**Детские страхи**

Детские страхи – специфические, связанные с возрастом переживания беспокойства, тревоги, возникающие как ответная реакция на реальную либо воображаемую угрозу. Проявляются изменениями эмоционального состояния, вегетативными симптомами – учащенным сердцебиением, нарушением ритма дыхания, мышечным напряжением. Поведение характеризуется избеганием потенциально опасных ситуаций/объектов, чрезмерной привязанностью к взрослым, боязнью одиночества. Диагностика проводится психологом, психотерапевтом, психиатром. Используется метод беседы, опросники, проективные тесты. Лечение основано на психотерапии творчеством, консультировании родителей.

Общие сведения

Страх как реакция организма на воображаемую/реальную опасность является основой инстинкта самосохранения, мобилизует человека к бегству, борьбе. Специфическое отличие детских страхов – отсутствие связи с актуальной угрозой. Они возникают на основе получаемой извне информации, преобразовываются фантазией, воображением. Распространенность достигает 90%. Выраженность варьируется, в большинстве случаев страх поверхностный, исчезает самостоятельно, у 1-1,5% детей формируются фобии – эмоциональные расстройства, требующие лечения. Эпидемиологические показатели выше у девочек. Предрасполагающие факторы – возраст родителей более 35 лет, воспитание единственного ребенка, ограниченность контактов со сверстниками.

Причины детских страхов

Боязнь определенных объектов либо ситуаций формируется у детей на базе психологических особенностей – впечатлительности, доверчивости, повышенной тревожности, активной фантазии. Страхи возникают при воздействии внешних факторов, наиболее важным из которых является воспитание. Отношения с родителями нередко становятся источником невротизации ребенка. Выделяют следующие причины страхов детского возраста:

Негативный опыт. Пережитые ребенком травмирующие ситуации – основной источник стойких страхов. Эмоциональные отклонения трудно поддаются коррекции, становятся [фобиями](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/phobia). Пример: боязнь собак (улицы) после укуса животным.

Запугивания. Родители, воспитатели могут использовать устрашающий образ объекта (животного, человека) либо ситуации для пресечения нежелательного поведения ребенка. Пример: «будешь капризничать – отдам чужой тете».

Высокая тревожность родителей. Эмоциональное беспокойство, напряженность взрослых, установка на неудачу передаются ребенку. Запреты, предостережения («упадешь», «ударишься») зарождают чувство тревоги, трансформирующееся в страх.

Агрессивное поведение родителей. Демонстрация силы, доминирования родителем снижает чувство базового доверия и безопасности. Боязливость, постоянное ожидание беды формирует страхи.

Фильмы, компьютерные игры. Сюжеты нередко содержат сцены насилия, угроз. Ребенок неспособен критически оценить возможность подобных ситуаций, начинает бояться их повторения.

Психические расстройства ребенка. Страх является симптомом определенного заболевания ([невроза](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/neurosis), невропатии). Требуется комплексная диагностика, продолжительное лечение.

**Патогенез**

Появление детских страхов объясняется возрастными особенностями психического развития. Ключевую роль играет воображение – мыслительный процесс создания новых образов и представлений путем переработки ранее полученной информации. Способность к фантазированию возникает в 2-3 года, достигает пика в дошкольном, младшем школьном возрасте. Страхи детей отличаются наибольшим разнообразием, необычностью, интенсивностью переживаний. Чем более впечатлителен, тревожен ребенок, тем легче они формируются. Неспособность объективно оценить ситуацию, критически отнестись к собственным эмоциям способствует закреплению, поддержанию страха. По мере взросления ситуации, которых боится ребенок, изменяются. Содержание страхов отражает значимую сферу жизни на данном возрастном этапе. Младенчество – страх разлуки с матерью; раннее детство, дошкольный возраст – боязнь темноты, животных, выдуманных существ; школьный период – социальные страхи.

**Классификация**

Детские страхи классифицируются по множеству различных параметров. Широко распространено деление страхов на биологические и социальные. Природные возникают рано, базируются на инстинкте самосохранения. Социальные формируются в процессе развития ребенка, связаны со сферой межличностных контактов. По объекту, причинам, особенностям проявлений, продолжительности, интенсивности страхи подразделяют на:

Сверхценные. Наиболее распространенные, являются результатом фантазии ребенка. Появляются в определенных обстоятельствах, постепенно распространяются, охватывают все мысли, переживания.

