

## ДЕТСКИЕ СТРАХИ



Что такое детские страхи: повод для серьезного беспокойства или просто детские капризы, выдумки детей в попытке обратить на себя внимание взрослых?

На этот вопрос нам и предстоит ответить. И давайте попробуем отнестись к проблеме серьезно: понять причины детских страхов — значит помочь нашим детям избавиться от них.

Большинство взрослых, как это ни странно, считает детские страхи выдумками малышей, их капризами и не уделяет им должного внимания. «Не выдумывай! — говорит ребенку рационально мыслящий отец. — Никаких Бармалеев в природе не существует, поэтому немедленно ложись спать и закрывай глаза!»

И неудивительно, что после таких слов страх у ребенка не только не исчезает, но и усиливается, а постоянное ожидание того, что сейчас в комнате появится злой Бармалей, может привести к хроническому нарушению сна и даже к неврозам.

В каком возрасте возникают детские страхи и чего боится малыш?

Не стоит воспринимать ребенка как игрушку или как ничего не смыслящее существо. Уже в четыре месяца малыш эмоционально отзывается на присутствие или отсутствие близких ему людей. В семь месяцев он чутко реагирует на уход матери, начинает беспокоиться, испытывает... страх. Да-да, именно страх, СТРАХ ПЕРЕД ОДИНОЧЕСТВОМ! Рядом с матерью ребенок чувствует поддержку, он знает, что она защитит его, теплые руки и ласковый голос матери внушают уверенность, а ее отсутствие становится травмирующим фактором. И если мать не сможет должным образом отреагировать на такое проявление страха у малыша, оно может перерасти в страх перед одиночеством, страх потери близкого человека.

Почему возникает страх перед одиночеством? Даже когда ребенок уже появился на свет, он все еще связан с матерью пуповиной, теперь уже эмоциональной. Мать и самого себя малыш воспринимает как единое, неразрывное целое. Когда же матери нет рядом, он

перестает чувствовать поддержку и заботу, а вследствие этого возникает беспокойство, переходящее в страх.

Ребенок растет и к двум годам начинает осознавать себя в этом мире как личность и понимать свое отличие от других людей. Страх перед одиночеством притупляется, становится не таким острым, но все же остается. «Мама, не уходи, я боюсь!» — плачет двухлетний малыш, а мать просто не представляет себе, чего он может испугаться. А на самом деле он просто боится оказаться в одиночестве, лицом к лицу с таким враждебным и страшным миром.

Очень рано, в возрасте восьми месяцев, появляется страх перед незнакомыми людьми. Малыш старается прижаться к матери, отворачивается от незнакомцев, беспокоится, плачет. Этот страх связан с инстинктом самосохранения. Подсознательно ребенок боится чужих людей, которые могут причинить ему зло. И только когда он понимает, что незнакомый человек не доставит ему неприятностей, страх постепенно проходит.

Ребенок подрастает, и инстинктивный страх перед незнакомцами перестает быть таким острым. Уже в год и четыре месяца он не так беспокойно воспринимает чужих людей, но страх не пропадает полностью. Если ваш малыш очень эмоционален, реакцией на появление незнакомых людей может быть смущение или застенчивость.

Приблизительно в возрасте трех лет ребенок активно знакомится с окружающей средой — взрослые читают ему книги, он смотрит мультфильмы и рассматривает картинки. В это время страх перед чужими людьми может стать следствием страха перед сказочными персонажами, перед неведомым, все еще не познанным миром.

Если страх одиночества скорее всего связан с социальным аспектом — боязнью быть отвергнутым обществом, то страх перед неведомым миром и сказочными персонажами основан в большей степени на инстинкте самосохранения. Ребенок инстинктивно опасается за свою жизнь и здоровье. Этот страх испытывают практически все дети. Но при правильном воспитании и доброжелательной поддержке взрослых он быстро проходит. При неблагоприятном стечении обстоятельств — наличии тревоги и страхов у взрослых, окружающих ребенка, их пренебрежении к его эмоциональному состоянию, — тревога перерастает в тревожность, а страх — в боязливость, которые впоследствии формируются в устойчивые черты характера.

