

*Консультация для родителей
«Страхи – это серьёзно»*

Страх одна из первых эмоций, которую испытывает новорождённый младенец. Вполне вероятно, что даже самая первая. Во всяком случае, многие врачи и психологи считают, что ребёнка, проходящего через родовые пути, охватывает запредельный ужас. Может, поэтому в старину бытовало поверье, что дети, появившиеся на свет в результате кесарева сечения, отличаются особым бесстрашием...

Как бы там ни было, но ещё толком не выпроставшись из пелены сна, окутывающей малыша в первые месяцы жизни, он начинает пугаться. Сначала резких звуков, потом незнакомой обстановки, чужих людей. И это вполне естественно. Малышу неуютно в огромном незнакомом мире. Это всё равно что взрослым людям вдруг очутиться на неведомой планете, населённой великанами.

И поначалу родители относятся к детским страхам с пониманием и сочувствием. Но довольно скоро отношение начинает меняться. Ребёнок трёх, четырёх и, тем более, пяти лет уже частенько слышит, испугавшись чужих дяди или собаки: «Ай-ай-ай! Как тебе не стыдно? Ты же уже большой!»

Но увы, если про многие детские проблемы можно сказать, что скорее всего ребёнок их со временем перерастёт, то со страхами дело обстоит отнюдь не так утешительно. Ребёнок растёт, и очень часто страхи растут вместе с ним. Чем больше расширяются его познания и развивается фантазия, тем больше он осознаёт опасности, подстерегающие человека в нашем далеко не безопасном мире. Особенно сейчас, когда этот мир нестабилен и заряжен агрессией. В последние годы специалисты отмечают существенный рост детских страхов, и это очень тревожно.

Хотя, конечно, не следует вдаваться в крайности. В конце концов, иметь ребёнка, который совсем ничего не боится, а потому способен на любое безрассудство, гораздо ужаснее. Такое «запредельное» бесстрашие встречается, например, при некоторых психических заболеваниях, и родители находятся в постоянной тревоге за судьбу своего сына или дочери. В этом смысле боязливый ребёнок причиняется взрослым гораздо меньше волнений. Он осторожен, с ним реже происходят несчастные случаи. Но беда в том, что грань между нормальным, охранительным страхом и страхом патологическим нередко оказываются размытой, и страхи в прямом и переносном смысле мешают ребёнку жить. Они разъедают его душу и вызывают невротические расстройства. Тики, навязчивые движения, энурез, заикания, плохой сон, раздражительность, агрессивность, плохая контактность с окружающими, дефицит внимания – вот далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит непреодоленный детский страх. А подчас страхи могут указывать и на более серьёзные психические заболевания (шизофрению, аутизм). Но, разумеется, диагноз должен ставить только врач.

Да, но родителям-то что делать? Как помочь маленькому трусишке?

Прежде всего следует критически оценить семейную ситуацию, проанализировать своё поведение. Очень часто страхи появляются у детей, когда их ... чересчур опекают. Да-да, казалось бы, усиленная опека должна создавать у ребёнка чувство защищённости и, соответственно, внутреннего комфорта. Но не тут-то было! Когда ребёнка излишне опекают, он ощущает себя маленьким и слабым. Мир представляется ему грозным и враждебным. Иначе с чего бы взрослым оберегать каждый его шаг? А поскольку мира такой ребёнок практически не знает (ему не дают возможности с ним познакомиться по-настоящему), место знаний занимают фантазии. Неизвестное всегда страшит вдвойне.

Поэтому как ни велик соблазн держать ребёнка под своим крылом чуть ли не до старости (тем более, что и взрослым так гораздо спокойнее), умные родители начинают довольно рано, ещё до школы отпускать детей «в свободное плавание». Разумеется, постепенно, учитывая и возраст, и характер малыша, и особенности своего окружения: что в нём принято, а что нет. К примеру, в маленьких российских городах, где немного машин и жизнь достаточно безопасна, дети начинают гулять самостоятельно раньше, чем в больших городах, к примеру Москве (здесь они обычно получают это право лет в 7-8). Учитывать подобные вещи важно потому, что в противном случае ко всем прочим комплексам ребёнка прибавится ещё и страх стать посмешищем для знакомых детей, а это мучительно. Гораздо мучительней, чем думают иные взрослые.

