

Как справиться с детскими страхами

Быть смелым – значит считать далёким

всё страшное, и близким всё, внушающее смелость.

(Аристотель)

Страх – психическое состояние, связанное с выраженным проявлением астенических чувств (тревоги, беспокойства и др.) в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности.

Детские страхи – тщательно исследуемая психологами, врачами, педагогами, но до конца не изученная тема. Дети боятся уколов и драконов, собак и [великана](#), который живёт под кроватью, громких звуков и ночных бабочек...

Причин детских страхов много: травмирующая ситуация, авторитарное поведение родителей, впечатлительность, внушаемость, перенесенный стресс, болезнь. Дети боятся темноты, больших и маленьких собак, врачей, пожаров. Кто-то боится злой Бабы-Яги, волка, милиционера. Объекты детских страхов бесконечно разнообразны, их особенности находятся в прямой зависимости от жизненного опыта ребёнка, степени развития его воображения, эмоциональной стабильности, тревожности и неуверенности в себе. Часто у детей возникают ситуативные страхи из-за неожиданного прикосновения, слишком громкого звука, падения и т. д.

О том, что ребёнок испытывает страх, свидетельствует следующее:

- Не засыпает один, не разрешает выключать свет.
- Часто закрывает уши ладонями.
- Прячется в угол, за шкаф.
- Отказывается от участия в подвижных играх.
- Не отпускает маму от себя.
- Беспокойно спит, кричит во сне.
- Часто проситься на руки.
- Не хочет знакомиться и играть с другими детьми.
- Отказывается общаться с незнакомыми людьми, проходящими в дом.
- Категорически отказывается принимать незнакомую пищу.

Возникновение различных страхов довольно характерно для детского возраста. Психологи выделяют возрастные периоды, особенно яркого проявления, определённых страхов:

2-3 года – боязнь животных, темноты, ночные страхи;

4 года – боязнь насекомых, воды, высоты, сказочных героев;

5-6 лет – боязнь несчастий; пожаров, катастроф, боязнь школы; 7-8 лет – страх умереть или боязнь смерти близких.

Страхи у детей наиболее интенсивны в возрасте 3-5 лет. Это возраст, когда страхи «цепляются друг за друга» и составляют единую психологическую структуру беспокойства.

Страхи могут возникать в результате подражания тем, кто боится, и как реакция на эмоционально значимые ситуации (испуг, тяжёлая болезнь родных и близких, трудноразрешимый конфликт в детском учреждении, семье и т. п.). По продолжительности страхи бывают: кратковременными (15-20 минут), быстро проходящими после успокоительной беседы и затяжными (1-2 месяца), тогда даже лечебные мероприятия не всегда дают желаемые результаты.

Как правило, коррекция страхов в большей степени осуществляется родителями. Следуя рекомендациям психоневролога или психолога, они пробуют разные методы работы со страхами именно своего ребёнка.

Психолог может помочь детям справиться со страхами, не допустить развитие их в болезнь и помочь боязливым детям преодолеть эти страхи. Такими способами являются: терапевтическая сказка, вербальные и художественные упражнения, творческие (музыкальные и пластические) задания (в приложении). Как и в случае коррекции повышенной возбудимости, коррекцию страхов проводят не по возрастным группам, а выбирая для каждой группы детей более простые или более сложные упражнения.

Возникновение различных страхов довольно характерно для детского возраста. Чаще всего - это боязнь темноты, одиночества, разлуки с родителями и близкими, повышенное внимание к своему здоровью.

Сам по себе страх — продуктивная эмоция. Ребенок, который нормально развивается, должен уметь бояться. Но существует тонкая грань, за которой обычный нормальный страх становится навязчивым, превращается в фобию и делает из нормального ребенка невротика. Одним из способов не допустить развитие детских страхов в болезнь и помочь боязливым детям преодолеть их, и является терапевтическая сказка. Сказку можно придумать самим, используя в ней образ страха, который испытывает ребенок. Например, многие дети испытывают страх темноты, и победить этот страх поможет простая история:

Мальчик или девочка ложатся спать, и вдруг... в темном углу появляется что-то страшное (привидение, волк, ведьма, робот: желательно, чтобы ваш ребенок сам назвал персонаж). «Чудовище» обязательно должно изобразиться как можно смешнее. Кукла-ребенок боится, дрожит (все эмоции должны быть сильно преувеличены), а потом сам или с помощью куклы-мамы зажигает свет. И тут оказывается, что страшное чудовище – это всего-навсего колышущаяся от ветра занавеска или брошенная на стуле одежда, или цветочный горшок на окне...