Если дети до трех лет испытывают чаще всего инстинктивные страхи, то страхи детей более старшего возраста уже осмысленны и конкретизированы.

Любой родитель или воспитатель может с ходу назвать множество детских страхов. Один ребенок боится кататься с горки, взбираться на что-либо, другой до истерики боится воды и ни за что не соглашается плавать в бассейне, третий приходит в ужас при виде незнакомой собаки, четвертый начинает плакать, как только услышит слова «врач» или «укол».

В три-пять лет дети боятся также сказочных персонажей или животных, чему немало способствуют взрослые. Не раз и не два можно услышать, как мама, укладывая малыша спать, говорит ему: «Закрывай скорее глаза, а то сейчас Баба Яга придет!» Причем своей

интонацией мать показывает, что и сама боится этой ужасной Бабы Яги. Что уж говорить о малыше! Поначалу он копирует страх матери, сам при этом не испытывая его, так как не знает, как выглядит эта самая Баба Яга и как она может кому-то навредить. Но когда он увидит соответствующие картинки в книге сказок, посмотрит мультфильмы «с участием» Бабы Яги и послушает рассказов взрослых о том, какая эта Баба Яга злая и как она поступает с непослушными детьми, малыш начинает ее бояться по-настоящему.

Для детей этого возраста также характерны боязнь плохих сновидений, страх перед некоторыми животными, боязнь глубины, огня, страх перед наказанием.

В пяти-шестилетнем возрасте дети наиболее часто испытывают страх перед смертью. Что и говорить, даже взрослому трудно понять, как мир будет существовать без него, и смириться с этим фактом. Ребенку это сделать еще сложнее. Почему страх смерти появляется именно в этом возрасте? Это обусловлено особенностями интеллектуального развития малыша. Он узнает смысл таких слов, как «время», «возраст», «жизнь», а вместе с ними появляется и страх смерти. Ребенку еще не понятна до конца тайна рождения, но вот осознание того, что концом всему является смерть, уже приходит и вызывает у него ни с чем не сравнимый ужас.

Родителям не стоит думать, что страх смерти в этом возрасте — патология. Такой страх является аффективно-заостренным выражением инстинкта самосохранения. Он, как и вообще все страхи, в большей степени присущ эмоциональным детям. У детей же с задержкой психического развития, с расторможенным и агрессивным поведением, а также у детей, родители которых страдают хроническим алкоголизмом, страх смерти не развивается.

Как же определить наличие у ребенка страха смерти? Нередко этот страх может быть выражен через наличие других, тесно связанных с ним страхов — боязни нападения, болезни, природных стихий (воды, огня, пожара).

Эти страхи присущи и взрослым людям, но в меньшей степени. У детей же они чаще всего связаны со страшными персонажами из сказок. Например, боязнь огня может выражаться в ужасе перед огнедышащим Змеем Горынычем.

Однажды на прием к врачу пришла мать с сыном, который панически боялся Змея Горыныча. Когда врач попросил конкретизировать, чего именно боится малыш, он сказал: «Змей такой страшный: дыхнет, и все горит!» То есть боязнь сказочного персонажа в данном случае была не чем иным, как ужасом перед пожаром и, возможно, боязнью смерти.

Со страхом смерти связана также и боязнь животных: «Боюсь собаку, она меня загрызет!», «Боюсь червяка, он похож на змею, а она кусается», — жалуются дети. Все то, что не понято ими или ассоциируется со смертью, может вызвать болезненный ужас.

Пяти-шестилетние дети очень боятся лечебных процедур, также связывая их с болью, а иногда и со смертью. В поликлинике можно нередко наблюдать заревавшего малыша у дверей прививочного кабинета. Мама уговаривает ребенка: «Ну что ты, такой большой

мальчик! Раньше-то ты уколов не боялся!» — не ведая, что страх перед шприцем вызван пониманием ребенка, что он может умереть (боль может привести к смерти).

В этом возрасте ребенок тяжело переносит болезнь или смерть близких ему людей или животных. Это даже не сочувствие им, а ярко выраженный страх, что подобное может произойти и с ним.

