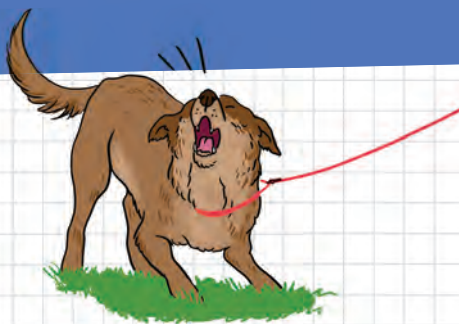


Содержание

Введение	3
Тест «Как вы помогаете ребенку справиться со страхами?»	4
Глава 1. Страх под микроскопом	7
Глава 2. Я реагирую на страхи своего ребенка ...	16
Глава 3. Я помогаю своему ребенку преодолеть страхи	31
Глава 4. Я сопровождаю чрезмерные страхи своего ребенка	57
Глава 5. Я работаю над собственными страхами, чтобы лучше помочь своему ребенку!	72
Заключение	92
Выражение благодарности	93





Введение

Независимо от того, взрослый вы или ребенок, страх является частью вашей жизни. И ваш малыш также сталкивается на пути с этой неприятностью. Некоторые страхи, к примеру страх перед темнотой, волком или ужасными злодеями, возникают в определенном возрасте, они почти «запрограммированы», в то время как другие, скажем страх перед собаками или иными животными, могут быть следствием негативного опыта. Одни страхи носят временный характер и проходят через пару недель, в то время как другие могут быть навязчивыми и оставаться надолго. Какими бы они ни были, вы должны помочь ребенку преодолеть их. Нельзя небрежно сказать ему: «Не волнуйся, малыш, все будет хорошо!» Вашему ребенку необходимо знать, что вы рядом с ним, чтобы помочь ему справиться со своими эмоциями, что ему ничто не угрожает, тем более что у него еще нет инструментов для эффективного управления этим эмоциональным всплеском.

Если вы столкнулись со страхами своего ребенка, настройтесь на позитив. Вам предстоит проделать значительную работу: быть рядом с ним и гарантировать эмоциональную безопасность. Хорошо, но что конкретно нужно делать? Чтобы преодолеть свои страхи, ребенок должен определить, почувствовать, понаблюдать, принять, нарисовать, назвать их и т. д. Большая работа для маленького человечка, которому требуется ваша помощь и поддержка!

Первая хорошая новость: в данной области существует множество методик, которые позволят вам понять, что переживает ваш ребенок и почему. Вторая хорошая новость: вы найдете их (почти все) в книге, которую держите сейчас в руках.

И пока вы в пути, хватит игнорировать собственные страхи! Ваш ребенок должен видеть, что вы сильная и тоже справляетесь с эмоциями. Вам, конечно, понадобится немного времени, но, поняв свои страхи, вы обретете уверенность в себе и внутреннее спокойствие, а также прекратите блокировать собственные маленькие и большие тревоги. Пора начинать: приятного чтения!



Тест «Как вы помогаете ребенку справиться со страхами?»

Итак, ваш ребенок боится, это факт... Но как вы реагируете на его эмоции? Чтобы прояснить это, ответьте на несколько вопросов.

Перед сном ваш ребенок окружает себя подушками, защищаясь от монстров. Вы...

- ❖ Подбадриваете его и помогаете строить эту крепость.
- ★ Не знаете, что делать: да, это может помочь ему, но нужно убедить его в отсутствии опасности!
- ☀ Убираете все подушки и запрещаете спать с ними: это для его же блага!



Когда вы были в возрасте своего ребенка, вы испытывали страх...

- ❖ Часто.
- ★ Иногда.
- ☀ Никогда! Или же вы не помните.



Ваш ребенок боится темноты и не может спать без ночника, света в коридоре и туалете. Вы...

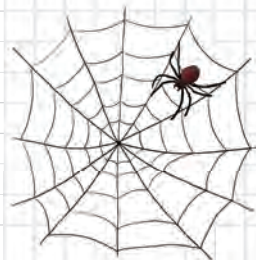
- ☀ Не разрешаете оставить свет включенным. Гасите свет и объясняете малышу, что нет причины чего-то бояться.
- ❖ Оставляете свет включенным столько, сколько необходимо: экономия энергии подождет!
- ★ Считаете, что он дурачится, разве нет?

