

Великі страхи  
маленьких дітей та їхніх  
батьків

УДК 379.8  
ББК 74.900.6  
Б69

Серія «А мій не такий, як усі»  
Заснована в 2011 році

**Близнюк О. О.**

Б69 Великі страхи маленьких дітей та їхніх батьків [Текст] / О. О. Близнюк, А. О. Дудченко. — Х. : Видавнича група «Основа», 2015. — 251, [5] с. : іл. — (Серія «А мій не такий, як усі»).

ISBN 978–617–00–2384-1.

Запропонована книга є інструментом, інструкцією, підручником із роботи з дитячими і не тільки дитячими страхами. Це люблячий і дуже добрий провідник.

Ця книга не тільки про страхи, а й про стосунки дітей і батьків, про те, як допомогти батькам краще зрозуміти своїх дітей і потоваришувати з ними, і про те, як допомогти дітям бути щасливими.

Поради, описані в книзі, допоможуть дорослим упоратися із занепокоєнням і страхами малюка; підвищать батьківську компетентність; зроблять щасливим малюка і сім'ю.

УДК 379.8  
ББК 74.900.6

# ЗМІСТ

<b>Від авторів</b> .....	5
<b>Вступ</b>	
Казка про Страх .....	8
<b>Розділ 1</b>	
Мамині страхи .....	13
<b>Розділ 2</b>	
Перші страхи і хвилювання немовляти .....	23
<b>Розділ 3</b>	
І знову про мамині страхи .....	50
<b>Розділ 4</b>	
Страхи дітей від року і до трьох .....	60
<b>Розділ 5</b>	
Страшні дорослі: Дід Мороз і клоун .....	79
<b>Розділ 6</b>	
Як очікування батьків впливають на дитину .....	84

**Розділ 7**

Страхи дітей від трьох до п'яти років ..... 91

**Розділ 8**

Хлопчики й дівчатка, а також їхні страхи ..... 118

**Розділ 9**

Чому діти бояться лікарів? ..... 135

**Розділ 10**

Про сміливість ..... 156

**Розділ 11**

Навіщо малюкові розслаблятися? ..... 194

**Розділ 12**

Ситуації, які турбують дитину  
і спричиняють появу страхів ..... 203

**Розділ 13**

Коли справді слід хвилюватися ..... 230

**Розділ 14**

Як потоваришувати зі страхом ..... 237

**Післямова** ..... 245

**Перші відгуки про книгу** ..... 249

**Література** ..... 252

## ВІД АВТОРІВ

*Здрастуйте, дорогі мами і тата, бабусі й дідусі!  
Давайте познайомимося. Ми дитячі психологи,  
Олена Близнюк та Аліна Дудченко. Уже понад 10 ро-  
ків ми працюємо з маленькими дітьми. А якщо точніше,  
то з сім'ями, які ростять і виховують малят.*

*Коли до нас звернулися з пропозицією написати кни-  
гу про дитячі страхи, ми дуже зраділи, тому що ця тема —  
справжнє джерело сюрпризів для більшості батьків.*

*Коли процес написання книги був у розпалі, мама  
чотирирічної дівчинки запитала: «Про що ви пишете кни-  
гу? Про страхи дітей? У нас, слава Богу, їх поки не-  
має». І тоді стало очевидно, як добре, що ця книга ско-  
ро вийде у світ. Вона зможе розповісти батькам про те,  
що страхи, неспокій і тривоги є у всіх без винятку ма-  
леньких дітей. Вони є невід'ємною частиною дорослішан-  
ня та відокремлення від батьків.*

*Дорослим навіть на гадку не спадає, що ж може  
«захопити» малюка повністю, налякати.*

Тим більше, «свої» страхи є в кожному віці. Навіть тримісячний малюк чимось переймається. Іншими словами, одного віку малюки часто бояться одного і того самого.

Конфлікти між батьками, народження молодшого братика або сестрички, загибель улюбленої тварини — це невід'ємна частина всіх подій у житті дитини. Але вони дуже часто супроводжені дитячими страхами і занепокоєнням.