Навязчивые. Связаны с конкретными жизненными ситуациями (боязнь высоты, открытого пространства). Легко провоцируют панику.

Бредовые. Возникновение страха не поддается логическому объяснению. Связь с объектом/ситуацией носит необычный, странный характер. Пример: ребенок упал, гуляя в ботинках – сформировался страх обуви.

**Симптомы детских страхов**

С периода новорожденности до полугода страхи проявляются инстинктивным вздрагиванием, запрокидыванием ручек, общим напряжением, беспокойством. Испугавшись, малыш плачет, подзывая мать. Провоцирующим фактором может стать громкий звук, яркий свет, потеря опоры, быстрое приближение незнакомого большого предмета. В 6-7 месяцев формируется чувство привязанности к маме. При ее продолжительном отсутствии ребенок становится беспокойным. Основа страха – реакция, схожая с тревогой одиночества, разлуки. Подобные переживания могут сохраняться до 2,5-3 лет. С 8 месяцев возникают страхи перед незнакомыми людьми. Боязнь редуцируется к полутора годам.

Страхи второго года жизни связаны с неожиданным появлением посторонних людей, нахождением на высоте, болью, резким звуком, одиночеством. С 2 лет дети начинают опасаться отдельных объектов – уличных собак, движущихся автомобилей, огня. **Трехлетний возраст** – период становления собственного «Я», отделения от окружающих, самостоятельного выстраивания отношений. Появляется страх перед наказанием, отражающий понимание последствий поступков, страх недостаточного внимания (любви) родителя.

У дошкольников сохраняется страх боли, темноты, открытого/замкнутого пространства, опасных объектов, наказания, осуждения родителями. Добавляется боязнь сказочных, нереальных существ – домовых, скелетов, привидений, троллей. У младших школьников, подростков преобладают страхи социальных взаимодействий. Дети боятся получить плохую отметку, выступать публично, оказаться подвергнутыми осмеянию, осуждению, отвержению.

**С 6 лет** нередко формируется страх смерти как неотвратимого события, неизбежной конечности жизни. Возникает боязнь болезней, аварий, пожаров, техногенных и природных катастроф. Детские страхи проявляются изменениями поведения, эмоций. Ребенок стремится избежать страшных объектов/ситуаций, становится тревожным, беспокойным, плаксивым. Переживания отражаются на самочувствии – нарушается сон, снижается аппетит, возникают боли различной локализации (головные, абдоминальные, мышечные, суставные, сердечные).

Осложнения

При отсутствии адекватной помощи родителей, психологов, педагогов детские страхи способны трансформироваться в фобии – выраженные интенсивные реакции беспокойства, паники. Фобии отличаются устойчивостью, часто иррациональны, провоцируются ситуациями/объектами, не представляющими реальной угрозы. На основе детских страхов развивается [невроз навязчивых состояний](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/obsessive-compulsive) ([обсессивно-компульсивное расстройство](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/obsessive-compulsive-disorder), навязчивое повторение мыслей и действий). Характер подростка приобретает черты мнительности, тревожности, неуверенности. Любое из перечисленных осложнений проявляется ограничительным поведением, стремлением к избеганию определенных ситуаций, трудностями социальной адаптации.

**Диагностика**

Детские страхи становятся причиной обращения к [психологам](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/consultation-pediatrics/pediatric-psychologist), [психотерапевтам](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/psychotherapeutic-consultation/psychotherapist), [психиатрам](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/psychiatric-consultation/child-psychiatrist). Диагностический процесс основывается на клинической беседе – дети не скрывают своих переживаний, после знакомства, установления контакта со специалистом рассказывают о ситуациях, вызывающих тревогу. С целью объективного определения интенсивности страхов используются психодиагностические методы:

