

## ЧТО ДЕЛАТЬ С ДЕТСКИМИ СТРАХАМИ?



*Страх — естественная эмоция человека. Но не всегда понятно, как именно нужно к ней относиться: подавлять, игнорировать, может быть, лечить?*

### **Разные опасности**

Для каждого детского возраста характерны свои переживания, которые развиваются по общей для всех людей шкале психо-сексуального развития. Человек переживает три стадии взросления: малыши до 3 лет, дошкольники и младшие школьники (до 12–13 лет), подростки (почти до 20 лет). Страхи также делятся на три группы:

- биологические: страх уничтожения, поглощения («Я боюсь, что меня съест монстр»), страх повреждения, разрушения («Я боюсь, что я умру»);
- социальные: страх неприятия («Боюсь, что надо мной будут смеяться»);
- экзистенциальные: бытийные страхи о будущем человечества («Боюсь, что планета погибнет»).

## Тревога за жизнь

Биологические страхи характерны для детей от 1,5 до 3 лет. Малыши часто боятся животных, природных явлений, высоты, глубины, воды, крови, темноты, незнакомого места. Это самые древние страхи, связанные с непосредственной угрозой жизни.

Дети часто запоминают места, где им сделали больно или напугали. Например, ребенок на прогулке может отказываться идти в какую-то определенную сторону, а потом оказывается, что в том направлении находится поликлиника, где ему делали укол. При этом, если речь у ребенка уже хорошо развита, можно быстро выяснить, чего именно он боится. Если же он еще маленький, то страх возможно определить по рисункам.

Один из самых распространенных страхов — страх темноты. Ребенок отказывается спать в одиночестве, не дает выключать свет, просится к родителям. В такой ситуации необходимо обеспечить ребенку чувство безопасности. Можно подвинуть детскую кроватку вплотную к кровати родителей, можно постелить матрасик на полу рядом. Если малыш хочет спать со светом, не выключайте его или приобретите ночник.

**В этот период бесполезно пытаться переубедить ребенка, что под кроватью никто не живет и в темноте нет монстров. Он точно знает, что есть. Все разговоры про то, что «ты уже большой» и «как тебе не стыдно», только усугубят ситуацию.**

Еще очень важно обращать внимание на дневные впечатления. Самый главный враг — это телевизор. Особенно когда он работает в фоновом режиме. Родители не замечают, что происходит на экране, а малыш впитывает абсолютно всю информацию.

Мозг человека, особенно ребенка, не предназначен для обработки резких, ярких, быстро меняющихся объектов и громких звуков. Для людей резкий громкий звук — это однозначно война. Поэтому детям можно смотреть только адаптированные для детского возраста каналы («Дисней» сюда не входит!).

До 5 лет ребенку разрешено показывать очень короткие мультики с простым сюжетом, медленно развивающимся, без музыкального сопровождения, но со словами. Радио в виде фона тоже не способствует спокойствию и ощущению безопасности. Ребенку необходимо быть иногда в тишине, слышать размеренную человеческую речь.

Бесполезно и вредно стыдить и ругать малыша, который боится. Совесть формируется только к 7 годам. Лучше сказать: «Тебе страшно? Давай посмотрим, что случилось. Не бойся, я с тобой». Это послание сообщает ребенку, что он под защитой.

## Борьба за власть

В 4–5 лет начинается новый этап развития — эдипальная фаза. Суть эдипова конфликта заключается в следующем.

1. Осознать принадлежность к определенному полу и идентифицироваться с ним.
2. Влюбиться в родителя противоположного пола.
3. Испугаться и получить отказ.
4. Проиграть этот конфликт и быть побежденным.
5. Развернуться к сверстникам.

На данном этапе развития ребенок должен влюбиться в родителя противоположного пола и идентифицироваться со своим полом. Классический вариант страха для эдипальной фазы — кошмар, когда «за мной кто-то гонится». Появляется образ страшного человека, который хочет убить. Это характерный страх для возраста 5–8 лет.

Откуда берется этот страх? Мальчик конкурирует с папой за внимание мамы, желая при этом (подсознательно), чтобы папа куда-нибудь делся. В то же время папа об этом знает и тоже хочет (думает, вернее, ощущает ребенок) устранить малыша.

У ребенка появляется задача — отстранить друг от друга родителей. В это время дети снова начинают проситься к родителям в постель, устраивают истерики и т. п. Может появиться энурез. Родителям следует быть начеку. Если приснился страшный сон, нужно прийти к ребенку, посидеть рядом с ним, сказать: «Я с тобой», но не брать в свою постель. Вообще не стоит брать в постель детей старше 3 лет.