Звичайно, одні діти більш схильні до прояву занепокоєння і страхів, інші — менше. Але головне питання: «Чи затримається страх у дитини надовго і якого масштабу він буде?» — адресоване до батьків.

Іноді страх легко побачити. Усі батьки знають, яка на вигляд їхня дитина, якщо вона перелякана, розгублена, стурбована. Але іноді страх «ховається» за непослухом і впертістю. Іноді під страх маскуються інші потреби. Особливо часто це відбувається у чотири-п'ять років.

З'ясувати це все досить складно, тому що на полицях книжкових магазинів рідко зустрінеш окрему книгу про дитячі страхи, адресовану батькам.

У той же час саме мами і тата, а не психологи і вихователі, є тими людьми, які бачать дитячі переживання першими. Тими людьми, яким діти довіряють найбільш сокровенне і важливе. Тими людьми, які перебувають емоційно близько до малюка. Батьки мають можливість допомогти своїй дитині в будь-якій непередбаченій життєвій ситуації. У батьків дуже сильний психологічний зв'язок із дитиною (на рівні відчуттів, бажань), але при цьому вони багато чого не знають про особливості дитячого віку, особливо якщо це первісток.

*Ця книга:*

- підвищить батьківську компетентність;
- допоможе перемогти занепокоєння і страхи вашого малюка;
- допоможе уникнути багатьох страхів у дітей;
- зробить щасливим малюка і сім'ю.

*Ми сподіваємося, що нам вдалося підняти завісу світу раннього дитинства. Щастя тобі, дорогий читачу, в пізнанні цих законів.*

*Олена Близнюк та Аліна Дудченко.*

# ВСТУП

## КАЗКА ПРО СТРАХ

*Створив Бог Людину. І дав їй багато почуттів: радість, любов, сміливість, гордість. Подумав, і додав страх, недовіру, злість. «Навіщо?» — запитаєте ви. Ось і послушайте.*

*Пішла Людина світом. Йшла і раділа, бо прокинулася в ній любов до світу і радість. І так добре в неї на серці було, так привільно, — сподобалися їй такі почуття — любов і радість.*

*Раптом побачила Людина Дракона. Дракон хотів схопити людину і понести в свою печеру. І тут Людина відчула Страх. Коліна її затремтіли, в животі неприємно зробилося, а ноги захотіли бігти щодуху. Так і зробила Людина. Побігла, тільки п'яти заблищали.*

*Зупинилася Людина, відхекалася. І зрозуміла, що їй цей Страх не подобається! Не хоче вона більше його відчувати! І сховала його Людина в п'яту.*



Йде Людина далі. Почувається сміливою, пишається, що сховала свій Страх у п'яту.

І вирішила тоді Людина знайти того Дракона і перемогти його!

А Страх сидить собі в п'яті, мовчить та сил набирається! Не помітила цього Людина, та тільки Страх виріс більше за неї. А сил набрався таких, що почав уважати себе Господарем Людини!

А Людина тим часом знайшла Дракона і кричить йому:

— Гей, Драконе, виходь з Людиною битися!

Дракон і вийшов.

Тут Страх, що сидів у п'яті і сил набирився, вийшов і більшим від самої Людини виявився! Охопив Страх Людину, не дає їй ні з місця зрушити, ні руки підняти. Тільки очі в Людини великі зробилися. А в очах — Страх величезний.

Побачив те Дракон, схопив Людину і забрав у свою печеру. І кинув на саме дно темної печери. Так сказав:



— Бійся, бійся! Я страх люблю, я його їм!  
Розсердилася тоді Людина на свій Страх. І вигнала його. Сказала:

— Забирайся геть! Немає в мені для тебе місця!  
Страх тоді вийшов із Людини. Але забрав із собою вміння чути, бачити, бігти, відчувати. І вирішив Страх далеко не йти, а бути поблизу с Людиною, — раптом та передумає і візьме його назад.

Але Людина цього не помітила — так тішилася, що Страху позбулася!

Вилізла вона з печери, але не побачила, що перед печерою стоїть сам Дракон, не почула, як Дракон регоче, з'їсти її хоче! Вилізла Людина, хотіла було втекти — та не може! Хотіла Дракону відсіч дати — та не відчуває своїх рук і ніг (Страх усі відчуття забрав).

