

# ПРОЛОГ

## Что такое страх?

Фантазии рождаются из подсознательного обобщения увиденного и услышанного. Если мы добавим ощущения и чувства к воспоминаниям, то получим защитную функцию фантазий, которые приводят к страхам в детстве. Фантазия никогда не бывает полностью независимой от реальности.

Зигмунд ФРЕЙД.

Письмо Вильгельму Флиссу, 1897 г.



трах — это очень распространенный, особенно у детей, эмоциональный отклик на любое незнакомое ощущение или необычную ситуацию. Это врожденный рефлекс, реакция нашего сознания, часть нашего эмоционального ДНК. Любое живое существо, в том числе и человек, испытывает страх, если ощущает угрозу.

Мы называем страх реальным, если он прямо пропорционален размерам угрозы, и невротическим, если он не связан ни с какой реальной опасностью.

Страх полезен, ведь он является важнейшей составляющей нашего чувства самосохранения. Если бы его не существовало, вероятно, человечество вымерло бы много миллионов лет назад. Более того, можно с уверенностью сказать, что без страха вообще не было бы жизни на нашей планете. Именно благодаря ему мы реагируем на любую опасность, на малейшую угрозу, мы всегда начеку. Таким образом мы избегаем всего, что может нам навредить.

Несмотря на эмоциональное потрясение, которое несет с собой страх, подверженность ему — естественный, даже необходимый этап в период взросления.

Но страх все же очень сильное чувство, поэтому он может вызывать у ребенка разные виды расстройств:

- *эмоциональные* — тревожность, подавленность, беспокойство, стресс, бессонница и др.;
- *поведенческие* — вспышки гнева, плохие привычки, непослушание и др.;
- *физиологические* — тошнота, обмороки, боли в животе и др.

В этой книге мы подробно обсудим детские страхи. Мы научимся понимать их причины, бороться с ними и не давать им развиться и сделаем все, чтобы страх перестал наконец быть ежедневной проблемой наших малышей.

# ПОЧЕМУ ДЕТИ БОЯТСЯ?



Малыши испытывают страх с момента появления на свет. Они чувствуют себя неуверенно в любой незнакомой ситуации, потому что еще не умеют применять те шаблоны поведения, которые гарантировали бы им безопасность. Со временем дети, экспериментируя, нарабатывают опыт и обретают уверенность в собственных силах. Но пока их тревожность проявляется в страхе, возникающем всякий раз, когда они попадают в непонятную ситуацию и осознают, что не могут влиять на происходящее, а взрослые не показывают своим примером, как надо вести себя, чтобы избежать опасности.

Всем детям хотя бы иногда бывает страшно. Ночные страхи обычно возникают примерно в возрасте семи лет. Именно сейчас воображение то и дело норовит сыграть с ребенком злую шутку, а многие фантазии кажутся необычайно реальными. Дети отлично чувствуют и воспринимают мир, быстро схватывают

информацию, но еще не в состоянии полноценно осознать те события и явления, с которыми пришлось столкнуться, а также не всегда могут правильно увязать друг с другом факты, которые довелось узнать. Поэтому на передний план выходит воображение, и вот уже окружающее пространство заполняется всевозможными страшными и опасными существами, как реальными, так и выдуманными.

Например, в этом возрасте дети часто боятся темноты, потому что не умеют «выключать» свою фантазию, и все эти монстры, призраки и вампиры оказываются с ними в одной кровати или под ней. Обычные предметы, которые днем с легкостью задействуются для игр, в темноте обретают устрашающие очертания. Для малыша это реальность, и поэтому нередко даже сама мысль о том, что предстоящей ночью ему предстоит остаться в своей постели в одиночестве, может быть весьма мучительна. Ребенку, который еще не научился разделять настоящий и выдуманный миры, не понять и разницы между обоснованным и иррациональным страхом.

Все это может продолжаться до девяти или десяти лет. Таким образом, нам приходится сосуществовать с детскими страхами, пока они не исчезнут сами.



### Страх и воображение

Пока ребенок растет, растут его воображение и способность представлять всевозможные угрозы.

