

# Откуда приходят детские страхи

Дети боятся громких и резких звуков, особенно внезапных, боятся быть неожиданно разбуженными, боятся, если кто-нибудь неслышно подкрадывается сзади. В принципе, эти страхи легко объяснить врожденным инстинктом самосохранения. Но как быть с другими страхами?

Дети могут увидеть страшное в самом невинном предмете и испугаться чего угодно. Причем многие страхи кажутся ни с чем не связанными и ничем не объяснимыми. Например, одна девочка ужасно боялась не только жуков и пауков, но и красивых бабочек и стрекоз. Спрашивается, почему? "А у них ножек много..." Очень логично, правда? Есть дети, которые боятся клоунов, поскольку те "прячут свое лицо".

В одном детском саду был испорчен новогодний праздник, потому что младшая группа дружно перепугалась, увидев долгожданного Деда Мороза. На эту роль пригласили профессионала, и все было бы хорошо, но... артист оказался молодым человеком двухметрового роста, с косой саженью в плечах, да еще и обладателем густого баса. К тому же и с гримом он "переборщил". Стоило такому "дедушке" выйти к детям и рявкнуть: "Здравствуйте, детки!", как дети с плачем кинулись в объятия к родителям. И не успокоились, пока добрейший сказочный персонаж не удалился. Пришлось одному из пап срочно изобразить из себя Деда Мороза и, к неудовольствию супруги, провести вечер на пару с приглашенной Снегурочкой. Детей заверили, что злая Баба Яга, притворившаяся Дедушкой Морозом, больше не вернется, потому что дяденька милиционер посадил ее в тюрьму. Вечер был спасен, но дети еще несколько дней после праздника интересовались, не вернется ли Баба Яга. Итак, откуда берутся страхи?

## Переданная родителями эстафета

Дети перенимают страхи от нас, родителей. Если мама боится собак, очень велик шанс, что и ребенок будет их бояться. То же самое относится к страху перед грозой и многому другому. Дети тревожных мам, готовых во всем вокруг видеть потенциальную опасность для своего малыша, вырастают сверхосторожными и боязливыми. А все потому, что на каждом шагу мама предупреждает их: "Осторожно! Машина! Внимание! Собака! Осторожно!..." И ребенок привыкает жить в тревоге, подсознательно все время ожидая какой-то опасности.

Маленькие дети "считывают" эмоции родителей и близких им людей с чувствительностью сейсмографа и "записывают" в свое подсознание, если эмоции достаточно сильные и повторяющиеся.

## Чрезмерная опека

Детские страхи порождает и чрезмерная родительская опека. Ребенку, растущему в тепличных условиях, очень трудно потом приспособиться к жизни без "защитного скафандра", и ему везде начинают мерещиться опасности, а на этой основе возникают страхи. Лишение ребенка возможности познавать мир путем проб и ошибок, стремление

везде "подстелить ему соломки", чтобы не ушибся (как в прямом, так и в переносном смысле), как раз и способствуют появлению страхов.

Больше всего страхов возникает в возрасте 7 лет у детей, воспитывавшихся дома. Особенно у единственных детей. В школе они впервые начинают постигать сложную науку общения с другими детьми и взрослыми, причем в такой ситуации, когда рядом нет привычных опекунов. Им невероятно трудно и невероятно страшно. Они "сходят с ума" от неуверенности в себе, не очень хорошо понимают законы нового мира, в который попали из домашней "оранжереи", и приспособиться к нему стоит им большого труда. Еще больше страхов приобретает ребенок в том случае, если чрезмерная опека сопровождается постоянными словесными угрозами, жестоким обращением и физическими наказаниями.

