**ДИТЯЧИЙ СТРАХ**

Страхам здорових дітей різного віку завжди передує реальний привід: певні життєві ситуації, фільми, страшні історії, розказані приятелями. Причому в кожного віку є свій набір травмуючих факторів. Приміром, у дітей до року спостерігається занепокоєння при гучних звуках або при наближенні великого предмета. Однорічні діти особливо чутливі до хвилювання матері: мама посміхається — дитина спокійна, мама налякана — страх опановує й малям.

У 2-3 роки у дитини з‘являється страх болю, лікарів, а також острах казкових образів, що уособлюють зло.

Діти в 6-7 років починають усвідомлювати можливість власної смерті й втрати близьких.

У школярів з’являються страхи, пов‘язані з їх новою соціальною роллю:страх осуду, боязнь не виправдати надії батьків, учителів і товаришів.

Всі перераховані страхи відносно прості, зрозумілі і в тій чи іншій мірі властиві всім дітям. Тим не менше навіть усім знайомі дитячі переживання вимагають від батьків уважного і тактовного ставлення. Наприклад, якщо дитина боїться засипати в темряві або залишатися одина у кімнаті, в жодному разі не можна піддавати її «загартовуванню» і замикати одну в темряві, щоб «звикала». «У цьому випадку дитина не тільки не позбудеться від свого страху, але придбає ще й новий — страх батьківського гніву або глузування. А це вже невроз», — розповідає дитячий психолог Людмила ромів.

Взагалі, чого б не боялася дитина, якою би дрібницею не здавався тобі її страх, потрібно показати їй, що ти її розумієш, що в її страху немає нічого ненормального, що і ти, і всі люди в її віці боялися темряви, або самотності, або нерозуміння товаришів.

«Багато батьків ставляться до дитячих страхів як до капризів і навіть карають за них, — розповідає Людмила ромів. — Це неправильно і дуже небезпечно. Адже страх — одна з основних емоцій, властивих людям. У ньому немає нічого протиприродного. Якби люди зовсім нічого не боялися, то людство давно б вимерло».

*Норма або патологія?*

Страх попереджає про можливу небезпеку, дозволяє зосередити увагу на її джерелі, спонукає шукати нові, менш небезпечні шляхи досягнення мети. У цьому виявляється еволюційне значення страху. Можна розглядати страх і як етап становлення самосвідомості людства. Згадайте: первісна людина випробовувала марновірний жах перед наступаючою темрявою, грозою, вогнем. І дитина у своєму психічному розвитку як би проходить всі ці етапи розвитку людства. Психолог пояснює:якщо дитина не зустрічає на цьому шляху розуміння батьків, то просто замикається в собі, намагаючись знайти вихід зі своїх переживань самостійно. А не знайшовши такого виходу, зациклюється на своєму страху і набуває фобію.

*Фобія* — це страх, що став нав’язливим. Дитина стає невпевненою у собі, мовчазною або, навпаки, запальною і агресивною. З одного боку, вона розуміє безпідставність свого страху, а з іншого — ніяк не може від нього позбутися.

Фобії можуть бути різними. Найпоширеніші -клаустрофобія (страх закритих приміщень), соціофобії (страхи, пов‘язані зі спілкуванням), нозофобіі (страхи різних захворювань). «Фобія — це вже симптом неврозу», — говорить дитячий психолог ромів.

Розвиток невротичних страхів у дітей може бути обумовлено генетично. Тому батьки тривожно-недовірливим рисами характеру повинні бути особливо уважні до своїх дітей. Не менш важлива й гарна, дружна обстановка в сім’ї. Для душевного здоров‘я дитини має значення не тільки те, як батьки поводяться з нею, але і їхнє ставлення один до одного. Для того щоб у дитини закріпився страх, зовсім не обов’язкові скандали, досить того, щоб мати постійно нервувала.