Дети выдумывают страшилки, которые могут пугать

## Почему дети боятся?

их самих. Такие фантазии дают малышу понимание того, насколько он беззащитен. Во сне настороженность повышается, поэтому ребенок чувствует себя еще более уязвимым. Единственное решение проблемы — найти защитника. Вот почему по ночам дети ищут спасения под боком у родителей.

Дэвид О'ГРЕДИ,  
врач, специалист по клинической психологии  
и нейропсихологии



# ВООБРАЖЕНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ

Чаще всего страх возникает ночью, но многие дети испытывают его и вечером, когда погашен свет: они, например, боятся в одиночку пойти в другую комнату — в туалет, в спальню родителей, на кухню... Они не знают, что или кого могут там встретить. Из-за игры воображения и обилия новой информации (которую ребенок получил из фильмов, мультиков, комиксов и всего, что видел в этот день), он думает: «Похоже, на кухне меня поджидает волк из “Красной Шапочки”, а может, и кто похуже». Так происходит оттого, что мышление детей еще не очень рациональное, и они не могут пока четко проводить границы между вымыщенным и реальным.

## Отчего возникают страхи?

Когда дети смотрят фильмы или новости по телевизору, они могут получать маленькие эмоциональные травмы, которые сначала дремлют внутри, но со временем разрастаются в страхи. Это не значит, что ребенку не надо ничего смотреть, просто нужно, чтобы он это делал вместе с родителями и чтобы они сопровождали все увиденное объяснениями: «То, что ты сейчас видел, произошло очень далеко отсюда», «Иногда это случается на Земле, но у нас такого не бывает»... Хорошо, что дети узнают о подобных вещах, но в то же время нам надо уметь вовремя их успокаивать.

Существуют различные факторы, которые способствуют возникновению страхов.

- Воздействие оказывают на психику *аудиовизуальные стимулы*. Порой дети смотрят ужастики или фильмы, рассчитанные на взрослую аудиторию, а родители вообще не контролируют, что там в это время показывают. И проблема не только с фильмами, но и с новостями и документальным кино. Надо все время следить за тем, чтобы ребенок смотрел только детские передачи. Некоторые мультики бывают излишне агрессивными, а персонажи в них — мрачными и зловещими. Будьте осторожны и с детскими каналами на ТВ. Даже мне бывает страшно, когда я их смотрю! Разумнее всего взрослому самому решать, что будет смотреть малыш. Лучше всего включать фильм,

который вы уже посмотрели и, зная вкусы ребенка, уверены, что он получит массу удовольствия, а ночью его не будут мучить кошмары. В то же время так вы познакомите малыша с миром кино, что намного лучше, чем просмотр большинства программ по телевизору. Если у вас получится пристрастить ребенка к киноискусству, он потом обязательно скажет вам спасибо. К тому же можно с удовольствием вместе посмотреть фильм, который вы любили, когда были ребенком.

- Бывает, что к ночным кошмарам приводят *ссоры между родителями*. Ребенок начинает сомневаться в том, что семья достаточно крепка, чтобы защитить его. Все это усугубляется, если ссоры доходят до насилия, как вербального, так и физического. Нужно все время следить за тем, что вы говорите перед младшими членами семьи. Споры, даже если в них нет места насилию, могут привести ребенка к мыслям о возможном разводе родителей, что, в свою очередь, приведет к еще большей его тревожности.
- Также следует остерегаться *рэзыгрышей*. Бывает, что «остроумный» родственник или старший брат пугает малыша, рассказывая страшилки. И хотя потом ребенку говорят, что это была шутка, ситуацию уже не исправить. Когда мне было шесть или семь лет, женщина, которая помогала нам по хозяйству, залезла под мою кровать, о чем я, конечно, не знала. И вот, когда я уже почти заснула, я услышала рычание, от которого похолодела.

Все это может травмировать сознание малыша и стать причиной многолетних переживаний.

## Положительная компенсаторная терапия

Если вы понимаете, что проблема кроется в подобной травме, надо постараться ее искоренить, в первую очередь разговаривая о ней. Разберитесь, что произошло, какая эмоция вызвала такую реакцию, и заместите ее чем-то более оптимистичным. Например: «Это было давно, и ты немного испугался. Жаль, что тебе пришлось это пережить. Но посмотри, с тех пор все было хорошо, ничего страшного больше не случилось. Под кроватью никого нет, теперь ты это знаешь...» Это называется компенсаторной терапией, основанной на позитивной психологии.



