**Как избавить ребенка от страхов: советы психолога**

Родителям это может показаться удивительным, но детям необходимо бояться, чтобы развиваться. Часть страхов (так называемых возрастных) относится к нормальным психическим явлениям, другая (тревожность и испуг) требует наблюдения и легкой коррекции. Бить тревогу следует, когда есть отклонения от возрастных норм или формируются устойчивые фобии. Именно с ними чаще всего невозможно справиться без помощи специалиста. А вот если ребенок всего боится в 3 года, скорее всего, ему не хватает жизненного опыта и эффективной поддержки со стороны взрослых. Если такая проблема возникает лишь к 6–7 годам, нужно обратить внимание на общее психологическое состояние дошкольника и стиль семейного воспитания.

ИЗ ЭТОЙ СТАТЬИ ВЫ УЗНАЕТЕ Диагностика страхов Чего боятся дети В чем причины Чего делать Запрещенные приемы Диагностика страхов К сожалению, нет универсальной инструкции, как избавить ребенка от страхов. Каждый малыш слишком уникален для этого. С одной стороны, детские боязни являются движущей силой психологического и социального развития, с другой – они могут это развитие затормозить, если сила страха превышает возможности нервной системы малыша. Существуют специализированные опросники для детей, предназначенные для выявления боязней, начиная со старшего дошкольного возраста. У деток помладше самым надежным остается метод беседы. Основной родительский инструмент в борьбе со всем страшным и опасным – здравый смысл. Внимательное наблюдение и доверительные диалоги с ребенком творят чудеса в деле коррекции поведения. Инструменты психологов Существует тест «Красный дом. Черный дом» (модифицированный метод А. И. Захарова). Одновременная диагностика и проработка проблемы происходит через рисунки и образы. Ребенку предлагается расселить (записать) опасности в нарисованные домики: страшные – в черный дом, нестрашные – в красный. В конце занятия черный дом нужно запереть (ребенок сам рисует навесной замок), а ключик выбросить или потерять. Обитатели черного дома – актуальные страхи. Будучи ритуально запертыми на надежный замок, они немного отступают. Домашняя модификация теста. Чтобы сделать это занятие более увлекательным и доступным для деток, не умеющих писать (от 3 лет), страхи можно изобразить в виде символов. Если все детали выполнить на самоклеящейся бумаге, это вдвое сократит время занятия (для трехлеток – не более получаса). Опасности возьмите из «Страшного списка» ниже по тексту. Не сравнивайте с другими Отталкивайтесь не от соседских мальчишек или утверждений психологов, а от личности собственного ребенка. Так, если именно ваш пугливый малыш боится спать один в 4 года, обратите внимание, насколько сформирована у него самооценка, бытовые и коммуникативные навыки, жизненный опыт. Причиной появления страхов порой становится индивидуальный дисбаланс между психическим и физиологическим развитием, когда рослый и внешне развитый дошкольник оказывается не приспособленным к жизни. Говорите с детьми Довольно часто одна боязнь цепляется за другую, и только путем диалога можно выяснить почему. Например, кроха начал бояться ходить в лес или весь сжимается, встречая определенного человека. Попробуйте аккуратно расспросить о страхах. В диалоге не стоит прямо интересоваться «Чего ты боишься?», с детьми преддошкольного и дошкольного возраста лучше действовать издалека. Рассмотрим примеры. Проблема Цель Неудачные фразы Хорошие фразы Ребенок боится ходить в лес Выяснить предмет страха. – Ты боишься леса? – Мы собираемся погулять в лесу, ты хочешь пойти? – Нет, там живет страшный серый волк! Выяснить причину страха. – Почему ты боишься волка? Есть риск, что детское сознание не заметит ни вопросительной интонации, ни вопроса «почему» и воспримет фразу как установку. – А чего такого страшного натворил волк? – Он ест маленьких пушистых кроликов и охотится на детей! Утилизировать страх, сделать его незначимой деталью. – Перестань! Волк совсем не страшный! – А ты знаешь, что волки бывают разные? Одни живут на севере, другие – на юге. В нашем лесу волки совсем не водятся! – А кролики есть? – К сожалению, кроликов тоже нет, и