

Дитячі страхи

Страх – це... не страшно. Це нормально – боятися, щоб не потрапити в халепу. Так спрацьовує наш природний інстинкт. Страх – це наш охоронець, який допомагає нам вижити.

Дорослішаючи, ми вчимося ним керувати, оскільки можемо пояснити його походження. “В темних провулках можна нашттовхнутися на хуліганів, тому знайду світлішу дорогу”, “Гроза – це не страшно, а блискавка – небезпечна, тому встановлю блискавичник”.

Нам, дорослим, вже добре знайомий цей світ, на відміну від наших дітей, які тільки знайомляться з ним. Ми для них – перші гіді. Як допомогти нашим дітям перетворити це пізнання в радість, а не низку постійних стресів? Як допомогти дитині впоратися з його тривожністю та дитячими страхами? І що точно не варто робити, щоб звичайний страх не перетворився на фобію, яка веде до неврозів?

ДИТЯЧІ СТРАХИ РОСТУТЬ РАЗОМ З ДИТИНОЮ

Страхи в житті дитини були і будуть завжди. Це означає, що він розвивається, дорослішає, намагається осмислити все, що відбувається з ним і навколо нього. З часом одні страхи зникають, а інші проявляються.

До одного року малюк боїться розлуки з мамою, яка в цьому віці для нього дорівнює життю. Звідси починається тривога маленької дитини – страх незнайомих і гучних звуків. Але вже у два дитина спокійно гратиметься в пісочниці, не звертаючи на маму уваги. У неї все ще буде страх її втратити, але звичка бачити її поруч розвіяла страх. Але з’явився новий, більш реальний та небезпечний. Наприклад, страх великих собак чи машини.

В чотири роки разом з абстрактним мисленням народжується вигаданий страх. Дитина боїться темряви, в якій легко уявити монстра зі щойно побаченого мультика.

Після шести у дітей з’являється страх смерті, властивий вже дорослим. Якщо дитина не отримає на свої прями запитання відповіді (а батьки часто ухиляються від таких розмов), то буде тривожитися ще більше. Немає розуміння – немає спокою.

ВИХОВАННЯ СТРАХОМ – ЗЛО

Інша крайність – маніпулювати дітьми за допомогою страху. “Не заснеш – забере бабай”, “Будеш пустувати, віддамо тебе циганам”, “Погано вчитимешся, перестанемо тебе любити”. Чим тільки не лякають батьки, щоб діти робили те, що вони хочуть. Не задумуючись, яку шкоду несе це всім. Адже таким ставленням ми втрачаємо своїх дітей в цю ж хвилину. Хіба можна поважати і тим паче бути другом тому, хто їх принижує, лякає і несправедливо наказує?

Не кажучи вже про те, що такі “лякалки” від дорослих можуть закінчитися серйозним неврозом, з яким впоратися набагато важче. Тут вже не обійтися без професійної психотерапії дитячих фобій.

СТРАХИ, ФОБІЇ ТА НЕВРОЗИ: В ЧОМУ РІЗНИЦЯ?

Страхи, фобії та неврози – не одне й те ж саме. Це ланцюжок: страхи, якими можна управляти, можуть перейти у фобії, якщо вчасно з ними не розібратися. У свою чергу фобії, якщо з ними не працювати, стануть причиною неврозів.

Між страхом і фобією є тонка межа. Якщо дитина боїться темряви, але легко її долає, просто ввімкнувши світло, – це страх. Але якщо темна кімната викликає паніку, і дитина ні за яких умов не зайде в неї, поки хтось інший не ввімкне світло, – це фобія, страх, який неможливо пояснити раціонально. І якщо в першому випадку малюк може контролювати свій страх, то в другому – в його полоні.

ЩО СПРИЯЄ ПОЯВІ СТРАХІВ?

Гіперопіка

Хочете виростити тривожність у дитини – контролюйте кожен її крок, забороняючи все, що тільки можна, тому що абсолютно все несе загрозу. З велосипеда можна впасти, собака вкусить, кіт подряпає, пісок потрапить в очі, гойдалка вдарить. Про яке спокійне та щасливе дитинство може йтися, коли все, що тебе оточує, бажає зла. “Світ ворожий”, – з такою думкою дитина, яка знаходиться у постійному стресі, виростає та отримує у спадок саме такий світ. А як інакше, адже вона звикла бачити лише все погане, завдяки занадто турботливій мамі.

Конфлікт батьків

Батьки для дитини – це увесь світ. І якщо з ними щось не так, то винною у тому, що відбувається, вона вважає себе.