### Перестраховка

Страх не всегда плох. На самом деле это защитный механизм для сохранения жизни, ведь, не будь его, мы бы очертя голову бросались в водоворот опасностей. Некоторые страхи имеют эволюционную природу. Многие дети, да и взрослые тоже, боятся даже того, что ранее им не угрожало, — так работает мозг, защищая человека от бед. Вот, например, змеи. Мало кто из нас встречался с их ядовитыми видами, но мы запрограммированы на то, чтобы остерегаться змей.

Во время обучения в школе дети получают массу информации о большом количестве опасностей реального мира (войнах, стихийных бедствиях, пожарах, эпидемиях, насилии и смерти). Реальность выходит на первый план, но это вовсе не означает, что теперь родители будут точно понимать причины тревог своих детей.

ТАМАР ЧАНСКИ,  
психолог, основатель и руководитель  
Центра по изучению ОКР<sup>1</sup>  
и тревожности у детей и взрослых



---

<sup>1</sup> ОКР — обсессивно-компульсивное расстройство. — Прим. *пер.*

# СТРАХИ В ШКОЛЕ

**Е**сли ваш ребенок попал в класс, в котором он дружит со всеми учениками, можете считать, что вам выпал счастливый лотерейный билет. Если к тому же классный руководитель и все учителя поддерживают гармоничные отношения между учащимися, любят свою работу и у них есть возможность делать ее хорошо, — вы сорвали джекпот.

К сожалению, не всегда все так благостно. В классе могут быть дети, которые живут в неблагополучных семьях и переносят в школу то, что видят дома. Если у них в семье агрессивная атмосфера, они будут агрессивными по отношению к одноклассникам.

Бывает, что учитель не вызывает теплых чувств у нового ученика из-за того, что выглядит слишком серьезным или строгим. На самом деле ребенок просто еще плохо его знает. Многие дети боятся незнакомцев, с которыми приходится проводить большую часть дня.

В общем, существует множество причин, почему школа кажется ученикам вратами в преисподнюю.

Дети частенько все извращают, когда пытаются объяснить себе то, что сами же и придумали, или то, что услышали и что их очень заинтересовало. Все мы в детстве увлекались откровенно бредовыми фантазиями об одноклассниках (это были невероятные истории, в которых фигурировали мумии, вампиры и прочие малоприятные существа). Порой их даже рассказывали ученики старших классов или взрослые, которым нравилось смотреть на нашу реакцию.

Иногда в школе случается что-то по-настоящему страшное. Например, в одной из школ в барселонском районе Ла-Сагрера ученик убил учителя. Это вызвало настоящую панику у детей, и они без конца меня спрашивали: «Неужели такое может случиться и в моей школе?» И правильный ответ должен был звучать так: «Ну, такие вещи происходят настолько редко...»

Без сомнения, нельзя было ответить просто «Нет, этого никогда не случится», потому что вы этого не знаете наверняка, так же как вы не можете заранее знать, что однажды вам на голову не рухнет крыша офиса или земля не развернется у вас под ногами. Нельзя просто отрицать возможность подобного, но стоит сказать ребенку: «Ты когда-нибудь видел, чтобы что-то похожее происходило? Правда же никогда?»

Еще одним источником страха, причем самого разрушительного, становятся угрозы со стороны других учеников. Постоянный ужас оттого, что кто-то может на тебя напасть или издеваться над тобой, способен вызвать хронический стресс.

Из-за страха перед школой нарушается ночной сон. Если ребенок боится идти в школу, нужно непременно

выяснить причину, поговорить о ней, а также продемонстрировать всю свою любовь и готовность его поддержать. В случае сомнений поговорите с классным руководителем, проверьте, не столкнулись ли вы с травлей.

