

И страхи тоже ступеньки детства

Казалось бы, Вам уже все известно о ребенке, как вдруг опять загадки, тайны. Он — вновь непознаваем. Он — весь в себе. Как заколдованный сундучок: то сам раскроется без ключа, то даже с ключом не откроешь его, чтоб заглянуть, что там, на дне еще спрятано и есть ли это дно на самом деле. Еще с утра отстаивал свои права, свою самостоятельность, не захотел гулять, держась за руку. И вдруг, увидя незнакомую собаку, пустился наутек. Теперь все время ходит за Вами следом. Никак не хочет побыть один. Он отказался послушать сказку. А сказка — самая любимая, про Бармалея. Но он не хочет слушать именно о нем. Нарочно засунул пальчик в ушко, показывая этим, что не слышит. И даже на картинки не захотел смотреть. Стемнело, он заплакал, чтобы включили свет. Как будто бы боится темноты? А может, Бармалея, а может быть, собаку? Вообще, в 3 года может ли ребенок, действительно, бояться? И почему? Уж не актер ли он? — Что делать с дочерью? Она нас извела. Хотя не балуем и держим в строгости. Четвертый годик ей, а как наступит ночь — сама не спит и нам всем нет покоя. То свет зажги, то дверь открой, то посиди с ней рядом. Мы ее шлепали и в угол ставили — пустое дело.

Действительно, пустое... За что наказывать ребенка, когда малыш не виноват. Скорее, здесь вина его родителей.

Ребенка держат в строгости тогда, когда у всех детей огромная потребность в повышенном эмоциональном контакте и любви.

Но вот другая мама и жалуется тоже, хотя у этой мамы контакт с ребенком как будто бы налажен идеально. Привязанности их друг к другу можно позавидовать. Опека сына просто иногда граничит с безрассудством.

Ребенок обожаем до предела. А жалобы аналогичны, боится темноты, как ночь, так сон — проблема. Все время вскакивает, что-то мерещится ему, какие-то кошмары...

И снова в этом лишь вина родителей в излишней их заботе и опеке.

Однако прежде чем винить родителей, давайте разберемся, нормально это или ненормально, когда малыш испытывает страх.

Страх рано или поздно испытывают все. Причиной страха чаще всего у взрослых и детей бывает или присутствие чего-то угрожающего или отсутствие того, что может обеспечить безопасность (для малыша обычно обеспечивает безопасность мать).

Уже в 7 месяцев впервые у ребенка, когда внезапно вдруг уходит мать,

фиксируется страх — предтеча будущего страха одиночества. В 3 года дети уже и по-настоящему боятся. Но опыт жизни их еще настолько мал, что нет материала для сравнений. И все, что днем тревожило ребенка, находит отклик в сновидениях его. Малыш во сне испытывает страх. Все неприемлемые отношения наяву мерещатся ему в ночных кошмарах. Багаж ребенка к трем годам — услышанные сказки. И эти сказки ночью оживают, не полностью, а в самых отрицательных вариантах. (Когда ребенку часто снится Бармалей, то, вероятнее всего, отец не любит малыша, жестоко обращаясь с ним. Когда во сне приходит вдруг Баба Яга — то это отблеск конфликта с матерью. Отец как Бармалей, а мать — Баба Яга. На это только лишь способно воображение ребенка).

А так как в результате кризиса упрямства в 3 года у детей конфликты неизбежны, то Ваш малыш как будто в западне. Днем, выясняя отношения, он слышит постоянные запреты, угрозы, крики, нарекания родителей, а ночью эти же родители опять преследуют его, но только в виде сказочных чудовищ. Малыш доверчив, легковерен. А если вправду отвратительная Баба Яга пришла во сне, чтоб бросить его в печку? Вдруг не успеет он проснуться и убежать? Наверно, лучше все-таки вообще не спать. И с этим связаны обычно трудности при засыпании ребенка.

Страх перед сказочными персонажами-чудовищами ведет к боязни замкнутого пространства. Появись Баба Яга не в комнате, а где-то там на просторе, в степи, ее не надо бы и бояться. Во-первых, в степи нет печки, а, во-вторых, она его не поймает. Другое дело, когда есть стены... Стена мешает бежать от опасности. Задумайтесь об этом мироощущении ребенка. И никогда, ни в коем случае, ни под каким предлогом, не запирайте его, наказывая, одного в каком-то незнакомом помещении, особенно когда в нем тесно и темно. Да, да, не только тесно, но и темно.

В 3 года все «малюсенькие», «маленькие» и «невеликие» страхи вдруг затмевает почти «глобальный» страх темноты. Причем, чем более творчески воображает и фантазирует малыш днем, чем более образно познает окружающий мир во время игры, тем страшнее ему одному оставаться ночью в пустой и безлюдной комнате, переполненной различными предметами и вещами. Ведь вымысел для ребенка не противоречит реальности. А если вспомнить, что и в реальном мире предметы, вещи... и даже люди наделены чародейством и волшебством, так что же тогда происходит с ними ночью, в таинственной и загадочной темноте, со всеми ее шорохами и звуками... Скорее всего, она населена домовыми, а может быть,

даже и колдунями. А если колдун злой?

