

ЮЛИЯ ВАСИЛЬКИНА

**ЧТО
ДЕЛАТЬ**



ЕСЛИ РЕБЁНОК

боится



Юлия Василькина

Что делать, если ребенок боится

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28738751
ISBN 978-5-699-60611-5

Аннотация

Еще вчера он бесстрашно проходил мимо собак, а теперь тревожно замирает, услышав вдалеке собачий лай. Еще неделю назад он бесстрашно засыпал, а теперь просит оставить открытую дверь и свет в коридоре... Ребенок боится. Вы пытаетесь убедить его, что «все это – ерунда», что нужно быть смелым или уж не обращать внимания, но – безрезультатно. Что делать? Перед вами книга практикующего психолога с 20-летним стажем работы и мамы четверых детей Василькиной Юлии. Из нее вы узнаете о 12 важнейших фактах, которые необходимо знать и учитывать по теме страхов. В книге вы найдете ответы на вопросы, почему и откуда возникает страх, как он проявляется на уровне тела и сознания, почему дети боятся вещей, с точки зрения взрослых совершенно «нестрашных» и даже смешных. Вы узнаете, какие страхи обычны для какого возраста. Почему страх – это, скорее, друг, а не враг. Вас ждут увлекательные примеры работы со страхами из практики автора. Мини-тесты

к каждой главе помогут вам понять, чего и почему может бояться ваш ребенок. И, конечно, значительная часть книги посвящена способам борьбы со страхами, которые вы можете применять сами, чтобы помочь ребенку. Причем многие из них универсальны, и подойдут как 3-летке, боящемуся пауков, так и 15-летнему подростку, испытывающему страх перед экзаменом. Ведь, несмотря на то, что каждый ребенок индивидуален, у похожих проблем – похожие решения. Поговорим о страхах нестрашно!

Содержание

Введение	5
Я не трус, но я боюсь...	7
Часть первая: Не страшно о страхах	10
Что такое страх	10
Страх как друг: 4 важных вывода	12
12 фактов о страхе[1]	15
Страх как враг: как его распознать	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Юлия Василькина

Что делать, если... ваш ребенок боится

Введение

Мы все любим своих детей, и, наверное, поэтому так переживаем за них. Мы сами пугаемся, когда ребенок вздрагивает от страха. Теряемся: что делать, как помочь ему? Мы хотели бы немедленно «развести все тучи руками» над головой ребенка, чтобы он снова улыбался и смело шел вперед. Страхы представляются нам большой преградой, как в настоящем, так и в будущем. В настоящем они мешают не только ему, но и начинают диктовать особые условия для всей семьи. Что до будущего – мы боимся (снова «боимся»!), что тревоги и страхи помешают ему достичь успеха и стать счастливым. И мы делаем все, что можно, чтобы помочь ему справиться с боязнью. Но правильны ли наши действия, раз результата все нет и нет? Перед вами книга из серии «Решеники для родителей», где мы обсуждаем многие проблемы. Ведь, несмотря на то, что каждый ребенок боится по-своему, у похожих проблем – похожие решения. И наша тема сегодня – «Что делать, если ваш ребенок боится». Попробуем

разобраться!

Я не трус, но я боюсь...

Еще вчера он совершенно не обращал внимание на собак, бесстрашно проходя мимо даже соседского «кавказца», а теперь вдруг замирает, услышав вдалеке лай. Еще неделю назад он спокойно засыпал, а теперь просит оставить свет и открытую дверь. А то вдруг новости: «А Баба Яга правда есть? А она правда непослушных детей уносит? А Бабайка?». Ваш ребенок боится. Но почему он пугается такой ерунды? Вы пытаетесь его убедить, что нужно быть смелым. Но он еще больше сжимается в комочек. «Так и просидишь всю жизнь дома?», «А за свет сам платить будешь?», «Не говори ерунды, баба Яга только в сказках!», – вещают взрослые. Но, увы и ах, «как об стенку горохом».