медведей нет, и даже лис нет. Зато есть отличное озеро с пляжем и мороженым! – А там можно купаться? В ходе разговора малыш может указать на «острые зубы и когти», что символизирует страх боли. Темный лес олицетворяет одиночество и разлуку с семьей. Старайтесь заранее продумать разные варианты развития диалога. Дети порой задают очень неожиданные вопросы, к которым вы должны быть готовы. Учитывайте возрастные особенности проявления страхов, чтобы переключать внимание малыша на нестрашные вещи. У страха глаза велики. Обсудите эту пословицу со своим чадом. Пусть он на собственном примере проработает собственные реакции, заодно и расскажет о сопутствующих страхам фантазиях. Возрастные страшилки Страхи у детей дошкольного возраста сменяют друг друга или накапливаются, и это страшит уже не самих детей, а их родителей. От 3 до 7 лет дети переживают пиковый момент в становлении воли, морали, совести и многих других важных личностных качеств. К началу этого периода исчезают ситуативные страхи (кабинет стоматолога, процедурная с уколами, лаборатория по забору крови). Но символы этих ситуаций могут перейти в трехлетний возраст. Например, дети начинают бояться боли или крови, а также различных шумов. Чем старше становится малыш, тем более его опасения связаны с обществом и общепринятыми нормами. Фокус постепенно смещается с детского «я» и собственных ощущений во внешний мир: В 3–5 лет во снах оживают сказочные персонажи. Особенно страшат детей образы анти-родителей – Баба-яга и Кощей. Любовь – одно из важнейших чувств, в котором у малыша в этот период не должно быть недостатка. Если любви мамы и папы не хватает, появляется боязливость и тревога. Возрастной период 5–7 лет наиболее урожайный на страх собственной смерти. Днем ребенка волнуют как сама смерть, так и близкие события: болезни, операции. Ночью на малыша нападают чудовища и людоеды, проглатывают акулы или кусают ядовитые змеи. После 7 лет Баба-яга превращается в ведьму, а Кощей приобретает облик скелета. Если школьник посвящен в религиозные мотивы, начинают действовать они: дьявол, черти, смерть с косой и т.д. Ночные кошмары все еще могут преследовать дошколенка, как и страх смерти. Но теперь малыш опасается не за собственную жизнь, а за жизнь мамы и папы. Поступление в школу заставляет детей бояться новых неприятностей: опозданий и наказаний за нарушение общих правил. Чего боятся дети Попробуйте поговорить со своим ребенком и выяснить, сколько настоящих опасностей тревожит его. Подготовьте карточки с названиями страхов. Придумайте любой способ распределить их на две категории: «да» и «нет». Для тех, что вызывают у ребенка тревогу, заранее придумайте «казнь». Например, предложите прикреплять карточки к деревянным палочкам, часть из которых потом может стать основой костра. Другой вариант – сделать из бумажных карточек какую-то добрую поделку, тем самым сменив знак эмоций с минуса на плюс. «Страшный список» Ученые постоянно подсчитывают, чего чаще боятся дети. В списке около 30 пунктов. Для подсчета используются специальные бланки, опросники и диагностические игры. И, хотя, не так уж важно, сколько карточек получится в итоге, всё же не пренебрегайте даже теми, которые наверняка не относятся к вашему малышу. Возможно, в ходе диалога удастся выяснить интересные подробности. Итак, на карточках должны быть страхи: Архаичные: огонь, вода, ветер и другие стихии; животные (не сказочные: собака, насекомое, паук); страх темноты. Пространственные: открытое пространство; тесные комнаты; глубина или высота; самолет, поезд, автобус, канатная дорога и другие виды транспорта. Социальные: врачи; болезни; уколы и процедуры; пожар; нападение преступника; война. Витальные: кровь; боль или неприятные ощущения; неожиданный громкий звук; смерть собственная или родительская. Школьные: опоздание в детский сад или школу; наказание за нарушение правил. Магические: страх оставаться в одиночестве; определенные люди; сказочные персонажи; момент засыпания (потеря контроля); страшные сны. Если свести воедино всю информацию о том, что страшит малышей, то выходит такая занятная статистика: 3 года: у мальчиков больше страхов (9), чем