Опросники. Существует множество стандартизированных методик, ориентированных на исследование детских страхов. Дошкольникам, младшим школьникам вопросы задают напрямую. Подросткам предоставляют бланки самостоятельного заполнения – при отсутствии контроля юноши и девушки отвечают более честно. Опросники подбирают с учетом возраста ребенка. Используют Методику диагностики детских страхов (Захаров), **Структурный опросник детских страхов (Акопян).**

Проективные методики. Для обследования детей дошкольного возраста, выявления неосознаваемых, скрываемых страхов у школьников применяют рисуночные тесты, диагностические сказки, тесты интерпретации ситуаций. Отсутствие структурированных вопросов создает более доверительную обстановку между психологом и ребенком, позволяет обойти защитные механизмы, боязнь осуждения. Распространенные методики – «Нарисуй свой страх» (Захаров), тест «Сказка» (Дюсс), Тематический апперцептивный тест (Мюррей).

**Лечение детских страхов**

Помощь пациентам основана на создании домашней обстановки, поддерживающей ощущение спокойствия, безопасности. Дополнительно применяются методы [психотерапии](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/child-mental-sphere/psychotherapy), позволяющие полностью осознать, переработать негативные эмоции – беспокойство, тревогу, боязнь. Комплексное лечение производится психотерапевтом, психологом, психиатром. Включает:

[Семейное консультирование](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/psychotherapeutic-consultation/family). Встречи необходимы для выявления причин, формирующих и поддерживающих страх . Обсуждаются методы воспитания, особенности внутрисемейных отношений (конфликты, проявления агрессии) и досуга ребенка. Специалист дает рекомендации по коррекции поведения родителей, предпочтительным способам взаимодействия с ребенком.

Психотерапия. Занятия проводятся индивидуально. На первом этапе происходит обсуждение страхов. Доверительная беседа частично снимает эмоциональную напряженность. На втором этапе осуществляется переработка страхов. Распространен метод сказкотерапии – сочиняется история о страхе с хорошим концом. Эффективны занятия с творческим компонентом – созданный страх (рисунок, вылепленная фигурка) переделывается либо ритуально уничтожается.

Прием медикаментов. [Лекарственная терапия](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/mental-sphere/drug-therapy) необходима при выраженных, продолжительных симптомах. Применяется в начале комплексного лечения, до наступления положительного эффекта психотерапии. Врач-психиатр назначает анксиолитики, седативные препараты. Схема лечения, дозировка, продолжительность приема определяются индивидуально.

Прогноз и профилактика

Со временем ребенок «перерастает» большинство детских страхов. Вероятность благоприятного исхода повышается при правильной родительской и психотерапевтической помощи. Для предупреждения развития страха у ребенка необходимо установить и поддерживать с ним доверительные отношения, отказаться от демонстрации доминирования, применения физической силы, не показывать собственную тревожность и опасения. Важно правильно организовывать досуг, отдавая предпочтение подвижным и творческим занятиям в коллективе, а не просмотру телевизора и виртуальным играм в одиночестве.

Автор: [Ханова О.А., клинический психолог](https://www.krasotaimedicina.ru/authors/khanova-olga-alexandrovna/)

[**Детские страхи от 5 до 7 лет**](https://komarovskiy.net/lib/detskie-straxi-ot-5-do-7-let.html)

Авторы: [Захаров А. И.](https://komarovskiy.net/lib/author/zaxarov-a-i.html)

Одной из характерных особенностей старшего дошкольного возраста, как уже отмечалось, является интенсивное развитие абстрактного мышления, способность к обобщениям, классификациям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы: "Откуда все взялось?", "Зачем люди живут?".
В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения. Отношения с людьми становятся более гибкими, разносторонними и в то же время целенаправленными. Формируются система ценностей (ценностные ориентации), чувство дома, родства, понимание значения семьи для продолжения рода.

До 5-летнего возраста мальчики могут торжественно заявлять матери о своем желании жениться на ней, когда вырастут, а девочки - выйти за отца. С 5 до 8 лет "женятся" или "выходят замуж" уже в основном за сверстников, воспроизводя таким образом в игровой ситуации форму отношений взрослых.
В целом же для детей старшего дошкольного возраста характерны общительность и потребность в дружбе. Заметно преобладание в группе детского сада общения со сверстниками того же пола, принятие в среде которых имеет существенное значение для самоутверждения и адекватной самооценки.
У 6-летних детей уже развито понимание, что кроме хороших, добрых и отзывчивых родителей есть и плохие. Плохие - это не только несправедливо относящиеся к ребенку, но и те, которые ссорятся и не могут найти согласия между собой. Отражение мы находим в типичных для возраста страхах перед чертями как нарушителями социальных правил и сложившихся устоев, а заодно и как представителями потустороннего мира.