Появление страха смерти должно говорить родителям о том, что ребенок взрослеет. Сама жизнь уже воспринимается пяти-шестилетним человечком таким образом, что категория смерти признается им как нечто неизбежное. Страх же смерти возникает из нежелания признать эту неизбежность, из эмоционального неприятия необходимости умереть.

Когда ребенок начинает посещать школу, страх перед смертью постепенно проходит. Дело в том, что чувство это уже оказывается пережитым: в сознании ребенка жизнь и смерть выстраиваются в единую концепцию существования. К тому же он переключается на школьные занятия, где все для него внове, все интересно. Неудивительно, что его внимание переходит с осознания того, что он смертен, на разнообразные школьные проблемы.

Когда ребенок идет в первый класс, страх смерти уже перестает быть навязчивым и больше не вызывает панику. Но, к сожалению, это происходит не со всеми. Эмоционально чувствительные дети все еще испытывают страх смерти, который в этом возрасте выражается как боязнь покойников, скелетов, кладбищ и чертей.

Если в пять лет дети боятся собственной смерти, то в более старшем возрасте они больше боятся потерять родителей. Смерть родителей означает для ребенка, что он останется один; отсюда активизация страха одиночества.

Боязнь остаться в одиночестве тесно связана со страхом оказаться нелюбимым. Не случайно ребенок часто повторяет: «Мама, а ты меня любишь?» Для него это способ удостовериться в том, что все идет нормально, что его не оставят наедине с этим огромным, непознанным и страшным миром. Страх быть отвергнутым говорит о том, что ваш ребенок взрослеет, все более и более вникает в сущность жизни, понимая, что одному (и вдобавок нелюбимому) жить несладко,

### **Страхи, откуда они?**

Наличие страхов зависит от многих причин. Так, например, в процессе исследований было обнаружено, что мальчики подвержены страхам меньше, чем девочки, причем у мальчиков, которые воспитываются в неполных семьях, количество страхов больше, чем у их сверстников, живущих с обоими родителями. Было также выявлено, что развод родителей в меньшей степени отражается на девочках, чем на мальчиках, по причине того, что дети, как правило, остаются жить вместе с матерью, и тогда мать с дочерью образуют однополюю диаду общения, что позволяет девочке уверенно себя чувствовать и не испытывать многих страхов. Мальчики же, оставшись без отца, не получают необходимой мужской поддержки, что сказывается и на общении со сверстниками, и — как следствие — на увеличении количества страхов.

Ученые также сравнили, кто наиболее подвержен страхам: дети из отдельных или из коммунальных квартир? Результаты получились ошеломляющими. Больше страхов оказалось у детей, живущих в отдельных квартирах. Те же дети, которые проживают в коммунальных квартирах, испытывают меньше страхов, так как имеют больше возможности для общения со своими сверстниками.

Однако вне зависимости от того, воспитываются ли дети в полных или неполных семьях, проживают в отдельных или коммунальных квартирах, они испытывают больше страхов, если их родители часто ссорятся между собой. Особенно это относится к четырех-пятилетним малышам, уже понимающим, что такое конфликт между близкими им людьми, и эмоционально переживающим его. Беспокойство, возникающее при этом, вскоре перерастает в страхи, которые возникают еще и потому, что ребенок не имеет возможности влиять на исход конфликта родителей, а значит, ощущает свою беспомощность. Кстати, девочки более эмоциональны, чем мальчики, и поэтому обнаруживают большую чувствительность к конфликтам родителей и в связи с этим больше страдают от страхов.

В ходе исследований ученые также обнаружили тесную связь между количеством страхов у детей и их родителей. Страхи, как оказалось, могут даже передаваться по наследству! Речь, конечно, идет не о генетической их передаче, а об определенной склонности к чувству беспокойства по тому или иному поводу. Если мать в детстве до ужаса боялась темноты, этому же страху может быть подвержена и ее дочь. К тому же если взрослый человек испытывает тот или иной страх, ребенок это очень чутко чувствует и непроизвольно начинает бояться того же.