Кроме того, детские страхи нередко вызываются конфликтами в семье. Причём взрослые зачастую об этом даже не подозревают, т.к. дети могут внешне не показывать своего беспокойства. Кажется что их не волнуют ссоры родителей. Те могут кричать, ругаться, а ребёнок будет спокойно играть в своём уголке. Но в большинстве случаев отсутствие непосредственной реакции на конфликт взрослых не означает, что этой реакции не будет вовсе. Она просто окажется отсроченной и выразится в какой-то другой, часто неожиданной форме. Например, ребёнок вдруг начнёт заикаться, писаться по ночам или бояться темноты, одиночества и прочие.

Да, но не у всех же детей гиперопека вызывает подобную реакцию! Кто-то пытается взбунтоваться, проявляет негативизм, начинает хитрить, изворачиваться, тайком или в открытую нарушает запреты. И семейные ссоры не всех травмируют одинаково (даже в одной семье).

Главное, конечно, коренится не во внешних обстоятельствах, а в особенностях психики ребёнка. Ранимые, чувствительные, впечатлительные дети чаще подвержены страхам. Особенно тяжело приходится мальчикам, поскольку от них, естественно, ожидают большей смелости, чем от девочек, да и современная масс-культура ориентирована не на утончённых поэтов и художников, а на «сильных духом мужчин», суперменов. Поэтому мальчик с хрупкой психикой оказывается зажат в двойные тиски. Его мучает не только страх, но и стыд за свой страх. И родители ни в коем случае не должны смеяться над боязливым ребёнком. Они

(особенно отцы) часто делают это из «воспитательных соображений», надеясь, что трусишке станет стыдно и он исправится. Но добиваются этим лишь того, что ребёнок замыкается в себе и перестаёт доверять взрослым.

Другое дело – в хорошую минуту, когда ребёнок ничего не боится и не нервничает, вместе с ним посмеяться... о нет, не над ним, а над его страхом!

Кроме того, хорошо, когда родители (и в первую очередь папы) рассказывают сыновьям и дочкам о своих детских страхах. Это вселяет в малышей уверенность. Раз уж даже папа, сильный, смелый папа в детстве боялся, а потом сумел преодолеть свой страх, значит, не всё потеряно! Значит, надежда есть! Такие истории можно и придумывать, стараясь сделать их посмешнее. Не бойтесь свой авторитет. Он от этого не пошатнётся. Наоборот, вы сблизитесь с ребёнком, станете лучше понимать друг друга. Когда родители совершенно непогрешимы и всемогущи – этаким боги, обитающие на недосыгаемом Олимпе – для детской психики это непомерная нагрузка. Конечно, крушение родительского авторитета не менее вредно, но зачем впадать в крайности?

Помогая ребёнку справляться со страхами, не надо стремиться к скорому результату. В данном случае, пожалуй, как никогда уместна поговорка «Тише едешь – дальше будешь». Лучше преодолевать страхи постепенно, без особого напряжения, чтобы они исчезли как бы сами собой.

Но «не гоня лошадей», не торопя малыша, чтобы не нанести ему вторичную психическую травму, следует усиленно внушать ему, что он уже многое в себе преодолел, что раньше (пусть даже это не совсем соответствует действительности!) он трусил гораздо больше. Любая самая незначительная победа (скажем, раньше ваш сын наотрез отказывался войти в тёмную комнату, а тут вдруг на мгновение заглянул туда) должна отмечаться родителями как огромное достижение, о котором нужно с гордостью рассказывать родственникам и знакомым, причём непременно так, чтобы сын это слышал. Помните: ребёнка его трусость уязвляет гораздо больше, чем вас. И как только он созреет, он поборет свой страх. А ваша похвала для него как солнечные лучи для наливающегося соком плода.