### **Безразличие и невнимание**

Безразличие и невнимание к ребенку порождает не меньше детских страхов, чем чрезмерная опека. Это происходит особенно часто в семьях, где ребенка "не ждали" и не были к нему готовы. Или ждали мальчика, а родилась девочка (и наоборот). Предоставленный себе, лишенный эмоционального притяжения, ребенок многое понимает не так, а многого не понимает вообще. Он начинает бояться всего подряд, поскольку живет в каком-то виртуальном мире, который сам себе нафантазировал. А как иначе, если "брошенный" ребенок целыми днями смотрел мультики и играл один, представляя самые разные ситуации, полуреальные-полусказочные? Он не научился общаться с другими детьми и взрослыми. Хорошо еще, если ему даст этот опыт посещение детского сада. Если же ребенок "домашний", то он и школы будет бояться, поскольку психологически совершенно к ней не готов.

### **Неблагополучная обстановка в семье**

Источником страхов может стать неблагополучная обстановка в семье. Под такой обстановкой мы подразумеваем конфликты между родственниками на глазах у детей. Неполная семья также является фактором риска возникновения страхов у ребенка. Особенно сильная тревожность возникает у детей, выросших в атмосфере недоверия, эмоциональной холодности и отчуждения между окружающими. Например, такая ситуация складывается перед разводом, когда родители только формально вместе, а эмоционально они друг другу чужие. Или в неполной семье, где ребенка воспитывают мать и бабушка, которые до сих пор выясняют отношения друг с другом.

Дошкольники более чувствительны к конфликтам в семье и тяжелее страдают от развода, при котором чаще всего остаются без отца.

У детей, родители которых развелись, страхов на порядок больше, чем у их ровесников из благополучных семей.

### **"Неправильное" поведение родителей**

Еще один источник страхов напрямую связан с тем, как родители обращаются с ребенком. Если мы частенько кричим на ребенка, а он не в состоянии понять свою вину, постепенно в его душе зарождается враждебность к нам. Поскольку ему хотелось бы продолжать нас любить, он "переносит" свой страх на других людей, предметы или ситуации. Проблема заключается еще и в том, что страх способен переходить с одной ассоциации на другую и расширяться. Так, если ребенку, особенно совсем маленькому, делают болезненные уколы

витамином "В", то сначала он будет бояться шприца, потом - людей в белых халатах, а в конечном итоге - поликлиники.

Возникновение страхов у мальчика нередко бывает связано и со стремлением отца вырастить из него "настоящего мужчину". При этом почему-то подразумевается, что настоящий мужчина ничего не боится. Хотя на самом деле абсолютное отсутствие чувства страха наблюдается только у людей с психическими отклонениями. У всех остальных благодаря страху включается инстинкт самосохранения, и это способствует нормальному развитию. Более того, если бы люди не действовали вопреки страху, они бы никогда ничего не достигли. Поэтому отец, который ведет себя с сыном как командир, считая, что тот обязан выполнять все, что он скажет, как раз и вызывает у ребенка нездоровые страхи. Ведь сыну хочется, чтобы отец был им доволен. В результате он начинает бояться быть самим собой и становится "маленьким старичком", лишенным непосредственности, не показывающим своих эмоций. Эмоции у него подменяются логическими "взрослыми" рассуждениями.

Страх несоответствия тоже закладывается с раннего детства. Нередко мы, родители, сами того не замечая, из лучших побуждений внушаем ребенку мысль о том, что он не такой, каким должен быть. Поскольку родительский авторитет для ребенка - истина в последней инстанции, он начинает изо всех сил стремиться к "совершенству". Но ведь ребенок может быть абсолютно не таким, каким нам хотелось бы его видеть! И тогда он пытается подстраиваться под наш идеал, теряя собственную индивидуальность, отказываясь от себя. Он постоянно боится не угодить нам, разочаровать нас. Ему начинает казаться, что он хуже всех вокруг. Он перестает проявлять инициативу, считает себя недостойным любви, во всех неприятностях винит себя. В результате ребенок постепенно утрачивает интерес к жизни. Часто комплексу "несовершенства" с его букетом подавленных страхов и постоянной боязнью не угодить сопутствует приобретенная бронхиальная астма. У детей со страхом "несоответствия" приступ бронхиальной астмы может произойти после получения плохой оценки, также как и после того, как кто-то назовет ребенка неумелым, или некрасивым, или несообразительным... Они задыхаются от собственного страха, они просто дышать боятся.