

## Детские страхи: понять причины, помочь справиться с последствиями

Страх — жизненно важная эмоция, которая отвечает за то, чтобы наш организм не пропустил опасность. Она включает те механизмы, которые в ситуации угрозы мобилизуют ресурсы и защитные реакции: в кровь выделяются нужные гормоны, и мы готовимся драться или бежать. Получается, что страх хоть и неприятен, но однозначно полезен.

Все дети чего-то боятся. Причем их страхи вовсе не так уникальны, как кажется родителям. Психологи выделяют характерные для каждого возраста страхи и связывают их возникновение с прохождением ребенком стандартных этапов развития психики.

Чего боятся дети в разном возрасте

✓ До 3 лет основной страх — страх оставления. Ребенок пока мало что осознает и живет в моменте, поэтому единственное, чего он боится, — не обнаружить рядом родителя. К этому виду страха также относятся варианты, когда родитель присутствует рядом, но ведет себя отстраненно или меняется внешне.

✓ 3-4 года. Страх нанесения телесного ущерба. Дети боятся врачей, анализов, медицинских манипуляций, громких и резких людей, которые, по их мнению, представляют угрозу. Важный момент этого периода в том, что ребенок впервые пробует брать на себя ответственность за оценку опасности.

✓ 4-5 лет. Ребенок обнаруживает, что живое существо может умереть, и переживает тяжелейший внутренний кризис по этому поводу. С этого момента у многих детей начинается длительный период мучительного страха смерти, боязни за жизнь — свою и близких людей. Начинается время мистических страхов: страха темноты, злодеев из фильмов и т.д. Объекты страха могут быть разными, но все они, так или иначе, связаны с главным — со страхом смерти. В это же время проявляется страх отвержения родителями. Ребенок боится, что его не будут любить, опасается разочаровать близких ему людей.

✓ После 7 лет значимым становится окружение ребенка вне его семьи, и тогда на первый план выступает страх социального отвержения: со мной никто не будет дружить, играть и т.д.

Все эти страхи абсолютно естественны, и в норме к 8-9 годам они растворяются сами собой через рационализацию, обесценивание, да и просто забываются за плотным школьным графиком и т.д. Проблемы начинаются, если страх не был преодолен и ребенок застрял в нем. В этом случае рациональные доводы не работают, и от того, что вы предъявите ребенку пустой шкаф, он не перестанет бояться чудовища, которое, как он считает, прячется внутри.

Чаще всего в разряд невротических переходят мистические страхи смерти, уничтожения и ненадежности мира. Реальным содержанием такого страха, конечно, может быть

отвержение родителей или общая напряженная атмосфера в семье, но порой причиной возникновения страхов может быть просто возраст ребенка. Для человека 6 лет от роду абсолютно естественно фантазировать, а затем пугаться собственных изобретений. В этот период жизни образное мышление обгоняет критическое — это объясняет все.

Тем не менее, это очень мучительное состояние, которое усугубляется тем, что дети, у которых возникают подобные страхи, уже достаточно большие для того, чтобы понимать — их опасения неразумны. А потому начинают стыдиться своих чувств, скрывать их. Помимо самого страха, появляется еще и боязнь говорить о нем, потому что сказать вслух о мистических вещах — означает привлечь их к себе, сделать их реальностью.

Что важно сделать, чтобы страх не приобрел болезненный характер

1) Помочь самому себе. Часто дети страдают страхами, если родители тревожны, а в доме висит атмосфера напряжения. Если это про вас, обратитесь к психологу и вместе с ним проанализируйте причины сложившейся ситуации и пути выхода из нее.

2) Маленького ребенка важно постепенно готовить к оставлению родителем (игра в «ку-ку», прятки и т.п.), и постепенно этот страх покинет ребенка. При этом важно не форсировать разлучение, не уходить сразу надолго, особенно если вы до этого момента вообще никогда не оставляли ребенка с другими людьми.

3) В период страха нанесения телесного ущерба важно не пытаться запретить страх, не говорить: «Нечего тут бояться, не бойся». Также не стоит обманывать ребенка уверяя, что «больно не будет» (например, перед прививкой или взятием крови на анализ), потому что это лишь усилит его страх и породит недоверие к вам. Наша задача — сохранить у ребенка эмоцию страха, научив его при этом брать ее под контроль и преодолевать. Для этого важно сначала страх признать, а затем отделить его от действия — научить ребенка бояться, но, несмотря на это, делать.

4) Для работы со страхом смерти психологи часто используют рисуночные техники, суть которых заключается в том, чтобы придать страху форму, дать ему имя, а затем сделать его смешным или зависимым, слабым, а значит неопасным. Самая большая проблема с мистическими страхами в том, что дети о них не говорят. Часто это происходит после того, как взрослые обесценивают предыдущие страхи ребенка, высмеивают их. Поэтому никогда не смейтесь над детскими страхами и не стыдите за них.

5) Страх неприятия в социуме может иметь долгий след, который не всегда можно сгладить положительным влиянием семьи. Лучше всего такие страхи лечатся самим социумом. Найдите для ребенка безопасную среду, где он сможет научиться общаться в спокойной обстановке (специализированный лагерь, психотерапевтическую группу и т.п.).

6) Если вы обнаруживаете у себя или своего ребенка фобический страх, не думайте, что его причина непременно кроется в предыдущем травматическом опыте. Часто фобии совсем не связаны с тем, как вели себя родители или другие значимые взрослые. Самое

разумное в этой ситуации — найти поведенческого или когнитивно-поведенческого психолога и с помощью специальных техник научиться спокойно реагировать на источник фобии.

Последнее, что хочется обсудить — стоит ли в попытках поддержания ребенка говорить ему о том, что родитель тоже боялся чего-то в детстве (или даже боится сейчас). Если ребенок старше 9-10 лет, ему можно рассказать о своих актуальных страхах.

Дошкольнику и ученику начального звена можно рассказать о своих страхах детства, но обязательно добавить, что вы смогли с ними справиться, и описать, как вам это удалось.

/Текст составлен по материалам лекции психолога Людмилы Петрановской «Мамочка, я боюсь» из цикла «Дети. Инструкция по применению»/