

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРОВ	5
ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА 1	
Мамины страхи	13
ГЛАВА 2	
Первые страхи и беспокойства младенца	24
ГЛАВА 3	
И снова о маминых страхах	53
ГЛАВА 4	
Страхи детей от года до трех лет	63
ГЛАВА 5	
Страшные взрослые: Дед Мороз и Клоун	82
ГЛАВА 6	
Как ожидания родителей влияют на ребенка	87
ГЛАВА 7	
Страхи детей от трех до пяти лет	94
ГЛАВА 8	
Мальчишки и девчонки, а также их страхи	122

ГЛАВА 9

Почему дети боятся врачей? 139

ГЛАВА 10

О смелости 161

ГЛАВА 11

Зачем малышу расслабляться? 200

ГЛАВА 12Ситуации, которые тревожат ребенка
и способствуют появлению страхов 209**ГЛАВА 13**

Когда действительно нужно беспокоиться 236

ГЛАВА 14

Как подружиться со страхом 242

ПОСЛЕСЛОВИЕ 249**ПЕРВЫЕ ОТЗЫВЫ О КНИГЕ** 253**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ** 256

ОТ АВТОРОВ

Здравствуйте, дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки!

Давайте познакомимся. Мы детские психологи, Елена Близнюк и Алина Дудченко. Уже более 10 лет мы работаем с маленькими детьми. А если точнее, то с семьями, которые растят и воспитывают малышей.

Когда к нам обратились с предложением написать книгу о детских страхах, мы очень обрадовались, потому что эта тема — настоящий клад сюрпризов для большинства родителей.

Когда процесс написания книги был в самом разгаре, мама четырехлетней девочки спросила: «О чем вы пишете книгу? О страхах детей? У нас, слава Богу, их пока нет». И тогда стало очевидно, как хорошо, что эта книга скоро выйдет в свет. Она сможет рассказать родителям о том, что страхи, беспокойства и тревоги есть у всех без исключения маленьких детей. Они являются неотъемлемой частью взросления и отделения от родителей.

Взрослым даже в голову прийти не может то, что способно «захватить» малыша полностью, испугать.

Более того, «свои» страхи есть у каждого возраста. Даже трехмесячному малышу есть из-за чего беспокоиться. Другими словами, малыши одного возраста часто боятся одного и того же.

Конфликты между родителями, рождение младшего братика или сестрички, смерть любимой собаки — это обычные события в жизни ребенка. Но они очень часто сопровождаются детскими страхами и беспокойствами.

Конечно, одни дети больше склонны к проявлению беспокойства и страхов, другие — меньше. Но главный вопрос: «Задержится ли страх у ребенка надолго и какого масштаба он будет?» — адресован к родителям.

Иногда страх легко увидеть. Все родители знают, как выглядит их ребенок, если он испуган, растерян, обеспокоен. Но иногда страх «прячется» за непослушанием и упрямством. Иногда под страх маскируются другие потребности. Особенно часто это происходит в возрасте четырех-пяти лет.

Разобраться во всем этом бывает очень сложно, потому что на полках книжных магазинов редко встретишь отдельную книгу о детских страхах, адресованную родителям.

В то же время именно мамы и папы, а не психологи и воспитатели, являются теми людьми, которые видят детские переживания первыми. Теми людьми, которым дети доверяют наиболее сокровенное и важное. Теми людьми, которые находятся эмоционально близко к малышу. Родители обладают весомой возможностью помочь своему ребенку в любой непредвиденной жизненной ситуации. У родителей очень сильна психологическая связь

с ребенком (на уровне ощущений, желаний), но при этом они многого не знают об особенностях детского возраста, особенно если ребенок первый.

Эта книга:

- повысит родительскую компетентность;
- поможет победить беспокойства и страхи вашего малыша;
- поможет избежать многих наиболее часто встречающихся страхов у детей;
- сделает счастливым малыша и семью.

