

## ГЛАВА 1

# *Страх — это не страшно*

### **ПОЧЕМУ ВАЖНО НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ПРАВИЛЬНО БОЯТЬСЯ**

Многое из того, о чём мы рассказываем в этой главе, вам уже известно. Вся хитрость в том, чтобы вспомнить эти знания в самый ответственный момент — когда ваш ребёнок в ужасе карабкается, как кошка, вам на спину или просыпается посреди ночи в холодном поту.

Давайте на всякий случай проговорим ещё раз, что такое страх, откуда он берётся и почему его не нужно избегать (и что тогда с ним делать).

**Пример неосознанного и не очень полезного диалога с ребёнком в тот момент, когда ему страшно:**

- А-а-а, мам, боюсь!
- А ты не бойся.
- А как это?
- ...

Страх — это естественная, здоровая реакция живого организма на опасность. Человеку, как любому животному, бояться необходимо — иначе он бы просто не выжил. Это не значит, что всякий страх нормален и его нужно нести с собой, как тяжкий крест, не задумываясь, зачем он нужен и как его уменьшить. Наоборот, полезно следить за собой, замечать наиболее частые причины его возникновения, изучать свои ощущения и по возможности регулировать их.

А поскольку мы родители, нам предстоит следить не только за собой, но и за ребёнком. Как он проживает страх? Не становится ли чувство чересчур сильным и болезненным? Не слишком ли многие вещи пугают ребёнка? Всё это — часть нашей родительской «работы», но при этом важно помнить: сам по себе страх не патология, а лишь одна из красок нашей огромной эмоциональной палитры.

## У СТРАХА ВСЕГДА ЕСТЬ ПРИЧИНА

Если человек понимает, чего именно он испугался, мы имеем дело именно со страхом.

— *А-а-а, там собака огромная...*

— *Уф-ф, аж мороз по коже, когда думаю о грозах, бурях и цунами.*

Другое дело — тревога: общее состояние эмоционального возбуждения, по ощущениям очень похожее на страх, только без конкретной причины.

— *Так как-то волнительно, и всё. Не пойму от чего. От всего сразу.*

Тревога — тоже в целом допустимое эмоциональное состояние, хотя она и не так конструктивна. Страх действует как противопожарная система, реагирует на конкретный «дымок» и орошает помещение спасительной водой. А тревога — о чём она сигнализирует? От чего спасает? Не сразу разберёшься. (У нас, кстати, есть целая глава, посвящённая тревоге и тому, как с ней справляться, с. 75).

## **СТРАХ — НЕ САМОЕ ПРИЯТНОЕ ЧУВСТВО**

Мало кому нравится переживать испуг. Да, смотреть страшилку с попкорном может быть приятно и даже весело (об этом мы рассказываем в главе «Страшно? Интересно!», с. 140). Но это редкий случай, когда мы управляем уровнем страха и можем в любой момент выключить фильм.

В ситуации, когда страх приходит сам, без приглашения, мы испытываем скорее дискомфорт. И уровень этого дискомфорта у всех разный: кто-то от страха слегка морщится, а кто-то боится до рвоты и потери сознания. Индивидуальная реакция на сильные эмоции связана с врождёнными особенностями нашей нервной системы: одни из нас более чувствительны к страху, другие более устойчивы.

Изменить нервную систему мы не в состоянии. Поэтому нельзя требовать от ребёнка, чтобы он не кричал так громко, когда видит змею (в лучшем случае он с годами научится сдерживать крик, но изменить порог своей чувствительности не сможет). Реакции рождаются в той области мозга, которая намного быстрее сознания. Поэтому,

пожалуйста, будьте максимально терпеливы к чрезмерным, на ваш взгляд, проявлениям страха у детей.

Часто, чтобы помочь ребёнку справиться со страхом, мы подключаем «третьего персонажа», например любимую игрушку. Но и это можно сделать по-разному.

— А вот мишка не боится, он смело идёт спать, и ты не бойся!

В этой формулировке слышны осуждение, требование, она звучит не слишком заботливо.

