

## Страхи и пути их преодоления в раннем детском возрасте

Детские страхи и их коррекция – это проблема, с которой сталкиваются при воспитании ребенка многие родители. Психологи утверждают, что существует около 30 разновидностей страха – безобидных, серьезных, а иногда и смешных по взрослым меркам.

По данным многочисленных исследований, большинство взрослых фобий были сформированы еще в детстве, в том числе самом раннем. Страх – это естественная реакция на настоящую или вымышленную опасность. Нужно помнить, что малыш живет в собственном мире, где сказочные персонажи реальны, а неодушевленные предметы могут оживать. Именно поэтому маленький ребенок иногда видит угрозу там, где ее нет. Вне зависимости от того, чем вызвана и как проявляется боязнь, взрослые должны относиться к детским страхам и их коррекции серьезно.

### Виды детских страхов

1. Реальный страх. Это нормальная реакция на внешнюю опасность, проявление врожденного инстинкта самосохранения.
2. Невротический страх. Это форма «бесцельного страха», связанная с нарушениями психических функций, в частности, с неврозом.
3. Свободный страх. Это состояние «боязливого ожидания», которое может появиться в любой момент и не связано с определенной ситуацией или объектом.
4. Причины возникновения страхов у детей дошкольного возраста
5. Конкретный случай. Страхи могут быть вызваны конкретной ситуацией, произошедшей с ребенком (потерялся в магазине, покусала собака и т. д.). Боязнь повторения неприятного случая обычно легко поддается коррекции. Развитие у детей дошкольного возраста фобии зависит и от характера ребенка – в зоне риска малыши с повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе.
6. Окружающая обстановка. В дошкольном возрасте различные страхи могут быть вызваны конфликтами в семье. Нередко дети чувствуют себя виноватыми в частых ссорах родителей. Еще одной причиной страха могут стать трудности общения со сверстниками. Если ребенку сложно в коллективе, его обижают, он может начать бояться посещения школы или садика. Распространение страхов и запугивание со стороны старших детей тоже способствует формированию боязливости.
7. Внушение со стороны. Страхи у детей дошкольного возраста могут быть вызваны предупреждениями об опасности со стороны взрослых. Родители, бабушки или воспитатели могут слишком эмоционально говорить ребенку о последствиях какого-либо действия или ситуации. Источником страхов становятся фразы «Не трогай – обожжешься!», «Не ходи – ты упадешь!» и т. п. Ребенок произвольно запоминает вторую часть предложения и чувствует тревогу. Реакция страха может закрепиться и распространиться на все похожие

ситуации. Коррекция таких фобий необходима, так как внушенный в детстве страх может преследовать человека всю жизнь.

8. Собственная фантазия. Дети в дошкольном возрасте часто сами придумывают предмет страха. Почти каждый боялся в детстве темноты, в которой обычные предметы превращались в грозных монстров. Однако на собственные фантазии каждый ребенок реагирует по-разному. Кто-то легко забывает о них, а у кого-то могут развиваться нервные расстройства.
9. Расстройства психики. Страхи у детей дошкольного возраста могут быть симптомом невроза – расстройства психики, которое требует обязательного лечения. Невроз может проявляться через страхи, не характерные для возраста ребенка, или очень сильные приступы боязни по различным поводам, в том числе входящим в понятие возрастной нормы.

Страхи	Что делать
Боязнь внезапного шума	Успокоить малыша, не оставлять его одного. Исключить внезапные резкие звуки
Боязнь быстрых перемещений в пространстве	Возникает в тех случаях, когда родители слишком кружат или катают на качелях. Ребенку в раннем возрасте особенно нужна твердая опора кроватка, коляска, объятия родителей.
Страх разлуки, боязнь чужих	Игра в прятки, когда мама прячется за креслом или диваном, а потом обязательно появляется, поможет малышу справиться с его опасениями «потерять» маму. Для того чтобы снизить боязнь чужих людей, лучше не оставлять ребенка с незнакомыми ему людьми, а если к вам пришли гости, побудьте вместе с малышом.
Боязнь купания	Ребенок боится не воды, а её свойств: текучести, температуры и т. д. Для того чтобы ребенок справился с неприятными переживаниями по отношению к воде, необходимо во время купания брать с собой любимые игрушки, играть с ними в воде - обязательно при активном участии родителей. Если ребенок не проявляет особых симпатий к воде, его не нужно насильно «учить плавать» и т. д. Важно следовать за ребенком, понимать что для него сейчас актуально, готов ли он ос-
Страхи, связанные с опытом	Особое внимание родители должны уделить взаимодействия с различным опытом. Поведению на дороге и в других опасных местах, взаимодействию с объектами окружающей среды. Ребенок в это время усваивает новый мир (лестницы, животные) всевозможные препятствия, которые необходимы ему, чтобы преодолевать сложные и опасные ситуации в будущем.

