

Детские страхи: психологическая помощь родителям (часть 2)

Причины детских страхов

- **Возрастные («нормальные»)** страхи, достигая определенного возраста, решая определенную задачу, ребенок их испытывает.
- Если не удовлетворяются базовые потребности ребенка, в принятии, когда ребенок не получает обратной связи у значимого близкого взрослого, что я хороший в любом случае, я любим, и когда он этого подтверждения не получает, когда он не чувствует себя принимаемым – это может провоцировать большое количество детских страхов. **Потребность в безопасности** – грубо нарушается, если взрослый говорит, я сейчас уйду или кого-то позову, кто тебя возьмет с собой, накажет. Сам взрослый дает ребенку обратную связь, что мир не безопасен. Я могу куда-то деться, я могу уйти. Взрослея ребенок столкнется, что мир действительно не безопасен. Но это само произойдет, делать это преднамеренно нельзя, когда по возрасту важно ощущать безопасность. Хотя бы для формирования адекватной самооценки, чтобы в дальнейшем не было проблем с уверенностью и осознанием того, что я хороший, я принимаем безусловно. Я могу быть в чем-то лучше, в чем-то хуже. (шкальная самооценка), но на уровне базовом я хороший, я принимаем, я нужный, я не зря пришел в этот мир.
- **Запрет на выражение чувств (чаще всего злости и печали);** злиться нельзя, хорошие девочки не злятся, в таком случае могут ребенка мучить ночные кошмары.) Если эти чувства под запретом, подавляются, взрослый транслирует, что они не хорошие, и пытаются вывести на что-то другое, тоже могут появляться различные страхи.
- **Внезапные перемены** о которых ребенка не ставят в известность, обращаются как с «вещью». И действительно взрослые считают, что ребенок еще мал, нет смысла с ним что-то обсуждать, его ставят просто в известность, перевозят в другой город, перевозят в другую квартиру, переводят в детский сад, оставляют в детском саду.
- **Крайности в воспитании** (либо большое количество запретов, когда «все нельзя», здесь уже кроется много родительских страхов, как бы чего не вышло; «либо все можно», когда запретов нет никаких и границ тоже. Правила нужны, для ребенка рамки, правила – это стабильность, это уверенность) Вседозволенность транслирует небезопасность, нестабильность. Ребенку нужны выстроенные границы, тогда ему будет спокойно. Ребенок без границ идет в разнос, он своим поведением говорит, выстройте мне какие-то границы, сделайте мой мир спокойнее и безопаснее. Такие дети начинают и все бросают, там запреты, а мы такие уникальные обратите на нас внимание. Но если такие дети регулярно начинают ходить в группу, то и поведение их меняется, так как они находятся в системе где есть оси координат, где есть правила, где есть то что можно, и то что нельзя, где есть определенные границы. С такими детьми работа идет обычно не по страхам, а по выстраиванию границ. Крайности в воспитании это тоже то, что может провоцировать детские страхи.
- **Неосознанная конкуренция родителя с ребенком, «я же не боюсь и ты не бойся».** Но мама взрослый человек. Папа ведь у нас смелый будь таким как папа. Отвергающий стиль воспитания – выражается в сравнении со сверстниками. У соседнего Васи все по другому. Он и ведет себя лучше и аккуратнее, и замечаний у него меньше от воспитателя, и один в комнате не боится оставаться и спит давно один, в вот ты.. По большому счету родитель



демонстрирует отвержение, ты хуже чем какой-то Вася. Сравнение ребенка с другим ребенком, это знак отвержения. Я не хороший, мама готова любить соседского Васю больше чем меня.

