

## Детские страхи



*Страх... Страхи разнообразны и свойственны в той или иной мере каждому ребенку. Они известны каждому родителю, утешающему свое дитя, сжавшееся в маленький напуганный комочек. Они тихонько подползают к ребенку из-под кровати, прячутся в шкафу или таятся в темноте, но так или иначе отравляют радостное детство. Давайте же разберемся, как по-настоящему помочь своему ребенку.*

### **Посмотри на себя**

Первый шаг к победе — посмотреть на себя. Очень часто причиной детских страхов являемся мы, родители. Для начала подумайте, не слишком ли вы опекаете своего ребенка.

Ведь чрезмерная опека создает у маленького человечка ощущение постоянной опасности. Только представьте, до определенного периода жизни для ребенка вы являетесь самыми сильными и всемогущими. Если дрожите вы, то что же делать ему, маленькому и слабому? Как противостоять этому большому и грозному миру, нависающему над ним? И здесь срабатывает еще один механизм — ребенок практически ничего не знает об этом мире, но, чувствуя опасность, замещает место знаний фантазиями. А фантазии, ведомые страхом, действительно могут быть ужасающими, и тогда у страха воистину глаза велики. Итак, резюмируем два основных правила для сознательного родителя: спокойные и уверенные родители = счастливый ребенок; знание — мощное оружие против страха.

Также следует помнить два «нельзя»:

— никогда нельзя подтрунивать и смеяться над детскими страхами. Ребенок замкнется, а его страх окрепнет. Не оставляйте свое чадо один на один с этим нелегким бременем;

— нельзя угрожать ребенку, побуждая что-то сделать. К примеру, пугать бабой-ягой (дядей, домовым или еще кем бы то ни было), если он не съест кашу или не будет идти рядом с вами.

И два «надо»:

— рассказывайте ребенку о своих страхах (в адаптированном варианте) — это сблизит вас и даст ему надежду. Также этим вы покажете ребенку, что страх свойственен всем и он не одинок со своей проблемой;

— всегда поощряйте даже самые маленькие победы.

### **Какие они — страхи...**

Немного поговорим о самых распространенных видах детского страха и его причинах.

Страх темноты — один из самых реальных и обоснованных страхов. Поэтому самым

сильным оружием против него является знание и поощрение самых маленьких побед. Ни в коем случае не заставляйте ребенка спать в темной комнате без его согласия — это может вызвать серьезные патологии в будущем.

Страх одиночества может быть вызван:

- какой-то психической травмой (чаще всего семейного характера);
- ревностью;
- природной робостью;
- детским деспотизмом (страх используется ребенком как способ заставить родителя (-лей) быть при себе).

В борьбе с этим страхом очень важно определить его причину. Как правило, лучше всего задействовать творческий канал.

Страх сказочных персонажей может иметь два корня роста:

- жестокие мультфильмы или компьютерные игры. Если это ваш вариант, то возьмите под жесткий контроль все, с чем живет ваш ребенок и чем он увлекается, потому что подсознание на самом деле не отличает картинку от реальности, и все, что он видит, его мозг считает реальным;
- ассоциации со строгими и авторитарными родителями. В данном случае вам, скорее всего, лучше обратиться к специалисту, который поможет разобраться в себе и измениться к лучшему на благо вашего ребенка.

Страх смерти сложен своей реальностью и не надуман. Часто страхи темноты и одиночества произрастают из страха смерти. Некоторые психологи советуют «метод веры» — душа бессмертна. Стоит также усмирить свою тревожность и заикленность на болезнях. Не стоит позволять детям видеть покойников и похороны — от глубокого стресса у ребенка в дальнейшем может развиваться бесчувственность к смерти близких. Но при этом следует говорить о смерти, рассказывать об ушедших, тем самым подтверждая, что смерть — это не итог существования человека. Если вы используете в качестве метода борьбы с этим страхом игру, то смерть нужно использовать только метафорически.

Страх бандитов, войны, катастроф берет свое начало из страха смерти (см. выше). Также не смотрите при детях новости, не обсуждайте теракты.

Страх уколов, боли, врачей побеждают знание и поощрение. Возможно, следует сменить врача.

Страх наказания, крика имеет две причины:

- авторитарность родителей и завышенные требования к ребенку. В данном случае по-настоящему ребенок боится быть отвергнутым и нелюбимым, и тогда основная работа ложится на родителей: им необходимо изменить способы выражения своей любви и требования к ребенку;
- несоответствие характеров или «врожденная интеллигентность» ребенка — крик и

наказание являются уничтожением его сущности, он просто не приемлет этого глубоко в душе. Лекарство — смена системы наказания.

Это общие правила, а теперь поговорим о конкретных способах борьбы со страхами. Вы вправе выбирать любые, понравившиеся вам, поскольку их суть одинакова. Страх, как любое чувство, своеволен и своенравен, как ветер. С ветром ничего поделать нельзя, поэтому смысл любой техники заключается в том, чтобы дать страху форму — видимую и осязаемую.

