

ВІД АВТОРІВ

Здрастуйте, дорогі мами і тата, бабусі й дідусі!

Давайте познайомимося. Ми дитячі психологи, Олена Близнюк та Аліна Дудченко. Уже понад 10 років ми працюємо з маленькими дітьми. А якщо точніше, то з сім'ями, які ростять і виховують малят.

Коли до нас звернулися з пропозицією написати книгу 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 книгу? Про страхи дітей? У нас, слава Богу, їх поки немає». І тоді стало очевидно, як добре, що ця книга скоро вийде у світ. Вона зможе розповісти батькам про те, що страхи, неспокій і тривоги є у всіх без винятку маленьких дітей. Вони є невід'ємною частиною дорослішання 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.

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 мам. 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 мамі 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 мамі. 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