- **Отрицание страха** («не страшно», «не больно» и т.п.), не нужно бояться, ты уже взрослый мальчик, выключаем свет и никаких. Отрицание страха может спровоцировать еще большие страхи. Мало что он столкнулся с этой эмоцией, так еще получает от родителей обратную связь, что эту эмоцию нельзя испытывать, а он продолжает испытывать, значит со мной что-то не так. Вероятность, что появятся новые страхи, что родители меня перестанут любить, они меня отдадут, со мной что-то не так.
- **Семейные тайны**, когда ребенку что-то не договаривают не объясняют, это тоже может быть причиной детских страхов. Например, кто-то серьезно болен, ребенку ничего не говорят, но он чувствует, что что-то происходит, ребенок чувствует тревогу окружающих, начинает что-то додумывать и у него появляются какие-то страхи.
- **Перегрузка левого полушария, отвечающего за логику** (форсирование интеллектуального развития, раннее обучение чтению и письму, иностранные языки и т.п.) У ребенка должно быть детство, и даже если обучение это важно, но делать это можно по-разному, через игру не перегружая ребенка. А если идет перегрузка левого полушария, а по возрасту оно еще формируется и не готово брать на себя чрезмерные интеллектуальные нагрузки, важнее еще игра, то ребенок может испытывать большое количество страхов.

Что делать?

- **Телесный контакт** – очень важно И дать обратную связь через поглаживания, через прижимание, через объятия, через то чтобы взять на ручки, или взять за руку (в зависимости от возраста ребенка). Добавляем вербальную связь – «я рядом, мы вместе, все хорошо, я с тобой, я защищаю, все в порядке»
- Важно **признавать чувства**, не запрещать. И мальчики могут бояться, и девочки могут бояться и взрослые люди тоже могут бояться. Чувства говорим, называем. «Названные демоны перестают существовать».
- **Рассказываем про собственный опыт** (и я когда был маленький тоже боялся оставаться один в темной комнате, я тоже боялся проходить мимо собак). Если папа говорит, что в детстве он тоже боялся, значит со мной все нормально, и с этим страхом можно справиться и я тоже справлюсь. Это сработает лучше, чем «папа смелый, ничего не боится и ты тоже не бойся». Дать обратную связь что с тобой все нормально!
- **Выстраиваем определенные правила**, учитываем возраст ребенка; правила не остаются неизменными, ребенок растет, правила должны пересматриваться, должны меняться
- Важно, самим **родителям не заикливаться на страхах детей**. И не делать из этого трагедию. Родителям тоже важно понимать, что есть возрастные страхи, что нормально их испытывать.
Быть рядом, оказать поддержку, но не делать из этого ужас ужасный, что мы должны свою жизнь положить, чтобы с этим страхом справиться.
- Понять, **как вы сами справляетесь со страхом**, в том числе со страхом смерти, и на сколько вы в контакте с этим вашим страхом (этот страх лежит в корне большинства страхов) и рассказывать ребенку то, во что вы верите. Потому что это не просто даже для взрослого осознать конечность, встретится с потерями. У каждого есть своя легенда, во что человек верит, что близкие люди навсегда остаются с нами в нашей памяти, они превращаются в ангелов хранителей и нам помогают.

- **Никогда не угрожать.** Уйду, отдам, помним, что таким образом, наоборот провоцируем страх и говорим по большому счету о встрече со смертью. Важно никогда не запугивать ребенка чужими дядями, милиционерами, угрозами оставить, я уйду. Это опять же страх потери, а для ребенка самое страшное потерять защищенность, безопасность, потерять маму. Подобные действия – провокация сильных страхов. **Это табу!**
- **Не перегружаем левое полушарие!** Помним, что ребенок «это не маленький взрослый»
- **Помним, что бояться – это естественно** (и для мальчиков, и для девочек), важно это взрослому понимать, чтобы не транслировать излишнюю тревожность.
- Важно помнить про **двигательную активность**, подвижные игры, ребенок испытывает двигательную радость; через двигательную активность идет проработка страхов. «Не бегай, сиди спокойно» если ребенку 4-5 лет сидеть долго спокойно он не может, а если может родителям стоит задуматься, все ли в порядке с ребенком.
- Страхи прорабатываются в сказках, рассказах, страшилках. Дети проживают свои страхи, прорабатывают, учатся выносить, быть с ними и в итоге не бояться. Страхи также прорабатываются через игру, рисунок, через лепку – страхи чудовищ, привидений; через работу в песочнице, проигрывание травмирующей ситуации. Не избавится от страха, а прожить, так чтобы подружился со своим страхом.

Материал подготовил

Педагог-психолог

Воскресенская Елена