В большей степени подвержены боязни чертей послушные дети, испытавшие характерное для возраста чувство вины при нарушении правил, предписаний по отношению к значимым для них авторитетным лицам.
В 5-летнем возрасте характерны преходящие навязчивые повторения "неприличных" слов, в 6-летнем - детей одолевают тревога и сомнения в отношении своего будущего: "А вдруг я не буду красивой?", "А вдруг меня никто не возьмет замуж?", в 7-летнем - наблюдается мнительность: "А мы не опоздаем?", "А мы поедем?", "А ты купишь?"

Возрастные проявления навязчивости, тревожности и мнительности сами проходят у детей, если родители жизнерадостны, спокойны, уверены в себе, а также если они учитывают индивидуальные и половые особенности своего ребенка.

Следует избегать наказаний за неприличные слова, терпеливо объясняя их неприемлемость и одновременно предоставляя дополнительные возможности для снятия нервного напряжения в игре. Помогает и налаживание дружеских отношений с детьми другого пола, и здесь не обойтись без помощи родителей.
Тревожные ожидания детей рассеиваются спокойным анализом, авторитетным разъяснением и убеждением. В отношении мнительности самое лучшее - не подкреплять ее, переключить внимание ребенка, побегать вместе с ним, поиграть, вызвать физическое утомление и постоянно самим выражать твердую уверенность в определенности происходящих событий.

Как уже говорилось, исключительным авторитетом у старших дошкольников пользуется родитель того же пола. Ему во всем подражают, в том числе привычкам, манере поведения и стилю взаимоотношений с родителем другого пола, которого по-прежнему любят. Подобным образом устанавливается модель семейных взаимоотношений.
Заметим, что эмоционально теплые отношения с обоими родителями возможны только при отсутствии конфликта между взрослыми, поскольку в этом возрасте дети, особенно девочки, очень чувствительны к отношениям в семье (как, впрочем, и к отношению других значимых для них людей).

Авторитет родителя того же пола уменьшается из-за эмоционально неприемлемого для ребенка поведения и неспособности стабилизировать обстановку в семье. Тогда в воображаемой игре "Семья" дети, особенно девочки, реже выбирают роль родителя того же пола, нет стремления все делать, как "папа" или "мама". Они пытаются быть только собой или выбирать роль родителя другого пола, что в обоих случаях нетипично в старшем дошкольном возрасте.
Если в силу разных причин в детстве имеют место проблемы, трения, конфликты во взаимоотношениях с родителем того же пола, то это способствует появлению проблем, трений, конфликтов в воспитании собственных детей. Так, если девочка испытывала в детстве авторитарное влияние матери, то, став сама матерью, будет в чем-то подчеркнуто строга и принципиальна с ребенком, что вызовет у него реакцию протеста или невротические расстройства.

Мальчик, не бывший в детстве Сыном Отца, лишенный его положительного влияния, может не стать Отцом Сына и передать ему свой адекватный опыт полоролевого поведения и защиты от повседневных опасностей и страхов.
К тому же развод родителей у детей старшего дошкольного возраста оказывает большее неблагоприятное воздействие на мальчиков, чем на девочек. Недостаток влияния отца в семье или его отсутствие способны в наибольшей мере затруднить у мальчиков формирование соответствующих полу навыков общения со сверстниками, вызвать неуверенность в себе, чувство бессилия и обреченности перед лицом пусть и воображаемой, но заполняющей сознание опасности.