у девочек (7), а в 4 года все с точностью до наоборот; от 5 до 7 лет девочки лидируют (12) по отношению к мальчишкам-дошкольникам – 8-9); у семилеток количество страхов снижается: мальчики – 6, девочки – 9. Конечно, это всего лишь усредненные цифры. Но, как мы видим, дети могут бояться многого. И в большинстве случаев страхи являются нормой. Но у тревожных деток могут возникать состояния, в которых они боятся всего подряд. И работать с такими детьми лучше психологу без присутствия родителей. Так результаты диагностики и коррекции будут более точными, а побороть проблему удастся быстрее. Вот, что думает о детских страхах и методах борьбы с ними детский психолог Марина Романенко: Тревожные дети Тревога имеет свойство нарастать от нормального уровня, свойственного возрастному этапу, до серьезных невротических расстройств. Борьба со страхом у высокотревожного ребенка может потребовать вмешательства профессионала! Определить, насколько чадо нуждается в помощи, поможет специальный родительский тест, разработанный психологом А.И. Захаровым. Будьте максимально честны с собой. Не обдумывайте ответы слишком долго и старайтесь не делать исправлений. Признаки тревожности у ребенка + (признак ярко выражен) 0 (происходит периодически) – (никогда не сталкивались) Принимает все слишком близко к сердцу, часто расстраивается, очень много переживает обо всем на свете. Плачет по любому поводу навзрыд, а также часто ноет, ворчит, долго успокаивается. Пугающе часто раздражается по пустяковым поводам, капризничает. Не может терпеть или ждать. Обижается, не переносит замечаний, сразу дуется. Неустойчив в настроении, может даже одновременно смеяться и плакать. Грустит без видимого повода, не говорит о причинах. Сосет палец, соску, постоянно вертит какой-нибудь предмет в руках. Без света очень трудно засыпает. Долго ворочается, сон беспокойный. Утром трудно приходит в себя. Возбудим, когда необходимо спокойствие, и впадает в ступор, когда нужно выполнять задание. В неизвестных ситуациях, в присутствии новых людей, в новых местах выражает излишнее беспокойство. Нерешителен, не уверен в себе, в своих поступках. Этот признак нарастает. Быстро устает, часто отвлекается, трудно концентрируется, и эти признаки усиливаются со временем. Общий язык с ребенком найти все труднее, он часто уходит от диалога. Меняет решения. Чаще стал жаловаться на головные боли и дискомфорт в животе. Краснеет, бледнеет, испытывает зуд, потеет. Показывает плохой аппетит, который все больше снижается. Болеет подолгу, температура может повыситься без причины. Часто пропускает школу или детский сад. Плюсики весят 2 балла, нолики – 1. Чтобы оценить результаты, подсчитайте баллы. Нормальным показателем уровня тревоги с учетом возрастных особенностей считается сумма менее 5 баллов! Если получилось 5–9 баллов, нужно уделить внимание малышу. Поговорить, понаблюдать и подумать: возможно, он просто застенчивый. Если баллов от 10 до 15, нервное расстройство уже есть, но еще не достигло стадии заболевания, преодолевать его можно самостоятельно. Начинать бороться и искать, что делать, если ребенок всего боится, следует, когда сумма баллов достигла 15–20. Это первые признаки подкравшегося невроза. 20–30 баллов набирают родители, которые столкнулись с серьезной проблемой детского невроза, нужно обязательно обратиться к доктору! Демонстрация страха Иногда внешняя картина поведения очень похожа на ужас, но человек не испытывает его на самом деле. Причиной тому – характер, яркие его черты, комплексы, особенности. Чаще всего это характер демонстративного типа, и нередко приходится наблюдать его у избалованных детей, которым позволена яркая экспрессия. Отучить их бояться бывает сложнее, чем избавляться от истинной боязни. Чтобы отличить настоящую трусость от актерских уловок, направленных на привлечение внимания, обращайте внимание на физиологические признаки, а также поручите разговор о страшилках нейтральному члену семьи, на которого уловки не действуют. Физиологические признаки сильного страха помогут отличить его и от привычки стесняться, и от демонстраций, и от протестов: расширенный зрачок, дрожание рук и тела, потеря