Или, например, ребенок боится грозы. И эту ситуацию можно разрешить с помощью этюда:

Дело происходит на даче или в деревне. Ребенок-кукла ложится спать и только засыпает, как вдруг начинается гроза. Гремит гром, сверкает молния. Гром передать нетрудно, а молнию не обязательно показывать, достаточно просто об этом сказать. (Кстати, проговаривание, а не только демонстрирование на ширме событий и действий

чрезвычайно важно в терапевтических этюдах). Ребенок-кукла трясется от ужаса, стучит зубами, может быть, плачет. А затем слышит, как кто-то жалобно скулит и скребется в дверь. Это маленький, прордогший, испуганный щенок. Он хочет войти в теплый дом, но дверь никак не поддается. «Ребенку» и жаль щенка, и, с другой стороны, страшно открыть дверь на улицу. Какое-то время эти два чувства борются в его душе, потом сострадание побеждает. Он впускает щенка, успокаивает его, берет себе в кроватку, и щенок мирно засыпает.

В этом этюде важно подчеркнуть, что «ребенок» чувствует себя благородным защитником слабого. Желательно найти маленькую игрушечную собачонку, чтобы она была заметно меньше куклы-ребенка.

Можно разыгрывать эти и подобные сценки вместе с ребенком, а если он на первых порах отказывается, сделайте его зрителем. Самое лучшее – это, когда зрителями становятся взрослые, а ребенок – единственным «актером», исполняющим поочередно разные роли.

В популярной, а иногда и специальной литературе, можно найти утверждение: страхи детей — плод их богатого воображения. На самом деле это не совсем точное изречение.

Первый закон воображения, сформулированный Л. Выгодским, гласит: творческая деятельность воображения находится в прямой зависимости от богатства и разнообразия прежнего опыта человека: чем богаче опыт человека, тем больше материал, которым располагает его воображение.

А это значит, что воображение детей значительно беднее, чем у их старших братьев и сестер, родителей и других взрослых.

Если ребенок не знает, кто такие [вампиры](#), он их не боится. Он не боится их до тех пор, пока не увидит, как дрожат от страха старшие братья и сестры, когда смотрят кино-ужастики про вампиров. Ребенок начинает подражать взрослым, а значит, тоже бояться.

У него появляется собственный жизненный опыт переживания страха, пока небольшого и поддающегося быстрому «лечению». Однако страх может стать навязчивым, затяжным и превратиться в фобию, если старшие (может, не осознавая до конца опасности того, что делают) закрепляют его своим поведением. Например, демонстрируют на шее испуганного ребенка, как вампиры впиваются в горло и высасывают кровь.

Что делать, если все же ребенок уже научился бояться вампиров или других чудовищ? Объясните ему, что да, вампиры, то есть существа, пьющие кровь, действительно существуют — это комары, клопы и блохи. А фильм или книга о вампирах — это сказка для взрослых. Взрослые не боятся их, так как знают, что на самом деле вампиров нет.

А еще рассказывайте ребенку специальные терапевтические сказки — веселые, парадоксальные и неожиданные. Сочиняя сказку, вводите в нее смешные детали и наделяйте нелепостями именно те ситуации, которые тревожат ребенка больше всего. Например, когда чудовище гонится за сказочным персонажем (подразумевается, за ребенком), оно вдруг спотыкается, шлепается в лужу, долго не может встать, поскользывается и шлепается обратно. И всегда напоминайте детям, что добро побеждает зло, и что в волшебной сказке происходят чудеса. Грозное чудовище можно остановить добрым словом и хорошим поступком, его можно пожалеть, накормить и превратить в своего друга.