Так, мальчик 6 лет из неполной семьи (отец ушел после развода) панически боялся Змея Горыныча. "Он дыхнет - и все", - так он объяснял свой страх. Под словом "все" он подразумевал смерть. Никто не знает, когда может прилететь Змей Горыныч, поднявшись из глубин его подсознания, но ясно, что он может внезапно захватить воображение беззащитного перед ним мальчика и парализовать его волю к сопротивлению.
Наличие постоянной воображаемой угрозы указывает на отсутствие психологической защиты, не сформированной из-за отсутствия адекватного влияния отца.
У мальчика нет защитника, который мог бы убить Змея Горыныча, и с которого он мог бы брать пример, как со сказочного Ильи Муромца.

Или же приведем случай с мальчиком 5 лет, который боялся "всего на свете", был беспомощным и одновременно заявлял: "Я - как мужчина". Своей инфантильностью он был обязан тревожной и чрезмерно опекающей матери, которая хотела иметь девочку и не учитывала его стремления к самостоятельности в первые годы жизни. Мальчик тянулся к отцу и стремился во всем походить на него. Но отец был отстранен от воспитания властной матерью, блокирующей все его попытки оказать какое-либо влияние на сына.
Невозможность идентификации с ролью зажатого в семье и неавторитетного отца при наличии беспокойной и гиперопекающей матери - это и есть семейная ситуация, способствующая уничтожению активности и уверенности в себе у мальчиков.

Однажды мы обратили внимание на растерянного, застенчивого и робкого мальчика 7 лет, который никак не мог нарисовать целую семью, несмотря на нашу просьбу. Он рисовал отдельно или себя, или отца, не понимая, что на рисунке должны быть и мать, и старшая сестра. Не мог он также выбрать в игре и роль отца или матери и стать в ней самим собой. Невозможность идентификации с отцом и его низкий авторитет были вызваны тем, что отец постоянно приходил домой навеселе и сразу укладывался спать. Он относился к мужчинам, "живущим за шкафом", - незаметным, тихим, отключенным от проблем семьи и не участвующим в воспитании детей.
Мальчик не мог быть и самим собой, так как его властная мать, потерпев поражение с уходящим из-под ее влияния отцом, пыталась взять реванш в борьбе за сына, который, по ее словам, во всем походил на презираемого мужа и был таким же вредным, ленивым, упрямым. Надо сказать, что сын был нежеланным, и это постоянно сказывалось на отношении к нему матери, которая была строгой к эмоционально чувствительному мальчику, без конца делала ему замечания и наказывала. Кроме того, она чрезмерно опекала сына, держала под неусыпным контролем и останавливала любые проявления самостоятельности.
Неудивительно, что скоро он стал "вредным", в представлении матери, поскольку пытался как-то проявить себя, а ей это напоминало прежнюю активность его отца. Именно это и пугало мать, не терпящую никаких несогласий, стремящуюся навязать свою волю и подчинить себе всех. Она, как Снежная Королева, сидела на троне из принципов, повелевающая, указывающая, эмоционально недоступная и холодная, не понимающая духовных запросов сына и обращающаяся с ним, как со слугой. Муж и пить начал в свое время в знак протеста, защищаясь от жены "алкогольным небытием".
В беседе с мальчиком мы обнаружили не только возрастные страхи, но и много идущих из предшествующего возраста страхов, в том числе наказания со стороны матери, темноты, одиночества и замкнутого пространства. Наиболее выражен был страх одиночества, и это объяснимо. У него нет друга и защитника в семье, он - эмоциональная сирота при живых родителях.

К страхам приводят и неоправданная строгость, жестокость отца в отношениях с детьми, физические наказания, игнорирование духовных запросов и чувства собственного достоинства.
Как мы видели, вынужденная или сознательная подмена мужской роли в семье властной по характеру матерью не только не способствует развитию у мальчиков уверенности в себе, но и приводит к появлению несамостоятельности, зависимости, беспомощности, являющихся питательной почвой для размножения страхов, тормозящих активность и мешающих самоутверждению.
Если такой мальчик, вырастая, вступает в брак и становится отцом, то нередко он не испытывает отцовских чувств к сыну, не понимает его мальчишеских потребностей, не участвует активно в жизни семьи (подобно тому, как вел себя отец в свое время) и нередко передает свои неизжитые опасения ребенку.