ориентировки в пространстве, заикание или потеря способности говорить, плач. Боящийся может вздрагивать, часто моргать, терять равновесие или иногда и сознание, пытаться убежать, отказываться от диалога, терять контроль над собой и даже драться. Если страх настолько силен, желательно обратиться к детскому психотерапевту. В чем причины Трусливым малышам обязательно нужно помогать перебарывать страхи. Но делать это по принципу «клин клином» категорически нельзя! Мы уже выяснили, когда и как появляются тревоги. Теперь выясним, почему они возникают. Цепочки из прошлого: последствия испуга Предположим, в раннем детстве случилась неприятная встреча со злобной собакой, которая лаяла, скалила зубы, пыталась укусить. Не только эмоции, но и все каналы восприятия ребенка (зрение, слух, осязание) в этой ситуации задействованы. А возрастной этап предполагает фиксацию на опасных объектах. Возникает страх перед собаками. Застревание малолетнего в лифте может привести к появлению аналогичной цепочки. Вскоре на прогулке малыш боится отойти от мамы, оставаться один из-за страха повторения встречи с животным. Закрепляется новая боязнь – одиночества. Если похожая собака появится возле человека, предмета или в какой-то ситуации, запоминаются все новые и новые устрашающие события. Постоянное напряжение и ожидание появления собаки заставляет малыша растрачивать психическую энергию на безопасность, что истощает нервную систему и приводит к неврозам. Побеждать последствия столь серьезного испуга придется методами психотерапии не за одну встречу с психологом. Домашние рекомендации тоже придется выполнять очень тщательно. Важно! Никогда не наказывайте детей за то, что они чего-то боятся. Это сформирует новое звено в цепочке и не избавит от проблемы. Она тебя обязательно укусит, или внушенный страх Если бабушка постоянно запрещает подходить к собаке, потому что «она злая и укусит», а с бордюра прыгать нельзя, потому что «ты упадешь, и будет больно», то вполне вероятно, бабушке удастся научить малыша бояться и высоты, и домашних животных. Фразы «Ты упадешь», «Она тебя укусит» нужно заменять на предупреждения с альтернативой: «С этого бордюра прыгать нельзя, здесь можно упасть, давай лучше пойдем во-о-он по тому походим?» Справляться с уже внушенными страхами старайтесь через демонстрацию правильного поведения на собственном примере. Показывайте ребенку, как удовлетворить интерес и не испугаться. Отдам тебя дядьке! Пугать маленького безобразника чужим дядей, детским домом или собственной смертью – метод неопытных и нервных мам. Нужно срочно взять себя в руки и научиться реагировать более конструктивно. Сила воображения Творческие дети с богатыми эмоциями часто выдумывают монстров и страшилищ. Эти существа на равных с самим малышом присутствуют в реальности. Возраст фантазирования (около 5 лет) быстро проходит. Важно поддержать ребенка, погрузиться в его мир, прогонять монстров вместе с ним. Преодоление фантазий пойдет быстрее, если исключить мультфильмы, кино и телепередачи мистического толка. Совет против монстров. Секретное волшебное оружие против ночных страшилищ (обычный диодный фонарь) поможет чаду самостоятельно убирать с глаз долой всех комнатных монстров и почувствовать себя настоящим супергероем. Проделки Бабы-яги и Кощея Сказка – место, в котором ребенку понятнее и спокойнее. Если дома творится что-то неладное, малыш может уйти в себя, в свою фантазийную реальность, в которой обязательно возникнут персонажи добрые и злые. С добрыми он будет дружить, а злых пугаться и приписывать им вину за проблемы в семье. Проработать семейные страхи можно в сюжетно-ролевых играх с куклами, рисунках и лепке. Когда боится мама Если значимые члены семьи постоянно сами чего-то боятся, дети легко перенимают эти модели поведения. У замкнутых родителей-домоседов и дети растут домоседами. А во всем окружающем мире зверствуют «злые дядьки», «рыночные воры», «опасные бактерии» и даже «радиоактивное солнце». Пересмотрите собственные страхи и позвольте ребенку сформироваться психологически без чужого давления. Чего делать Чего боится подкроватный монстр? Как договориться с лешим? Как