*Що робити?*

Невротичні страхи стійкі й, як правило, супроводжуються серцебиттям, жаром, ознобом, безсонням, втратою апетиту. Дуже важливо при перших же подібні прояви звернутися до психолога або психотерапевта. Дво-тримісячного курсу зазвичай досить, щоб психіка малюка прийшла в норму.

Однак є один немаловажний нюанс: перш ніж записувати дитину на прийом до психолога, поговори з нею. Якщо дитина розуміє необгрунтованість своїх страхів і хоче від них позбутися, то все в порядку, швидше за все, справа в звичайному неврозі. Але якщо син чи донька переконані, що у них є реальні причини боятися (наприклад, вони клянуться, що під їх ліжком живе чудовисько, яке кожну ніч їх душить) і при цьому у дитини дійсно на обличчя симптоми страху — блідість, серцебиття і т. д., То, можливо, все набагато складніше і мова йде вже про так званих маячних страхах. Дитина стає підозрілою, постійно відзначає вороже ставлення до себе з боку навколишніх, намагається від них захиститися. Такого роду страхи особливо небезпечні і вимагають негайного звернення до психоневролога. І, головне, пам'ятай: чим раніше ти звернешся по допомогу, тим більше шансів на те, що в майбутньому з твоїм малюком все буде в повному порядку.

*Причини появи страхів*

Як і у випадку з іншими негативними явищами, утворенню страхів простіше запобігти, аніж з ними боротися.

Дуже часто батьки, самі того не підозрюючи, стають причиною виникнення страхів.

Діти, як губка, вбирають поведінку і емоції близьких людей. Спочатку це може бути лише грою, наслідуванням, а потім переростає в справжнє пережиття.

Так, наприклад, дитина може з самого початку не боятися комах, але, бачачи переляк матері, почне відчувати страх перед ними.

Тому не слід ділитися з друзями своїми негативними переживаннями або страшними снами, коли вас може почути дитина. Бути може, для Вас це вже не більше ніж пройдений етап або зовсім жарт ночі, але зерно страху може прорости на піддатливому грунті психіки малюка.

З цієї ж причини намагайтеся стримувати прояв свого страху в подібних ситуаціях.

Крім цього рекомендуємо не лякати дітей навмисно, тільки заради того, щоб вони стали більш слухняними. І тим більше говорити, що віддасте їх у чужі руки такого популярного дядька міліціонера або лікаря, не варто.

Це може привести не тільки до боязні представників даної професії, але й викликати страх бути покинутим.

Статистика говорить, що страх залишитися без батьків - один з найпоширеніших в ранньому дитинстві.

Джерелом страху може бути і сучасне телебачення, чий ефір заполонили фільми жахів і натуралістичні подробиці кримінальних новин.

Слід захистити дітей від їх перегляду. Але робити це треба пластично, перемикаючи увагу на інші заняття, ігри, ліплення, а не налагодженням табу. Заборонений плід солодкий.

Задумайтесь: якщо Ви проводите перед блакитним екраном весь вільний час, чи варто дивуватися тому, що дитина так тягнеться до перегляду телевізійних програм?

Джерелом дитячих страхів може бути сучасне телебачення і кіно Появі страхів сприяє і невизначеність виховання.Діти втрачають відчуття стійкості світу, коли лінія виховання одного з батьків суперечить лінії іншого. Вони стають тривожними, недовірливими і невпевненими, а значить більш піддатливими до впливу середовища. Подія, яка ніяк не відбилося б на інших дітях, у таких малят може викликати появу страхів.Тому якщо мама сказала не можна, то і тато повинен це підтвердити. Розбіжності з виховання потрібно обговорювати, коли повністю впевнені, що дитина вас не чує.

Стиль батьківського виховання: надмірна суворість або навпаки потурання забаганкам, не систематичний - найбільш часта причина виникнення страхів у дітей. Дитина знаходиться в некомфортному середовищі. Досить будь-якого приводу, щоб запустити механізм розвитку страхів.

Віра маленьких дітей у батьківську силу практично безмежна. гарним оберегом від страхів може стати улюблена іграшка або створений талісман.