Последуйте примеру сказкотерапевта Д. Соколова и предложите ребенку поиграть в «магазин». Купите или обменяйте его «боюськи» на книги, игрушки или конфеты.

КАК ПОМОЧЬ БОЯЗЛИВОМУ РЕБЕНКУ

1. Не стыдите ребенка за проявления страха, а, напротив, проявите заботу. Например, какое-то время перед сном проведите у его постели, расспрашивая ребенка про воображаемых персонажей в таком алгоритме:

- Как они выглядят?
- Чего они хотят?
- В каком мире они существуют?
- Для чего они пришли в наш мир?
- Что ты можешь сделать, чтобы подружиться с ними?
- Что произойдет, когда вы подружитесь?
- Какие слова они скажут тебе перед сном?

2. Примите страх ребенка и расскажите свою историю о том, кого боялись в детстве и как справились с этим страхом.

3. Интересуйтесь тем, что ребенок читает и что смотрит по телевизору перед сном, обсуждайте прочитанное (увиденное) или предлагайте что-то менее страшное. Однако это не означает, что ребенка нужно полностью изолировать от страшных сказок.

Сказка учит ребенка обращаться со страхом, помогает направить переживание страха вовне, проецируя страх на образ Бабы Яги, Кощея и др.

РЕБЕНОК БОИТСЯ

· Ни в коем случае не ругайте ребенка за проявление боязни и тем более не наказывайте за нее.

· Не фиксируйтесь на страхах ребенка. Ребенок не должен слышать, как вы говорите кому-то: «Он у нас такой робкий! Лифта – и то боится» или «Он один ни в какую не останется. Я ни на минуту не могу отойти».

· Научите ребенка испытывать положительные эмоции от общения с родителями, сверстниками, взрослыми.

· Постарайтесь создать атмосферу максимального психологического комфорта для ребенка. Во-первых, вы должны по возможности облегчить его страдания: оставлять в комнате зажженный ночник; крепко держать за руку, проходя мимо собаки; ходить пешком, если он боится лифта. Во-вторых, необходимо как можно чаще подчеркивать, что ничего плохого не случится, что вы, большие и сильные взрослые, всегда придете ему, слабому, на помощь.

- Попробуйте создать в семье защитную ауру, которой лишено общество в целом. К примеру, не нужно рассказывать при детях, что «кругом сплошная мафия, что милиционеры и преступники одним миром мазаны». Бывают обстоятельства, с которыми совсем не обязательно знакомить ребенка детально. В первую очередь это касается смерти близких родственников. Это не значит, что нельзя при ребенке вспоминать умерших – можно и нужно! Так же как и вместе ходить на кладбище. Но смотреть на мертвого человека – слишком тяжелое испытание для ребенка.
- Не следует, во что бы то ни стало приучать маленьких детей спать одних.
- Чаще анализируйте, какие ваши действия приносят пользу ребенку, а какие – вред.
- Один из основных принципов коррекции страхов – смеяться не над ребенком, а вместе с ребенком над его страхом, чтобы «страшилка превратилась в смешинку».
- Маленький человек не только подражает взрослому в его поведении, но и перенимает его оценки. Поэтому в период [коррекционной работы](#) необходимо оградить от общения с ребенком людей тревожных, истеричных, эмоционально неустойчивых. Поймите, что ваши личные страхи и опасения могут стать причиной страхов вашего ребенка. Будьте смелыми.
- Всякий раз, когда это возможно, надо давать ребенку действовать самому. Ребенок должен понять, что родители не собираются перекладывать на его плечи заботу о его безопасности, они всегда будут о нем заботиться и защищать. Но в некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам.
- Воспользуйтесь воображением вашего ребенка. Если он придумал себе страх, он может сделать и обратное. Успокойте малыша. Скажите ему, что если он будет осторожен, ничего плохого не случится.
- Контролируйте, что смотрит ребенок по телевизору. Постарайтесь, чтобы он не видел сцен с запугиванием и насилием.
- Соберите факты. Если малыш, например, боится молнии, расскажите ему доступно и интересно о природе этого явления. Это поможет уничтожить страх.
- Используйте прием проигрывания страха в игре. Для нее необходимо подобрать именно те игрушки, которые похожи на предмет боязни ребенка (собака, «страшилка» и т. д.). В игре ребенок должен как бы «расправиться» со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме и избавиться от напряжения. При этом взрослый может комментировать поведение «страшилки». Например, если ребенок боится паука, то можно проигнорировать его жестом или репликой: «Уходи, паучок, не мешай нам играть». При этом важна спокойная интонация, заряжающая ребенка уверенностью.
- Составьте план. Например, если ребенок боится собак, составьте с ним план, как вы будете знакомиться с соседским Бобиком. И хвалите ребенка за то, что ваш малыш следует намеченному плану.
- Используйте методику так называемых эмоциональных качелей. Простейшим примером этого является подбрасывание ребенка на руках: он то летит вверх, то возвращается на руки взрослого, которые являются для него символом защиты. Подобные «качели» можно разыгрывать с любым страшным предметом. Например, ребенок то забегает в темную

