

## Детские страхи от 1 года до 3 лет

В этом возрасте интенсивно развиваются сознание и речь, координируются движения, совершенствуются исследовательские формы поведения, появляется настойчивость в преодолении трудностей. К 2 годам происходит осознание своего "я", понимание различий между девочками и мальчиками, отношений "взрослый - ребенок - родитель".



Возникающие таким образом отношения являются необходимой предпосылкой для развития чувства семьи, соотносимого, в свою очередь, с чувством рода и, более широко, с чувством человеческой общности.

Формирование подобных психологических понятий возможно только в благоприятных семейных условиях, при эмоциональном контакте и взаимопонимании с обоими родителями, при отсутствии постоянных семейных конфликтов. Тогда семья становится для малыша надежной защитой и позволяет в полной мере развить и реализовать свои способности и умения.

В эмоционально спокойной и жизнерадостной семье у детей к концу первого года жизни заметно уменьшаются, если они были, нерезко выраженные признаки невропатии - следствие тех или иных нарушений во время беременности и родов. Ребенок меньше беспокоится по ночам, крепче спит, не так реагирует на шум, яркий свет, перемену обстановки.

Всего этого не происходит в тех семьях, где родители конфликтуют между собой, считая, что ребенок слишком мал, чтобы осознать их отношения. Безусловно, дети не понимают, но эмоционально воспринимают конфликт, испытывая острое чувство беспокойства всякий раз, когда неожиданно меняется поведение взрослых. Нужно помнить, что эмоциональное

напряжение матери в конфликтной ситуации сразу передается ребенку, неблагоприятно отражаясь на его самочувствии.

Если мать годовалого ребенка очень расстроена, находится в подавленном настроении, не улыбается и почти не разговаривает с ним, но часто приходит в возбужденное состояние и тоскливое настроение, то не удивительно, что малыш капризничает, отказывается от пищи, беспокойно спит днем и ночью, становится вялым, менее жизнерадостным. Как только улучшается настроение матери, он заметно успокаивается и начинает жить своей эмоциональной жизнью.

До 2 лет интересы ребенка целиком сосредоточены на близких людях, на семье, и пока нет особой потребности в общении со сверстниками. При стабильности семейных отношений эмоциональное развитие ребенка находится в безопасности, уменьшая вероятность появления беспокойства и способствуя более адекватному формированию его "я". В немалой степени это позволяет понять известную педантичность детей от 1 до 2 лет, выполняющую одновременно роль стабилизирующего фактора в процессе формирования "я" и своеобразного ритуала, предохраняющего от чувства беспокойства (тревоги), которое возникает, как мы знаем, в ситуациях неопределенности, непредсказуемого изменения отношений с близкими людьми.

Изменение сложившихся эмоциональных отношений происходит при рождении второго ребенка. Тогда старший, привыкший к постоянной заботе, может беспокойством и обидой ответить на переключение внимания матери. Чтобы привлечь внимание взрослых, он идет на всякие ухищрения. Одно "срабатывает" лучше всего - стоит заболеть, чего-то испугаться, и мать опять принадлежит ему, ласкает, заботится, уговаривает.

Пример. Когда мальчик испугался, оставшись один при родившейся сестре, мать сразу заволновалась, окружила повышенным вниманием, и он все чаще стал бояться оставаться один, чтобы опять не оказаться в новой, травмирующей для него ситуации эмоционального забвения.

Уже к двум годам дети довольно чутко различают симпатии родителей, плачут от обиды и вмешиваются в разговор взрослых, не в силах перенести отсутствие внимания, "прилипают" к родителям, следуют по пятам, не позволяя долго разговаривать с кем-либо. Налицо ревность - желание безраздельно обладать объектом любви и привязанности, в качестве которого первично выступает мать.

Беспокойство из-за недостатка ее чувств в полной мере отражается во сне, наполняя ужасами исчезновения матери и отсутствия помощи при опасности. Таким образом, ночное беспокойство выступает в качестве тонкого диктатора дневного неблагополучия ребенка, отсутствия уверенности в прочности и незыблемости семейного эмоционального окружения.