А Дракон відчув безпорадність Людини і вирішив її з'їсти!

Почала Людина кликати на допомогу. А Страх тут як тут, запитує:

— Я можу тобі допомогти, я твій Страх! Пустити мене до себе назад?

— Так, допоможі мені! Тільки пам'ятай, що я твій господар, а не ти — мій!

Страх погодився. Погано йому без Людини — як і немає його зовсім. І Страх повернувся. І повернув Людині вміння чути, бачити, бігти, відчувати.

Тоді Людина побачила Дракона — який він великий, почула його слова — як він збирається її з'їсти, відчула свої руки і свої ноги. Побігла швидко, витягнула із землі дерево-дуб разом із корінням, прибігла до Дракона, та як стукне його! Виявляється, Сміливість давно вже зі Страхом товаришувала в Людини.

І перемогла Людина Дракона!

*А Страх вона собі залишила — за слугу став.  
Щоб попереджав про небезпеку, та сили допомагав  
розрахувати.*

Це була казка. Кажуть, «казка — брехня, та в ній натяк». Поговоримо, про що наша казка.

Страх прийнято вважати чимось таким, з чим треба боротися. Якщо пошукати інформацію про страх, ви знайдете багато способів, як його позбутися.

Між тим, психологи вважають страх базовою емоцією людини (людина отримує його під час народження), що виникає в разі реальної чи уявної небезпеки.

Саме тому ми вважаємо, що страх — вкрай потрібна емоція, оскільки суттю будь-якого страху є турбота про цілісність людини.

У той же час страх належить до так званих «негативних» емоцій. І тому люди схильні уникати цього переживання, ховати його від себе, прагнути його контролювати, соромитися. Коли людина боїться, їй дискомфортно, іноді нестерпне саме це переживання.

Мовою казки ми описали три основних способи поводження людини зі страхом.

Перший спосіб пов'язаний із тим, що людина, виявивши в собі страх, прагне його витіснити, заховати, не відчувати (людина в казці «сховала страх у п'яту»). До чого це призводить? Те, що витіснене, не зникає, а «набирається сил» і починає керувати людиною. Про цей психологічний закон ми ще багато говоритимемо на сторінках книги. У казці ж це описано як те, що страх вирішив «стати господарем людини».

Другий спосіб поведження зі страхом не надто відрізняється від першого. Реакція нашого героя в казці схожа на звичайну реакцію людей: вона вирішує позбутися страху взагалі. У казці в людини це виходить. Чи можливо це в житті? Виявляється, відкидаючи будь-яке почуття в собі, заперечуючи його існування, людина забороняє собі відчувати взагалі! Це саме твердження стосується і дітей. Забороняючи дітям відчувати страх, ми забороняємо відчувати також і любов, і ніжність. Емоційне життя людини стає тьмяним. У казці ми говоримо про те, що «страх забрав із собою» різні відчуття, підкреслюючи цим зміну сприйняття життя.

Третій спосіб поведження зі страхом пов'язаний із прийняттям його, зі спілкуванням з ним, з визнанням його важливого місця в житті людини. У казці це на вигляд як діалог між Страхом і Людиною, коли страх оголошує про свою готовність допомогти. А Людина говорить про те, що саме вона є господарем Страху.

У нашій книзі ми говоримо про страхи саме з позиції контакту з ними. Дуже багато уваги ми приділяємо розумінню причин дитячих страхів. Для чого це потрібно батькам? Для того щоб допомогти зробити страхи дитини її друзями. Для того щоб навчити малюка не ховати свій страх «у п'яту», а дістати підтримку батьків і пережити свій страх. І тоді ваша дитина просто на очах ставатиме дорослішою, мудрішою і щасливішою!

# РОЗДІЛ 1

## МАМИНІ СТРАХИ

Немає такого створіння, як дитина,  
тільки дитина й мати.

*Дональд Віннікотт,  
дитячий психоаналітик*

---

- Чому ми починаємо з маминих страхів?