Вы думаете, что испытывать страх...

- ❖ Нормально: все через это проходят!
- ★ Досадно: да, вы все понимаете, но как с этим справиться? Настоящая проблема!
- ☀ Бесполезно: пустая трата времени!

Ваш ребенок говорит, что сильно испугался, столкнувшись нос к носу с пауком во дворе. Вы...

- ★ Относитесь с пониманием, поскольку тоже отворачиваетесь от малейшей паутинки!
- ☀ Шутите: маленькое существо не может съесть большое, правда?
- ❖ Выслушиваете малыша и выполняете с ним дыхательные упражнения, чтобы преодолеть этот страх.



Вы подъехали к школе, и ребенок, отчаянно цепляясь за вас, кричит: «Я не хочу, чтобы ты уходи-и-и-ла-а-а!» Вы...

- ☞ Остаетесь на некоторое время, чтобы он успокоился, а затем незаметно уходите.
- ★ Говорите ему успокаивающие слова, подталкивая рукой к первому пришедшему взрослому.
- ☀ Сердитесь: вы опаздываете из-за него!

После двенадцати вечерних приступов страха вы...

- ☞ Спокойны, расслаблены, невозмутимы: вы справляетесь!
- ★ Измучены и просто хотите спать!
- ☀ Очень взвинчены!

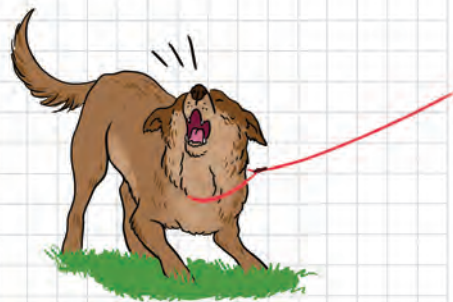
Уже несколько дней ребенок говорит вам о клоуне, который напугал его на улице. Вы...

- ☀ Решаете купить билеты в цирк: это лучший способ столкнуться со своими страхами!
- ☞ Предлагаете малышу нарисовать того злого клоуна и выполнить упражнение на визуализацию: почувствуем этот страх вместе!
- ★ Подробно обсуждаете процесс переодевания в клоуна, даже купили ему костюм, который, возможно, слишком похож на него.

Пройти мимо соседской собаки? Без сомнения, ребенок очень напуган! Вы говорите ему...

- ☞ Идти эту часть пути медленно, но каждый день, пока он не перестанет бояться, и вы заслуженно похвалите его!
- ★ Пойти другим путем, даже если это займет больше времени.

☀ Прекратить этот концерт! Та маленькая собачка восхитительна и не такая уж страшная!



Отметьте способность своего ребенка справляться со страхом по шкале от 0 до 10:

- ★ 5: он действует нерешительно, но вместе вы справитесь!
- ☞ 8: он боится, но справляется как чемпион!
- ☀ 0: он действительно большой трусишка!

Каждую ночь малыш приходит к вам в постель с одной и той же фразой: «Мне страшно!» Вы...

- ☀ Отправляете его в свою комнату: детям нечего делать в постели родителей!
- ☞ Понимаете и принимаете эмоции ребенка, затем идете вместе с ним проверить, что за привидение спряталось в его шкафу.
- ★ Оставляете малыша в своей постели: он по крайней мере спит, когда находится рядом с вами!

 **Посчитайте!**

☀	☞	★

У вас большинство ответов 🌿: *столкнувшись с детскими страхами, вы проявляете понимание.*

Вы не из тех, кто недооценивает страхи своего ребенка. Наоборот, уверены, что ему необходимы помощь и поддержка, чтобы преодолеть их. Итак, вы ищете слова, которые успокоят малыша, и даже выполняете определенные упражнения, чтобы помочь ему справиться, проявляя любовь и уважение. Bravo! Вы все поняли! Теперь вам нужно продолжить движение в том же направлении, используя некоторые дополнительные уроки, которые наполнят ваш ящик полезными инструментами и принадлежностями для борьбы с детскими страхами. Продолжайте читать, решения здесь (см. с. 31)!



