

ОТ АВТОРОВ

Здравствуйтесь, 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 непохожестью на наш взрослый мир, с его законами и сюрпризами. Удачи, дорогой читатель, в познании этих законов.

Елена Близнюк и Алина Дудченко

ГЛАВА 1

МАМИНЫ СТРАХИ

Нет такого создания, как дитя,
только дитя и мать.

*Дональд Винникотт,
детский психоаналитик*

Почему мы начинаем с маминых страхов?

Дело в том, что мама и ребенок очень тесно связаны. Эмоционально. Ведь не зря в народе говорят: «Не волнуйся, а то малыш плакать будет», «Спокойна мама — спокоен и ребенок» и тому подобное. Чем младше ребенок, тем сильнее на него влияет мамино состояние (или того взрослого, который проводит с ребенком больше всего времени). Первые три года жизни мамино состояние для ребенка — это координата его состояния.

Есть предположение, что это заложено генетически. Система эмоциональной регуляции с главным ориентиром — мамой — всегда обеспечивала ребенку выживание! Так, если мама встревожена, малышу также нужно быть начеку. Мама боится чего-то — малышу лучше быть поближе к ней, с опаской относиться к происходящему. Мама расслаблена — это сигнал, что все в порядке, можно заниматься своими обычными делами. Мама радуется — и крохе интересно, что это ее развеселило: может, заодно посмеяться с ней?



Когда ребенок подрастает, он учится самостоятельно ориентироваться в разных ситуациях. Но и в это время мамино состояние оказывает сильное влияние на него. Срабатывает сила эмоционального заражения.

Вы, наверно, замечали, что когда при вас кто-то зевает, вам тоже хочется это сделать? Если возникает страх в толпе людей, люди легко поддаются волне паники. Или хохот — тоже ведь заразительно.

Так вот, когда мама находится большую часть времени в каком-то состоянии, она «заражает» этим и ребенка! То есть если мама тревожится о чем-то или боится чего-то, то малыш тоже тревожится и боится!

Что же такое тревога? Давайте заглянем в психологический словарь. *Тревога — это эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия.* В отличие от причин страха, причины тревоги обычно неосознанны. Тревога представляет собой расплывчатый, длительный и смутный страх по поводу будущих событий. Она возникает в ситуациях, когда еще нет (и может не быть) реальной опасности для человека, но он ждет ее, причем пока не представляет, как с ней справиться.

Что же такое страх? Напомним, что страх — это одно из базовых чувств человека, обусловленное грозящей реальной или предполагаемой угрозой.



Мама зачастую не осознает своего состояния, то есть она тревожится и не знает об этом. А вот малыш такой мамы полон страхов и беспокойств, то есть он проявляет и показывает мамини страхи.

Давайте поговорим теперь о самых первых мамини страхах. Они появляются еще до рождения малыша

и значительно усложняют ее отношения с малышом в первые месяцы после рождения.

Страх за жизнь малыша

Этот страх появляется у мамы незадолго до родов и может оставаться сильным в течение первых месяцев жизни ребенка, когда у самого малыша страхов очень мало (об этом мы напишем в следующей главе). У некоторых мам, в связи с их психологической историей, историей жизни семьи и отношениями с мужем и другими событиями, страх за жизнь ребенка сохраняется на годы.

В чем проявляется страх за жизнь малыша?

В постоянном беспокойстве мамы. Сначала о том, как пройдут роды. Выживет ли малыш? А она?

Дело в том, что для таких страхов есть основания. Ведь роды издавна считают в народе состоянием между жизнью и смертью. Если добавить сюда многие случаи смерти новорожденных или рожениц в прошлом, которые каждая женщина может вспомнить, можно понять беспокойство мамы.

Вопрос в степени этого напряжения и беспокойства. Почти у каждой мамы бывают мысли о том, дышит ли ее новорожденный малыш, или он перестал дышать, когда малыш просто глубоко спит. Каждая мама беспокоится о том, достаточно ли малышу молока. Если это

обычное материнское беспокойство, то оно достаточно быстро проходит, когда у мамы первого ребенка появляется опыт общения с ним и ухода за малышом.

Если же время идет, а мама все так же тревожится, вся напряжена, беспокойна, вот тут можно предположить, что мама боится.

Признаки проявления тревоги у мамы:

- слишком тщательно следит за чистотой в доме;
- не ухаживает за собой;
- часто плачет или раздражается;
- не дает себе отдохнуть, поспать (вместе с малышом днем, например);
- не просит о помощи;
- у самой мамы нарушается сон и аппетит;
- мама целый день не отходит от малыша ни на шаг, не может дать никому «на ручки», постоянно взвешивает малыша, проверяет, чистый ли он. Словом, все ее внимание сфокусировано только на ребенке.

Если мама находится в таком состоянии большую часть времени, то малыш в любом случае будет беспокоиться, так как психологически ребенок и мама едины. При этом важно понимать, что именно этому малышу нужна именно эта мама. Поэтому, для того чтобы помочь малышу, нужно помочь маме справиться со своей тревогой.

Часто в трудных ситуациях нам помогают сказки. Особые, терапевтические. Герои этих сказок переживают ситуации, похожие на те, с которыми приходится сталкиваться и нам. Они испытывают те же чувства, те

же сложности и... находят выход, справляются с трудностями. В сказке в волшебной, метафоричной форме передается настроение, состояние человека, взрослого или ребенка. И тогда читатель или слушатель узнает себя. Но сказка может и сама создавать настроение или внутреннее состояние, пробуждать определенные чувства и этим помогать нам. Наша книга началась со сказки «О страхе», и вы еще не раз найдете на ее страницах сказки. Есть истории, которые нужно будет читать детям. А есть сказки для родителей.

Вот, например, такая сказка, специально для мамы. Она подарит маме чувство уверенности, что «все будет хорошо», что малыш вырастет ей на радость.

СКАЗКА О ПРЕКРАСНОЙ ОЛЕНИХЕ И ЕЕ ОЛЕНЕНКЕ

Однажды, ранним весенним утром, когда диск солнца еще прятался за горизонт и только первые яркие лучи растворяли ночную мглу, в глубине леса на свет появился маленький Олененок.

Было очень тихо, и казалось, что в целом мире существуют только они, мама и малыш. Олененок был маленький и беспомощный. Он лежал с закрытыми глазами, сосал молоко и слушал, как спокойно стучит мамино сердце. Вдруг зашелестел кустарник, Олениха подняла голову и увидела, что это папа-Олень пришел посмотреть на сына. Малыш почувствовал новые запахи, новые звуки и попытался встать, но его тоненькие ножки были еще слишком слабы для этого. Малыш споткнулся, но мама поддержала его мордочкой. Почувствовав знакомый запах