Важно не только удостовериться, что над ребенком не издеваются в школе, — надо также убедиться, что нет и обратного: ребенок сам не стал агрессором, не поддерживает агрессоров или, оказавшись свидетелем чего-то подобного, не умолчал об этом. Надо поговорить с ребенком и разузнать все о его взаимоотношениях с одноклассниками. Если над ребенком издеваются в школе, это может привести к его неуравновешенности в близкой и далекой перспективах, а если ребенок сам является засинщиком, это может создать для него проблемы в будущем.

Не называйте страхом простое нежелание идти в школу: разговор идет только о нерациональном страхе. Дети болезненно переживают перспективу оказаться в неконтролируемой ситуации. Им страшно встретиться с какими-то конкретными учениками, или они испытывают ужас при виде учителя, который однажды сделал им замечание или отругал, но это другой тип страха: страх перед ситуацией, в которой они чувствуют себя неуютно. Подобное бывает и у взрослых, когда им не хочется идти на работу, если там напряженная обстановка либо они являются жертвами моббинга<sup>1</sup>. В таком случае

---

<sup>1</sup> Моббинг — форма психологического насилия над сотрудником в коллективе, травля, осуществляемая его коллегами или начальством; как правило, цель такого поведения — заставить сотрудника уволиться. — Прим. пер.

вы идете на работу с тем же нежеланием, что и ребенок, вынужденный учиться во враждебной атмосфере.



### **Можно ли говорить с ребенком о страхах?**

Понимание того, что от негативных мыслей самочувствие ухудшается, приходит к детям раньше ощущения того, что от позитивных мыслей на душе становится лучше.

Лишь в возрасте примерно семи лет дети осознают силу положительного настроя. У дошкольников же еще отсутствуют необходимые умения для управления своими мыслями. Вот почему попытки говорить с маленьким ребенком о его страхах оказываются непродуктивными.

Кристин Лагаттуа,

доктор психологических наук,

Калифорнийский университет в Дейвисе



# НОЧНЫЕ СТРАХИ



з всех возможных проявлений дискомфортных состояний в темное время суток ночные страхи — самые распространенные. Это совсем не то же самое, что кошмары. В случае появления ночных страхов спящий ребенок внезапно будит родителей громким криком. Это происходит на определенном этапе взросления, обычно в возрасте двух или трех лет, и страдают этим не все дети. Для подобных страхов нет никаких серьезных причин, и на следующий день ребенок ничего не помнит. Родителей очень пугают подобные вещи, что вполне логично. Сами дети не просыпаются в такие моменты — вот и главное отличие от кошмаров. Эти страхи обычно проявляются в первой половине ночи, в период самого глубокого сна. Поэтому-то дети ничего не помнят, когда просыпаются.

Ночной страх выражается у детей по-разному: рыдания, стоны или крики, потливость и даже дрожь. Иногда дети садятся в кровати или встают с нее. Родители, как

правило, очень волнуются из-за такого эмоционального поведения ребенка, но сам малыш редко может вспомнить, что именно ему снилось.

Вести себя с ребенком в такие моменты нужно так же, как при сомнамбулизме. Лучше не будить малыша, потому что он наверняка спит очень крепко. Если ребенок проснется в этот момент, то ничего не поймет и очень удивится. Ваша задача — дождаться, пока малыш успокоится, следя при этом за тем, чтобы он во сне не причинил себе вреда, а после — вернуться в кровать. Не надо пытаться бодрствовать, ведь ничего страшного не случилось.



### **Иди скорее к маме и папе**

У малыша не действует рациональное мышление, потому что за него говорит мозг, умудренный опытом, который был накоплен за прошедшие 200 000 лет. Рядом опасность? Ответ всегда быстрый и простой: иди скорее к маме и папе.

На протяжении бесчисленных поколений дети спали и проводили все время вместе с родителями или очень близко к ним. Эти дети выживали намного чаще тех, кто все делал в одиночку. Сигнал тревоги «Я не должен находиться и тем более спать один» исправно выполнял свою функцию и защищал в опасных ситуациях. Не имеет значения, что в большинстве случаев сигнал был ложным, — инстинкт заставлял опираться на него, даже если не было настоящей опасности. Ведь хватило всего одного

случая реальной угрозы, чтобы инстинкт прижился и стал важной частью человеческой натуры.

