



## 7 ОШИБОК РОДИТЕЛЕЙ В РЕАКЦИЯХ НА ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Очень часто родители, обеспокоенные тем, что у их ребенка появились те или иные страхи, стараются «помочь» ему быстрее от них избавиться! Кого-то волнует, не вырастет ли их сын отъявленным трусом, а дочь истеричкой. Для кого-то непереносимо то, что ребенок ноет, плачет, чего-то требует. Некоторых

тревожит вероятность столкнуться со своими скрытыми за ежедневной рутинной страхами, детскими тревогами, которые радостно активизируются, соприкоснувшись со страхами собственного ребенка. А иногда мы просто растеряны и не знаем, как правильно реагировать на ситуацию, когда ребенок проявляет страх, как дать ему в этот момент точку опоры и сделать этот опыт не травматичным, а развивающим, ведь далеко не у всех был такой опыт поддержки со стороны собственных родителей.

Сегодня я поделюсь с вами тем, чего никогда не стоит делать, если ребенок проявляет страх или тревогу!

### ☀ НЕЛЬЗЯ ПРИУМЕНЬШАТЬ ИЛИ ОБЕСЦЕНИВАТЬ СТРАХ РЕБЕНКА

«Да нечего тут бояться, подумаешь какой-то жук!» - такие безобидные на первый взгляд фразы говорят большинство взрослых напуганному малышу, пытаясь его успокоить. Однако, послание, которое получает таким образом ребенок мало влияет на страх, который остается для него все той же объективной реальностью возбуждения его нервной системы со всеми регуляторными процессами, которые природным образом запускаются в его теле (как и в теле каждого из нас в моменты страха). Послание убеждает ребенка в том, что его чувства неправильные, неуместные, а значит и с ним что-то не так. Невозможность соотносить то, что я чувствую с тем, что я понимаю, создает у ребенка еще большее напряжение и тревогу.

Лучше признать вместе с ребенком факт того, что он испугался этого жука. Чем больше мы говорим о его чувствах и о самом пугающем объекте - тем быстрее незнакомое и пугающее становится понятным и обыденным, а страх постепенно уходит.

### ☀ НЕЛЬЗЯ ПЕРЕУБЕЖДАТЬ РЕБЕНКА

«Мама, эта собака злая! Я ее боюсь!» Порой так хочется быстро переубедить ребенка - что ты! Собака добрая! А ты уже такой большой и смелый, ты же ее совсем и не боишься - правда? - Ребенок оказывается в серьезном замешательстве: с одной стороны он переживает сейчас страх перед этой собакой, с другой - уверенность в том, что мама - это человек, который знает как устроен мир, к словам которого он максимально открыт весь период дошкольного детства. Мама - это камертон на который он настроен для освоения этого мира. Получается, что внутренний конфликт от этой неразрешимой задачи накладывается на уже имеющееся нервное возбуждение ребенка. Он может начать отстаивать свою позицию или согласиться с мамой, но подавленный страх вернется с удвоенной силой, даже если прямо сейчас удалось его скрыть.

## ☀ НЕЛЬЗЯ ЗАНИМАТЬСЯ «ЗАКАЛИВАНИЕМ» МУЖЕСТВА

«Ты же мужчина! Нечего нюни разводить! Воды он боится! Вот полезай и перестанешь бояться!» - приговаривает папа, затаскивая силой своего упирающегося и рыдающего сынишку. Иногда родители оставляют ребенка в темной комнате в целях профилактики или борьбы со страхом темноты (кстати, вполне естественном для дневных млекопитающих, каким является человек). К чему приводят подобные «закалки» - к страху, переходящему в ужас от того, что самые близкие люди, к которым ребенок привязан, а следовательно, ориентирован природным инстинктом стремиться к ним за защитой в ситуациях опасности (о чем ребенку сигнализирует его страх), полностью игнорируют его и его переживание. Помощи ждать не придется, доверять - нельзя и более того, доверять - опасно!

Потом родители подросших детей приходят и спрашивают - почему ребенок такой нервный и пугается всего? Да потому, что нервная система растущего ребенка в этой ситуации испытала запредельную для его незрелого организма перегрузку возбуждения и так и не нашла условий для формирования механизмов регуляции! А еще такие дети не склонны в подростковый период делиться с родителями своими опасениями, трудностями, проблемами, что порой приводит к весьма серьезным жизненным ситуациям!

