

Детские страхи. Рекомендации для родителей

Страхи часто возникают у детей, особенно в возрасте от двух до шести лет. Некоторые страхи являются по сути возрастной нормой, например страх чужих людей детей второго года жизни или боязнь неожиданных звуков у 18-24 месячных детей. Однако постоянные или усиливающиеся страхи ребенка, с которыми не удается справиться, могут не только снести беспокойство в жизнь всей семьи но и в целом негативно влиять на рост и развитие ребенка. Чтобы помочь ребенку справиться со страхами родителям следует:

- Признать, что страх реален. Так же как и страхи у взрослых, детские страхи зачастую иррациональны, но это не делает их менее реальными. Одним из наиболее эффективных способов устранения нежелательного поведения ребенка в этом возрасте является игнорирование этого поведения. Однако в случае со страхами этот метод малоэффективен и даже может вызвать обратный эффект – усиление страха или появление нового страха, ребенок, который боялся пылесоса, может начать бояться большинство бытовых приборов – чайник, кофеварку и т.д.

- Не пытаться «вышибить клин клином», заставляя ребенка встретиться лицом к лицу с пугающим его объектом или ситуацией и «убедиться, что ничего страшного в этом нет». Не стоит убеждать ребенка, боящегося чудовищ заглянуть под кровать и в темные углы, а малыша которого пугает звук воды, спускаемой в унитазе, спустить ее самостоятельно и увидеть, сто «ничего страшного не произошло».

Подбадривающие фразы типа «не веди себя как младенец» или «ну, будь же смелым мальчиком» также не лучшее лекарство от страха. Вместо этого окажите ребенку эмоциональную поддержку и мягко постепенно помогите ему понять природу того, что он боится. Оптимальный набор действий может быть таким: 1.

Признание: Спокойно и уверенно скажите ребенку, что Вы видите и понимаете, что он боится 2.

Разъяснение – детям начиная с двухлетнего возраста часто бывает достаточно простого объяснения, например если ребенок боится звука закипающего чайника можно объяснить, что водичка которую, он пьет льется из крана, но чтобы она была более вкусной и полезной или горячей ее надо сначала очень сильно нагреть, а потом пить. Для этого сделали чайник. В чайнике водичка нагревается. Когда она нагревается, она шумит. Это хороший шум, это значит водичка делается вкусной и полезной, чтобы ребенок мама и папа могли ее пить. 3.

Косвенная демонстрация. Если ребенок боится собак, то просмотр фильма о мальчике его возраста и его любимой собаке может помочь ему почувствовать себя более уверенно. Не следует однако знакомить детей с фильмам, сказками или картинками, которые могут усилить их страх, где собаки кусаются (даже если они кусают грабителей и спасают жизнь главному герою), а молния попадает в дом (даже если девочка живущая в доме не испугалась вызвала пожарных и все спаслись).

3. **Демонстрация на расстоянии.** Если ребенок боится момента, когда вода в ванной или раковине утекает в трубу (боится, что его затянет вместе с водой). Один из родителей может держать его на руках или за руку у самого входа в ванную комнату, а другой сливать воду из наполненной ванны, демонстрируя при этом, что может, а что не может утечь в трубу – волос может, а губка нет, мыльные пузырьки могут, а нога нет и т.д. 5.

Более близкая демонстрация и повышение чувства контроля. Знание о возможности контролировать пугающий объект может помочь ребенку. Опыт включения \ выключения пугающего бытового прибора; фонарик и ночник, которые ребенок, боящийся темноты, сам может включать и выключать – все это делает *страшное* более контролируемым и, следовательно, менее пугающим 6.

Беседа, Обсуждение. Попросите вашего ребенка рассказать о его страхах и внимательно с пониманием выслушайте его. 7. **Чувство юмора.** Не смейтесь над страхами своего малыша, но, используя все вышеописанные приемы, не бойтесь пошутить там где это уместно, чтобы снять напряжение и помочь расслабиться испуганному ребенку.

- Учтите, что по сравнению со взрослыми, дети находятся в крайне невыгодном положении в попытке противостоять страхам: взрослые могут избегать заведомо пугающих объектов или ситуаций, у детей здесь гораздо меньше возможностей.

- Скажите ребенку, что все люди иногда боятся, даже взрослые. Расскажите ребенку, чего вы боялись когда были маленькими и как преодолели свой страх – будьте однако осторожны в своем рассказе, чтобы не вызвать у ребенка новый страх.

- Не смейтесь над своим испуганным ребенком и не дразните его. Ходить на четвереньках и рычать или ласкаться к ребенку, который боится собак – верный способ усилить страх.

- Отмечайте похвалой любой, даже самый незначительный прогресс ребенка в преодолении страха и не критикуйте ребенка за сам страх или регресс в его преодолении. Похвала родителя наилучшее поощрение для маленького ребенка, а критика совершенно неэффективна для устранения любого нежелательного поведения ребенка будь то неуспехи в учебе, плохие манеры или страхи. Ни в коем случае не давайте ребенку понять, что вы его меньше любите или уважаете за его страхи.

- Позвольте ребенку положиться на вас. Ведите себя спокойно и уверенно. Испуганные дети испытывают недостаток уверенности. Дайте им почувствовать, что Вы их поддерживаете и контролируете ситуацию.