Тому коли батьки часто сваряться, дитина може страждати від кошмарів, безсоння, депресії, почати шкодити собі тощо.

Інформація з соцмереж, яка не контролюється

Ще одна причина – великий об’єм доступної інформації. І, на жаль, далеко не завжди батьки можуть її відслідкувати. А налякати дитину може навіть на перший погляд не шкідлива комп’ютерна гра. Правда, гра МОМО зі страшним створінням у вигляді жіночого бюсту на курячих ніжках з блідим обличчям легко налякає навіть дорослого зі сталевими нервами. У мережі вона з’явилася декілька років тому завдяки повідомленню від невідомої людини. Хтось писав, що йому потрібна допомога і просив зателефонувати на вказаний номер. Багато хто потрапляв у цей підступ, і гра поширювалася по світу, наносячи шкоду.

Ось чому важливий режим, сімейні ритуали, розумні обмеження. Все це дає почуття стабільності, надійності та безпеки світу.

КОЛИ ЗВЕРТАТИСЯ ДО ПСИХОЛОГА?

Не з усіма страхами потрібно звертатися до спеціаліста. Батьки часто можуть самі з ними впоратися. Наприклад, зі страхом монстрів та привидів.

І перше, що потрібно зробити – поговорити з дитиною про це. Але не перед сном: краще протягом сонячного дня, коли дитина жвава і весела.

Малюки вірять у магію і цим можна скористатися. Купити “магічний” нічник і розповісти, що тепер він легко розжене в кімнаті всіх монстрів. Або послухати пораду дитячої психологині Світлани Ройз, яка відганяла від своєї донечки страшних чудовиськ, пшикаючи на них водою з респіратора. Вона його так і назвала – “відлякувач”. Будь-який предмет в руках мами може стати чарівним.

Ще один дієвий спосіб – разом намалювати чи зліпити страх, а потім перемогти його, просто розминаючи в руках. Правда, батькам варто бути готовими, що іноді дитина може виліпити щось неочікувано страшне. Ну а як вони думали? Не дарма малюки бояться цих чудовиськ.

ЯК ВМОВИТИ ДИТИНУ ПІТИ ДО ПСИХОЛОГА

Психотерапія дитячих фобій починається з чесності. Тому, якщо ви відчуваєте, що є необхідність звернутися до спеціаліста, так і кажіть: “Я бачу, що з тобою щось відбувається. Ти сидиш вдома, нікуди не виходиш. Давай ми з тобою сходимо до спеціаліста, який тобі допоможе”. Не варто придумувати якусь добру тітку, яка чомусь буде з дитиною про щось говорити і лізти в душу. Одного разу обманувши буде важко повернути довіру.

Безумовно, без пояснень, що відбуватиметься на зустрічі, не обійтися: “Це буде бесіда. Психолог ставитиме питання, а ти спробуєш відповісти на них так, як відчуваєш. Вибери день, коли тобі було б зручно”. Підлітку важливо дати зрозуміти, що у нього є право вибору. За можливості він може сам обрати спеціаліста, зайшовши на сайт і переглянувши всіх претендентів на його довіру. Коли дитина бере участь в процесі, вона відчуває, що це її рішення, а не нав’язане батьками. Посилить це почуття ваша обіцянка, що в разі дискомфорту вона може піти й обрати іншого психолога. Важливо зазначити, що ви будете поруч, навіть якщо бесіда зі спеціалістом буде проходити тет-а-тет.

Однак перша бесіда завжди відбувається в присутності батьків, оскільки дитина – це відображення ситуації, яка відбувається в її родині. А тому спеціалісту, щоб розібратися в ній, варто познайомитися з усіма учасниками. Часто, щоб вирішити проблему підлітка, варто вирішити проблему, пов’язану з його батьками. Тому просто привести дитину з установкою: “Ми привели її, а тепер носіться з ним”, не вийде. Знаходячись на терапії в атмосфері прийняття, підліток повертається додому і зіштовхується з тими самими “тарганами в голові” своїх близьких. І все лише погіршується. Тому сеанси психотерапії дитячих фобій – спільна робота дитини та її батьків.

Якщо щось відбувається з вашою дитиною, значить, можливо, з вами щось не так, можливо, ви не так реагуєте чи не все знаєте. Це потрібно зрозуміти та прийняти. Як і той факт, що, скоріш за все, щоб допомогти впоратися з нав'язливими страхами та неврозамми, вам необхідно змінити своє світосприйняття. Іншими словами – змінитися. Але як показує практика, такі зміни в собі – завжди на краще. Це завжди шлях до кращої версії себе. Чи це не чудово?