У вас большинство ответов ★: *столкнувшись с детскими страхами, вы не всегда знаете, как реагировать.*

Столкнувшись со страхами своего ребенка, вы должны признать, что иногда чувствуете себя потерянной. С одной стороны, вы пытаетесь заботиться о нем и защищать, с другой — порой испытываете желание оставить его перед лицом больших страхов один на один. Словом, все непросто! Не паникуйте: вы держите в руках нужную книгу, которая научит понимать страхи ребенка (и даже то, что творится в его маленькой голове; см. с. 7), а также позволит помочь ему благодаря простым инструментам (см. с. 31). Кроме того, они помогут вам позаботиться и о себе!

У вас большинство ответов ☀️: *вы не принимаете всерьез страхи своего ребенка.*

Страхи у ребенка? Вы не думаете, что им нужно уделять слишком много внимания, а также пытаться понять или преодолеть их. Ведь они в конце концов пройдут! Тем не менее если данная книга оказалась на вашей тумбочке или в вашей сумочке, значит, страхи ребенка волнуют вас. И теперь, когда вы приступили к чтению, почему бы не погрузиться в эту тему глубже? Как возникает страх (см. с. 7)? Как принять и преодолеть его, как успокоить собственные страхи (см. с. 72), чтобы помочь ребенку справиться с его страхами? Скоро вы сможете ответить на все эти вопросы!



Глава 1

Страхи под микроскопом

Страх: вы хорошо знакомы с ним! Вероятно, у вас сохранились ужасные воспоминания о волках (конечно же, вымышленных), прячущихся под вашей детской кроваткой, или колдуньях (также воображаемых) в шкафу. С годами ваши страхи приняли другое лицо: большие чудища превратились в маленькие (с восемью или тысячу лапками), колдуньи — в более реальные страхи (смерти, неудачи и др.). А теперь, когда вы стали родителями, ваш ребенок перенял эстафету. Но вы когда-нибудь задумывались, что же на самом деле прячется за этой особой эмоцией?



Правда/миф: я разрываю стереотипы страха

«Мама, мне стра-а-а-шно-о-о!»: как и большинство детей, ваш малыш боится темноты, монстров и даже Деда Мороза. А вы, как и остальные родители, имеете некоторые предубеждения... Поэтому, чтобы помочь своему ребенку, начните с разрушения своих стереотипов.

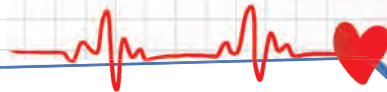
1. Страх — такая же эмоция, как и любая другая

Правда

Страх — это часть палитры человеческих эмоций, называемых первичными наравне с гневом, радостью и грустью. Страх — одна из самых древних эмоций.

Жил-был страх...

Обратимся к доисторическим временам, когда человеку приходилось бороться, чтобы пить, есть и просто выживать. Последнее далеко не всегда было гарантировано. В самом деле, когда первобытные люди впервые столкнулись с опасной ситуацией, они не могли отождествлять ее с угрозой. Когда же испытали удары судьбы и обнаружили, что это болезненно и даже смертельно, появился страх. Конкретная ситуация, связанная с боязнью чего-либо, научила их проявлять осторожность, предвидеть подстерегающую опасность и разрабатывать стратегии, чтобы избежать ее впредь.



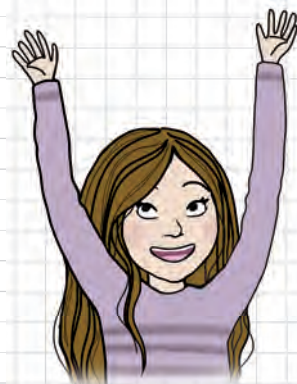
В действительности страх позволил человеку в ходе эволюции защищать себя от окружающего мира, запуская физиологические механизмы, позволяющие реагировать на опасность всем телом. Страх, который зачастую мы считаем негативной эмоцией, напротив, очень ценен: без него вас не было бы!

2. Нет смысла бояться!

Миф

Конечно, вам больше не нужно защищаться от доисторических хищников, как прародителям, но, даже если вам повезло жить в почти безопасном обществе и времени, страх по-прежнему играет важную роль в вашей жизни: он помогает вам предвидеть угрозу и избегать ее. Следовательно, это здоровая, нормальная и необходимая эмоция.

Точно так же страх важен для развития вашего малыша, потому что он позволяет предотвращать реальную опасность (избегать огня из-за боязни получить ожоги, бега из-за боязни упасть и т. д.). Если ребенок подвержен нормальному уровню страха (не слишком много, но и не слишком мало), то по мере приобретения опыта у него будут появляться навыки, помогающие реагировать на страхи, сомнения и переживания. Таким образом, малыш сможет осознать, насколько он смелый.



