

Вспомните себя лет в десять. Декабрьская ночь, в комнате темно, за окном воет ветер. Уличный фонарь отбрасывает странные блики, все делается призрачным, нереальным и жутковатым. Вспоминаются страшные истории про черную комнату и черную руку, фильм про вампиров... Вам страшно, но вы не решаетесь разбудить мирно спящих в соседней комнате родителей, которым ваши страхи неведомы и непонятны. Наконец вы смотрите на стул и видите, как на нем бесшумно и плавно шевелится безголовый монстр... Тогда вы быстро залезаете с головой под одеяло и подтыкаете его со всех сторон, чтобы никто к вам не пробрался, некоторое время дрожите от страха и, наконец, засыпаете... А утром оказывается, что на стуле мирно висит ваша одежда, за шкафом нет летучих мышей-кровососов, а снег радостно блестит на солнце, как будто приглашая прокатиться на лыжах...

Страх притягателен, иначе не создавалось бы самими детьми такого количества «страшилок». Помните, как вы с замиранием сердца слушали по ночам в летних лагерях жуткие истории про «черную руку», или «черную комнату», или «дом скелетов» и тому подобное?

Детские страхи, как правило, покидают ребенка по мере его взросления. Страх — реакция совершенно естественная, но не тогда, когда она доминирует и определяет поведение. Обычно страх связан с какой-то реальной и конкретной опасностью (цунами, землетрясение, нападение собаки, наезд машины), и он основан в первую очередь на инстинкте самосохранения. Сигналом терапии должны быть либо слишком сильные его проявления, либо слишком длительный период времени, в течение которого страх присутствует в вашей жизни.

Всем известно, что женщины боятся мышей. Не столько, наверное, мышей, сколько быстрого, неожиданного движения где-то рядом. Если женщина, увидевшая мышь, вздрогнет или даже взвизгнет, это будет совершенно естественной реакцией. А теперь представьте себе такую картинку: замдекана химического факультета, дама солидных форм и

баскетбольного роста, увидев в аудитории мышь, с душераздирающим воплем вскакивает на стол. Мышь в ужасе, студенты в восторге. Преподаватели и студенты соседних аудиторий бросаются на помощь, посчитав, что случилось что-то ужасное... Потом все, кроме замдекана, долго хохочут. Это уже явно патологический страх.

Патологический страх сопровождается эмоциональным шоком, когда человек может просто «оцепенеть». Кстати, такое происходит с застенчивыми детьми со сверхвысокой мотивацией на успех: они знают урок, но, стоя у доски, забывают все, что выучили, и не могут вымолвить ни слова.

Страх может проявляться в разных формах: в слезах, в растерянности или в полном ступоре, а иногда, наоборот, в бегстве. Следствием страха может быть формирование таких черт характера, как чрезмерная застенчивость, а также стремление избегать всего, связанного со страхом. Например, ребенок, который боится ограниченного пространства, будет всеми доступными ему способами убеждать вас ходить по лестнице пешком, даже если вы живете на 15-м этаже. Он ни за что не признается, что боится ехать в лифте и тем более застрять в нем. Скорее он приведет неотразимый аргумент в пользу того, что ходить по лестнице полезно для здоровья.

Страх заставляет нас мямлить и говорить невпопад, а то и вовсе замолкать. Под его влиянием мы покрываемся пупырышками («мороз по коже»), а то и обливаемся холодным потом. Сердце «уходит в пятки», а в ушах гулко отдаются его редкие замирающие удары. Тело наливается тяжестью, ноги заплетаются, все валится из рук.

Страх прячется в потаенных уголках нашей психики, как бандит в подворотне. И только и ждет момента для нападения. Не избавившийся от страха ребенок переносит свои страхи во взрослую жизнь, а затем «награждает» ими и своих детей.

Страх порождает неуверенность в себе. Ребенок, живущий под гнетом страхов, растет нерешительным и пассивным, начинает бояться нового, неизвестного, становится сверхосторожным и консервативным.

Далеко не каждый ребенок испытывает страхи, соответствующие тому или иному возрастному периоду и в свое время естественным образом проходящих. Все зависит от особенностей его нервно-психической организации и от тех условий, в которых он живет. Так, ребенок, который с раннего детства привык проводить несколько часов в день с матерью, несколько — с бабушкой и несколько — с няней, может «пройти мимо» страха перед разлукой с матерью, потому что уже усвоил, что мама не все время находится рядом, но ничего страшного при этом не происходит. А у ребенка, с самого рождения практически не расстававшегося с матерью, очень сильную реакцию может вызвать даже ее недолгое отсутствие.

Самые распространенный страхи то 2 до 5 – боязнь недостаточной любви родителей и страх одиночества. Эти страхи особенно обостряются, если в семье конфликтная, тревожная обстановка, при рождении второго ребенка и при поступлении ребенка в ясли или детский сад. В детском саду ребенок может быть поначалу неконтактным, отказываться от еды. Если воспитатели доброжелательны, период «аутизма» проходит через один—два месяца.