Справа в тому, що мама і дитина дуже тісно пов'язані емоційно. Адже не дарма в народі кажуть: «Не хвилюйся, а то малюк плакатиме», «Спокійна мама — спокійна і дитина» тощо. Чим молодша дитина, тим сильніше на неї впливає мамин стан (або того дорослого, який проводить з дитиною найбільше часу). Перші три роки життя мамин стан для дитини — це координата її стану.

Припускають, що це закладено генетично. Система емоційної регуляції з головним орієнтиром — мамою — завжди забезпечувала дитині виживання! Так, якщо мама стривожена, маляті також потрібно бути напоготові. Мама боїться чогось — малюку краще бути ближче до неї. Мама розслаблена — це сигнал, що все гаразд, можна займатися своїми звичайними справами. Мама радіє — і малюку цікаво, що ж це її розвеселило: може, заодно посміятися з нею?!



*Коли дитина підростає, вона вчиться самостійно орієнтуватися в різних ситуаціях. Але і в цей час мамин стан впливає на малюка. Спрацьовує сила емоційного зараження.*



Ви, напевно, помічали, що коли у вашій присутності хтось позіхає, вам теж хочеться це зробити? Якщо виникає страх у натовпі людей, люди легко піддаються паніці. Або регіт — теж заразливий.

Отже, коли мама перебуває більшу частину часу в якомусь стані, вона «заражає» цим і дитину! Тобто якщо мама тривожиться про щось або боїться чогось, то малюк теж тривожиться і боїться!

Що ж таке тривога? Загляньмо в психологічний словник. *Тривога* — це емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій. На відміну від причин страху, причини тривоги зазвичай неусвідомлені. Тривога — це розпливчастий, тривалий і невиразний страх із приводу майбутніх подій. Вона виникає в ситуаціях, коли ще немає (і може не бути), реальної небезпеки для людини, але вона очікує її, причому поки не уявляє, як з нею впоратися.

Що ж таке страх? Нагадаємо, що страх — це одне з базових почуттів людини, зумовлене реальною чи надуманою загрозою!



*Мама часто не усвідомлює свого стану, тобто вона тривожиться і не знає про це. А ось малюк такої мами сповнений страхів, тобто він проявляє і показує мамині страхи.*

Поговоримо тепер про найперші мамині страхи. Вони з'являються ще до народження малюка і значно ускладнюють її стосунки з малюком в перші місяці після народження.

- **Страх за життя малюка**

Цей страх з'являється в мамі незадовго до пологів і може залишатися сильним протягом перших місяців життя дитини, коли в самого малюка страхів дуже мало (про це ми напишемо в наступному розділі). У деяких мам, у зв'язку з їхньою психологічною історією, історією життя сім'ї й стосунками з чоловіком та іншими подіями, страх за життя дитини зберігається досить довго.

### **У чому проявляється страх за життя малюка?**

У постійному неспокої мамі. Спочатку про те, як минуть пологи. Чи виживе малюк? А вона? Справа в тому, що для таких страхів є підстави. Адже пологи здавна вважають у народі станом між життям і смертю. Якщо додати сюди багато випадків смерті новонароджених або породіль у минулому, які кожна жінка може пригадати, можна зрозуміти занепокоєння мамі.

Питання в ступені цих напруження та занепокоєння. Майже в кожній мамі є думки про те, чи дихає її новонароджений малюк, чи, може, він припинив дихати, коли малюк просто міцно спить. Кожна мама турбується про те, чи вистачає малюкові молока. Якщо це звичайне материнське занепокоєння, то воно досить швидко минає, коли в мамі з'являється досвід спілкування і догляду за малюком. Якщо ж час спливає, а мама так само тривожиться, вся напружена, неспокійна, ось тут можна припустити, що мама боїться.



### Ознаки проявів тривоги в мамі:

- занадто ретельно стежить за чистотою в будинку;
- не доглядає за собою;
- часто плаче або дратується;
- не дає собі відпочити, поспати (разом з малюком удень, наприклад);
- не просить про допомогу;
- у самої мамі порушені сон і апетит;
- мама цілий день не відходить від малюка ні на крок, не може дати нікому потримати на руках, постійно перевіряє, чи чистий малюк. Словом, вся її увага сфокусована тільки на дитині. Якщо мама перебуває в такому стані більшу частину часу, то малюк у будь-якому випадку турбуватиметься, оскільки психологічно дитина і мама єдині.