3. Страх, стресс, тревога, фобия – это одно и то же

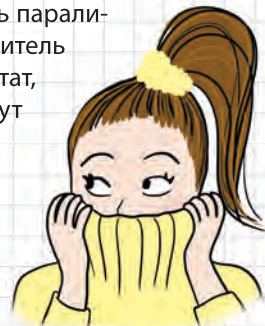
Миф

Стресс, тревога и фобия могут иметь общую основу (страх), но они различаются.

➔ **Стресс** является прежде всего естественной физиологической реакцией организма, механизмом адаптации к конкретному событию, которое может вызвать страх. Поэтому, столкнувшись с перспективой чтения стихов перед всем классом, ваш ребенок может испытать стресс и сопровождающие его симптомы: учащенное сердцебиение, увлажнение ладоней, головокружение и т. д.

➔ **Тревога** представляет собой более сложную эмоцию, рассеянный страх. Она возникает скорее из-за предчувствия негативной ситуации, является источником неконтролируемого и иррационального страха. Более того, чувство тревоги может быть настолько сильным (даже чрезмерным), что влияет на качество жизни и причиняет страдания (см. с. 60). Итак, ваш ребенок может быть парализован мыслью, что его друзья будут смеяться над ним или учитель будет ругать его, если он не выучит стих наизусть. Как результат, он станет беспокоиться, может потерять аппетит, ему начнут сниться кошмары, его самооценка снизится и т. д.

➔ **Фобией** называют чрезмерный страх перед объектом или ситуацией (см. с. 66). Эту сильную эмоцию можно почувствовать как психологически, так и физически. Если ваш ребенок страдает школьной фобией, он, вероятно, пытается систематически избегать объекта или ситуации, которая порож-



дает ее (скажем, посещения класса), жалуясь, к примеру, на боль в животе. И эти боли далеки от воображаемых: фобия вызывает реальное страдание, а зачастую и социальную изоляцию.

4. Чтобы бороться со страхами, нужно противостоять им

Правда

Испытывать страх не значит быть трусливым и боязливым. Много раз в жизни вы, как и ваш ребенок, сталкивались и будете сталкиваться с этой неприятной эмоцией. Не нужно игнорировать ее! Смелость — это движение вперед со своими страхами и с намерением сделать то, что вы решили сделать. Не позволяйте страху парализовать вас и побуждайте своего ребенка двигаться в том же направлении.



Страхи (в основном) в голове!

Лишь малая часть ваших страхов основана на реальной угрозе. Остальное — чистый продукт вашего воображения, простых мысленных конструкций, которые могут ограничивать вас. А значит, то, чего вы боитесь, на самом деле вряд ли произойдет в реальности.



5. Все дети боятся одного и того же Миф и немного правды

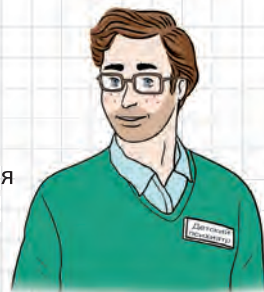
У вас создается впечатление, что страхи вашего ребенка банальны? Это опять же «в порядке вещей»: нашему виду присущ страх смерти, темноты и т. д. Другие страхи, например боязнь монстров, волков или разлуки (см. с. 21 и далее), связаны с возрастом и уровнем развития вашего ребенка. Однако некоторые из них могут быть приобретенными, а потому очень индивидуальными (см. с. 14). Так, ваш ребенок может развить в себе боязнь собак

после неприятного инцидента с соседским пуделем. Да, детские страхи очень общие и в то же время разные!

6. Ваш ребенок испытывает страх? Нет повода для беспокойства!

Правда и миф

Если ваш малыш сталкивается со страхами, которые являются факторами его развития (боязнь темноты, грома и др.), то они априори носят временный характер и проявляются не очень сильно. В данном случае не паникуйте! Однако если страх занимает слишком много места, заставляет ребенка страдать и мешает его повседневной жизни, то лучше поговорить об этом со специалистом (детским психиатром или психологом, см. с. 63), который поможет ему найти способы успокоиться и побороть свои страхи. В любом случае успокойтесь: всегда существует решение!