При отсутствии идентификации с матерью и у девочек может теряться уверенность в себе. Но в отличие от мальчиков они становятся скорее тревожными, чем боящимися. Если к тому же девочка не может выразить любовь к отцу, то уменьшается жизнерадостность, а тревожность дополняется мнительностью, что приводит в подростковые годы к депрессивному оттенку настроения, ощущению своей никчемности, неопределенности чувств, желаний.

В 5-7 лет часто боятся страшных сновидений и смерти во сне. Причем сам факт осознания смерти как непоправимого несчастья, прекращения жизни происходит чаще всего именно во сне: "Я гуляла в зоопарке, подошла к клетке льва, а клетка была открыта, лев бросился на меня и съел" (отражение, связанных со страхом смерти, страхов нападения и животных у девочки 6 лет), "Меня проглотил крокодил" (мальчик 6 лет). Символом смерти является вездесущая Баба Яга, которая во сне гоняется за детьми, ловит их и бросает в печку (в чем и преломляется, связанный со страхом смерти, страх огня).
Нередко во сне детям этого возраста может привидеться разлука с родителями, обусловленная страхом их исчезновения и потери. Подобный сон опережает страх смерти родителей в младшем школьном возрасте.

Таким образом, в 5-7 лет сновидения воспроизводят настоящие, прошлые (Баба Яга) и будущие страхи. Косвенно это указывает на наибольшую насыщенность старшего дошкольного возраста страхами.
В страшных снах отражается и характер отношения родителей, взрослых к детям: "Я поднимаюсь по лестнице, спотыкаюсь, начинаю падать со ступенек и никак не могу остановиться, а бабушка, как назло, вынимает газеты и ничего не может сделать", - говорит девочка 7 лет, отданная на попечение беспокойной и больной бабушке.

Мальчик 6 лет, имеющий строгого отца, который готовит его к школе, рассказал нам свой сон: "Иду я по улице и вижу, как навстречу мне идет Кощей Бессмертный, он отводит меня в школу и задает задачу: "Сколько будет 2+2?" Ну, я, конечно, сразу проснулся и спросил маму, сколько будет 2+2, снова заснул и ответил Кощею, что будет 4". Страх ошибиться преследует ребенка даже во сне, и он ищет поддержки у матери.

Ведущим страхом старшего дошкольного возраста является страх смерти. Его возникновение означает осознание необратимости в пространстве и времени происходящих возрастных изменений. Ребенок начинает понимать, что взросление на каком-то этапе знаменует смерть, неизбежность которой вызывает беспокойство как эмоциональное неприятие рациональной необходимости умереть. Так или иначе, ребенок впервые ощущает, что смерть - это неизбежный факт его биографии.
Как правило, дети сами справляются с подобными переживаниями, но только в том случае, если в семье жизнерадостная атмосфера, если родители не говорят бесконечно о болезнях, о том, что кто-то умер и с ним (ребенком) тоже может что-то случиться. Если ребенок и так беспокойный, то тревоги подобного рода только усилят возрастной страх смерти.

Страх смерти - своего рода нравственно-этическая категория, указывающая на известную зрелость чувств, их глубину, и поэтому наиболее выражен у эмоционально чувствительных и впечатлительных детей, обладающих к тому же способностью к абстрактному, отвлеченному мышлению.
Страх смерти относительно чаще встречается у девочек, что связано с более выраженным у них, в сравнении с мальчиками, инстинктом самосохранения. Зато у мальчиков прослеживается более ощутимая связь страха смерти себя и в последующем - родителей со страхами чужих, незнакомых лиц, начиная с 8 месяцев жизни, то есть мальчик, боящийся других людей, будет более подвержен страху смерти, чем девочка, у которой нет такого резкого противопоставления.
По данным корреляционного анализа, страх смерти тесно связан со страхами нападения, темноты, сказочных персонажей (более активно действующих в 3-5 лет), заболевания и смерти родителей (более старший возраст), жутких снов, животных, стихии, огня, пожара и войны.