Але іноді трапляється, що боязнь чогось все одно виникає всупереч нашим старанням.

Не потрібно ігнорувати страх або лаяти дитину.Залишайтеся спокійними і впевненими.

Запропонуйте малюкові свою допомогу і разом переможете страх. Наприклад, за допомогою наступних методик.

*Як подолати дитячі страхи*

Візуалізація. Визнати свій страх - означає зробити перший крок до його подолання. Намалювати - пройти півдороги. Малюючи, дитина вивільняє свій страх. Конкретизує його. Переносить в матеріальний світ.

Іноді дитина відмовляється зображувати свій страх і навіть пояснює це тим, що не вміє малювати.

Не треба тиснути на дитину. Краще скажіть, що страх капосний, тому навіть добре, якщо він вийде не красивим.

Намалюйте свій колишній страх. Так Ви, по-перше, покажете, що боятися можуть все і в цьому немає нічого ганебного, а по-друге, своїм прикладом дасте зрозуміти, що страх можна перемогти. Потім запропонуйте дитині намалювати що-небудь, чого він боявся, «коли був маленьким». Після цього можна перейти до нинішніх страхів.

І тепер, коли страх більше не живе всередині малюка, ним можна маніпулювати.

Так страх можна десь розмістити, щоб він не вибрався. Наприклад, можна домалювати навколо чудовиська клітку або трилітрову банку. Або ізолювати іншим запропонованим дитиною способом.

А коли страх буде замкнено, з ним можна вчинити по різному:

1) листок із зображенням, а значить і сам страх, можна ритуально знищити.Наприклад, розірвати на дрібні шматочки і спалити;

Якщо у малюка виникають сумніви, краще запитаєте у нього самого найбільш дієвий спосіб. Так в практиці автора був хлопчик, який заявив що Пилове Чудовисько знову оживе з попелу, і запропонував спустити розірваний листок в унітаз. З водовороту йому ну ніяк не вибратися.

2) зробити страх доброзичливішим. Розповісти, що чудовисько нещасне, тому виглядає так страшно і лякає своїм виглядом. Можна згадати вигляд самого малюка, коли він плакав: червоний, з опухлими очима. Поміркуйте з дитиною, чим страх може бути засмучений. Придумайте разом, що могло б порадувати страх. Домалюйте йому торт, повітряні кульки, або причипіть бантик.

Трансформація. «Найкраща зброя проти страху - сміх», - стверджує не тільки професор Люпин, персонаж, придуманий Джоан Роулінг, але й ряд психологів.

Випробувати цей спосіб для боротьби з дитячими страхами можете і Ви.

Для подолання власного страху треба лише попросити дитину, слідом за героями циклу книг про Гаррі Поттера, уявити те, чого він боїться, у комічному вигляді.

Наприклад, нарядити монстра в дурацький одяг, або поставити на ролики, або можна навіть розмалювати в яскраві, радісні кольори.

Перетворіть це в гру, заохочуючи фантазію малюка і підтримуючи дитину гарним настроєм.

Так можна працювати не тільки з вигаданими об'єктами, але і тими що мають реальний прототип: суворого вчителя, прискіпливу сусідку.

Таким чином можна трансформувати не тільки певну істоту, але навіть цілу ситуацію, перетворивши її з лякаючої в успішну або смішну. Ситуацию навіть можна програти для більшої переконливості. Наприклад, озброївшись чарівною шваброю і ліхтариком - лазером, винищити "кладовочного монстра".

Чи повторити сюжет страшного сну так, щоб дитина вийшла переможцем з ситуації.

Якщо дитині важко повернутися до травмуючої ситуації, запропонуйте розіграти схожий (але не ідентичний) сюжет за допомогою іграшок.

Підійдіть до цього як до театралізованого дійства. Придумайте сюжет. Розподіліть ролі. Створіть разом декорації. Виберіть або Пошийте іграшки - діючих персонажів. Влаштуйте кілька репетицій. Можна навіть запросити друзів дитини для участі або перегляду.