Справиться с различными страхами детям помогут и игры. В последние годы игровые методы всё более активно проникают и в нашу педагогику, и в психотерапию. Специалисты уже давно поняли, что игра – мощнейший инструмент воздействия на детскую психику. Однако среди многих родителей ещё бытует мнение, что это всё так, забава. Занимается ребёнок чем-то, не докучает взрослым – и слава Богу! Хотя как можно несерьёзно относиться к занятиям, которые поглощают почти всё время бодрствования малыша? В игровой, неформальной обстановке дошкольники и младшие школьники лучше усваивают не только занятия, но и очень многие навыки и привычки, незаметно для себя начинают

корректировать своё поведение и преодолевать психологические трудности. Игрой можно достичь гораздо большего, чем нравочениями.

Другое дело, что игра с ребёнком многим взрослым даётся трудно. Это для них уже чужая и чуждая епархия. Куда проще сварить обед или починить автомобиль! Даже для самой незамысловатой детской игры типа «дочки-матери» требуется живая фантазия, изобретательность и непосредственность восприятия – качества, которые ко взрослому возрасту нередко утрачиваются. Однако родители, у которых есть проблемы с детьми (а у кого их вообще-то нет?) должны понимать, что их усилия будут вознаграждены сторицей. Общаясь с ребёнком в его привычной стихии, обращаясь к понятным и любимым художественным образам, тактично направляя детскую игру в нужное русло, они смогут добиться поразительных результатов.

Как уже говорилось, страхам особенно подвержены ранимые, чувствительные, а значит, повышенно самолюбивые дети. И браться за решение этой проблемы следует очень осторожно. Очень многие трусишки, не желая представлять перед окружающими в невыгодном свете, наотрез отказываются признаваться в том, что им бывает страшно. «Лобовая атака» тут ничего не даст. Лучше зайти с фланга: затеять игру, наделив её главного персонажа нужным вам качеством. Пусть это будет Зайчишка- Трусишка. В русских сказках заяц почти всегда бывает боязливым, так что ваш ребёнок сочтёт это вполне естественным и не заподозрит подвоха.

Разыгрывая истории про Зайчишку-Трусишку, давайте ребёнку импровизировать (таким образом вы, кстати, узнаете много нового и часто неожиданного о переживаниях своего малыша), но обязательно следите за тем, чтобы он не уклонялся от «генеральной» линии. Если будет упрямиться, идите на компромисс: пусть немного поиграет как хочет, а потом – как нужно. Соблюдение заданной сюжетной канвы необходимо не только для того, чтобы справиться со страхами. Как ни парадоксально, но установление достаточно жестких, хотя и не слишком узких рамок развивается воображение, стимулирует ребёнка к творчеству. Начав заниматься с детьми ролевыми играми, многие родители с удивлением обнаруживают, что ребятишкам поначалу очень трудно фантазировать на заданную тему. У нервных детей с фантазией особенно туго. При всей своей впечатлительности они нередко уступают в этом детям с более устойчивой психикой. Причина – и в зажатости невротиков, и в том, что их фантазия как правило бывает узконаправленной (прежде всего на себя, на свои обиды, страдания и, разумеется, страхи).

Проиграв истории про Зайчишку, вы можете придумывать свои. И в этом случае чем больше сюжетов предложит ребёнок, тем будет больше. Скорее всего он захочет видеть своего персонажа уже не просто героем очередной сказки, а Героем с большой буквы. Не препятствуйте ему в этом. И не надо ужасаться, если порой

расправа Зайчишки с врагами покажется вам чересчур жестокой. Это не означает кровожадности. Просто ваш малыш слишком долго мучился сознанием собственного бессилия и теперь хотя бы в игре хочет взять реванш. Предлагать ему более мирные способы решения конфликтов, конечно, надо, но не сразу, а через некоторое время. Пусть сначала выплеснет свои эмоции.