### **Сказкотерапия**

Первым способом решения проблемы страха может быть сказкотерапия. Здесь два пути — вы можете читать сказки, где герой преодолевает страх, или сочинить свою сказку с ребенком, предоставляя ему возможность придумать позитивный конец с оглушительным успехом. Сказкотерапия удобна своей метафоричностью, ведь, как правило, дети склонны не признавать своих страхов. Слушая же сказку, ребенок ассоциирует себя с главным героем, и все переживания сказочного персонажа он переносит на себя. Но не стоит настойчиво ставить героя в пример, т. к. это может понизить самооценку, и сформируется комплекс неудачника. Важно превратить недостатки ребенка в его достоинства, это очень поможет ему в будущем.

### **Арт-терапия**

Вторым способом может стать арт-терапия. Здесь тоже возможны варианты. Или рисуется страх жуткий-жуткий, доведенный до абсурда. Потом можно или разорвать рисунок, или сжечь, главное — торжественно и ритуально его уничтожить. Второй вариант — нарисовать страх, а потом сделать его смешным, выставить дурачком. Не сдерживайте ребенка, сами подключитесь к этому забавному действию, от души посмейтесь над страхом — смех действительно может быть лечебным.

### **Игровая терапия**

Третий вариант борьбы со страхом — игровая терапия. Придумайте сценарий, подходящий вашему ребенку, и разыграйте его всей семьей. Позвольте ребенку быть не только победителем, но и самим воплощением его страха. Следует уделить особое внимание мимике и жестам, поскольку достоверное и гротескное изображение чувств помогает ребенку в его понимании страха и борьбе с ним.

### **Физические упражнения**

Четвертый способ — телесно ориентированные техники. Их смысл заключается в том, чтобы вывести страх из тела. Каждое чувство «оседает» где-то в нашем организме, у всех этот процесс индивидуален, но есть общие правила, подходящие всем, вот некоторые способы:

1. Желательны, когда страх сильно сковывает и зажимает.

— РАЗГИБ

Выполняется лежа, сидя или стоя, можно и на ходу, а лучше всего в теплой просторной ванне. На глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и

ног... Задержаться в таком положении и задержать выдох... С выдохом отпустить свободно. Повторить, 5 — 10 раз или сколько потребуется.

#### — РАСТОПЫР

Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук — желательно также и ног (тесная обувь может этому помешать). Можно в виде последовательных сжатий — разжатий. Повторить 5 — 10 раз.

#### — ДИКОПЛЯС

Танец, совершенно импровизированный, свободный, с любой музыкой или без музыки — прямо на месте, с ходу, без подготовки. При приближении всякого страха во всяком месте мгновенно его отпугивает, и надолго, а никому другому ничего плохого не делает и не мешает.

#### — ТОПОТУН

То же, что и дикопляс, только с акцентом на топоте ног, можно степом или чечеткой. Чудное средство от страхов, тревоги, навязчивых сомнений и лишних мыслей.

#### — ВРАЩАЛКА-КРУЖИЛКА

Выполните 10 — 15 круговращательных движений на одном месте (подвариант: центрифужно вращать только головой).

Особо желательны, когда явственны зажимы лица, растерянность, невлаждение мимикой. Когда трудно смотреть людям в глаза, тяжело улыбаться.

#### — УЛЫБКА ДЖУНГЛЕЙ — ОСКАЛ

Сильный, предельный оскал не оставляет места ощущению мандража — испробуй! Сжимай и показывай зубы 10 — 12 раз подряд, и уже очень легко, сама по себе удается улыбка и соответствующее состояние...

#### — РАЗДУВ

Медленно, сильно и глубоко вдохни, можно с небольшими толчками... вдыхай дальше, до предела, до надувания щек, до раздувания всего тела... До этого, разумеется, не дойдет, но представить можно!.. Представь, что воздух уже в кости входит... Задержи воздух на пике вдоха, почувствуй, как он упирается в диафрагму, поиграй ею, помассируй нижележащие органы... Все! Выдыхай, выдыхай так же полно, под конец выдоха сложи губы трубочкой. Повтори 5 раз.

#### — РЫК

Представь, что ты собака, и порычи на все свои страхи и неуверенность.

#### — ГАРМОШКА

Представь: страх твой — гармошка, играющая в груди. Выдохни до предела — гармошка сжата. Теперь, полно вдыхая, с любым звуком, растягивай ее до отказа... Теперь снова

сжимай, в любом темпе, с любым звуком, чем громче, тем лучше... До отказа сжать-выдохнуть, подождать чуть-чуть... снова разжать... Раз 7 — 12 с полным сосредоточением. В конце упражнения от страха не останется и следа.

#### — ЗМЕЙ ШИПУЧИН

Громкий звук «Ш-Ш-Ш... Щ-Щ-Щ...», издаваемый в течение полминуты, снимает любой страх и тревогу как минимум на ближайшие полчаса.

#### — ПОКАЖИ СТРАХУ ЯЗЫК

Общее условие действия всех вышеназванных способов: применять, не боясь применять. Или боясь — но применять! Спросишь: «как не бояться». А вот хоть так — показать язык страху.