*Детские Страхи*

Если о многих детских проблемах можно сказать, что ребенок их со временем перерастет, то со страхами дело обстоит отнюдь не так утешительно. Ребенок растет, и очень часто страхи растут вместе с ним. Чем больше развивается его фантазия и расширяется познание о Вселенной, тем больше он осознает опасности, подстерегающие его на каждом шагу. В последние годы специалисты отмечают существенный рост детских страхов.

Это заставляет задуматься… В то же время не следует думать, что если ребенок совсем ничего не боится, — то это очень хорошо. Поведение ребенка, способного на «запредельное» бесстрашие, вызывает у родителей еще большее опасение за судьбу сына или дочери. В этом смысле боязливый (точнее осторожный!) ребенок причиняет взрослым гораздо меньше волнений. Но беда в том, что грань между нормальным, «охранным» страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, и страхи в прямом и переносном смысле слова мешают ребенку жить. Они разъедают его душу и вызывают невротические расстройства. Энурез, тики, навязчивые движения, заикание, плохой сон, раздражительность, агрессивность, плохая контактность с окружающими — вот далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит непреодолимый детский страх. А под час страхи могут указывать и на более серьезные психические заболевания (шизофрению, аутизм). Но, разумеется, диагноз должен ставить только врач.
Как возникают детские страхи? Все маленькие дети чего-нибудь да боятся. Но очень многие родители даже не знают о страхах своего ребенка. Такая ситуация не только парадоксальна, но и опасна, потому что именно страх сплошь и рядом закладывается многими родителями в основу выработки послушания. Зачастую, совершенно не задумываясь о последствиях, мы вызываем страх, чтобы заставать ребенка сделать то, что считаем необходимым. Ребенок не слушается (например, не убирает свои игрушки). К чему мы прибегаем в этой ситуации?

• Повышаем голос (вызывая страх громкими звуками и необычными интонациями).

• Приводим в пример себя: «Ведь мама и папа всегда убирают свои вещи» (пробуждая у ребенка страх оказаться недостойным своих идеальных родителей).

• Угрожаем лишениями, вызывая страх потери: «Придет Петя, я ему отдам твои игрушки, потому, что он хороший мальчик»; «Не разрешу смотреть мультфильм»; «Не пойдешь в зоопарк»; «Больше не буду тебе покупать никаких игрушек» и т.д.

• Пускаем в ход телесные наказания, вызывая страх боли и унижения.

• И, наконец, прямо стращаем: «Запру в ванной и выключу свет»; «Выставлю на лестницу, уйду и не вернусь»; «Посажу тебя в мешок и выброшу на помойку»; «Не будешь слушаться — тебя заберут хулиганы и бандиты»; «От того, что ты меня не слушаешь, я заболею и умру». Такие угрозы формируют у ребенка страх темноты, одиночества, смерти, злых людей (хулиганов, бандитов и т.п.).

Таким образом, чтобы избавить ребенка от страхов, необходимо, прежде всего, критически оценить семейную ситуацию, проанализировать свое родительское поведение. Нередко детские страхи вызываются конфликтами в семье. Причем, взрослые зачастую об этом не подозревают, так как дети могут внешне не показывать своего беспокойства. Но у него вдруг начинается тик, заикание, энурез, страх одиночества, темноты и т.д. Кроме того, очень часто страхи появляются у детей, когда их чересчур опекают. Заботящиеся о безопасности малыша родители на каждом шагу дают ему предостережения, из которых он узнает, что мир вокруг него грозен и опасен: «Не бегай!»; «Не трогай!»; «Нельзя!»; «Туда не лезь!». А на вполне естественные вопросы ребенка «почему?» родители пытаются отделаться грубой шуткой, претендуя на оригинальность: «По кочану!» или отвечают предельно лаконично: «Нельзя и всё!», отсюда появляются яркие фантазии. Главное, конечно, коренится не во внешних обстоятельствах, а в особенностях психики ребенка. Ранимые, чувствительные, впечатлительные дети чаще подвержены страхам. Особенно тяжело приходится мальчикам, поскольку от них, естественно, ожидают большей смелости, чем от девочек. Поэтому мальчик с хрупкой психикой оказывается зажатым в двойные тиски. Его мучает не только страх, но и стыд за свой страх. Родителям следует помнить, что они ни в коем случае не должны смеяться над боязливым ребенком. Ребенок замкнется в себе, перестанет доверять взрослым. Хорошо, когда родители (и в первую очередь, папы) рассказывают детям о своих детских страхах, — это вселяет в них уверенность. Ваш авторитет от этого не пошатнется, скорее наоборот, это вас сблизит.

