок. Ребёнок, с одной стороны учиться сопереживать: Иванушка попал к Бабе-Яге и она хочет съесть его, с другой стороны Иван придумал хороший способ убежать, то есть ребёнок получает опыт, как можно избежать опасности. С помощью страшной сказки дети проигрывают свои страхи. Они, живя жизнью героя сказки, самостоятельно справляются со своими страхами. Дети постарше проигрывают свои страхи, когда рассказывают друг другу страшилки про Чёрную Руку, которая душит, про гроб на колёсиках.

Зачастую страхи у детей формируют сами взрослые: «Вот придёт милиционер и покажет тебе». Социальные страхи часто возникают у тех детей, у которых слишком требовательные родители, которые чрезмерно оценивают ребёнка, когда ребёнок боится не оправдать их

ожидания, боится наткнуться на негативную оценку. Как правило, социальные страхи не так уж легко формируются. Это удел тех детей, которые с самого начала чем-то не устраивают своих родителей (недостаточно хороши, недостаточно умны, смелы...).

Одним из действенных способов коррекции страхов является рисование. Как помочь выразить страх? Правы ли взрослые, когда просят ребёнка нарисовать, чего они боятся? Всякий ли ребёнок схватится за карандаш, чтобы выразить своё состояние? Зачастую, ребёнок может отказаться по разным причинам: не готов об этом говорить, боится афишировать свой страх, потому что не знает, как отреагируют на это взрослые. Не стоит заставлять ребёнка это делать! Можно попросить нарисовать то, чего он боялся, когда был младше или чего боятся дети? Возможно ребёнок согласится нарисовать. А может быть, родителям стоит самим взяться за карандаш и нарисовать свои страхи. Очень часто страхи в семье передаются, особенно от мамы к ребёнку. Если взрослые самостоятельно могут работать над своими страхами, они дают хороший пример ребёнку, показывая: «Вот смотри, это мой страх, я этого боялся и вот так справился с ним... Давай сейчас поговорим о твоём...».

Если, не готов ребёнок разговаривать со взрослыми, не надо на него давить, чтобы не закрепились негативные эмоции, или он не ушёл в свою «ракушку», чтобы не получился «ребёнок в футляре» со своими страхами. Если ребёнок согласился нарисовать свой страх. Что с этим делать? Пока он рисует, надо просто наблюдать, что и как он это делает, о чём он говорит, какие чувства проявляет. Можно задавать ему наводящие вопросы. Главное, чтобы не было прессинга. Когда ребёнок нарисовал рисунок, можно рассказать ему, как справиться с страхом. Дети любят секреты. Открыть ему секрет, как побороть страх. Страхи больше всего боятся, когда над ними смеются. Можно сказать, ребёнку: «Давай придумаем кару этому преступнику и приведём в исполнение: нарисуем ему ушки, косички, шляпку, юбочку, чтобы страх стал смешным». И пусть это делает ребёнок сам. Пусть он предложит, как это можно сделать. Родители идут шаг за шагом за своим ребёнком. Ребёнок предлагает, родитель соглашается, хвалит. От похвалы у него «вырастают маленькие крылышки», он видит поддержку мамы и папы в эту минуту.

Если ребёнок рисует какую-то ситуацию, то можно обыграть её. Рядом с рисунком монстра нарисовать рисунок, когда монстр садится или падает в лужу, или у него что-то заболело, и он выглядит жалким и несчастным. Самое главное, нельзя смеяться над самим страхом ребёнка, а только над тем персонажем, которого он нарисовал.

Необходимо серьёзно относиться к тому, что чувствует ребёнок в тот момент, когда он говорит, что ему страшно. Нельзя смеяться над страхами. Наоборот, дать понять, что бояться – это нормально. Что даже взрослые чего-либо боятся, но умеют справляться со своими страхами. То есть, любой страх можно вывести на свет.