Отсюда и бесконечные просьбы о том, чтоб ночью не выключали в квартире свет, чтоб Вы его взяли к себе в кровать, или так часто раздражающие родителей отказы «упрямцев» на Ваше «немедленно иди спать». И если Вы не придадите этому никакого значения, то сами узнаете, что такое бессонница, так как именно в такие периоды дети вскакивают с кровати, пугаясь ужасов и кошмаров. Обычно страхи усиливаются, когда родители, не учитывая особенности ребенка, перегружают его фантазию и воображение чтением книг или показом «страшных» кинофильмов для данного возраста. И сколько бы Вы потом ни доказывали и ни разъясняли ему, что волк не съел Красную шапочку, она -жива, что — это сказка, и волк сказочный, и девочка — сказочная, малыш не сможет понять все доводы, так как в его воображении все это — правда, на самом деле. И чтение одной из самых лучших детских сказок невольно может послужить толчком для страхов и невроза. Когда-то раньше, в программе «Спокойной ночи, малыши», моя трехлетняя дочурка увидела мультфильм, уже не помнится название, но главным героем в нем был какой-то ужасно страшный, злой, всех ненавидящий, всех нелюбящий водяной змей. Его «змеиные» поступки настолько повлияли на ребенка, что о «спокойной ночи» в эту ночь нельзя нам было уже всем и думать. Потом вдруг оказалось, что надолго для семьи исчезли не только «спокойные ночи», но и «спокойные дни». Малышке постоянно мерещился змей. Пришлось на время прекратить чтение сказок и просмотр мультфильмов. Все, кажется, обошлось, но даже пойдя в школу, во время просмотра кинофильмов она непроизвольно закрывала глаза при ожидании чего-то страшного и некрасивого, ей не хотелось видеть злые поступки.

Детские страхи — явление распространенное, и они могут быть по любому поводу. Особенно длительно эти страхи держатся после причинения ребенку боли, чаще всего при проведении лечебных или диагностических процедур. Дети боятся взятия крови, уколов. Я знала одну трехлетнюю девочку, которая так была напугана лечением у стоматолога, что на протяжении всего дошкольного возраста во время стычек и ссор с детьми желала обидчику: «Надо, чтоб полечили тебя бормашиной».

Иногда боль причиняется родителями умышленно, как воспитательное мероприятие. Однако еще ни одно физическое наказание не приводило к желаемому результату. Зато оно порождает страх и разрушает ростки доверия между родителями и ребенком.

Еще одна причина страха у малыша — появление новорожденного в семье. И этот страх связан со страхом утраты своего бывшего, особенного положения единственного ребенка-первенца.

Излишняя опека наша и забота о детях непроизвольно тоже могут стать источником их страхов: «Оденься потеплее, простудишься», «Не подходи к собаке, укусит», «Не бегай на дорогу, там машины, они задавят» и так весь день мы сами, того не сознавая, «мимозим» и внушаем страх ребенку. Ведь если этого боится мама, о чем нетрудно догадаться даже по интонации ее запрета, то, очевидно, это и вправду страшно. И вот уже запуганный ребенок готов одеться потеплее, хотя на улице жара, и испугается погладить даже собственного ласкового щенка.

Еще сложнее обстоит дело, когда мы сами специально пугаем непослушного ребенка, используя такой маневр, как метод воспитания: «Не будешь кушать, поведу тебя в больницу, там доктор сделает укол», «Не будешь слушаться, отдам милиционеру, он заберет тебя»...

Как правило, вначале эти банальные для взрослых фразы дают желаемый эффект. Однако часто у впечатлительных детей внушенный страх к милиционеру, врачу, собаке и т. д. способен выйти из-под контроля взрослых. И тогда малыш пугается всего и всех, кто хоть в какой-то мере похож на этого милиционера, на этого врача...

Вы сами выпустили джинна из бутылки. И не загнать его назад. Теперь попробуй покажи ребенка доктору, когда он заболел, попробуй сделать ему хоть один укол, попробуй в гости пригласить милиционера... И объяснение родителей, что доктор добрый, а дядя-милиционер — знакомый, уже не помогает.

В 3 года действенным толчком развития всей гаммы страхов у ребенка, как правило, бывает его поступление впервые в детский сад. Поэтому готовить к саду необходимо заблаговременно.

Малыш растет, меняется палитра страхов. Используется весь багаж пережитого. Уже в четыре и в пять лет ребенка настигает возрастной страх одиночества. Происхождение его нетрудно объяснить. Ведь дети в этом возрасте чувствительны до предела к поддержке и к защите взрослых и тянутся к родителям и близким всеми фибрами своей души.