При цьому важливо розуміти, що саме цьому малюкові потрібна саме ця мама. Тому для того, щоб допомогти малюкові, потрібно допомогти мамі впоратися зі своєю тривогою.

Часто у важких ситуаціях нам допомагають казки. Особливі, терапевтичні. Герої цих казок переживають ситуації, схожі на ті, з якими доводиться стикатися і нам. Вони відчувають ті самі почуття, проблеми, проте знаходять вихід, долають перешкоди. У казці в чарівній, метафоричній формі передається настрій, стан людини, дорослого чи дитини. І тоді читач або слухач упізнає себе. Але казка може і сама створювати настрій або внутрішній стан, пробуджувати певні почуття і цим допомагати нам. Наша книга почалася з казки

«Про страх», і ви ще не раз знайдете на її сторінках казки. Є історії, які потрібно буде читати дітям. А є казки для батьків.

Ось, наприклад, така казка, спеціально для мами. Вона подарує мамі почуття впевненості, що «все буде добре», що малюк виросте їй на радість.

## КАЗКА ПРО ПРЕКРАСНУ ОЛЕНИХУ ТА ЇЇ ОЛЕНЯТКО

Одного разу, раннім весняним ранком, коли диск сонця ще ховався за обрій і тільки перші яскраві промені розчиняли нічну імлу, в глибині лісу народилося маленьке Оленятко.

Було дуже тихо, і здавалося, що в цілому світі існують тільки вони, мама і малюк. Оленятко було маленьке і безпорадне. Воно лежало із заплющеними очима, смоктало молоко і слухало, як спокійно стукає мамине серце. Раптом зашелестів чагарник, Олениха підняла голову і побачила, що це тато-Олень прийшов подивитися на сина. Малюк відчув нові запахи, нові звуки і спробував встати, але його тоненькі ніжки були ще занадто слабкі для цього. Малюк спіткнувся, але мама підтримала його мордочкою. Відчувши знайомий запах мами і молока, Оленятко знову розслабилось, уткнулося мамі в живіт і продовжило смоктати молоко. Маля було безпорадним, але дивлячись на нього, Олень і Олениха бачили, як воно виросте і на його голові з'являться великі і міцні роги. Вони бачили, яким воно стане сильним і швидким, як будуть стороною обходити його злі вовки, побоюючись удару копит. Вони «бачили», як стрімко воно бігатиме лісом з іншими оленями. А поки воно мирно лежало біля мами. Тим часом над лісом зійшло

*сонце, защебетали птахи, і тато Олень пішов у гущавину лісу. Починався новий день.*

• **Як побачити, що малюк теж «заразився» маминим страхом?**

Малюк у мами, яка тривожиться, теж проявляє ознаки занепокоєння і страху. Часто плаче, довго заспокоюється. Подовгу смокче мамині груди (малюк старше двох місяців). Малюк, який теж боїться разом з мамою, не може перебувати ані хвилини сам: він або спить, або у мами на руках, часто пхикає. Справа в тому, що у сприятливій ситуації малюк здатний зайняти себе і в перші дні і місяці життя. Якщо він перебуває в стані «спокійної пильності», він вивчає себе і світ навколо. Розглядає, обмацує, змінює положення голови і тіла. За допомогою такого пізнання малюк дорослішає.

*Малюк тривожної мами не може дозволити собі таку розкіш — просто пізнавати себе і світ. Він повинен допомагати мамі долати її тривоги. Виходить, що дитина витрачає свою безцінну енергію на втіху мами.*

Важливо розуміти, що в такій ситуації малюк і мама немов міняються ролями. Малюк грає роль розради, підтримки, обробки маминих сигналів. Тоді як цим повинна займатися сама мама щодо свого малюка.