Страх: как он работает

Вы знаете (очень хорошо), как его выявить, но понимаете ли вы, как работает механизм страха, будь то ваш собственный или вашего ребенка?

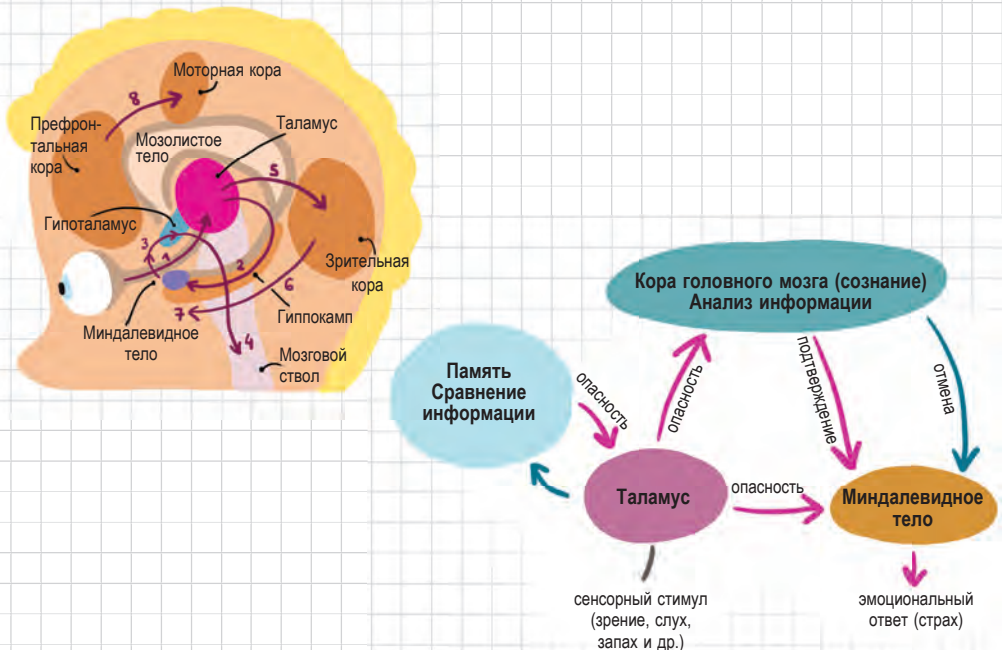


Страх: трехступенчатая система защиты

Как и все эмоции, страх — это цепная реакция, которая происходит в мозгу и влияет на весь организм. Однако у него есть своя специфика: как функция предупреждения, механизм страха является прежде всего физиологическим, а не психологическим. В опасной ситуации у всех людей (включая вашего ребенка) в мозгу активируется система сигнализации, которая запрограммирована на обнаружение угрозы и реагирование, обеспечение или, по крайней мере, увеличение шансов выживания. Но как именно работает эта система защиты?

1. Таламус: начало пути

Все начинается с сенсорного стимула (например, если вы видите странный предмет или слышите угрожающий звук). Этот стимул сначала останавливается в таламусе, ядре серого вещества, расположенного в глубокой части мозга, до передачи в соответствующие зоны сенсорной коры (части мозга, где обрабатывается информация от разных органов чувств, таких как зрение, слух и т. д.). Там стимул оценивается и обретает смысл. Затем он проходит одновременно по двум маршрутам:



- **Длинный маршрут** (сенсорный стимул — таламус — кора головного мозга — гиппокамп — миндалевидное тело — реакция) позволяет обрабатывать информацию, посланную стимулом. Именно здесь мозг разъясняет вам, реальна ли угроза или нет причин для беспокойства.
- **Короткий маршрут** (сенсорный стимул — таламус — миндалевидное тело — реакция) выбирается в том случае, когда сообщение считается угрожающим. Таламус передает сенсорную информацию в миндалевидное тело до того, как стимул будет разъяснен. Именно эта реакция заставляет вас подпрыгивать при виде странного движущегося предмета.

2. Миндалевидное тело (не то, которое в горле): сигнал об опасности

Какой бы маршрут ни был выбран, стимул обязательно останавливается в миндалевидном теле. Состоящее из нескольких ядер, миндалевидное тело представляет собой основную структуру мозга. И не зря: оно не только обеспечивает вашу способность чувствовать и расшифровывать эмоции, но и декодирует сообщения с угрозами для вашего организма.