Когда нервно и соматически ослабленного ребенка отдают в ясли, часто нарушается его эмоциональный контакт с матерью. Более выражено беспокойство при помещении в ясли у единственных и чрезмерно опекаемых детей, матери которых сами раньше испытывали страх одиночества.

Беспокойство ребенка еще больше усиливается, если в семье конфликтные отношения, и сама мать находится в состоянии длительного эмоционального стресса, как и произошло с мальчиком 2 лет и 10 месяцев, помещенным в ясли. Он скучал без матери, молча сидел в углу, отказывался от пищи и не мог заснуть. Дома, наоборот, становился возбудимым, капризным, нетерпеливым, чересчур обидчивым и боязливым, то есть требовал к себе повышенного внимания.

В 2 года стал бояться темноты и сказочных персонажей, не отпускал мать от себя, плакал и требовал ее постоянного присутствия. В итоге непереносимого эмоционального перенапряжения ухудшилась речь и появилось заикание.

Осознавая свое "я", отделяя себя от окружающих, ребенок 2 лет уже не так односторонне фиксирован на матери. Он все больше нуждается в общении с другими членами семьи. Вот почему дети этого возраста становятся заметно общительнее и легче вступают в контакт с незнакомыми людьми, однако в семье договориться становится все труднее. Недаром возраст 2-4 лет называют возрастом упрямства.

Фактически же речь идет о развитии волевых качеств, противостоящих неуверенности в себе и нерешительности в действиях и поступках. Те родители, которые беспощадно воюют с ребенком, все время ограничивают его самостоятельность или оберегают от любых, даже "неопасных опасностей", рискуют помешать развитию активности на самых ранних этапах, что в дальнейшем способствует появлению страхов.

Если пропустить время для стыковки эмоциональной и волевой сторон развивающейся психики ребенка, то они будут существовать независимо друг от друга. Поведение такого ребенка: тих, "забит" дома и агрессивен со

сверстниками или дома "тиран", а вне пугается любых контактов с посторонними людьми, а потому играет всегда один.

Естественно, что предоставлять самостоятельность надо как можно раньше, когда малыш только начинает ползать. Убрав все опасные предметы, родители должны разрешать ему свободно передвигаться по квартире. Самостоятельность всячески поощряется, "нет" произносится только в самых необходимых случаях, но зато соблюдается неукоснительно.

И у самих родителей нет испуганного выражения лица, тревожных возгласов, панических криков, драматических реакций и непрерывных запретов. Они спокойны, потому что знают: все мелкие предметы, которые ребенок может проглотить, уже убраны (потребность все "пробовать на язык" естественна в этом возрасте). Жизнерадостное восприятие жизни родителями, теплое эмоциональное общение с детьми, уважение растущей потребности в независимости и своевременная похвала укрепляют волеву сферу детей, что, в свою очередь, уменьшает вероятность появления страхов.

В рассматриваемом возрасте, тем не менее, созревают новые страхи. Главным персонажем страшных сновидений чаще всего оказывается Волк. Его зловещий образ часто появляется после слушания сказок, в том числе о Красной Шапочке. Волк снится чаще детям, боящимся наказания со стороны отца. Кроме того, Волк ассоциируется с физической болью, которая возникает при воображаемом укусе острыми зубами. Последнее весьма существенно, если учесть характерный для детей данного возраста страх перед уколами и болью.

Ближе к 4 годам в кошмарных снах начинает фигурировать и Баба Яга, отражающая проблемы ребенка во взаимоотношениях со строгой матерью, которая недостаточно ласкова, часто грозит наказаниями. Уносящая к себе "плохих" детей и расправляющаяся с ними Баба Яга, приходит из мира, где царят насилие, несправедливость и бессердечие.

Вот почему двухлетние и трехлетние дети всерьез просят иногда родителей убить Бабу Ягу и Волка, чтобы защититься от ночных кошмаров. Обычно роль защитника поручается отцу, если он достаточно сильный в представлении ребенка. Подобные просьбы нельзя считать пустым капризом и игнорировать, так как Волк и Баба Яга, живущие в подсознании ребенка, всегда свидетельствуют о каких-то тревожащих обстоятельствах его жизни, связанных, как правило, с отношениями со взрослыми в семье.