• **Як допомогти собі?**

Упоратися зі страхом за життя дитини повністю не можна. Просто тому, що мамі потрібно турбуватися про

свого малюка, бути наготові. Важливо розуміти, що можна зробити це занепокоєння таким, з яким щасливо житиме і мама, і малюк. І реагувати з готовністю допомогти, коли потрібно, в ситуації хвороби дитини, травматичної ситуації, у разі реальної небезпеки. Упоратися зі страхом за життя дитини допомагає розслаблення і відновлення сил мами. Можна порівняти це з припливом і відпливом. Під час припливу води багато, вона заповнює весь берег, закриваючи камені, ями та інше. А під час відпливу камені і корчі, що лежали на дні, стають помітними, і об них можна навіть поранитися.

Наше завдання — дати мамі сили. Пропонуємо вам таку вправу.

### ***Вправа для розслаблення***

*Частина 1.* Ляжте на підлогу, на спину. Під голову покладіть невелику подушечку або складений рушник. Покладіть руки вздовж тулуба долонями вгору, розслабте їх. Зігніть коліна, по черзі піднімаючи ноги, і поставте стопи на підлогу на ширині плечей. Нехай підлога підтримує ваше тіло. Розслабтеся, дихайте легко, залишаючись в такому положенні близько десяти хвилин.

*Частина 2.* Ляжте на підлогу, на живіт, повернувши голову ліворуч. Зігніть руки і покладіть їх так, щоб передпліччя лежали на підлозі. Дихайте легко, зберігаючи таке положення тіла деякий час. Незабаром ви відчуєте тиск сили тяжіння на верхню частину тулуба.

Через п'ять-десять хвилин ви почуватиметеся наповненою новими силами і бадьорою. Бажано робити таку вправу кілька разів на день протягом двох місяців!

Можливо, для вас це буде спільний денний сон з дитиною, чашка чаю вранці, ванна ввечері. Трапляється, що мамині емоції вщерть переповнюють її, а поділитися ними неможливо. Не завжди можна знайти час і людину, яка могла б вислухати. Тоді дуже добре допомагати собі малюванням. Підхід такий: вилити на папір те, що гнітить всередині. Винести це назовні. Просто від того, що ви приділите цьому час, внутрішнє напруження знижується.

**Отже, щоб допомогти собі впоратися з неконтрольованим станом, складними і суперечливими емоціями і страхами після народження малюка, пропонуємо вам таку вправу.**

Протягом одного-двох місяців малюйте по 15 хвилин щодня. Сідайте, кладіть перед собою стос паперу або ватман, акварельні фарби або гуаш, пензлі і воду. І малюйте. Тут важливо малювати саме те, що хочеться. Якщо вам подобається просто малювати кольорові плями — добре. Малювати будиночок і сонечко — чудово! Хочеться зафарбувати весь аркуш чорним кольором — теж класно. Це не малюнок для інших, не малюнок для того, щоб комусь показувати. Щойно вам здасться, що ваш малюнок завершений, викиньте його. Це дуже важливий елемент: винесли назовні щось, з чим усередині важко, — і відпустили. Аналізувати не потрібно. Ця вправа надзвичайно ефективна, коли потрібна термінова допомога собі. Важливо також виконувати її щодня. Тоді позитивний стан зберігається, приходять світлі думки.

Є ще один ефективний спосіб допомоги собі: просити інших людей побути з малюком. Півгодини малюк поспілкується, пограє з бабусею, а ви просто полежите або прогуляєтеся. Годинку малюк поспить у присутності няні, а ви почитаете улюблену книгу. Тут важливо розуміти, що йдеться саме про півгодинні, максимум годинні перерви. Якщо ви залишаєте малюка на більш тривалий час, наприклад, на три-чотири години, це може посилювати його власне занепокоєння. Це так, тому що малюки сприймають час по-іншому, більш насичено, ніж дорослі!



*Залишити тримісячного малюка на три години — все одно, що розлучитися на дві доби, якщо перевести це на наше, доросле, сприйняття часу.*

Отже, піклуючись про себе, наповнюючи себе силами, ви в той же самий час знижуєте ймовірність того, що тривога керуватиме вашим життям, і даруєте малюкові спокійну, радісну маму.