- ... Но не переусердствуйте иначе сверххраняемый ребенок может решить что ему действительно есть чего бояться и станет еще более испуган и слишком зависим от родителя. По возможности уберите из жизни ребенка источники страха: страшные сказки, мультики, картинки. Даже если ваш ребенок не боится ужастиков или сцен насилия, показанных по телевизору, в этом возрасте, когда дети и так склонны к самым различным страхам, лучше избегать дополнительных стимулов для их появления. Если ребенок все-таки

увидел такую сцену, спокойно объясните ему, что это было, и что вы только наблюдали это, но никак с этим не связаны и не участвовали в этом. Это лучше чем постараться быстро отвлечь и развлечь ребенка - Убедитесь, что не вы ответственны за страх. Слишком частые *предостережения*: «не бери острые предметы, а то поранишься и можешь умереть»; *действия* - когда ребенка, например, запирают в темной комнате в качестве наказания; или *угрозы* - «мы уходим и оставим тебя с этой тетей», родителей могут стать источником страха. Фразы типа «смотри, какая большая собака, не бойся, она не кусается» могут вызвать страх собак. Лучше сказать «смотри какая большая собака. Очень красивая. Давай поздороваемся с ней». И, наконец, отсутствие дисциплины, четких правил и предсказуемости пугают маленьких детей, нуждающихся в достаточной степени внешнего контроля.

- Если страхи ребенка начали влиять на жизнь всей семьи или на распорядок жизни самого ребенка – он боится выходить из дома, отказывается мыться из-за страха воды, не может посетить врача из-за страха чужих людей, спит с родителями, так как боится оставаться один в комнате и т.д., обратитесь к профессионалу, семейному консультанту или психотерапевту, детскому психологу.

Случай из практики

Как я уже говорила, само по себе появление страхов у детей дошкольного возраста вполне нормальное явление и при правильном подходе в большинстве случаев дети и родители могут вместе справиться с этой проблемой. Однако бывает так, что какое-либо нежелательное поведение ребенка, будь то школьная неуспеваемость, плохие манеры или страхи, начинает выполнять какую-нибудь важную функцию в жизни семьи и закрепляется. Так было и в том случае, о котором я хочу рассказать. Ко мне обратилась мама 4-летней девочки (назовем маму Еленой, а девочку Машей). Последние несколько месяцев эта девочка, по словам матери, просыпалась почти каждую ночь, пугалась, приходила в комнату к родителям, будила маму, та шла с ней в детскую и там они вместе засыпали, так как Маша отказывалась засыпать без Елены, а маме было рано вставать на работу и проще заснуть вместе с ребенком, чем ждать, когда та успокоится, и уходить в спальню, рискуя вскоре быть вновь разбуженной. Я попросила прийти на консультацию Елену вместе с ребенком и мужем (назовем его Андреем), поскольку родители одинаково значимые фигуры в жизни ребенка и отец может помочь ребенку в решении его проблем в той же степени, что и мать, кроме того, возможно, у отца есть свой взгляд на эту ситуацию и какие-то иные идеи относительно способов решения проблемы, что всегда полезно и расширяет возможности терапии. На приеме выяснилось, что эта семья живет в большой квартире вместе с родителями Андрея и матерью Елены. Обстановка в большой семье напряженная, есть масса конфликтов, скрытых и явных коалиций, борьба за главенствующие позиции в целом и по отдельным вопросам. Маша родилась через месяц после того, как Елена и Андрей поженились, потом они много работали, встречались дома вечерами, где общение сводилось к довольно однообразному участию в общесемейных конфликтах. Нельзя сказать, что отношения у Андрея и Елены не складывались, в общем их практически не было, и это распространялось и на сексуальную сферу. Толком обсудить эту тему или тем более сходить к сексопатологу у супругов не получалось, однако это, конечно, волновало обоих, и непроговоренная проблема выступала еще одним источником отстраненности в отношениях и тайным оружием в конфликтах. В последние пол года, после смерти отца Елены, ситуация еще более усугубилась. Именно в этот момент 3-х с половиной летняя Машенька, которая с 2 лет спала одна в комнате и всего пару раз приходила к родителям, (но тогда они вместе отводили ее в постельку, и мама не оставалась с ней) в ночь после грандиозного семейного скандала встревоженная пришла к маме, сказала, что боится, и мама ушла спать с дочерью в ее маленькую кроватку в детской. Так совпало, что на следующий день обстановка в доме была довольно мирной. На следующую ночь Маша вновь пришла к маме и история повторилась. А утром и следующим вечером все обсуждали это Машино поведение, родители выглядели довольно сотрудничающими и выступали на одной стороне, объединив свои усилия на поиски решения Машинной проблемы. Напряжение между родителями уменьшилось, они почувствовали себя менее отчужденно, что сам Андрей объяснил еще и тем, что теперь им не надо было выяснять «кто виноват и что вообще делать с этим отсутствием секса» так как с этого момента «им действительно вообще невозможно было заняться в виду того, что партнер отсутствовал по уважительной причине». Итак, что же обнаружила Маша в качестве результата своих ночных страхов: а) мама спит с ней б) она в центре внимания с) отношения между родителями улучшились. Ради этого стоит проснуться ночью и прогуляться в соседнюю комнату.

В данном случае родителям были даны некоторые общие рекомендации подобные приведенным выше, они научились специальным способом взаимодействия с ребенком, в результате которого Маша получала большие дозы позитивного внимания от своих самых близких людей, взамен того внимания, которое она привыкла получать, когда все вокруг решали ее проблему (даже взрослому бывает трудно отказаться от проблемы, если она дает такие привилегии), и самое главное родители прошли трехмесячную супружескую терапию, посетили сексопатолога, решили многие свои проблемы, в том числе и сексуальные и Маша убедилась, что их отношения улучшаются и без ее помощи. Ночные страхи прекратились через месяц после начала терапии и больше не появлялись.