Перенесенный и не осознаваемый ребенком днем ужас или страдание превращают ночь в борьбу с воображаемыми чудовищами, порождаемыми фактически родителями. Если ребенок просыпается ночью от страха и его удастся успокоить, убаюкать, то травмирующее влияние кошмарных сновидений выражено меньше.

Заметим, что уже со второго полугодия жизни некоторые эмоционально чувствительные и беспокойные дети нуждаются в том, чтобы их иногда перед сном укачивали, убаюкивали, нежно пели песни, ласково гладили и обнимали. В этом и состоит умение матери создавать малышу эмоциональный комфорт и безопасность, когда он нуждается в этом больше, чем когда-либо.

Если нельзя проснуться во время кошмарного сна и позвать на помощь, то острое чувство беспомощности, ужас перед неотвратимо надвигающейся опасностью наносит психическую травму у повышенно эмоциональных, впечатлительных, а также нервно и физически ослабленных детей. Если они не могут закричать, парализованные страхом, то возникший спазм голосовых связок может проявиться и днем - голос при сильном беспокойстве и в новой обстановке прерывается от волнения, трудно начать говорить. Дополнительным источником такого заикания может быть любое внезапное воздействие, ассоциируемое с типичными для этого возраста страхами перед неожиданными звуками, будь то сигнал машины или лай собаки.

Волк и Баба Яга символизируют угрозу для жизни, физическое уничтожение, прекращение жизни. Вместе с сильной, внезапно возникающей болью при физических травмах, заболеваниях образы Волка и Бабы Яги предваряют появление психологически мотивированного страха смерти у детей в 6 и 7 лет. Оба этих образа аккумулируют страх перед чем-то совершенно чуждым, отвратительным, агрессивно-бездушным и безжизненным в противоположность близости, нежности, ласковости и сердечности.

Чтобы ночью ребенок спал спокойно, без страшных сновидений, он должен знать, что ему ничто не угрожает, что его любят и всегда защитят. День его должен быть наполнен движениями, играми, радостью, смехом, новыми, но не чрезмерными впечатлениями. В таком случае и сон будет легкий, светлый.

Не надо укладывать малыша слишком рано или слишком поздно. Иначе он перевозбудится и у него нарушится естественный биоритм сна.



Время засыпания должно быть всегда одно и то же, но продолжительность самого сна меняется с возрастом в сторону укорочения.

Представляет интерес и проведенный опрос 200 матерей детей 1-3 лет по списку из 29 видов страха. Наиболее частым у детей 2-го года жизни является страх неожиданных звуков (52 % мальчиков и 52 % девочек). На втором месте находится страх одиночества (44 % мальчиков и 34 % девочек), затем идут страхи боли, уколов и связанная с этим боязнь медицинских работников.

В 2 года страхи боли и уколов выдвигаются на первый план (каждый второй мальчик или девочка), затем следуют страхи одиночества (у девочек 48 %, у мальчиков 36 %). По сравнению с 1-ым годом уменьшается страх неожиданных звуков (каждый третий мальчик и девочка). Это указывает на уменьшение безусловно-рефлекторных, инстинктивно обусловленных страхов, и нарастание страхов, имеющих главным образом условно-рефлекторную природу происхождения (боль, уколы, медработники).

К 2 годам существенно увеличиваются, особенно у мальчиков, страхи перед засыпанием, что связано с более частыми у них кошмарными сновидениями.

Полученные данные показывают повышенную чувствительность детей дошкольного возраста к внезапным и болевым воздействиям, одиночеству и отсутствию поддержки взрослых. Соответственно все, что связано с семейными конфликтами, медицинскими манипуляциями, нахождением в больнице или помещением в ясли, может быть существенным источником эмоционального стресса, беспокойства и страхов.

**Проблемы страхов у детей не существует у тех родителей, которые уверенно и в то же время гибко ведут себя по отношению к детям, учитывают особенности их темперамента, зарождающиеся склонности и интересы, считаются с их "я".**

Страхов в первые годы всегда меньше и они быстрее сходят на нет, если мать рядом с ребенком, в семье доминирует отец, родители не ведут "войну" с упрямством, развивают, а не подавляют или заглушают тревогой формирующееся "я" ребенка, сами родители уверены в себе и способны помочь детям в преодолении воображаемых и реальных опасностей.