Дэвид О'ГРЕДИ,  
врач, специалист по клинической психологии  
и нейропсихологии

---

Ночные страхи мучают детей не очень долго, со временем они проявляются все реже, но полностью проходят только в подростковом периоде. Наиболее часто они возникают в возрасте с четырех до десяти лет. Надо заметить, что мальчики значительно чаще страдают от ночных страхов, чем девочки.

Родителям не стоит преувеличивать значение этих страхов. В первую очередь не стоит пугаться самим, чтобы не усугублять детскую панику. Если мы придаем излишнее значение подобным случаям, ребенок встревожится еще сильнее и решит, что болен. Нужно постараться успокоиться, насколько это возможно, и не усиливать озабоченность детей.

## Эмоциональная близость

Близость с родителями не обязательно должна быть физической, когда вы все время находитесь рядом с ребенком, — намного важнее, чтобы он чувствовал вашу духовную близость.

Если между вами есть эмоциональная близость, малыш понимает, что вы можете быть далеко из-за

каких-то важных дел, но тем не менее не перестаете его оберегать.

Находиться рядом — значит давать ребенку возможность познавать мир самому, но показывать при этом, что у него есть гид-защитник, который в любой момент сможет направить его в нужную сторону.

# СОМНИЖАМБУЛИЗМ



Сомнамбулизм — еще одно нарушение сна, которое выглядит страшнее, чем есть на самом деле. Ни в коем случае нельзя будить ребенка. Надо просто быть рядом и следить, чтобы малыш не ударился или еще как-нибудь себе не навредил. Наблюдайте за тем, что он делает, и следите, чтобы в зоне его досягаемости не оказалось предметов или инструментов, которые могут оказаться опасными. Будьте терпеливы, в конце концов, эпизоды сомнамбулизма довольно непродолжительны.

Безусловно, надо следить, чтобы ребенок не причинил себе вреда, но не бойтесь того, что он вдруг выбросится с балкона, убьет всю семью или... приготовит рис с омаром. Настоящей опасности в лунатизме нет, это не кино. Самое важное (и это по-настоящему важно для вашего спокойствия): не забывайте, что ребенок никогда не делает во сне того, чего не делал наяву.

Встречаются у детей и случаи сомнилоквии — речевой активности во время сна. Это тоже не страшно. Убедите себя в том, что малышу надо выговориться: он

скажет все, что хочет, и успокоится. То, что дети проговаривают во сне, обычно не имеет смысла, это бессвязные фразы, которые абсолютно ничего не значат. Хотя можно на всякий случай положить диктофон на тумбочку. Не страшно, если вы запишете, что бормочет ваш малыш во сне. Зато у вас появится отличная возможность поддразнивать его, когда он вырастет!

В любом случае помните, что все поступки лунатика мозг берет из своей картотеки: в бессознательном состоянии человек воспроизводит то, что уже делал раньше. Одна моя подруга, к примеру, каждую ночь вставала и наводила порядок в шкафу.



### Что такое соннамбулизм?

Соннамбулизм — это автоматическое повторение во сне действий, выученных в период бодрствования. Во время эпизодов лунатизма ребенок очень глубоко спит. Происходят они через три-четыре часа после засыпания или чуть раньше, чаще всего во время третьей или четвертой фазы сна. Последовательность действий может быть, к примеру, такой: спящий ребенок поднимается в кровати, при этом глаза его приоткрыты; он идет в ванную, моет руки и возвращается в кровать. Если ему задают вопросы, обычно он отвечает однозначно, хотя чаще вообще ничего не произносит в ответ, потому что в этот момент не понимает значения слов. Его необычайно трудно разбудить, потому что сон его в этот момент очень глубок, но, если все-таки

## Сомнамбулизм

удастся это сделать, он очень удивится, будет чувствовать себя крайне неуверенно, не поймет, как он здесь оказался и почему его разбудили.

ДОКТОР ЭДУАРД ЭСТИВИЛЬ



Еще один вариант лунатизма, куда более тревожный, — агрессивный сомнамбулизм, встречающийся у подростков и взрослых. В этом случае лучше сразу обратиться за помощью к специалисту, особенно если вы спите в одной кровати с лунатиком, ведущим себя активно, потому что это может нарушить ваше мирное ночное времяпрепровождение.