Мы надеемся, что нам удалось приоткрыть занавес мира раннего детства. С его непохожестями на наш взрослый мир, с его законами и сюрпризами. Удачи, дорогой читатель, в познании этих законов.

Елена Близнюк и Алина Дудченко

ВВЕДЕНИЕ

СКАЗКА О СТРАХЕ

Создал Бог Человека. И дал ему много чувств: радость, любовь, смелость, гордость. Подумал, и добавил страх, недоверие, злость. «Зачем?» — спросите вы. Вот и послушайте.

Пошел Человек по миру. Шел и радовался, потому что любовь к миру проснулась в нем и радость. И так хорошо у него на сердце было, так привольно, — понравились ему такие чувства — любовь и радость.

Вдруг увидел Человек Дракона. Дракон хотел схватить человека и унести в свою пещеру. И тут человек почувствовал Страх. Колени его задрожали, в животе неприятно сделалось, а пятки захотели бежать со всей прыти. Так и сделал Человек. Побежал, только пятки засверкали.

Остановился Человек, отдышался. И понял, что ему этот Страх не нравится! Не хочет он больше его чувствовать! И спрятал его Человек в пятку.

Идет Человек дальше. Чувствует смелость свою, гордость за себя — как ловко сделал — взял, и спрятал Страх в пятку.

И решил тогда Человек найти того Дракона и победить его!

А Страх сидит себе в пятке, помалкивает, до сил набирается! Не заметил этого Человек, да

только Страх вырос больше него самого. А сил набрался таких, что стал считать себя Хозяином Человека!

А Человек тем временем нашел Дракона и кричит ему:

— Эй, Дракон, выходи с Человеком сразиться!
Дракон и вышел.

Тут Страх, что сидел в пятке и сил набирался, как вышел, да больше самого Человека оказался! Обуял Страх Человека, не дает ему ни с места сдвинуться, ни руки поднять. Только глаза у человека большие сделались. А в глазах — Страх огромный.

Увидел то Дракон, схватил Человека и унес в свою пещеру. И кинул на самое дно самой темной пещеры. Да сказал:

— Бойся, бойся! Я страх люблю, я его ем!

Рассердился тогда Человек на свой Страх. И выгнал его. Сказал:

— Убирайся вон! Нет во мне для тебя места!

Страх тогда вышел из Человека. Но забрал с собой умение слышать, умение видеть, умение бежать, умение чувствовать. И решил Страх далеко не уходить, а быть поблизости с Человеком, — вдруг тот передумает и возьмет его обратно.

Но Человек этого не заметил — до того был рад, что от Страху избавился!

Вылез он из пещеры, да не увидел, что перед пещерой стоит сам Дракон, да не услышал, как Дракон хохочет, съесть его хочет! Вылез Человек, хотел было убежать — да не может! Хотел Дракону отпор дать — да не чувствует своих рук да своих ног (Страх-то все ощущения забрал).

А Дракон почуял беспомощность Человека и решил его съесть!

Начал Человек звать на помощь. А Страх тут как тут, спрашивает:

— Я могу тебе помочь, я твой Страх!пустишь ли ты меня к себе обратно?

— Да, помоги мне! Только помни, что я твой хозяин, а не ты — мой!