— Мишке тоже очень страшно идти одному в тёмную комнату. Давай вместе придумаем, как ему помочь!

Здесь есть эмпатия, признание того, что ребёнок достаточно силён, чтобы помогать тому, кто слабее.

## ПЯТЬ БАЗОВЫХ УСТАНОВОК ДЛЯ РАЗГОВОРА С РЕБЁНКОМ О СТРАХЕ

К этому списку можно обращаться всякий раз, когда чувствуете, что страхи ребёнка вас очень волнуют. Просто положите сюда закладку и повторяйте, как мантру, эти пять тезисов, пока вам не станет легче.

**1. Страх — это нормально.** Бояться естественно, и не стоит превращать страх в ключевую проблему вашей жизни. Да, ребёнок может чего-то испугаться, его переживания могут вас беспокоить, нарушать какие-то планы, но в любом случае страх не главный в ваших отношениях. Пусть он будет всего лишь одной из тарелок на полке, одной из книг в библиотеке (найдите любую метафору, которая вам нравится). Да, у вас с ребёнком есть и такая точка соприкосновения, но она

точно не единственная и ваша родительская миссия не сводится исключительно к борьбе со страхом.

2. **Страх не враг.** Пусть он не давал вам с ребёнком спать всю ночь, испортил семейную поездку в цирк или заставил перекроить отпуск. Страх — это сигнал, он всегда сообщает что-то важное. Даже если вы пока не разобрали смысл возникшей эмоции, это не значит, что она бляг.
3. **Страх у всех разный.** Если вы боитесь пауков, совсем необязательно, что их будет бояться ребёнок. И наоборот, ребёнок может бояться того, чего не боитесь вы. Если у другого человека вызывает страх что-то неочевидное для вас, например пластиковая вилка или фарфоровая кукла, это не значит, что его страх какой-то неправильный. Всякий страх — законно возникающая эмоция.

Реакции на страх тоже у всех разные: кто-то визжит, кто-то молчит, выпучив глаза, а кто-то уже сжимает кулаки. Не бывает единой, правильной реакции, которой можно было бы взять и обучить ребёнка. Зато можно постепенно скорректировать реакции в соответствии с общепринятыми нормами. Если трёхлетний ребёнок от страха дерётся, в наших силах показать ему другие способы осознанно проживать страх. Но просто сказать «не дерись» — малоэффективная мера.

4. **Страх — это объект изучения.** Любая эмоция, которую мы испытываем, возникает не на пустом месте. Она отражает какие-то проявления реальности,

изменения во внешней среде, в нашем физическом состоянии. Страх тоже приходит не просто так: он предупреждает, напоминает о чём-то, или спасает нашу жизнь, или просто помогает разобраться, что для нас сейчас важно, а что нет. Поэтому, если уж страх пришёл, целесообразно попробовать расшифровать его послание.

- 5. Страх не навсегда.** Большинство «программных» страхов похожи на инфекционные заболевания: при первой встрече с пугающим явлением мы даём сильную, бурную реакцию, затем постепенно адаптируемся, находим способ осмыслить произошедшее и получаем некоторые «антитела».

То же самое происходит, когда ребёнок впервые открывает для себя новый страх (например, огня, воды, смерти, пауков). Как только ребёнок привыкнет к пугающему объекту или явлению, реакции на триггер станут менее острыми.

Да, некоторые детские страхи мы переживаем чуть дольше и тяжелее, чем нам хотелось бы. Но главное — помнить, что сегодняшний страх точно не останется с ребёнком навсегда.

## ПРАКТИКА

### НАБЛЮДАЕМ ЗА ЖИВОТНЫМИ

Сходите в зоопарк, погуляйте в сквере, включите канал Discovery — и наблюдайте вместе с ребёнком за тем, как ведут себя животные. Вот ящерица только что неподвижно лежала, греясь

на камешке, — и вдруг её уже нет. То, что вы увидите своими глазами, — лучший повод для диалога.

Наблюдение за реакциями животных — интересное занятие не только для дошкольников, но и для детей более старшего возраста. Даже подросткам бывает полезно посмотреть, какие сильные реакции позволяют себе львы, собаки, птицы, когда им есть чего бояться.