Вы задаете себе вопросы: откуда взялись эти страхи? Почему именно сейчас? Почему их так много? Как помочь ребенку преодолеть гнетущее состояние? Стоит ли оберегать его или же заставить бороться, глядя страху в глаза? Вы пробуете множество аргументов, демонстрируете, что вы-то совсем не боитесь Яги, а значит, и ему не стоит. Его уже пытались убедить и папа, и бабушка, и соседка тетя Вера (кстати, хозяйка милого пуделя). Но он все также боится засыпать в темноте и одиночестве, а от лая Артемона нервно вздрагивает.

Могут ли родители помочь ребенку преодолеть страхи?

Конечно, во многих случаях и могут, и должны это сделать. Но хорошо, если родители идут дальше – отказываются от линии поведения, которая страхи *провоцирует*. Возникновение страхов – процесс во многом естественный, «болезнь роста». А вот к закреплению страхов родители и другие близкие люди имеют самое прямое отношение! Но автор книги далека от того, чтобы обвинять родителей в страхах их детей. Напротив, в данной мысли есть большой потенциал: если родители способны закреплять своим поведением страхи детей, то при изменении позиции взрослого страхи проходят без следа! Близкие люди обладают огромным потенциалом: порой разрушительным, но гораздо чаще – созидательным.

Целью этой книги является практическая направленность: дать взрослым ресурсы для того, чтобы самостоятельно помочь ребенку преодолеть страхи и тревоги. Вы узнаете о том, что такое страх, как он проявляется на уровне тела и сознания; какие «родственники» у страха. Мы поговорим о том, какие страхи наиболее «популярны» у детей разных возрастов, и почему, к примеру, 3-летнего ребенка бесполезно пугать тем, что с ним «никто не будет дружить», как и подростка Бабой Ягой. В книге вы найдете истории, иллюстрирующие причины появления страхов, а также мини-тесты, которые помогут определить, «ваша» ли эта ситуация. И, конечно, значительная часть книги будет посвящена методам борьбы со страхами. Мы не будем рассматривать каждый страх в отдельности (например, страх тараканов или вы-

соты). Ведь многие из методов – универсальны и эффективно «работают» в непохожих ситуациях.

Что же, мы надеемся, что вы получите ответы на свои вопросы. Имея опыт работы с детьми и их родителями, я уверена, что в большинстве случаев родители сами могут справиться с проблемой страхов. Иногда требуется помощь психолога. Не только ребенку, но и родителям. Ну что же, эта книга – именно для взрослых, которые хотят лучше понимать своих детей и готовы прийти к ним на помощь!

Часть первая: Не страшно о страхах

Что такое страх

Я думаю, вы согласитесь с тем, что перед тем, как доставать оружие, нужно определиться, кто же наш враг. И враг ли это вообще или замаскированный друг. Вполне возможно, что вам не понадобится «пушка», а «воробыи» смогут обойтись строгим предупреждением.

Итак, ***страх*** – это отрицательно окрашенная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищаемым ею ценностям. Вот такое непростое определение. Что из этого определения мы должны взять, чтобы добавить ресурсов для борьбы со страхами? Во-первых, страх – это эмоция. Т. е. возникают страхи не по воле разума, а в том бушующем море, которое принято называть «душой». Именно поэтому страхи почти не поддаются воздействию разумных доводов, особенно у детей: сколько бы весомых аргументов не было высказано, все равно – страшно!

Во-вторых, страхи «растут» как из соприкосновения с реальной опасностью (напала собака, попал в аварию, упал с

горки), так и по воле воображения: «это может со мною произойти». Как это ни странно, но в ситуации, когда страх явился результатом стрессового события, с ним проще бороться. Так или иначе, но ребенок вышел из него победителем (успокоился, выжил, выздоровел). Чего не скажешь о страхах, порожденных воображением: они способны мучать человека сколь угодно долго именно потому, что он каждый раз представляет себя жертвой, а исход от столкновения с «пугалкой» самым невыгодным для себя.

В-третьих, боясь, ребенок чувствует угрозу тому, что ему больше всего дорого. И, прежде всего, это жизнь – своя и родных. Большинство страхов, особенно у детей, связано с одним базовым страхом – смерти: не быть, не жить, исчезнуть бесследно. Но об этом – позже и гораздо подробнее.