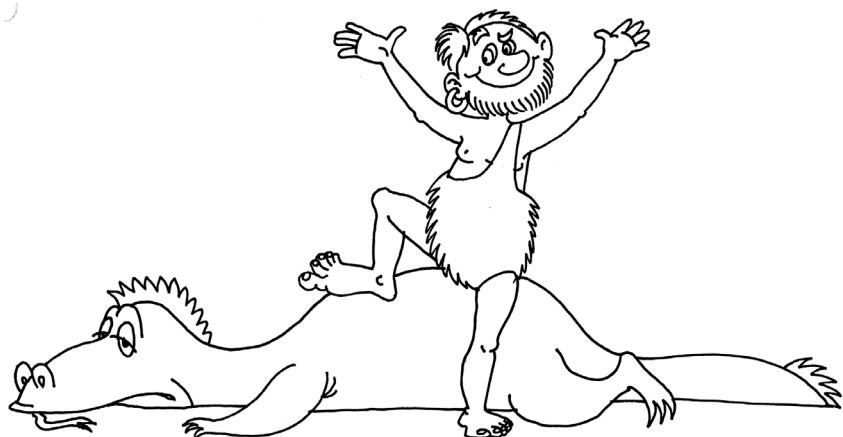
Страх согласился. Плохо ему без Человека пришлось — как и нет его вовсе.

И Страх вернулся. И вернул Человеку умение слышать, умение видеть, умение бежать, умение чувствовать.

Тогда Человек увидел Дракона — какой он большой, услышал его слова — как он собирается его съесть, почувствовал свои руки и свои ноги. Побежал быстро, вытащил из земли дерево-дуб вместе с корнями, прибежал к Дракону, да ка-а-ак стукнет его! Оказывается, Смелость давно уже со Страхом дружила у Человека.

И победил Человек Дракона!

А Страх он себе оставил — слугой своим. Чтобы предупреждал об опасности, да силы помогал рассчитывать.



Это была сказка. Говорят, «сказка — ложь, да в ней намек». Давайте поговорим, о чем наша сказка.

Страх принято считать чем-то таким, с чем нужно бороться. Если поискать информацию о страхе, вы найдете много способов, как от него избавиться.

Между тем, психологи считают страх базовой эмоцией человека (дана человеку при рождении), возникающей при реальной или воображаемой опасности.

Именно поэтому мы считаем, что страх — очень нужная эмоция, так как сутью любого страха является забота о целостности человека.

В то же время страх относится к так называемым «негативным» эмоциям. И поэтому люди склонны избегать этого переживания, прятать его от себя, стремиться его контролировать, стесняться. Когда человек боится, ему дискомфортно, иногда непереносимо само это переживание.

Языком сказки мы описали три основных способа обращения человека со страхом.

Первый способ связан с тем, что человек, обнаружив в себе страх, стремится его вытеснить, спрятать, не чувствовать (человек в сказке «спрятал страх в пятку»). К чему это приводит? То, что вытеснено, не исчезает, а «набирается сил» и начинает управлять человеком. Об этом психологическом законе мы еще много будем говорить на страницах книги. В сказке же это описано как то, что страх решил «стать хозяином человека».

Второй способ обращения со страхом не очень отличается от первого. Реакция нашего героя в сказке похожа на обычную реакцию людей: он решает избавиться

от страха вообще. В сказке у человека это получается. Возможно ли это в жизни? Оказывается, отвергая любое чувство в себе, отрицая его существование, человек запрещает себе чувствовать вообще!

Это же утверждение касается и детей. Запрещая детям чувствовать страх, мы запрещаем чувствовать также и любовь, и нежность. Эмоциональная жизнь человека становится тусклой. В сказке мы говорим о том, что «страх забрал с собой» разные ощущения, подчеркивая этим изменение восприятия жизни.

Третий способ обращения со страхом связан с принятием его, с общением с ним, с признанием его важного места в жизни человека. В сказке это выглядит как диалог между Страхом и Человеком, когда страх заявляет о своей готовности помочь. А Человек говорит о том, что именно он является хозяином Страху.

В нашей книге мы говорим о страхах именно с позиции контакта с ними. Очень много внимания мы уделяем пониманию причин детских страхов. Для чего это нужно родителям? Для того, чтобы помочь сделать страхи ребенка его друзьями. Для того, чтобы научить малыша не избегать чувствовать свои страхи, не прятать «в пятку», а получить поддержку родителей и прожить свой страх. И тогда ваш ребенок на глазах будет становиться взрослее, мудрее и счастливее!