## **ИГРАЕМ В ЖИВОТНЫХ**

Предложите ребёнку изобразить испуганное животное. Если это собака, то она, пожалуй, может и огрызнуться, зебра просто сойдёт с места и побежит куда глаза глядят. А какая-нибудь рептилия замрёт и сделает вид, что её вообще тут нет, что она листок или ветка.

У школьника можно спросить, на какое животное, по его мнению, он больше всего похож, когда боится. Как он двигается, как смотрит, что ощущает, как бьётся его сердце? Нам ответы кажутся очевидными, но многие дети девяти-десяти лет и старше не могут точно описать свои ощущения в момент страха: им просто не хватает опыта осознать, что у них по коже бежит холодок или сердце бьётся где-то в горле, и найти правильные слова, чтобы обозначить эти ощущения.

## **ПРОВЕРКА РЕЧИ**

Можете этого не замечать, но, скорее всего, вы уже довольно часто говорите с ребёнком о страхе, например когда реагируете как-то на его поведение. Ребёнок отказывается идти к стоматологу, а вы ему: «Не бойся, ничего страшного в этом нет!» Или сначала наблюдаете, как он превращается в невидимку на открытом уроке в школе, а потом заявляете: «Ну что ж ты такой трус! Все отвечали, а ты...»

Зачастую в подобных ситуациях мы произносим слова необдуманно, а они между тем формируют отношение ребёнка к себе и своим эмоциям. Проверьте, не используете ли вы в собственной речи выражения, которые заставляют относиться к страху как к чему-то постыдному, враждебному или ненужному. А потом подумайте, как можно их заменить.

## ПРАВИЛЬНЫЕ СЛОВА ДЛЯ РАЗГОВОРА О СТРАХЕ

<b>Как не стоит говорить / думать о страхе</b>	<b>Как полезно говорить / думать о страхе</b>
Ты должен побороть (победить, прогнать) свой страх.	Тебе будет полезно принять свой страх и понять, что он означает.
Не нужно бояться. Не бойся.	Ты боишься. Тебе страшно, и это нормально.
Бояться нельзя (стыдно, глупо, смешно). Смотри: никто не боится, один ты дрожишь.	Бояться нормально, все чего-то бояться. Мы все боимся разных вещей; ты боишься одного, кто-то другой — ещё чего-то.
Над тобой будут смеяться, никто тебя не будет любить, потому что ты трус.	На самом деле, всем знакомы твои чувства. Если кто-то будет смеяться над тобой, скорее всего, это просто потому, что он сам боится или не очень понимает, что происходит.
Твой страх глупый, он тебе только мешает. Страх — твоя проблема.	Интересно, о чём говорит этот страх, зачем он появился?



<b>Как не стоит говорить / думать о страхе</b>	<b>Как полезно говорить / думать о страхе</b>
Соберись, тряпка! Возьми себя в руки!	Давай подумаем (вспомним), что можно сделать, чтобы чувствовать себя более спокойно и уверенно.
Ты же у меня храбрый, ты же ничего не боишься. Не ожидала от тебя!	Ты живой человек, значит, можешь бояться чего угодно. Хотя я раньше не замечала, что ты боишься именно этого.

## ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

— *Мам, ребята говорят, я трус...*

— А кто такой трус? Если это тот, кто чего-то боится, тогда мы все трусы, ведь все чего-то боится.

— *Но никто не заплакал, когда нам в садике делали прививку, а я заплакал.*

— Ну и что? У тебя такой страх, у ребят — другой. Некоторые люди вообще не могут плакать, когда им страшно, просто молчат и мучаются. Пойми, страх не вреден, даже если он иногда мешает. Страх спасает тебя, он помогает быстро понять, что происходит, и решить, что делать. Ни в каком интернете так быстро решение не найдёшь.

— *Я не успел подумать, а уже испугался...*

— Да, наши мысли иногда не успевают за чувствами. Но лучше всего мы действуем тогда, когда эмоции и мысли работают в одной команде. И этому можно научиться.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

