

Детская тревожность и страхи: как отличить норму от проблемы и чем помочь

Важно различать **ситуативные страхи** и **тревожность как черту**. Страх — это нормальная эмоциональная реакция на реальную или предполагаемую угрозу (собака лает, темнота). **Тревожность** — это устойчивая склонность испытывать беспокойство и напряжение в самых обычных ситуациях, постоянное ожидание плохого («А вдруг мама опоздает?», «А если у меня не получится?»). В дошкольном возрасте страхи (монстров, темноты, остаться одному) часто связаны с бурным развитием воображения и являются этапом развития.

Тревожный ребенок: на что обратить внимание?

- **Физические «маркеры»:** частые жалобы на боль в животе или голове без медицинских причин, мышечное напряжение, трудности с засыпанием, беспокойный сон.
- **Эмоциональные проявления:** плаксивость, обидчивость, повышенная боязливость, неуверенность в себе, частые сомнения («У меня получится?»).
- **Поведенческие признаки:** стремление чрезмерно контролировать ситуацию, избегание новых занятий или мест, «цепляние» за взрослого, тихий голос, трудности в принятии решений.

Как помочь? Стратегии поддержки и «скорой помощи»

ПРИНЦИП 1: Признание и принятие. Никакого стыда.

- **Запрещенные фразы:** «Не выдумывай!», «Как тебе не стыдно, ты же уже большой!», «Здесь совсем не страшно».
- **Работающие фразы:** «Я вижу, ты боишься. Это нормально — иногда бояться», «Да, эта темнота кажется очень таинственной. Я тебя понимаю», «Я с тобой. Ты в безопасности».

ПРИНЦИП 2: Дайте страх «в руки». Освойте его через творчество.

Когда страх становится материальным, с ним можно что-то сделать. Это дает чувство контроля.

- **Нарисуй свой страх.** А потом:
 - **Дорисуй** ему смешные детали (розовые рожки, бантик, тапочки).
 - **Закрась** его целиком яркой краской — «силой смелости».
 - **Сложи** рисунок в самолетик и «отпусти» страх в окно.
 - **Порви** на мелкие кусочки и выброси.
- **Слепи страх из пластилина**, а потом преврати его во что-то доброе или просто смять.
- **Сочините историю.** Попросите ребенка рассказать про своего «страшилище»: как его зовут, чего ОНО само боится (например, громкого смеха или объятий)? Часто это моментально снижает его «монструозность».

ПРИНЦИП 3: Создайте «ритуалы безопасности» и «волшебные помощники».

- **Антимонстровые устройства:** «Волшебный спрей» (вода в пульверизаторе) для распыления в углах перед сном, «Охранный фонарик» под подушкой, «Колючий кактус» на подоконнике, который «не пускает» страшные сны.
- **Ритуал передачи контроля:** «Давай сложим все твои переживания в эту коробочку перед сном, закроем крышкой, а утром посмотрим». Или придумайте «заклинание»: «Я сильный, мама рядом, дом наш крепкий!».
- **Предмет-заместитель:** Дайте ребенку свою вещь (платок, брелок) как символ вашей защиты и связи: «Когда держишь это, помни, что я думаю о тебе».

ПРИНЦИП 4: Осваивайте новое через маленькие, предсказуемые шаги.

Не избегайте пугающих ситуаций полностью, но и не бросайте в них.

Используйте **принцип «лестницы»**.

- **Пример со страхом собак:** 1. Рассмотреть игрушечную собаку. 2. Нарисовать добрую собаку. 3. Посмотреть добрый мультфильм про щенка. 4. Увидеть спокойную собаку издалека на поводке. 5. Подойти чуть ближе с мамой. Каждый шаг — только когда предыдущий не вызывает сильного стресса. Хвалите за самый маленький шаг!

ПРИНЦИП 5: Наполняйте ресурсом через тело и контакт.

- **Телесный контакт** — лучшее лекарство: длинные объятия, «возня», поглаживание спины, щекотание, детский массаж. Это напрямую снижает уровень кортизола (гормона стресса).
- **Дыхательные упражнения в игре:** «Понюхай цветочек (глубокий вдох) — задуй свечку (медленный выдох)», «Дышим как медведь в спячке: глубоко и медленно».
- **Упражнения на напряжение-расслабление:** «Стань жестким, как льдинка! А теперь растай, как лужица на полу».

ПРИНЦИП 6: Пересмотрите информационную диету.

- Строго фильтруйте мультфильмы, случайные ролики и даже «взрослые» новости, которые ребенок может невольно услышать. Детское воображение легко дорисовывает ужасные детали.

Когда стоит обратиться к специалисту (психологу, неврологу)?

- Если страхи не соответствуют возрасту (например, у ребенка 6-7 лет сохраняются сильные младенческие страхи) или их становится очень много.
- Если тревожность мешает повседневной жизни: отказ ходить в сад, на прогулки, общаться с детьми.
- Если присоединяются навязчивые действия (ритуалы, без которых невозможно уснуть или выйти из дома).
- Если вы чувствуете, что не справляетесь и ваше беспокойство растет.

Главное послание для тревожного ребенка: «Твои чувства важны. С тобой все в порядке. Я — твоя надежная гавань, и вместе мы со всем справимся». Ваше спокойное, уверенное присутствие — самый мощный фактор, снижающий детскую тревогу.