

Як приборкати монстрів і нічні страхи дітей

Раптово ваш безтурботний малюк починає боятися темряви, кричить, коли ви йдете з його кімнати, і влаштовує потужні акції протесту при одній лише згадці про лікаря. І хоч це може виглядати досить вражаюче, але такі страхи поширене явище і нормальний етап у розвитку дитини.

Іноді може здатися, ніби страхи прийшли з нізвідки, і ви, можливо, здивовані, від чого раптом ваш малюк почав боятися відьом, вовків або пральної машини. Існують кілька основних причин, чому виник його страх, але також ви можете ніколи не дізнатися точно, чим він викликаний насправді.

- **Минулий досвід.** Доктор Юлія Галлегос, професор і дослідник Центру з лікування та вивчення тривоги (CETIA) Університету Монтеррея в Мексиці, каже, що у віці двох або трьох років діти «переживають досвід реального страху чи болю під дією різних ситуацій, наприклад, якщо загубляться або травмуються». Ці переживання можуть викликати страх подолання подібної ситуації у майбутньому.
- **Яскрава уява.** На думку Галлегос, однією з головних причин, чому у дітей розвиваються страхи, є те, що в ранньому віці вони мають дуже живу, яскраву та багату уяву. Малюкам важко відрізнити реальність від фантазії, і вони можуть думати, що їх нічні кошмари реальні.
- **Причина і наслідок.** Малюки поки ще відчувають труднощі в застосуванні ідеї причинно-наслідкового зв'язку. Замість того щоб бачити раціональне пояснення поведінки - наприклад, це Хеллоуїн і у лякаючий костюм мама тільки лише переодягається й одягає маску, маленька дитина знає лише одне - мама раптом стала дуже страшною і може виявитися монстром по-справжньому.
- **Окремі особистості.** Професор Паула Барретт з Наукового центру здоров'я в Австралії, каже: «Деякі діти набагато чутливіші, ніж інші. Якщо вони піддаються страху, який спровокований певною ситуацією, і їм ще тільки належить дізнатися про ефективні навички його подолання, вони можуть відреагувати із занепокоєнням і униканням. Дійсно, розвиток «наляканої» поведінки є результатом взаємодії між індивідуальною чутливістю, експозицією, тобто часом впливу складної ситуації, і відсутністю хороших копінг-навичок (навичок подолання), змодельованих завдяки батьківській підтримці та іншим її джерелам».

Отже, як вам допомогти своїй дитині впоратися з новонабутими страхами? Існують кілька хороших стратегій, і ви можете скористатися однією з них або ж декількома, в залежності від особливостей вашої дитини, і зокрема від її страху. Кожна дитина індивідуальна, і те, що відмінно працює у випадку старшого брата, може зовсім не заспокоювати молодшого. Спробуйте різні методи, щоб наочно побачити, що ж найкраще допомагає вашій дитині.

- **Поступовий вплив.** Галлегос пропонує «поступово, м'яко і обережно» знайомити вашого малюка з тією річчю, яка здається йому дуже страшною. Ви можете почитати разом з ним гарно ілюстровані книги про страх і розповісти історії про інших дітей, які теж цього бояться. Наприклад, якщо дитина боїться свого першого

дня в дитячому садку, щоб сформувати в неї впевненість, заздалегідь відвідайте садочок або залишіться з нею в цей важливий для дитини перший день.

- **Логічне пояснення.** Оскільки малюк не завжди розуміє, що реально, а що ні, ви повинні навчити його, що монстри - це буцімто і дракони насправді не існують. Галлегос пропонує логічно пояснювати, чому ті чи інші речі просто не здатні нашкодити дитині. Якщо ваш малюк боїться, що його разом з водою засмокче в злив у ванній, - це загальний страх для цієї вікової групи - поясніть йому, що ці отвори дозволяють воді нестися по трубах вниз, але вони створені спеціально дуже маленькими, щоб не пропустити щось велике, як, наприклад, його м'які іграшки, які точно не помістяться в трубі.
- **Чесність.** Якщо ви хочете, щоб ваші пояснення переконали і заспокоїли вашого малюка, він має неодмінно довіряти тому, що ви говорите. Галлегос закликає батьків, чиї діти бояться розлуки, придумати певну милу форму розставання замість того, щоб тихенько, потай від дитини, крастися до виходу. Поговоріть з вашим малюком про те, що ви будете робити, коли прийде час йти. Наприклад, як помахате рукою, пошлете повітряний поцілунок або заспіваєте пісеньку, тобто так, щоб дитина змогла підготуватися до цього.
- **Приклад для наслідування.** Маленькі діти вчать на тому, що вони бачать. Якщо ви ще не навчилися справлятися зі своїми власними страхами, вам не варто очікувати, що ваш малюк буде ефективно з ними боротися. Батьки повинні дозволити дітям наочно побачити, як вони керують своїми страхами, «моделюючи спокійну й послідовну поведінку». У стресових ситуаціях це може включати в себе будь-які елементи медитації, уповільнення дихання і більш глибокі вдихи, або, якщо потрібно, розмову з ліцензованим професіоналом.
- **Винагорода.** Нагороджуйте сміливу поведінку і слідкуйте за прогресом: з якими проблемами довелося зіткнутися і які успіхи при цьому були досягнуті? Якщо ваш малюк боїться моторошного «страховиська», похваліть його за спокій, виявлений за той час, поки цей павук пробирається підлогою через усю кімнату, або винагородіть його додатковим часом для ігор за те, що він успішно пройшов це випробування.

Якщо страх вашої дитини здається вам надмірним або неправильним у порівнянні зі страхами інших дітей її віку, або ж він заважає їй жити нормальним життям, можливо, існує більш глибока проблема, і вам необхідно показати дитину лікарю. Галлегос каже, що батьки не повинні чекати надто довго, щоб з'ясувати суть проблеми. Чим раніше ви це зробите, тим легше буде вашій дитині її подолати, а у цього страху буде набагато менше шансів перерости у фобію.

Галлегос також говорить, що найголовніше для батьків, які мають справу з наляканим малюком, пам'ятати про те, що деякі страхи є частиною їх нормального розвитку, і «незалежно від того наскільки ірраціональними здаються ці страхи для вас, завжди приймайте страхи ваших дітей як такі, що мають право на існування, і підтримуйте дітей, якщо вони відчують себе наляканими».

Моделюйте спокійні реакції в лякаючих ситуаціях, і, зрештою, ваш малюк неодмінно стане хоробрим.