Возраст от 2 до 5 лет – это еще период страхов перед чудовищами, сказочными персонажами. Волк, Змей Горыныч, Кощей Бессмертный снятся, если у детей нарушены эмоциональные связи с отцом, а Баба Яга — если мать требовательная и жесткая. Дети любят нас, родителей, какими бы мы ни были. Даже родителей-алкоголиков они продолжают любить, несмотря ни на что. Такова уж потребность детского сердца — любить папу и маму. И если родители не проявляют достаточно любви к детям, наказывают их физически, лишают своего внимания, дети «переносят» свой страх перед родителями на других людей, животных или сказочные персонажи. Некоторые даже боятся засыпать, так как по ночам им нередко снятся кошмары с участием перечисленных персонажей.

Если ребенок боится матери, ему будет сниться в кошмарах Баба Яга. Она будет нестись за ним в темноте, рассекая воздух ступой и хищно скаля

зубы. Вместо отца они будут бояться светящихся костей Кощея Бессмертного, испепеляющего огня из пасти трех голов Змея-Горыныча или острых, как ножи, когтей и зубов Волка. Возможно, его кошмары населят люди-мутанты и жуткие космические пришельцы. Ребенок будет страшиться их, и продолжать любить родителей.

К этим страхам можно также добавить страх перед уколами и перед обработкой ран и ссадин перекисью водорода и зеленкой. Дети, которым часто делают уколы, особенно болезненные, начинают бояться медицинских работников и вообще людей в белых халатах.

В этом возрасте дети боятся темноты и ограниченного пространства. Некоторые дети категорически отказываются ездить в лифте, несмотря даже на присутствие взрослых. Это говорит о чувстве незащищенности. Если родители доброжелательны, спокойны, предоставляют ребенку действовать самостоятельно и готовы прийти на помощь, если потребуется, то страхи постепенно уходят без следа.

Страху темноты подвержены почти все дети до 5 лет. У впечатлительных детей он сохраняется и дольше. Страх темноты связан с недостаточным ощущением безопасности. Ребенок не уверен в помощи и защите взрослых, а потому подсознательно боится нападения. Темнота связана с неизвестностью: кто знает, что там, в темной комнате? Может, сладкий торт на столе. А может, злобный монстр за дверью. Кто рискнет проверить? Особенно страшно в сумерках и в темноте близоруким детям, поскольку очертания предметов теряют резкость, становятся расплывчатыми. Уже невозможно узнать знакомые предметы. Развешанная на стуле одежда становится монстром. Из-за занавески высовывается чья-то жуткая голова с длинным крючковатым носом, и в тусклом лунном свете поблескивают оскаленные острые зубы. За шкафом кто-то возится и сопит. Кто-то большой и косматый. Что уж говорить о ночном путешествии в туалет по длинному темному коридору, да еще, если там висит зеркало. Что только в нем не увидит маленький человек с богатым воображением!

Для детей 5-7 лет характерны такие страхи, как страх потери родителей, страх совершить ошибку, страх опоздать. Впервые появляется страх смерти.

Страх потери родителей особенно силен в неполных семьях, где родители развелись и, таким образом, один из родителей уже «потерян». То же самое происходит в семьях, где мать воспитывает ребенка одна, и в семьях, где один из родителей умер. Страх смерти бывает спровоцирован и присутствием ребенка на похоронах родственников. Ребенок может бояться как за себя, так и за родителей. Особенно сильно страх смерти проявляется в кошмарных снах. Ребенку начинает сниться, что он сгорел во время пожара или что его проглотил монстр. Очень часто детям снится падение с высоты. Современным детям, которые смотрят вместе с родителями программу новостей, снятся кошмары, в которых они погибают из-за устроенного террористами взрыва дома, метро или самолета. Любителям фильмов катастроф снится гибель от цунами, наводнений, землетрясений или извержений вулкана.

В семьях с чрезмерно строгими, требовательными и бескомпромиссными родителями у ребенка может развиваться страх совершить ошибку. В результате ребенок вообще начинает бояться что-либо делать, становится пассивным и безынициативным. Стремление все делать «правильно» может привести к навязчивому страху опоздания. В этом случае ребенок будет по сто раз спрашивать у вас, успеете ли вы вовремя. Он будет бояться опоздать сначала в детский сад, а потом в школу. Он будет спрашивать у вас, хорошо ли вы заперли дверь, когда пошли на прогулку, не заберутся ли в квартиру воры и т. д.

Дети перенимают страхи 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 вокруг видеть потенциальную опасность для своего малыша, вырастают сверхосторожными и боязливыми. А все потому, что на каждом шагу мама предупреждает их: «Осторожно! Машина! Внимание! Собака! Осторожно!...»