Складно? Шкода часу? Але ж здоров'я малюка та Ваш спокій за нього важливіші.

Ще один варіант як можна трансформувати ситуацію - показати її зворотну гарну сторону.

Так темрява, якої дуже часто бояться діти, наповнена зірками і добрими, казковим чарами. Це найкращий час для хованок та перегляду діафільмів.

Логічне пояснення дитині страху, веде до його подолання.

Поступове зближення. Але буває так, що лише одна згадка про причину страху викликає у дитини паніку.

Таке трапляється, коли з малюком в реальності сталася травматична ситуація (вкусив собака, сильно поранився, обпікся).

Ще гірше, коли вона повторювалася кілька разів і встигла закріпитися.

Для того, щоб допомогти подолати подібні страхи, спочатку потрібно логічно пояснити подію і дохідливо розповісти, що потрібно робити, щоб знову не потрапити в цю ситуацію.

Обов'язково враховуйте при поясненні вік дитини, щоб не вийшло як в анекдоті

Тату, а чому, коли яблуко відкусити, воно робиться коричневим?

Справа в тому, синку, що в яблуці є різні хімічні речовини. Одне з них - залізо. Так от, коли залізо вступає з киснем, який знаходяться в повітрі, в хімічну реакцію, виходить окислення. У результаті утворюється речовина, яка і забарвлює яблуко в коричневий колір.

- Тато, а з ким ти зараз розмовляв?

Радимо починати з предметів, побічно пов'язаних зі страхом. Так дитині, що постраждав від укусу собаки, можна показати мультик, тематично пов'язаний з цією твариною.

Наприклад, Рукавичка, Котик по имени Гав або Бобик в гостях у Барбоса.

Потім подарувати м'яку іграшку ... а після, якщо є можливість, і саме цуценя.

Доглядаючи за маленькою, майже безпорадною істотою, дитина не тільки подолає свій страх перед собаками, але й отримає друга і захисника.

Пам'ятайте, що на боротьбу зі страхом може піти від пари хвилин до декількох тижнів або навіть місяців.

Який би спосіб Ви самостійно або разом з психологом не обрали, успіх перемоги над дитячим страхом в першу чергу залежить від того, наскільки щиро і доброзичливо Ви протягнули руку допомоги своєму чаду, і готовності змінитися самому, щоб допомогти дитині.

Найбільш чутливі до конфліктних відносин батьків діти-дошкільники. Якщо вони бачать, що батьки часто сваряться, то число їх страхів вище, ніж коли відносини в сім'ї хороші. Дівчатка емоційно вразливіші, ніж хлопчики, сприймають відносини в сім'ї. При конфліктній ситуації дівчинка швидше, ніж хлопчики, відмовиться вибирати роль батьків тієї ж статі в уявній грі «Сім'я», вважаючи за краще залишатися самі собою. Тоді мати може надовго втратити свій авторитет у дочки. Заслуговує увагу виявлення у дітей-дошкільників з конфліктних сімей частіші страхи перед тваринами (у дівчаток), стихією, захворюванням, зараженням і смертю, а також страхів кошмарних снів і батьків (у хлопчиків). Всі ці страхи є своєрідними емоційними відгуками на конфліктну ситуацію в сім'ї.