Страх как друг: 4 важных вывода

Эмоция страха мучительна. Внутри все сжимается, холодеет, «сердце уходит в пятки», прошибает «холодный пот». Как такая эмоция может быть другом? Тем не менее, страх относится к так называемым *базальным* эмоциям, иначе говоря – первичным, базисным. Наряду с радостью, печалью, гневом, удивлением и отвращением, эмоция страха входит в тот минимальный «набор», определяющий все многообразие, все тонкости эмоциональных процессов. Данные эмоции можно зафиксировать уже у младенцев первых месяцев (и даже недель) жизни.

Сделаем **первый важный вывод**: *Возможность переживать страх дана нам с рождения. Он расцвечивает нашу жизнь красками, «замешиваясь» в другие, более сложные эмоции и переживания (притом далеко не всегда отрицательные, вспомним восторг при прыжках с парашютом или даже просто от езды на роликах).*

Идем дальше. Зачем вообще человеку нужен страх? А представьте того, кто вообще не знаком с этой эмоцией: он смело шагает с обрыва, ни капли не боясь плывет в открытое море или же бросается с палкой на большую собаку... Ребенок, обделенный чувством страха вряд дожил бы до школьных времен, и уж точно не пережил бы подростковый возраст. Конечно, это лишь гипотеза, но вполне вероятно, что в

процессе эволюции «отбирались» особи не только сильные, ловкие, здоровые и общительные, но и обладающие адекватным уровнем страха. Он помогал им избегать опасностей, но не препятствовал активности.

Второй важный вывод: *Страх является проявлением инстинкта самосохранения, иначе говоря, защищает человека. Даже физиологические реакции, которые происходят на волне страха, «работают» на то, чтобы человек мог воспользоваться одним из трех основных путей для собственной защиты: бороться, бежать, замирать.*

Когда ребенок еще только начинает ползать и ходить, он тут же добирается до вещей, которые потенциально для него опасны: мелких предметов, розеток, стекла, чего-то острого. И начинается: «Не бери в рот, подавишься», «не ходи туда, упадешь», «не бери, разобьешь и порежешься» и т. д. Правы ли мамы, папы, бабушки и дедушки? В формулировках – иногда нет, слишком уж они бывают резки. Но по сути – да, ведь толика страха помогает не совершить опасных поступков. Сначала ребенок узнает, что что-то «опасно». Затем он начинает понимать, что означает это понятие (несмотря на предупреждение упал, обжегся, порезался). Потом он начинает узнавать потенциально опасные ситуации, и ведет себя осторожнее. Это и называется: контролирует свое поведение.

Третий важный вывод: *Страх активно связан с самоконтролем и умением предвидеть последствия своих дей-*

ствий. В формировании таких жизненно важных функций, как контроль над своими импульсами, желаниями и действиями страх играет важную роль.

Сегодняшний мир, возможно, безопаснее того, что был когда-то. Ребенку не угрожают дикие звери, электроприборы оснащены функцией «защита от детей», вероятность съесть что-то ядовитое сведена к минимуму. Но все равно опасностей остается немало, и ребенок должен научиться их узнавать. Тогда даже в незнакомой ситуации он сможет остановиться и немного подумать. Но только в том случае, если уровень страха у него адекватный, не создающий помех для жизни, активности и познания.

Самый важный вывод, четвертый: Страх является другом только тогда, когда он находится на адекватном уровне, т. е. достаточном для хорошего самоконтроля. Но при этом он не требует «перестраховаться» (видите, и в этом слове корень «страх?»), не парализует, не завладевает мыслями и поведением.

12 фактов о страхе¹

Факт № 1: Обычно страхи имеют временный характер, обратимы, исчезают с возрастом, существенно не влияют на характер, поведение и отношения с другими людьми.

Факт № 2: Страх относится к группе базальных эмоций, т. е. базовых, врожденных, проявляемых уже в первые недели жизни.

Факт № 3: Страх – эмоция, проявляемая на уровне тела. Определяется и сопровождается изменениями в высшей нервной деятельности: изменением дыхания и сердцебиения (учащенные); показателями артериального давления; выделением пота; снижением выработки желудочного сока и слюны; иногда – неконтролируемым выбросом мочи или кала. Все это – необходимая подготовка организма к убеганию или борьбе.