Нужно помнить и о том, что родитель, который постоянно испытывает чувство тревоги, подсознательно старается оградить от подобного психику малыша. Он и не подозревает, что тем самым он оказывает ему медвежью услугу, так как ребенок в этом случае воспитывается в искусственной среде, а следовательно, не вырабатывает в себе навыков психологической защиты: избегает всего, что вызывает страх, вместо того чтобы научиться активно преодолевать его.

Чрезмерная опека также может сказаться на формировании страхов ребенка. Рассмотрим такой пример.

Мама родила Мишу поздно, уже в 35 лет, после того как в течение десяти лет безнадежно пыталась забеременеть. Естественно, что она испытывала постоянное беспокойство по поводу реальных и мнимых опасностей, грозящих здоровью ее сына. Она чрезмерно опекала его, все время приглашала врачей, ужасно волновалась при малейшем ушибе или царапине, без конца спрашивала малыша о том, как он себя чувствует. Понятно, что ребенку непроизвольно, в процессе повседневного общения, передавались страхи матери. Миша тоже стал бояться всего на свете. Он отказывался играть с мальчиками и девочками в песочнице («Вдруг они меня побьют?»), боялся принимать лекарства («Я знаю, мне будет больно!»), по ночам просыпался с криками: «Меня заберет от мамы злой дядя!» На фоне активизирующихся страхов у мальчика развился невроз, а причиной этого явилось поведение его собственной матери, думающей, что она желает ему только добра.

И психологу, прежде чем начать помогать четырехлетнему Мише избавиться от страхов, пришлось сначала провести разъяснительную беседу с матерью.

На основе рассмотренного случая сделаем вывод, что чрезмерная забота, гиперопека не идут ребенку на пользу, они могут стать причиной возникновения различных страхов. Однако подчеркнем, что, если родители, напротив, не проявляют любви к своему малышу, эмоционально не воспринимают ребенка, у него также могут развиваться разнообразные страхи. Ребенок не чувствует защищенности, ему не к кому обратиться, когда он испытывает эмоциональный дискомфорт, и он начинает чувствовать враждебность окружающей среды. Таким образом, зная об отношениях в семье, можно констатировать большую или меньшую выраженность страхов у детей.

Нередко родители и сами, не задумываясь над последствиями, внушают ребенку страх различными угрозами: «Будешь себя плохо вести — позову милиционера», «Не станешь слушаться — отдам тебя в детдом», «Не будешь кашу есть — сделаю тебе укол». Иными словами, порой они намеренно вызывают страх у ребенка, а потом удивляются: «И что это моя Машенька стала вскрикивать по ночам» «Почему это мой Петечка отказывается гулять во дворе, если я не держу его за руку?»

Подобные угрозы чреваты и другими последствиями. Ведь если у детей дошкольного возраста угрозы старших вызывают страхи (так как ребенок верит в реальность слов взрослых), то дети постарше реагируют иначе: чувствуют себя оскорбленными, униженными, что подрывает их веру в себя и свои силы.

Ни в коем случае взрослые не должны также произносить «пожелания» типа «Ах, чтоб ты подавился!», «Чтоб тебя разорвало!», поскольку подобные слова соотносятся с темой жизни и смерти, вызывая у ребенка обострение соответствующих мыслей и как следствие — страх перед возможными бедами.

Страхи у малыша могут возникать также при подражании сверстникам. Маленький ребенок безотчетно копирует других людей и таким образом осваивает мир. Когда малыш приходит домой и сообщает вам «новость»: «Катя боится Змея Горыныча, и я тоже его боюсь», — знайте, что перед вами — типичный пример страха-подражания.

Все вышеперечисленные факторы влияют на возникновение страхов у детей. Отдельно отметим, что страхи могут возникнуть в связи с реально пережитой опасностью, испугом. Если на ребенка было совершено нападение, он был сильно избит или его покусала собака, все это в той или иной степени отражается на его дальнейшем эмоциональном развитии. При событиях, представляющих реальную угрозу жизни ребенка, в его памяти фиксируется сильный испуг. Зачастую он не проходит, а возникает систематически при обстоятельствах, схожих с первоначальным случаем, вызвавшим у малыша страх.

Страхи ребенка, основанные на реально произошедших с ним событиях, требуют еще более пристального внимания родителей, а нередко и специальной помощи психолога.