У дівчаток не тільки більше страхів, чим у хлопчиків, але і їх страхи тісніше зв'язані між собою, тобто більшою мірою впливають один на одного як в дошкільному, так і в шкільному віці. Іншими словами, страхи у дівчаток міцніше пов'язані із структурою особистості, що формується, і перш за все з її емоційною сферою. Як у дівчаток, так і у хлопчиків інтенсивність зв'язків між страхами найбільша в 3-5 років. Це вік, коли страхи «чіпляються один за одного» і складають єдину психологічну структуру неспокою. Оскільки це співпадає з інтенсивним розвитком емоційної сфери особистості, то можна припускати, що страхи в даному віці найбільш скріплені і мотивовані. Максимум страхів спостерігається в 5-8 років, при зменшенні інтенсивності зв'язків між страхами, але страх при цьому більш складно психологічно мотивований і несе в собі більший пізнавальний заряд. Як відомо, емоційний розвиток в основних рисах закінчується до 6 років, коли емоції вже відрізняються відомою зрілістю і стійкістю. Починаючи, з 5 років на перший план виходить інтелектуальний розвиток, в першу чергу мислення (от чому в багатьох країнах з цього віку починається навчання в школі). Дитина більшою мірою, ніж раніше, починає розуміти, що здатне заподіяти їй шкоду, чого слід боятися, уникати. Отже, у віці страхів, що найчастіше виявляються, тобто в старшому дошкільному віці, можна вже говорити не тільки про емоційну, але і про раціональну основу страхів як нову психічну структуру особистості, що формується.

На кількість страхів впливає склад сім'ї. У дівчаток і хлопчиків старшого дошкільного віку число страхів помітно вище в неповних сім'ях, що підкреслює особливу чутливість цього віку до розриву відносин між батьками. Саме, в 5-7 років діти найбільшою мірою прагнуть ідентифікувати себе з батьками тієї ж статі, тобто хлопчики хочуть бути у всьому схожими на найбільш авторитетного для них в ці роки батька, як представника чоловічої статі, а дівчатка - на свою матір, що додає їм упевненість в спілкуванні з однолітками своєї статі. Якщо у хлопчиків відсутність батька, незахищеність ним і надмірна опіка матері ведуть до несамостійності, інфантильності і страхів, то у дівчаток наростання страхів залежить швидше від самого факту спілкування з неспокійною, позбавленої опори матір'ю.

Найбільш схильні до страху єдині діти в сім'ї як епіцентр батьківських турбот і тривог. Єдина дитина знаходиться, як правило, в тіснішому емоційному контакті з батьками і легше переймає їх неспокій. Батьки, нерідко охоплені тривогою не встигнути що-небудь зробити для розвитку дитини, прагнуть максимально інтенсифікувати і інтелектуалізувати виховання, побоюючись, що їх чадо не відповідатиме непомірно високим в їх уявленні соціальним стандартам. В результаті у дітей виникають вселені, часто не обґрунтовані страхи не відповідати чому-небудь, бути невизнаним ким-небудь. Нерідко вони не можуть справитися зі своїми переживаннями і страхами і відчувають себе нещасними в своєму «щасливому» дитинстві.

Збільшення числа дітей в сім'ї, коли є з ким поспілкуватися, пограти, зазвичай сприяє зменшенню страхів, тоді як збільшення числа дорослих може діяти протилежним чином, якщо вони замінюють дитині весь навколишній світ, створюючи штучне середовище, в якому немає місця одноліткам, дитячому сміху, радості, проказам, безпосередньому виразу відчуттів. Неможливість в цих умовах бути самим собою породжує хронічне відчуття емоційної незадоволеності і неспокою, особливо при небажанні або нездатності грати ролі, що нав'язуються дорослими. Якщо додати і часті конфлікти між дорослими з приводу виховання дитини, коли він крім своєї волі виявляється яблуком розбрату, то його стан стає ще більш незавидним.

Вік батьків також має важливе значення для виникнення страхів у дітей. Як правило, у молодих, емоційно безпосередніх і життєрадісних батьків діти менш схильні до проявів неспокою і тривоги. У «немолодих» батьків (після 30 і особливо після 35 років) діти неспокійніші, що відображає переважно тривожність матери, що пізно вийшла заміж і що довго не мала дітей. Недивний розвиток «пізніх» дітей під знаком надмірних турбот і неспокоїв. Вбираючи як губка, тривогу батьків, вони рано виявляють ознаки неспокою, що переростає потім в інфантильність і невпевненість в собі. Якщо ж стан тривоги повторюється часто і в самих різних ситуаціях, (при відповіді у дошки, спілкуванні з незнайомими дорослими і так далі), то слід говорити про тривожність.