<p>Страх приучения к горшку</p>	<p>В это время ребенок считает, что моча и кал, с которыми он расстается, - неотъемлемая его самого, и то, что эти части исчезают. Это сопряжено с переживанием. Чтобы переживания не становились негативными, не следует сразу выливать содержимое горшка в канализацию, лучше сделать это немного позднее. Можно также поддерживать игры ребенка с любимыми игрушками, которые «ходят на горшок». Это позволит малышу «проиграть» ситуации с горшком и избавит его от ненужных опасений.</p>
<p>Боязнь клоунов и масок</p>	<p>В этом возрасте активно формируется фантазия, и ребенок, видя совершенно фантастического персонажа с утрированными частями тела и выражением лица, может сильно перепугаться. Для того чтобы такой страх не появился, важно водить малыша на различные представления и театрализованные мероприятия, где он увидит самых невероятных героев. Помимо этого когда родители или кто-то из знакомых, устраивая детский праздник, надевают костюмы и маски, ребенок по окончании представления должен убедиться, что под маской не скрывается чудище, что это всего лишь переодетый папа или соседка по площадке.</p>
<p>Страшные сны</p>	<p>Единожды увидев страшный сон, малыш может в дальнейшем активно придумывать различные предлоги для того, чтобы вообще не ложиться спать или хотя бы оттянуть этот момент как можно дольше. Он может просить попить, в туалет или чтобы с ним еще немного посидели или прочитали «последнюю сказочку»... Чтобы не снились страшные сны, предложите ребенку заказать хороший сон. А заказ в виде рисунка или записки положить под подушку. Перед сном можно почитать ребенку комикс, добрые сказки.</p>
<p>Страх перед грозой</p>	<p>Громкие раскаты грома, яркие вспышки молнии зачастую пугают и взрослых, а для малыша они просто катастрофически. Важно поговорить с ним, переключить его внимание на что-то приятное. Если гроза случилась ночью, можно разрешить ребенку спать с родителями или просто побыть с ним, пока он не заснет.</p>
<p>Страх перед чудовищами и темнотой</p>	<p>Основная идея такова: важно, чтобы все чудища превратились в неопасных, слабых или хороших. В этом помогут «магические» мечи, снадобья или заклинания, которые делают ребенка неуязвимым. Здорово, если удастся провести параллели с сильными и отважными героями, побеждающими всякую нечисть. Малыш должен поверить в свою силу, храбрость и безопасность. Игрушки-помощники тоже могут помочь. Монстры обычно живут только в темноте, под кроватью или в шкафу, можно неплотно закрывать дверь комнаты или оставлять приглушенный свет.</p>

Страх перед детским садом	Этот страх почти всегда связан с конкретной ситуацией дома или в детском саду. Малыш, возможно, не хочет «отпускать» маму, ему может не нравиться строгая воспитательница, может быть, кто-то из ребят дразнит его, или ему не нравятся занятия и шумная обстановка. Необходимо разобраться в том, что является причиной. Поиграйте с ним, пусть малыш исполняет роль взрослых, а родители роли детей. Конечно, необходимо расспросить и воспитателя и самого малыша. Когда причина ясна, ее легче устранить.
Страшные сцены в фильмах	Телевидение изобилует различными страшными сценами даже в мультфильмах. Чтобы исключить просмотр таких сцен, родители должны тщательно выбирать программу передач и устраивать совместные просмотры. Важно обсудить с ребенком просмотренное, отметив, что происходящие в фильмах события - вымышленные.
Боязнь животных	Чаще всего дети боятся собак. Большую разозлившуюся собаку действительно испугается кто угодно, да и сами родители часто демонстрируют опасения, связанные с собаками. Один из способов избавиться от страха - завести собаку. Но также необходимо рассказывать о повадках животных, о том, как собаки помогают людям и как с ними надо обращаться. И конечно, родителям в первую очередь необходимо справиться со своей неприязнью к животным, если она есть.