И ребенок привыкает жить в тревоге, подсознательно все время ожидая какой-то опасности. Маленькие дети «считывают» эмоции родителей и близких им людей с чувствительностью сейсмографа и «записывают» в свое подсознание, если эмоции достаточно сильные и повторяющиеся. Источником страхов может стать неблагоприятная обстановка в семье. Под такой обстановкой мы подразумеваем 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.

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 ребенку, особенно совсем маленькому, 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 «настоящую мужчину». При этом почему-то подразумевается, что настоящий мужчина ничего не боится. Хотя на самом деле абсолютное 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 всё, что он скажет, как раз и вызывает у ребенка нездоровые страхи. Ведь сыну хочется, чтобы отец был им доволен. В результате он начинает бояться быть самим собой и становится «маленьким старичком», лишенным непосредственности, не показывающим своих эмоций. Эмоции у него подменяются логическими «взрослыми» рассуждениями.

Страх несоответствия тоже закладывается с раннего детства. Нередко мы, родители, сами того не замечая, из лучших побуждений внушаем ребенку мысль о том, что он не такой, каким должен быть. Поскольку родительский авторитет для ребенка — истина в последней инстанции, он, начиная из 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, так же как и после того, как кто-то назовет ребенка неумелым, или некрасивым, или несообразительным... Они задыхаются от собственного страха, они просто дышать боятся.

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. Если у вас ответственная работа, сдача экзаменов, защита диссертации, а то и просто началось выяснение отношений, что требует не меньше нервных затрат, чем все вышеперечисленное, то этим можно заниматься чуть ли не до самых родов. Самый хороший совет, как ни странно, дал будущей матери один западный комик. Он рекомендовал на все девять месяцев беременности вставить в глаза линзы с розовым фильтром и специальные ушные фильтры, чтобы слышать и видеть только приятное, смотреть в будущее со спокойной уверенностью и радостно ожидать появления самого дорогого существа, растущего внутри нее благодаря волшебству любви. Для спокойствия ребенка очень важно, чтобы родители и другие лица, имеющие отношение к воспитанию ребенка, выработали единые правила. В противном случае ребенок никак не может понять, что можно, а что нельзя, поскольку, 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. В общем, никак не понять этих взрослых. 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, как правило, более спокойно относятся к неизбежным падениям. Хорошо, если оба родителя одинаково ведут себя в этой ситуации достаточно хладнокровно.

Нежелательно брать ребенка с собой на похороны, где он впервые столкнется с настоящим горем. Это может наложить неизгладимый отпечаток



на всю его дальнейшую жизнь. Лет до трех дети «одушевляют» все, что видят вокруг себя, и не имеют никакого представления о конечности бытия того или иного живого существа. Как правило, они начинают задавать вопросы о смерти не ранее 4-х лет. На вопрос, отчего умер тот или иной человек, лучше дать такой ответ: « Стал стареньким ». Можно добавить, что мы, родители, еще молодые, и даже бабушки и дедушки еще не такие старые. В противном случае ребенок начнет бояться за нашу жизнь, так как любому нормальному человеку 6-ти лет от роду и 30 лет воспринимает как старость, а уж 40 и 50 лет для него и вовсе запредельный возраст.

Ни в коем случае не связывайте смерть с болезнью, иначе ребенок будет впадать в панику каждый раз, когда заболите вы или он сам. Страх смерти очень хорошо снимается (как правило, он и не возникает) в тех семьях, где ребенок с детства слышит о своих прабабушках и прапрадедушках, которые живут на небе, смотрят на него оттуда и радуются, если у него все хорошо, или огорчаются, если он болеет или с ним происходит что-нибудь неприятное. Смерть в этом случае представляется ребенку чем-то естественным и совершенно нестрашным, ведь он убежден в том, что живут и после смерти.

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 энергичных активных игр к спокойному времяпрепровождению, иначе перевозбужденный ребенок просто не в состоянии будет уснуть. Точно так жеребенок 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 поиграть днем в активные игры, набегаться и прыгаться. 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, пусть даже и на минимальной громкости, то ребенок прекрасно, выспится, встанет утром бодрым и в прекрасном настроении.

Самая большая ошибка, которую допускают взрослые, — попытка скрыть свои переживания от детей. Мы живем в неидеальном мире, и наша семья может быть далека от идеала. В день свадьбы мы думаем, что соединились навсегда, а через несколько лет одни пары по-прежнему души друг в друге не чают, а другие видеть друг друга не могут и подают заявление на развод. 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 помощи и поддержке. Те родители, которые находят в себе мужество и силы 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 общаться с ним и заботиться о нем. Конечно, ребенку потребуется время, чтобы принять ситуацию, ему придется пережить не лучшие дни в своей жизни, но в результате он успокоится, и у него не будет причин для тревоги и страха.

Почти никогда не видят кошмарных снов и 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 и без падения, 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 упаковки сока. А потом благодарят за выполненное задание и радуются, что в доме есть такой помощник или помощница. 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.

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.