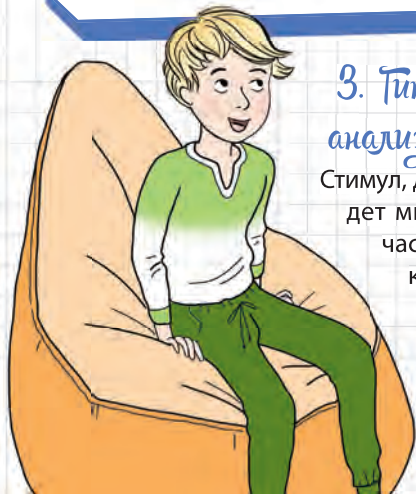
Как это происходит? При активации миндалевидное тело выделяет адреналин и кортизол — два гормона, которые в свою очередь запускают цепочку физиологических реакций. Вы потеете, ваши мышцы сокращаются, пульс увеличивается? Спасибо миндалевидному телу! Его «зажигание» мгновенно, бессознательно, и это вызывает моментальную реакцию. Вам когда-нибудь приходилось понимать постфактум, что напугало вас после прыжка? Спасибо миндалевидному телу!



Три инстинктивных ответа на страх

Конечно, страх действует как тревожный сигнал и активирует целый ряд реакций на опасность. Но в итоге ваш мозг (как и мозг вашего ребенка) будет лишь указывать на одно из следующих трех рефлекторных решений:

- бегство от опасности;
- конфронтацию с опасностью через борьбу;
- оцепенение, чтобы остаться незамеченным (при столкновении со страхом тело блокируется и становится неподвижным на несколько мгновений).



3. Гиппокамп и префронтальная кора: центры анализа и регулирования

Стимул, даже если он интерпретируется как угрожающий, пройдет мимо миндалевидного тела через две другие важные части головного мозга — гиппокамп и префронтальную кору (известный длинный маршрут). Гиппокамп расположен в височной доле (сбоку) в каждом полушарии головного мозга. Это один из центров памяти.

Сохраняя информацию и помогая воскресить воспоминания, он позволяет вам узнать и запомнить, что опасно, будь то предмет или ситуация. Гиппокамп не только «отпечатывает информацию в памяти», но и запечатлевает негативный опыт. Например, именно благодаря гиппокампу и его тесной связи с миндалевидным телом все словесное и предметное окружение, связанное с травматическим событием, может стать источником беспокойства. Ваш ребенок боится собак после того неприятного инцидента с пуделем? Возможно, лай или приближение к соседскому дому теперь являются стимулами, вызывающими страх. В данном случае речь идет об условном страхе.



Наряду с гиппокампом префронтальная кора (часть головного мозга, расположенная прямо над вашими глазами) активируется для того, чтобы выключить миндалевидное тело. Она участвует в фазе конфронтации с опасностью, когда вы должны реагировать и выбирать наиболее эффективное действие, чтобы избежать риска. Таким образом, префронтальная кора позволяет контролировать и регулировать эмоции, связанные с определенной ситуацией, чтобы вызвать у вас соответствующую реакцию. Конечно, механизм сложный, но он хорошо отработан.

Мозг ребенка работает не так, как ваш

Вы обнаружили, что у ребенка чрезмерная реакция на страх? Знайте: до 5–6 лет он просто не способен осознать свой страх и противостоять ему в одиночку. Его еще незрелый мозг мешает контролировать эмоции. Точнее, префронтальная кора еще не играет роли регулятора миндалевидного тела. Как результат, там, где вы полагаете, что бояться нечего, ребенок испытывает страх и тревогу, поскольку не может отстраниться от ситуации. Что же делать? Просто быть готовым действовать. На самом деле вы оказываете огромное влияние на созревание знаменитой префронтальной коры мозга вашего малыша. Кроме того, вам придется запастись терпением: созревание мозга на самом деле продолжается примерно... до 25 лет!

Откуда у моего ребенка страхи?

Ваш ребенок неожиданно начал паниковать, когда вы стали спускать воду в туалете или когда он увидел паука, на которого раньше не реагировал? Откуда берутся эти эмоции? Чтобы понять, что беспокоит вашего малыша, всегда держите в памяти: не существует одного вида страха, их несколько!