**Страх смерти**Обычно он появляется у детей лет в шесть и не является отклонением. Когда ребенок вдруг осознает, что и он сам, и люди вокруг него смертны, — это бывает для него серьезным потрясением. На некоторых детей это открытие производит тяжелое впечатление и долго еще не дает им покоя. Родителям стоит проанализировать свое поведение: не страдают ли они сами повышенной тревожностью, не зациклены ли на болезнях своих и детских, на разговорах о тяжелой и опасной жизни? Детям до девяти-десяти лет (особенно нервным и ранимым) лучше не видеть покойников и не присутствовать на похоронах. Для них это непосильное переживание, которое затем может вызвать скрытые навязчивые страхи. Последствия таких психических травм порой аукаются через много лет. Это не означает, что при детях вообще не следует упоминать про умерших родственников. Напротив, следует. Ведь такие разговоры выступают, как косвенное доказательство «жизни после жизни» (если человека вспоминают, он не покинул нас окончательно, а продолжает жить в наших сердцах).

**Страх социальных потрясений**

Увы, в наше время такие страхи, в основе которых лежит все тот же страх смерти, становятся все более обоснованными. Поэтому взрослым надо постараться не повышать у ребенка чувство тревожности: не смотреть при нем новости, в которых то и дело рассказывают про катастрофы, войны, насилие, убийства и т.д. Родители могут отчасти помочь преодолеть эти страхи, если скажут: «Да, угроза существует, но это не обязательно должно случиться. Тот, кто соблюдает осторожность, - не попадает в опасные ситуации». И, конечно же, вы должны обучать ребенка тем элементарным мерам предосторожности, которые помогут избежать насилия, не запугивая и не нагнетая страха.

**Страх наказания**

Такая форма фобии у детей совсем необязательно говорит о том, что их родители поминутно хватаются за ремень. Часто взрослые и пальцем ребенка не трогают, но обращаются с ним слишком властно, не допуская возражений или предъявляя завышенные требования. В атмосфере диктата в детской душе поселяется страх — не соответствовать родительским притязаниям, и, как следствие, возникает страх стать нелюбимым, страх быть отвергнутым родителями. А ведь для ребенка нет худшего наказания, чем это!

**Как же помочь маленькому трусишке?**

Среди способов и приемов, направленных на преодоление детских страхов, в последние годы в нашу педагогику и психотерапию все более активно проникают игровые методы. В игровой, неформальной обстановке дошкольники и младшие школьники лучше усваивают не только знания, но и очень многие навыки и привычки, незаметно для себя начинают корректировать свое поведение и преодолевать психологические трудности. При проигрывании ситуаций страхов, которые тревожат ребенка, он освобождается от заблокированных негативных переживаний — в этом и состоит психотерапевтический эффект (механизм катарсиса). Очень полезно, чтобы в играх, направленных на преодоление детских страхов, реальность сочеталась с вымыслом, причем с упором на положительные модели поведения. Игра — это не пассивные одинокие мечтания, а активная совместная деятельность. Только не превращайте игру в унылую обязанность (не настаивайте на игре, если ребенок не хочет). Пусть ребенок с нетерпением ждет следующей игры. Поскольку страхи бывают самые разные, то, естественно, и тактика родительских действий тоже должна быть разной. Предлагайте ребенку различные варианты игр, в которых он будет «проигрывать» и преодолевать свои страхи. Более подробно вы можете ознакомиться с различными играми в книге А.И. Захарова: «Как помочь нашим детям избавиться от страха?». Пробуйте – и вы убедитесь, что игрой можно достичь гораздо большего, чем нравоучениями.