# КАК ПОДДЕРЖАТЬ МАЛЫША, КОТОРЫЙ БОИТСЯ

Как бы то ни было, но распознать страх, который начинает мешать человеку, бывает очень трудно. Задача осложняется еще больше, если страх терзает маленького ребенка независимо от того, насколько малыш овладел свободной речью. Дело в том, что выразить ощущение или чувство страха в обычной беседе не так и просто. Услышать, что собеседник говорит тебе «боюсь», легко, но сложно понять, что именно означает сказанное слово для него (повышенное напряжение, внезапное беспокойство, учащенное сердцебиение, похолодевшие пальцы и т. п.).

Ощущения страха и тревоги переживаются всеми индивидуально, а интенсивность и особенности таких переживаний дополнительно определяются полом, возрастом и свойствами темперамента. При этом достоверно установить наличие тревожности у человека на основе только методов опроса не всегда удается, так как черты характера могут в некотором смысле блокировать подобные проявления. Для того чтобы выявить уровень тревожности и страха, выяснить их природу, специалисты осуществляют системную диагностику, включающую наряду с вопросниками способ наблюдения за человеком в различных сферах его жизнедеятельности.

Необходимо отметить, что в состав сложного психологического феномена, каким является тревожность, практически всегда входят такие характеристики, как эмоциональное напряжение, переживание личной угрозы, повышенная чувствительность к неудачам и ошибкам, озабоченность, недовольство собой. Другими словами, тревожный человек (в большинстве случаев) не уверен в себе и в том, что он делает («Ой, этот пирог получился у меня совершенно случайно!», «Что вы! Эта блузка мне совершенно не идет!»); испытывает одиночество («Почему никто не обращает на меня внимание?!»); разочарование («Я так и знала, что он не перезвонит!»); опасается не успеть многое сделать («Я не могу задерживаться в гостях, у меня завтра масса дел!»). Тревогу и страх можно заметить и в таких проявлениях, как повышенная суетливость, неряшливость, агрессивное отношение к другим людям.

Таким образом, тревожность имеет много масок. Вне зависимости от внешних проявлений и внутренних переживаний тревожность у человека вызывает изменения в, казалось бы, уже устоявшейся деятельности: приготовление обеда заканчивается порезом, или получившееся блюдо совершенно безвкусно; завершенный отчет пестрит обилием ошибок в расчетах; интересная игра с мячом превращается в боль, синяки и ссадины; активный и любознательный малыш неожиданно затихает и не задает свои множественные вопросов. Резкая перемена в характере деятельности ребенка

или взрослого чаще всего свидетельствует о том, что внутренний страх превышает свое критическое значение.

Если вы подозреваете, что страх и тревога присутствуют у членов вашей семьи в слишком выраженной форме, понаблюдайте за ними в те моменты, когда они заняты своими обычными делами. Если выражение «Все валится из рук» подходит к ним практически на сто процентов, имеет смысл побеседовать друг с другом: «Я вижу, что ты чем-то расстроен (расстроена). Расскажи, что тебя тревожит, и мы вместе решим, что делать».

В случае беседы с малышом, который уже сам сказал, что он боится «вон то чудище, которое сидит под шкафом», обязательно покажите, что вы понимаете страх ребенка. Включите свет, уверенно подойдите к тому месту, на которое указывает ребенок, возьмите тряпку и «выгоните» чудище вон. Поверьте, подобная роль нисколько не испортит ваш авторитет и способна избавить малыша от его тревоги.

Пытаясь сформировать у малыша смелое отношение к миру, взрослые часто призывают «не бояться!» (врачей, высоты, собак и т. п.). Только этот призыв растворяется внутри тревоги. И даже если ребенок начнет демонстрировать вам свою уверенность, скорее всего, в подобной ситуации впредь страх вернется, а ваши слова не будут иметь никакого действия. Покажите ребенку, что вы понимаете его чувства и не осуждаете его за это (в конце концов каждый имеет право чего-то бояться!). Окажите ему поддержку: «Когда мы зайдем в кабинет к врачу, я возьму тебя за руку, и тебе станет легче!», «Когда мы придем в гости к бабушке, я попрошу, чтобы ее собака оставалась в другой комнате. А если ты захочешь с ней познакомиться, мы сделаем это вместе».