



# Детские страхи

Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей. Детские страхи свойственны определенному возрасту, уровню психического развития. Для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх – естественная реакция познания окружающего мира. Но! Обратите внимание! Если Ваш ребенок бесстрашен и даже возрастные страхи ему не свойственны, проверьте, нет ли у него задержки психического развития. В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. Для каждого возрастного отрезка свойственны свои страхи.

В 6 лет иногда появляется страх смерти (своей и родителей), он проявляется не прямо, а в боязни нападений, пожаров, стихии.

Дошкольники чувствительно реагируют на конфликты в семье, это усиливает страхи. Страхи часто проявляются при хирургических операциях у детей, при заболевании кого-то из взрослых в семье.

В 7-8 лет прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые: боязнь опоздать, получить плохую оценку, т.е. быть неуспешным.

### **Страх врачей и уколов**

Существуют непростые темы для разговора с ребенком. К ним относятся поход к врачу, профилактика простудных заболеваний, необходимость прививок и лечебных процедур и тому подобное. Как правильно разговаривать с ребенком об этих вопросах?

### **Работаем с собственными тревогой и страхом**

В разговоре о профилактике инфекционных заболеваний и необходимости прививок очень важно не заразить малыша собственными страхами. Для этого, прежде всего, дайте себе ответ на вопрос: «Как собственно я отношусь к прививкам? Что я знаю об этой процедуре? Что я знаю об этом заболевании?». Если вы обнаружите, что мнения по предложенной теме вызывают тревогу, волнение или страх, - это значит, что перед разговором с ребенком вам следует определиться с источником своих собственных страхов.

Вспомните, кто и как в детстве рассказывал вам о прививках и болезнях, с какими заболеваниями вам пришлось столкнуться и как шел процесс лечения. Вполне возможно, что пережитый вами в детстве страх отложился в подсознании и продолжает вызывать чувство тревоги во взрослом возрасте. Осознание опыта поможет удержаться от его трансляции своему ребенку.

Типичной ошибкой родителей, вызывающей страх врачей, является обман: «Укол - это не больно! Ты ничего не почувствуешь!». Мы должны сказать ребенку что он почувствует, по какой процедуре это будет проходить.

### **Повышаем собственную компетентность**

В понимании медицинских аспектов прививки помогут профессиональные журналы и интернет. Уделите особое внимание



распространенным мифам и предрассудкам. Часто они не имеют под собой никаких научных обоснований.

### **Учитываем возрастные особенности**

Чем старше ребенок, тем больше у него развито понимание причинно-следственных связей. В возрасте до трех лет малыш не способен устанавливать связь между своими дискомфортными ощущениями (насморк, кашель, рвота, боль) и понятием «болезнь». Он понимает, что ему плохо, однако соотнести причины, которые имели место в прошлом, с тем, что он переживает в данный момент, пока не может.

Примерно в пять лет у детей формируются навыки понимания причинно-следственных связей. В этом процессе основную роль играют объяснения, поступающие от авторитетных взрослых.

### **Вкладываем в слова положительную мотивацию**

Для ребенка гораздо важнее услышать о том, что он может сохранить здоровье, чем о том, почему он заболел, тем более в обвинительной форме. Это позволит сформировать сознательную ответственность за свое самочувствие, а не чувство вины за совершенные ошибки и страхом перед вирусами или болью.

Одним из важных родительских навыков является умение позитивного общения с ребенком. Тренируемся заменять рассказы об ограничениях, связанных с болезнью, положительными мотивирующими словами о преимуществах, которые открываются для здорового человека.

### **Примеры бесед**

**Пример 1.** Ребенок переел мороженого и застудил горло. Неудачный вариант родительского комментирования: «Я же говорила тебе не есть столько мороженого. Теперь будешь лежать с больным горлом». Звучит как обвинение и последующее наказание болезнью. Удачный вариант: «Хотя это и трудно, но попробуй в следующий раз съесть только одну порцию мороженого. Тогда горлышко будет себя чувствовать хорошо». Разумно ограничиваем, даем положительное подкрепление.

**Пример 2.** Ребенок бегаёт по холодным лужам. Неудачный вариант родительского комментирования: «Ну вот, опять набегался по лужам и замерз. Как же я устала постоянно лечить твой соплю». Способствует развитию чувства вины за зря потраченное родителями время. Удачный вариант: «Когда на улице холодно и мокро, очень важно сохранять ноги сухими. Когда у тебя нет насморка, мы можем гулять гораздо чаще и дольше». Информлируем о профилактике заболевания и положительно мотивируем.

**Пример 3.** Ребенок не хочет мыть руки с мылом; заходя домой, сразу берет какую-то еду. Неудачный вариант родительского комментирования: «Если будешь есть невымытыми руками, в животе будут лазить черви!». Дает

заведомо ложную с медицинской точки зрения информацию, порождает страх и панику, превращается в детской фантазии в ужасы. Удачный вариант: «Кошечка моет свои лапки язычком. Она не знает, что есть волшебное мыло, которое помогает прогнать с ручек грязь. Пошли мыть ручки с мылом!». Интересный пример соблюдения гигиены животными и людьми мотивирует ребенка, объясняет ему назначение мыла.