Факт № 4: Недостаточная двигательная и игровая активность у детей в больших городах, потеря навыков коллективной игры способствует развитию беспокойства и страхов.

Факт № 5: Напряженные отношения между родителями – это главный провокатор детских страхов.

Факт № 6: Наиболее подвержены страхам единственные дети в семье, как эпицентр родительских забот и тревог. Бу-

¹ Источник: А. И. Захаров «Дневные и ночные страхи у детей», изд-во «Речь», Санкт-Петербург, 2010 год.

дучи в более тесном контакте с родителями, они легче принимают их беспокойство и собственные страхи.

Факт № 7: У девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста число страхов заметно выше в неполных семьях, что подчеркивает особенную чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями.

Факт № 8: В 3–5 лет страхи «скреплены» между собой более, чем в любом другом возрасте. Они связаны друг с другом, и один вытекает из другого. Это создает единую психологическую структуру беспокойства.

Факт № 9: Максимум страхов наблюдается в 5–7 лет. Страхи этого возраста уже меньше связаны друг с другом, более сложно мотивированы и несут в себе познавательный заряд. Среднее число страхов у мальчиков 5 лет – 8, у девочек – 11; в 6 лет соответственно 9 и 11; в 7 лет (дошкольники) – 9 и 12. Дальше количество страхов снижается: у школьников 7–8 лет – 6 и 9. В 9–10 лет количество страхов снова несколько увеличивается: у мальчиков до 7, у девочек – до 10. В 11 лет – еще чуть больше: 8 и 11 соответственно. С 12 лет страхи идут на спад, и к 15 годам сохраняются на уровне 6 для мальчиков и 7 для девочек.

Факт № 10: У девочек подростковый возраст более насыщен страхами, чем у мальчиков, отражая их большую склонность к страхам вообще.

Факт № 11: Тревожность, как и социальные страхи, достигают своего максимума в 15 лет, то есть к концу подрост-

кового возраста, причем у девочек тревожность достоверно выше, чем у мальчиков.

Факт № 12: Чем больше выражен уровень агрессивности, тем меньше страхов, и наоборот: чем больше страхов, тем меньше способность причинить другому вред.

Страх как враг: как его распознать

Страх является другом лишь до того момента, пока он живет внутри тихим мышонком: поскребется иногда, ты с ним поговоришь, приструнишь и живешь дальше спокойно. Но когда страхи вырастают до размеров монстров, с ними уже невозможно дружить. Страх становится врагом. Вот признаки, по которым можно определить, что ребенку необходима помощь в борьбе с его страхами...

- *Навязчивое, затяжное течение.* Страх живет внутри ребенка достаточно долго, он постоянно к нему возвращается в своих мыслях, почти не предпринимая попыток побороть его.

- *Без контроля.* Ребенок не может контролировать свой страх. Он возникает и поглощает сознание ребенка, который не в силах остановить его. Страх властвует, а ребенок не может «договориться» с ним.

- *Хроническое беспокойство.* Ребенок как будто постоянно напряжен, его легко напугать, а насмешить – трудно. Ему трудно расслабиться, может быть нарушен сон. Формируется пессимистический взгляд на мир как нечто опасное.

- *Влияние на повседневную жизнь.* Это, пожалуй, ключевой момент. Если страх начинает оказывать влияние на жизнь ребенка и его семьи, пора бить тревогу. Например, ребенок, боящийся общения, начинает полностью избегать

коллектива сверстников, из-за чего переходит на домашнее обучение. Или же, руководимый страхом темноты затягивает до предела вечерний ритуал укладывания, когда родители уже падают от усталости. В общем, если страх начал деформировать нормальную жизнь, с ним пора бороться.

Если пропустить эти симптомы, страх может создать в душе ребенка «порочный круг», из которого становится выбраться еще труднее. Ребенок пугается, сжимается в комочек, но не противодействует страху. И каждый раз чувство бессилия становится все больше. Ребенок разочаровывается: страх снова взял верх. Подрываются самые основы личности: уверенность в себе, оптимизм, целеустремленность. И, главное для ребенка, – познавательная активность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.