### Семь шагов по пути преодоления страхов<sup>1</sup>

**Первый шаг** навстречу ребенку в борьбе с его страхами это терпение. Терпение потому что многие страхи кажутся глупыми. Терпение и спокойствие. Реакция матери всегда передается ребенку, если мать начинает ругаться, то страх не пропадает, к нему добавляется страх быть наказанным. Ребенок перестает жаловаться, замыкается в себе. Задача родителей не позволить страху Крепиться, и перерасти в психическое расстройство.

**Шаг второй** - показать свое спокойствие, но в тоже время заинтересованность проблемой малыша. Подробно расспросить чего именно боится ребенок.

**Шаг третий** - объясните, что это происходит не только с ним (с ней), а и с другими ребятами тоже. Расскажите или придумайте историю про себя. «А вот когда я была маленькой, я тоже иногда боялась, но потом я выросла и теперь ничего не боюсь. И у тебя тоже все будет хорошо!»

<sup>1</sup> по материалам Волковой Ирины <http://la-vida.ru/child.php?cod=2>.

**Шаг четвертый** - никогда не наказывайте ребенка, если он продолжает бояться, не пытайтесь его убедить, что он плохой, потому что боится.

**Шаг пятый** - напрягите, фантазию, если не помогает убеждение, ищите другие способы победить страхи. Например, юмор. Разыграйте правдивую сценку, где ребенок будет наблюдатель, а не участник событий. Притворитесь, что чего-то боитесь, а потом, оберните все в шутку «... это оказывается вон что, а я то думала... Ой, ну до чего же я всех насмешила...». Обязательно долго и заразительно смейтесь. Попросите ребенка рассказать эту историю вечером папе, посмотрите, как он это сделает - так же с юмором или с тревогой. Почитайте ему детские книги со схожими сюжетами.

**Шаг шестой** - настойчивость. Борьба со страхами порой бывает очень долгой и утомительной. Но вы не должны отступить. Главное не запугивать и не вызывать новых страхов. Если ребенок категорически против, отступите, но вернитесь к этому вопросу через некоторое время, но не наказывайте за непослушание.

**Шаг седьмой** - поощрение, может быть словом, игрушкой, походом в цирк и т.д. В случае если ребенок переборол какой-то пусть даже самый маленький, незначительный страх обязательно похвалите его, вспоминайте этот маленький подвиг еще несколько дней, рассказывайте посторонним или другим людям в присутствии ребенка как смело он поступил. Хвалите его и хвалитесь им перед другими, чтобы он слышал.

Многие страхи рождаются собственным примером мамы. Следите в первую очередь за собой и своим поведением. Нервозность взрослых только вредит ребенку. Если каждый раз кричать, заведя у малыша в руках вилку: «ой что делается, он сейчас выколет глаз», то ребенок в лучшем случае проигнорирует, а в худшем долго будет бояться взять вилку в руки. Возможно, своим детям он также будет кричать: «брось вилку, а то выколешь глаз...».

Если вы видите, что никакими способами ребенку не удастся справиться со своим страхом, если появились бессонница, заикание, раздражительность или апатия и т.п. нарушения, обращайтесь к психологу или психоневрологу. Помните, что в стрессовой ситуации формируются установки нашего подсознания, которые мы уносим с собой во взрослую жизнь.

Однако дорогие родители существует такой страх, который СТРАШНО потерять. Это страх обидеть друга, осудить, страх собственного равнодушия, жадности, черствости, жестокосердия. Не дай вам Бог этот страх утратить!

Если же на пороге темной комнаты, перед каким-то важным событием, твое сердце все-таки начинает по-прежнему бешено колотиться, попробуй тогда одними губами от всей души, призвать на помощь своего Ангела - хранителя, и затем спокойно и смело переступай порог иди вперед к своей цели!