## Новые знания

К 5 годам в сознании ребенка появляется тема смерти. Он начинает осознавать, что смертен и все остальные тоже. До 5 лет ребенок уверен в собственном бессмертии и всемогуществе, особенно если все время смотрит мультфильмы про супергероев. Но в этом возрасте идея смерти уже хорошо осознается. Если в семье не принято говорить о таких событиях, то эта тема загоняется в «подпол», в подсознание. В результате у ребенка появляются кошмары. Дети все слышат, все чувствуют, но, если с ними никто ничего не обсуждает, они ничего не понимают, и появляется тревога.

Еще в данный период становятся очень актуальными вопросы не только о смерти, но и о жизни, в частности «Откуда я появился на свет?» Ответить на них поможет очень точно психологически выверенная книга Катерины Януш «Как я появился на свет».

## Правильный выход

Для благополучного разрешения эдипова конфликта нужны определенные условия.

- Удовлетворительная сексуальная жизнь родителей.
- Уверенность ребенка, что его любят несмотря ни на что.
- Возможность для выражения агрессии.
- Насыщенная социальная жизнь ребенка.

Если малыш втянут третьим в отношения родителей, у него появляется очень много страхов, могут возникнуть энурез и другие болезни.

Ребенок ни в коем случае не должен победить в этом конфликте. Иначе образуется пара «родитель — ребенок», и это губительно для детской психики. Мальчику (девочке) необходимо понять и принять тот факт, что жениться на маме (выйти замуж за папу) он (она) не сможет, и переключить свое внимание на сверстников.

## Вхождение в общество

В 6–7 лет ребенок идет в школу, то есть становится активным членом сообщества, где у него появляются страхи, свойственные его возрасту и положению. В этот период для детей большое значение приобретают отношения со сверстниками, поэтому страхи перемещаются в область общения с социумом.

Социальные страхи заключаются в следующем: быть непринятым, осмеянным, неуспешным, отвергнутым. Самый страшный страх мальчика — быть осмеянным, если он чего-то не смог, а девочки — отвержение («Они со мной не водятся»).

В этот период родителям следует обратить внимание на то, какой политики придерживается учительница в школе. Если в классе постоянно присутствует соревновательный момент («Кто самый лучший ученик?», «Кто достиг наилучших результатов?»), это очень плохо влияет на ребенка. Конкуренция в данном случае неприемлема.

## Большие детки

У подростка, по мере того как он начинает осознавать свою принадлежность к биологическому виду («Я — человек!»), появляются экзистенциальные страхи. Он может начать бояться вселенских катастроф, экологических проблем, атомной войны, глобального потепления и т. п.

Для того чтобы эти страхи не доросли до «вселенских» масштабов, родителям желательно поинтересоваться источниками информации, откуда ребенок получает сведения о происходящем, и поговорить с ним о том, что его волнует.

Очень важно в этом возрасте не пропустить манифестацию шизофрении (обычно такое происходит около 16 лет). Если у ребенка появляются вычурные страхи, развернутая, простроенная картина грядущих бедствий и вообще он говорит много странного, не стоит ждать — лучше проконсультироваться с врачом.

## Если есть проблема

Естественные, нормальные страхи, свойственные конкретному возрасту и определенной фазе развития, со временем пройдут. А вот фобии могут оставаться надолго.

Чем фобии отличаются от нормальных страхов:

- постоянно присутствуют в фоне внимания;
- мешают нормальной жизни;
- закрепляются надолго.

В этом случае поможет работа со специалистами. Если родителям не удастся справиться с проблемой самостоятельно, они всегда могут получить поддержку, обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи по месту жительства. Консультант Службы совместно с родителями найдет решение возникающих проблем, подскажет, куда обратиться за помощью. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения).

**Для получения консультации, необходимо позвонить по телефону 84162226247 (консультация БЕСПЛАТНАЯ)**

**Гавриленко Татьяна Ивановна** — педагог-психолог, консультант Службы психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям.

**Наши контакты:**

Амурская область, г. Благовещенск, улица Пушкина, д. 44, каб.24

Телефон: +7 (4162) 226-24 7

Сайт: <https://родители28.амур-иро.пф/>

Telegram: <https://t.me/+jvpRnzkM9iI0ZTBi>