Последние 6 страхов наиболее типичны именно для старшего дошкольного возраста. Они, как и ранее перечисленные, имеют своей мотивацией угрозу для жизни в прямом или косвенном виде. Нападение со стороны кого-либо (в том числе животных), равно как и болезнь, может обернуться непоправимым несчастьем, увечьем, смертью. То же относится к буре, урагану, наводнению, землетрясению, огню, пожару и войне как непосредственным угрозам для жизни. Это и оправдывает данное нами определение страха как аффективно заостренного инстинкта самосохранения.

При неблагоприятных жизненных обстоятельствах страх смерти способствует усилению многих связанных с ним страхов. Так, девочка 7 лет после смерти любимого хомячка стала плаксивой, обидчивой, перестала смеяться, не могла смотреть и слушать сказки, так как от жалости к героям плакала навзрыд и долго не могла успокоиться.
Главным же было то, что она панически боялась умереть во сне, как хомячок, поэтому не могла заснуть одна, испытывая от волнения спазмы в горле, приступы удушья и частые позывы в туалет. Вспомнив, как мать однажды сказала в сердцах: "Лучше бы мне умереть", девочка стала бояться и за ее жизнь, в результате чего мать была вынуждена спать вместе с дочерью.

Как мы видим, случай с хомячком пришелся как раз на возрастной максимум страха смерти, актуализировал его и привел к непомерному разрастанию в воображении впечатлительной девочки.

На одном из приемов мы наблюдали капризного и упрямого, по словам матери, мальчика 6 лет, который не оставался один, не переносил темноты и высоты, боялся нападения, того, что его украдут, что он потеряется в толпе. Медведя и волка он опасался даже на картинках и из-за этого не мог смотреть детские передачи. Полную информацию о его страхах мы получили из бесед и игр с самим мальчиком, так как для матери он был просто упрямым ребенком, не подчиняющимся ее приказаниям - спать, не хныкать и держать себя в руках.
Анализируя его страхи, мы хотели понять, чем они мотивированы. О страхе смерти специально не спрашивали, чтобы не привлекать к нему лишнего внимания, но данный страх мог быть безошибочно "вычислен" из комплекса связанных с ним страхов темноты, замкнутого пространства, высоты и животных.

В темноте, как и в толпе, можно исчезнуть, раствориться, пропасть; высота подразумевает опасность падения; волк может загрызть, а медведь - задавить. Следовательно, все эти страхи означали конкретную угрозу для жизни, необратимую потерю и исчезновение себя. Почему же мальчик так боялся исчезнуть?
Во-первых, из семьи год назад ушел отец, исчезнув, в представлении ребенка, навсегда, поскольку мать не разрешала встречаться с ним. Но нечто подобное было и раньше, когда тревожно-мнительная по характеру мать чрезмерно опекала сына и всячески стремилась не допускать на него влияния решительного отца. Тем не менее, после развода ребенок стал более неустойчивым в поведении и капризным, временами "без причин" повышенно возбудимым, боялся нападения и перестал оставаться один. Вскоре в полную силу "зазвучали" другие страхи.
Во-вторых, он уже "исчез" как мальчик, превратился в беззащитное и пугливое существо без пола. Его мать обладала, по ее же словам, мальчишескими чертами поведения в детстве, да и сейчас она считала свою принадлежность к женскому полу досадным недоразумением. Как и большинство таких женщин, она страстно хотела иметь дочь, отвергая у сына мальчишеские черты характера и не принимая его как мальчика. Свое кредо она выразила раз и навсегда так: "Я вообще не люблю мальчиков!".
Вообще - это значит, что она не любит всех представителей мужского пола, так как считает себя "мужчиной", зарабатывая к тому же больше, чем бывший муж. Сразу после вступления в брак она как "эмансипированная" женщина развернула непримиримую борьбу за свое "женское достоинство", за право единолично распоряжаться в семье.
Но на подобную роль в семье претендовал и муж, поэтому между супругами началась борьба. Когда отец увидел бесперспективность своих попыток повлиять на сына, он ушел из семьи. Именно тогда, когда у мальчика развилась потребность в идентификации с мужской ролью. Роль отца стала играть мать, но поскольку она была тревожно-мнительной и воспитывала сына, как девочку, то результатом этого было только увеличение страхов у "феминизированного" мальчика.
Недаром он боялся, что его украдут. У него уже "украли" активность, самостоятельность и мальчишеское "я". Невротическое, болезненное состояние мальчика словно подсказывало матери, что ей нужно перестроить себя, но она упрямо не считала нужным это сделать, продолжая обвинять сына в упрямстве.
Через 10 лет она снова пришла к нам - с жалобами на отказ сына посещать школу. Это было следствием негибкости ее поведения и неумения сына общаться со сверстниками в школе.