комнату, то выбегает из нее. Можно слегка подразнить игрушечную собачку, а затем «успокоить» ее, погладить ее, убедившись, что она не опасна. Полезно приписать этой собаке роль защитника. В этой роли может быть и любимая игрушка, кукла: «Пока кукла с тобой, тебя никто не тронет, спи спокойно». Плюшевая игрушка, которая сможет защитить от воображаемых чудовищ, – хороший помощник в борьбе со страхами.

· Весьма важно следить, чтобы ребенок не мучился от безделья. Замена ничегонеделания деятельностью – общая оздоровительная процедура для психики.

· Очень полезна игра в театр, когда сам ребенок превращается в любимого героя. Этот персонаж может попадать в страшные истории и с достоинством из них выходить. После завершения спектакля-игры должно наступить облегчение от самого факта победы над злом и его носителем.

· Можно предложить ребенку какой-нибудь приз за совершение смелого поступка, например, прохода по темной комнате, пересечение двора и т. д.

Рекомендации по уменьшению ночных страхов ребенка

1. Необходимо уменьшить количество дневных страхов, переживаний у ребенка, поскольку сны – это прежде всего эмоциональный отклик на события, происходившие днем.

2. Способствовать повышению уверенности в себе ребенка.

3. Наладить хорошие [взаимоотношения](#) в семье, скорректировать неправильное воспитание и нейтрализовать конфликты.

4. Старайтесь не втягивать ребенка во внутрисемейные конфликты. Никогда не выясняйте [отношения в семье](#) при спящем ребенке.

5. Постарайтесь устранить собственные невротические проблемы.

6. При наличии страшных снов не следует проявлять чрезмерную принципиальность, читать мораль, стыдить, отправлять ребенка спать одного в темной комнате.

7. Если это единичные случаи, то, успокоив ребенка и ласково с ним поговорив, можно посидеть рядом в его комнате, поглаживая по голове, плечу, руке, ласково напевая при этом или рассказывая при этом какую-либо незамысловатую историю. При постоянно повторяющихся страшных снах необходима квалифицированная помощь психолога или врача-психотерапевта, а пока лучше приблизить кровать ребенка к своей или спать вместе с ним.

8. Перед сном необходимо исключить сказки с леденящим душу содержанием, «ужастики», бурные игры, просмотр ночных телепередач, плотную пищу, духоту в помещении и физическое стеснение.

9. Спокойному сну способствуют принятие водных процедур, легкий массаж, проветривание помещения.

10. Ночью не помешает лишний раз подойти к плохо спящему ребенку, поправить одеяло, сказать несколько приятных слов. Утром лучше обойтись без будильника, а разбудить

ребенка поглаживанием и ласковыми словами. Чем более нервный ребенок, тем менее быстрым должно быть его пробуждение.

11. Днем ребенку следует предоставить большую игровую активность, возможность поиграть в подвижные, шумные, эмоционально насыщенные игры.

12. Снять проблему страшных снов помогут разумно используемые системы физического и соматического оздоровления, закаливания.