перевоспитать Кощея? Как обмануть Бабу-ягу? Дети живут в сказках, и до школы большую часть проблем психологического становления можно решить через чтение сказочных историй, волшебные игры и придумывание несуществующих животных. Проективные методы и сказки Проекция помогает облечь страхи в некую форму. Как только маленький человек сталкивается с образом, ранее существовавшим только в его воображении, страх постепенно начинает снижаться. В качестве совета: в диалогах и занятиях придерживайтесь уровня восприятия своего ребенка. Не спешите. Вот некоторые стандартные методики для избавления от страхов: Рисунок «Несуществующее животное», «Страшное стихией, животным, человеком. Авторские сказки для проработки современных ситуаций, пугающих ребенка. Если ребенок боится стоматологов, почитайте ему сказку «про крокодила, который никогда не чистил зубы». Один в поле не воин: детям нужна поддержка Ребенку очень легко преодолевать любые трудности в своей жизни, когда он чувствует поддержку со стороны самых близких людей. Как поддерживать кроху, чтобы избавлять его от лишних страхов: «Пойдем вместе посмотрим» вместо «Ты уже большой, Посмотри, там никого нет!» «А ты можешь его описать? Какой он?» вместо «Что ты выдумываешь! Нет там никакого чудовища!» «Смотри, у этой собаки ушки на макушке, добрые глазки, а хвостик помахивает. Она не злится сейчас, но мы не будем трогать ее без разрешения» вместо «Не трогай собаку! Укусит!» «А ты знаешь, что в самолетах детям дают специальные наборы с игрушками и угощения? Сейчас попросим стюардессу принести и вместе поиграем» вместо «Как тебе не стыдно, такой большой, а такой трус! Вон мальчик на соседнем кресле спокойно сидит!» Дружной семье ничего не страшно Родители, которые проводят с детьми много времени в полезных играх, прогулках, ответах на массу детских «почему» редко сталкиваются с проблемой страхов. Если дошколенку или младшему школьнику недостаточно такого внимания, если он вынужден справляться сам с множеством обязанностей, если родители заняты карьерой, то рано или поздно растущий человечек начнет бояться чего-нибудь. Стиль воспитания тоже влияет на психологическое становление детей. Гиперопека столь же вредна, как и дефицит внимания. Педагогическая запущенность возникает в обоих случаях. Педагогическая запущенность – это прежде всего недостаток информации. А там, где не хватает сведений об окружающем мире, появляются страхи, реальные или надуманные, собственные или навязанные. Неизвестность страшит детей не меньше, чем взрослых. Профессиональная помощь Консультация психолога время от времени нужна любой семейной паре с детьми. Родительский опыт не появляется из ниоткуда. Неплохо, если вы посетите родительскую школу или индивидуальное занятие. несуществующее животное», «Доброе несуществующее животное». Говорите о нарисованном, исправляйте рисунок, помогайте животному отрастить крылья вместо колючек. Страшных монстров можно сжигать или отправлять с балкона на самолете. Несуществующее животное – лепка. Пластилин – прекрасный материал, который позволяет олицетворить страх, а затем превратить его в нечто доброе и прекрасное или просто размазать в лепешку! Народные сказки о победе над страшащим объектом: Профессиональные знания адресны и уже структурированы. Их не нужно где-то искать и примерять к собственным детям. Запрещенные приемы Не внушайте страхи. Не указывайте, что кто-то злой или опасный. Предупреждайте об опасностях аккуратно. Не акцентируйте внимание на боязни. Не унижайте ребенка перед другими. Не шантажируйте и не подкупайте! Не игнорируйте детские чувства, но и не бросайтесь на помощь, когда она не требуется. Не ругайте! Не стыдите! Не запугивайте! У родительского страха глаза настолько велики, что юный бояка вдруг предстает перед ними трусом вселенского масштаба. Но еще ни один страх не возник внезапно, без причин. Если даже малыш боится всего на свете, это началось не вчера. Обычно дошколята ограничиваются шестью–семью основными страхами, которые укладываются в рамки возрастной нормы и корнями уходят в раннее детство. Задача родителей – поддерживать, объяснять, оставаться добрыми и любить без условий.