В других случаях мы сталкиваемся с боязнью ребенка опоздать - в гости, в детский сад и т. д. В основе страха опоздать, не успеть лежит неопределенное и тревожное ожидание какого-либо несчастья. Иногда подобный страх приобретает навязчивый, невротический оттенок, когда дети мучают родителей бесконечными вопросами-сомнениями вроде: "А мы не опоздаем?", "А мы успеем?", "А ты придешь?".
Непереносимость ожидания проявляется в том, что ребенок "эмоционально перегорает" до наступления какого-то определенного, заранее намеченного события, например, прихода гостей, посещения кино и т. д.

Чаще всего навязчивый страх опоздания присущ мальчикам с высоким уровнем интеллектуального развития, но с недостаточно выраженными эмоциональностью и непосредственностью. Их много опекают, контролируют, регламентируют каждый шаг не очень молодые и тревожно-мнительные родители. К тому же матери предпочли бы их видеть девочками, а к мальчишескому своеволию относятся с подчеркнутой принципиальностью, нетерпимостью и непримиримостью.

Обоим родителям свойственны обостренное чувство долга, трудность компромиссов в сочетании с нетерпеливостью и плохой переносимостью ожидания, максимализмом и негибкостью мышления по типу - "все или ничего". Как и отцы, мальчики не уверены в себе и боятся не оправдать внушенных завышенных требований родителей. Образно говоря, мальчики при навязчивом страхе опоздать боятся не успеть на свой мальчишеский поезд жизни, проносящийся без остановок из прошлого в будущее, минуя полустанок настоящего.
Навязчивый страх опоздать - это симптом болезненно заостренного и фатально неразрешимого внутреннего беспокойства, т. е. невротической тревоги, когда прошлое пугает, будущее тревожит, а настоящее волнует и озадачивает.

Невротической формой выражения страха смерти является навязчивый страх заражения. Обычно это внушенный взрослыми страх болезней, от которых, по их словам, можно умереть. Подобные опасения падают на благодатную почву повышенной возрастной чувствительности к страхам смерти и расцветают пышным цветом невротических страхов.

Вот что произошло с девочкой 6 лет, живущей с мнительной бабушкой. Однажды она прочитала (уже умела читать) в аптеке о том, что нельзя есть пищу, на которую сядет муха. Потрясенная столь категоричным запретом, девочка стала испытывать чувство вины и беспокойства за его неоднократные "нарушения". Боялась оставлять пищу, ей казалось, что на ее поверхности находятся какие-то точки и пр.
Охваченная страхом заразиться и от этого умереть, без конца мыла руки, отказывалась, несмотря на жажду и голод, пить и есть в гостях. Появились напряженность, скованность и "уверенность наоборот" - навязчивые мысли о предстоящей смерти от случайного употребления зараженной пищи. Причем угроза смерти воспринималась буквально, как нечто вероятное, как кара, наказание за нарушение запрета.
Чтобы заразиться подобными страхами, нужно быть психологически незащищенным со стороны родителей и иметь уже высокий уровень тревожности, подкрепленной беспокойной и во всем опекающей бабушкой.

Если не брать таких клинических случаев, то страх смерти, как уже отмечалось, не звучит, а растворяется в обычных для данного возраста страхах. Тем не менее, лучше не подвергать психику эмоционально чувствительных, впечатлительных, нервно и соматически ослабленных детей дополнительным испытаниям вроде операции по удалению аденоидов (есть консервативные способы лечения), болезненных медицинских манипуляций без особой необходимости, отрыва от родителей и помещения на несколько месяцев в "оздоровительный" санаторий и т. п. Но это не означает изоляции детей дома, создания для них искусственной среды, устраняющей любые трудности и нивелирующей собственный опыт неудач и достижений.