



Часть третья

О страхе

Взрослые плохо помнят себя детьми. Может, это и к лучшему, потому что детство — очень тревожное время. А малыши умеют вытеснять из памяти все неприятное, а особенно страшное и ужасное. С другой стороны, что можно считать страшным и ужасным? Начни я вам, взрослым, рассказывать о страхах, тревожащих малышей, вы почти наверняка начнете улыбаться. Вот так смотришь на вас, от собственного воспоминания даже слезы наворачиваются, а улыбка взрослого в ответ тебе как бы говорит — разве это страшно? А разве нет, спрошу я вас? Деревья-великаны, которые машут в темноте ручищами — не страшно? Бабушкин сундук, в который если залезешь, то нос вырастет — совсем не страшно? А когда кричат? А большой мальчишка, который отобрал велосипед и пригрозил, что...

Понятно, что взрослые частенько (признаемся себе в этом!) отмахиваются от детских страхов. Кстати, видя такую реакцию, малыши о множестве своих таких вот переживаний и не рассказывают. А отмахиваться не стоит. Со страхами приходится справляться каждому из нас, на протяжении всей жизни, а психологам — работать.

Стоит помнить, что страх — это реальная часть нашей жизни. Переживаем мы его в разных ситуациях. Но во всех таких ситуациях есть нечто общее — мы воспринимаем их как ситуации, в которых под угрозу поставлены спокойствие и безопасность.

Причины и корни

Одна из самых распространенных причин страха — неуверенность. Маленькому человеку это особенно близко, так как его неуверенность в собственных силах и навыках естественна. Однако эта естественность вряд ли может служить ему утешением. Когда-то деревья были большими... Малыши переживают чувство неуверенности как угрозу своей безопасности. Грустно, когда взрослые не могут или не хотят помочь им справиться с ней.

Малыши, к тому же, большие воображалы. Они принимают на себя ответственность за то, к чему на самом деле не имеют никакого отношения. Самый распространенный пример — развод родителей. Малыши винят в нем себя. А мамы и папы в это время шумно выясняют отношения, делят имущество, строят друг другу козни и обещают страшную месть. Они не помнят о своих детях (не они же разводятся?!) — они погружены в процесс выяснения того, кто больше виноват, какие обиды еще не озвучены. Папы и мамы уверены, что потрясение необратимо и накрыло их с головой навсегда. Но это неправда. Если даже судить по тому, как быстро они успокаиваются, разъехавшись. А малыш ощущает по-взрослому утрату контроля над ситуацией: он ведь до последней минуты хотел, чтобы мама и папа были вместе. И у него ничего не получилось. Привычный, безопасный для него, мир действительно рухнул. И поэтому его накрывает страх, он лишается чувства безопасности и уверенности в завтрашнем дне. Насущной уверенности, а не лозунговой.

Ближе всего к малышам люди, страдающие фобиями. Они лучше других знают, какой сильный страх могут вызвать определенные предметы, события и ситуации. И как трудно от страха избавиться, даже если он безоснователен.

Такая вот эмоция

Страх — это совершенно специфическая эмоция. Следует помнить о том, что во время переживания этой эмоции происходят определенные физиологические изменения. Экспрессия, вызванная ожиданием угрозы или опасности.

У маленьких детей ощущение угрозы или опасности сопряжено с физическим дискомфортом, с неблагополучием физического «Я». Страх, которым они реагируют на угрозу, это боязнь физического повреждения. Субъективное переживание страха ужасно, и что странно — оно может заставить оцепенеть на месте или броситься

наутек, прочь от опасности.

У взрослых свои страхи. Их гораздо чаще страшит то, что может уязвить гордость и снизить самооценку. Мы, взрослые, боимся неудач и психологических потерь, которые могут произвести в душе каждого из нас настоящий переворот. Но процессы, происходящие в нас при этом, как и само переживание — такие же, как и у наших малышей.

Нас объединяет и то, что бывает неудобно, стыдно говорить о своих страхах. В них иногда и признаться себе самому трудно. Тогда страх крепнет, заполняет нашу жизнь и способен серьезно отравить жизнь.

Боль и одиночество ребенка

Боль — первый и важнейший активатор страха. Об этом догадываются родители, не справляющиеся с воспитанием, в попытках восстановить свой авторитет. Они готовы держать детей в страхе. В России физические наказания детей все еще широко распространены. Более того, опрос, связанный с введением запрета на насилие законодательно показал, что значительный процент опрошенных попросту «за», скромное меньшинство «против» и стыдливо молчат «воздержавшиеся».

Естественный активатор страха — одиночество. Оставаясь в одиночестве, ребенок ощущает угрозу своей безопасности. Мама ушла!

У детей и подростков, склонных к страхам, нет доверия к близким людям. В критические периоды жизни они были недоступны для них или оказались недостаточно чутки к их нуждам.

Мне страшно!

Мальчик, не умеющий скрыть своего страха, как правило, подвергается осмеянию, его стыдят за то, что он трус. Для подростка и взрослого мужчины такие слова унижительны. Общество как бы вынуждает его заменить эмоцию страха какой-то другой эмоцией.

Родители пытаются применять различные формы социализации страха. Чаще всего идет борьба с проявлениями страха. Не показывай, что тебе страшно! Такой подход имеет неблагоприятные последствия.

Некоторые родители берут вину на себя и делают все, чтобы смягчить переживание страха. Они уверены, что ребенок попал в такую ситуацию по их вине и недосмотру. Кто-то внушает ребенку, что стоит смириться с переживаниями страха. Как без этого в жизни? Наконец, есть родители, которые находят полезным научить своих детей специальным приемам противостояния страху. Многие методы таят в себе риск негативных последствий: использование страха, как инструмента, и чрезмерное ограждение от переживаний. Ситуаций возникает множество, но все они несут отпечаток индивидуальности — общих рецептов не существует, но со страхами сына или дочери стоит работать.

Мы уже говорили о том, что угроза лишения родительской любви — естественная причина печали ребенка. Если же его наказывают за плач, то плач ассоциируется с ожиданием боли, с наказанием, следовательно, со страхом. Пройдя такие переживания, ребенок уже не сможет обратиться к родителям за сочувствием и поддержкой, даже если они ему крайне необходимы. Если родители стыдят ребенка за малейшие проявления страха, то в конце концов ребенок начнет испытывать стыд всякий раз, когда будет чем-то испуган. Переживания страха и стыда негативны для психики. Они могут привести к развитию параноидной шизофрении. Стоп! Давайте остановимся на том, что внушает нам оптимизм. Согласитесь, важно знать, что мы поступаем правильно. Вопросов у родителей должно быть много. И очень много. Сама по себе родительская роль не освобождает от ошибок и ответственности, от чувства вины, наконец.

Техники управления страхом существуют, поэтому следует обращаться за такой помощью к психологам. **У родителей есть мощное оружие в борьбе со страхами в том числе — любовь и внимание к малышу. Да хранит вас Бог!**