В шесть-семь лет достигает апогея страх смерти. Ребенок начинает вдруг осознавать, что смерть — естественное завершение всей жизни, и рано или поздно это всё-таки произойдет.

Страх смерти — проявление инстинкта самосохранения. Ребенок тщательно

скрывает этот страх. Однако о нем можно догадаться, когда дошкольник постоянно видит в своих снах пожары, бедствия, болезни — т. е. все то, что угрожает его жизни и здоровью. Особенно боятся дети в этом возрасте укусов змей и операций, всего того, что может привести к смертельному исходу. Зато почти проходят страхи перед сказочными персонажами-чудовищами. Как может быть Кощей бессмертным, когда бессмертных не бывает? Чуть позже, после страха собственной смерти, появляется страх смерти своих родителей. Ребенок более реально начинает смотреть на жизнь и понимать, что взрослым осталось меньше жить. Как обойдется он без мамы и без папы? И эта мысль мучает его.

Теперь он очень дорожит родителями и всеми способами пытается угодить им, но их «оценочная» любовь не всякий раз бывает удовлетворена, и вот, уже теряя веру в себя, ребенок начинает бояться стать «не тем», кем должен быть.

Довольно часто, не придавая этому никакого значения, родители внушают страхи детям своими на ходу придуманными угрозами и оскорблениями, как стрелы, ранящими самолюбие ребенка. Но если в раннем возрасте словесный метод убеждения безрезультатен, то на дошкольника он действует по-иному, и наиболее эмоционально-чувствительные дети верят, что все угрозы их родителей способны реализоваться. А это — снова повод для страха.

И эти поводы можно перечислять без конца: испуг, травмирующее обстоятельство, экстремальная ситуация... Как правило, причины страхов понятны взрослым. Но иногда пережитое ребенком событие незаметно для них, и страх им кажется беспричинным. Однако даже высокий уровень тревожности у матери и страхи ее в детстве способны передаваться малышу. И предпосылка этого — не генетическая обусловленность, а общая эмоциональная чувствительность у матери и ребенка.

Пожалуй, страх является опаснейшей из всех эмоций, ведь испугаться можно даже до смерти. Но он не только зло. Он -как предупреждающий сигнал. А если вовремя предупредить, то можно вовремя и изменить... Поэтому приглядывайтесь и изменяйте..., при этом помня, что для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх- естественные реакции познания окружающего мира, когда они эпизодичны и полностью не подчиняют воображение ребенка.

Когда Вы видите, что Ваш малыш бесстрашен и даже возрастные страхи не свойственны ему, проверьте, нет ли у ребенка задержки психического

развития.

Когда Вы видите, что страхи интенсивны и постоянно нарастают, влияя на характер и поведение ребенка, необходимо обратиться к специалисту.

КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С РЕБЕНКОМ, ИСПЫТЫВАЮЩИМ СТРАХ

- Первым делом выяснить причину страха.
- При выборе воспитательных мероприятий учитывать, что страхи имеют произвольный и неосознанный характер.
- Помнить, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения не эффективны.
- Ни в коем случае не наказывать ребенка. Когда бы каждая мать, ругая его, могла представить, что ночью она превратится в Бабу Ягу, а каждый жестокий отец — в Бармалея, они бы гораздо лояльнее выбирали методы воспитания.
- Ни в коем случае не запугивать малыша даже тогда, когда родители сами опасаются за его безопасность.
- Не напоминать ребенку о страхе. Не злоупотреблять чтением сказок и просмотром кинофильмов.
- Обучать терпимости к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источникам страха (например, драчуна, которого ребенок боится, можно запугать ему самому, а не просто отступить перед ним).
- Когда малыш боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.
- Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть и любимая игрушка заснет в его кроватке.
- У более старших детей в некоторых ситуациях попытайтесь уменьшить страх при помощи стыда хотя бы такой фразой: «Тебе должно быть стыдно, ты ведешь себя как маленький, испуганный котенок».
- Постарайтесь проиграть пугающее малышей событие в специальной ролевой игре, где бы страшное показалось смешным или обыденным для повседневности. Например, если ребенок боится собак, затейте с ним игру в пограничника, где он будет пограничником с любимой собакой, или пусть игрушечная собачка расскажет ему, что она думает о нем (как переживала, когда малыш убегал от нее, ей так хотелось иметь настоящего друга).

- Когда ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, когда боится врача — в больницу. Главное — игра должна быть интересной, захватывающей, и конечным результатом ее должно быть убеждение ребенка в том, что страх его напрасен.
- Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них.
- Словом, ищите свой способ преодоления страха у Вашего ребенка, учитывая его индивидуально-личностные особенности. Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

КАК НЕ НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С РЕБЕНКОМ, ИСПЫТЫВАЮЩИМ СТРАХ

- Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.
- Не обращать на страх ребенка никакого внимания и не пытаться помочь преодолеть его ему.
- Перегружать фантазию и воображение малыша пугающими его сказками и историями.
- Передавать свой страх ребенку.