## ☀ НЕЛЬЗЯ КРИЧАТЬ ИЛИ ИНЫМ ОБРАЗОМ ПРОЯВЛЯТЬ АГРЕССИЮ

Испуганный ребенок нуждается в поддержке, понимании, ориентировании и помощи в интеграции пугающего опыта. Если же родитель в такой момент сам ведет себя агрессивно - кричит, шлепает, дергает за руку - ребенок переживает двойной страх. Страх ситуации заставляет его тянуться к заботящемуся о нем взрослому, чтобы получить защиту и ориентирование в напряженной ситуации, исследовать ее под защитой того, кто лучше ориентируется в мире. Однако, агрессия взрослого так же вызывает у ребенка страх, что подсказывает ему на уровне инстинкта стремиться прочь от пугающего, а значит, опасного объекта! Такая дилемма трудна для разрешения даже взрослому человеку. У ребенка же два сильнейших противоположенных импульса, каждый из которых базируется на инстинктах выживания, вызывают буквально «короткое замыкание».

## ☀ НЕЛЬЗЯ ОТНОСИТЬСЯ К СТРАХУ КАК К КАПРИЗУ

Ребенок не может регулировать свой страх волевым усилием, способность к которому у него, к тому же, только начинает развиваться! Поэтому никак нельзя рассматривать детский страх как форму каприза. Для ребенка его переживание - реальность! И страх требует исследования и разрядки, а не взывания к приличному поведению. Страх ребенка - важный компонент его развития, а попытки их подавления могут приводить к серьезным нарушениям развития и даже регрессивным его тенденциям.

## ☀ НЕЛЬЗЯ РУГАТЬ ИЛИ НАКАЗЫВАТЬ ЗА «ТРУСОСТЬ»

Наказание всегда вызывает страх. Страх умноженный на уже имеющийся страх вряд ли приведет ребенка к мужеству. Мужество рождается изнутри как способность признать, прожить свой страх и действовать в ситуации сознательно, а не под влиянием импульса или чужого волевого воздействия.

## ☀ НЕЛЬЗЯ ПОЛНОСТЬЮ ИЗОЛИРОВАТЬ ОБЪЕКТ СТРАХА ИЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Желание уберечь ребенка от страхов в попытках «защитить слабую нервную систему» малыша - еще одно частое заблуждение. Порой взрослые стараются избегать любых ситуаций, где ребенок может встретиться с пугающими его объектами. И, хотя нервная система ребенка действительно нуждается в заботе и защите от гипервозбуждения (почему, например, было бы уместно избегать просмотра мультфильмов в вечернее время для ребенка впечатлительного), стоит позволять ребенку сталкиваться с объектом страха при поддержке заботливого и спокойного взрослого, готового озвучивать все происходящее и на уровне чувств, и на уровне событий для малыша.

Я вижу, что ты опасаешься подходить к этой большой собаке! Она действительно огромная и очень сильная по сравнению с тобой. Но мы можем рассматривать ее отсюда, с безопасного расстояния. Понаблюдаем за ней. Может быть она совсем не злая? Посмотри, она виляет хвостом - это значит, что она приветствует! Как мы говорим - привет, так собаки здороваются, размахивая хвостом. Да, она очень громко гавкнула! Я тоже вздрогнула от неожиданности! У нее очень громкий голос! Может быть так она тоже говорит «здравствуйте», а может быть она позвала играть свою подружку!

Каждый эпизод страха, с которым сталкивается Ваш ребенок, может помочь ему поверить в себя, стать смелее, научиться доверять Вам и окружающему миру, дать ему опыт действовать даже тогда, когда нет уверенности в себе! Каждый эпизод страха может дать Вам шанс научить ребенка доверять себе и находить в себе точку опоры! Каждый эпизод страха может помочь вашему ребенку исследовать и понимать мир шире и глубже, но только если Вы точно знаете, как помочь ему пройти этот опыт, научиться доверять своим чувствам, делиться ими с близкими, принимать их поддержку и делать шаг на встречу новому этапу в своем развитии!

Автор — Екатерина Сорокина