Старайтесь не орать от страха при каждом «болит». Чем спокойнее к ситуации отнесется авторитетный для него взрослый, тем менее тревожным ребенок будет в состоянии заболевания или при прививке.

Эффективным приемом для работы с детьми является сказка. Во время разговора с ребенком о прививках от гриппа можно использовать сказкотерапию.

### **Приобретенные страхи – угрозы родителей**

Одной из распространённых ошибок родителей, порождающей лишнее беспокойство – привычка говорить ребенку, что, если он будет себя плохо вести, придет серый волк, чудовище, "злой дядя" и заберет его? Почти все взрослые помнят, что в советском детстве их иногда пугали милиционером, который придет и заберет с собой, если они будут плохо себя вести. Например, подростки, все подобные угрозы воспринимают как пустые слова и не принимают их всерьез. Совсем иначе к ним относятся дети дошкольного возраста, особенно если такие угрозы исходят от родителей – самых близких людей. Малыши на самом деле верят подобным угрозам, и для многих они приобретают большую реалистичность, а благодаря яркой фантазии усиливаются и, нередко, в конце концов, трансформируются в страх.

Родители - это самые близкие и дорогие люди, именно от них ребенок всегда ожидает участия и поддержки, полагается на их защиту в сложных ситуациях. Угроза с чудовищем в первую очередь пугает, и если самые близкие люди пугают ребенка, то у малыша возникает очень сложная ситуация: с одной стороны, он любит родителей и доверяет им, а с другой стороны, они в такой ситуации для него становятся злыми, пугающими и им сложно доверять. В словах "придет злое чудовище и заберет" скрывается ложь — мы же прекрасно знаем, что никто не появится. У ребенка может возникнуть желание проверить – а появится ли чудовище? И когда никакого чудовища они не увидят, то у них сразу возникнет несколько новых идей. Мысль первая: "Родители меня обманули". Мысль вторая: "Я могу озорничать, а наказания не последует". Мысль третья: "Что случилось с моей мамой? Она всегда такая добрая, а сейчас вдруг меня пугает". Все эти мысли и идеи никаким образом не способствуют установлению доверительных и теплых отношений в семье, напротив, могут спровоцировать отдаление ребенка от родителей, появление различных детских



страхов. Становится очевидным, что любые угрозы носят манипуляторный характер, и использовать их в процессе воспитания ребенка не стоит.

В определенные периоды жизни ребенка страхи являются нормальной естественной реакцией на многое непонятное, непознанное, неизвестное. Для каждого возраста даже существуют свои «типичные» страхи. "Ребенок любого возраста, как правило, не осознает свой страх, особенно дети до подросткового возраста. Родителям важно "запасть" терпением, так как ребенок может защищаться и в том числе нападать и вести себя агрессивно по отношению к родителю, не принимать его помощь. В такие моменты помогут просто заботливое отношение и сказка " по теме" на ночь, приятная и любимая музыка детства, а также возможность совместного рисования, лепки, приготовления еды и т.п., что способствовало бы креативному преодолению трудной ситуации!"

Как помочь ребенку, испытывающему страхи? Выясните причину страха.

Все дети любят фантазировать, воспользуйтесь этим, пусть ребенок рисует свои страхи, сочиняет сказки, в которых он сильный и смелый.

Если малыш боится темноты, замкнутого пространства – зажгите лампу, откройте дверь, положите ему в кровать любимую игрушку.

Может пригодиться игрушечное оружие, оно поможет малышу чувствовать себя увереннее (положите на ночь рядом с кроватью, что бы он мог «защититься»).

Учите преодолевать страх с помощью игр, рисования, проигрывания ситуаций (если боится врача – поиграйте в больницу; если боится темноты, поиграйте в разведчиков и т.д.).

Поощряйте развитие самостоятельности, пусть ребенок чувствует, что он многое умеет, многое знает.

Устранение страхов требует терпения и поддержки родителей. За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить. Помните, что ребенок еще не может управлять своим поведением, поэтому словесные убеждения малоэффективны.

Не запугивайте ребенка (часто неосознанно).

Не злоупотребляйте просмотром фильмов, чтением сказок (см. выше).

Будьте терпимы к ребенку и помните, что в Ваших силах вытеснить страх из души малыша навсегда. Оставлять его там нельзя, потому что в будущем это может привести к проблемам (неврозы, повышенная тревожность, раздражительность, необщительность и т.д.).

Главное, не стоит паниковать и излишне тревожиться за психическое здоровье ребенка, просто нужно вместе с ним пережить нелегкий момент его развития. Преодоленный страх – залог будущей веры в свои силы и возможности.