**Испуг у детей**

Детская психика более ранима и чувствительна к всевозможным раздражителям, на которые взрослый человек даже не обратит внимания. При этом у ребёнка любого возраста нередко развивается испуг или страх, плавно перетекающий в стойкую фобию. Такие расстройства нельзя считать выдумкой и относиться к ним поверхностно, ведь они возведены в ряд невротических.

Подобные патологические состояния в дальнейшем способны привести не только к нарушению социальной адаптации, но и к вполне ощутимым проблемам со здоровьем (тик, заикание, энурез). Поэтому пытаться справиться с заболеванием следует методами доказательной, то есть традиционной, медицины, а не выяснять у бабушек и подружек, как вылечить испуг у ребенка самостоятельно, и читать различные заговоры и молитвы.

**Чего может испугаться ребёнок?**

Маленькие дети слишком эмоциональны и порой чрезмерно сильно реагируют на любые изменения, происходящие в окружающей среде. Это обусловлено преобладанием возбуждающих процессов в коре головного мозга над тормозными. Поэтому даже незначительный внешний раздражитель может спровоцировать не только испуг у ребёнка, но и способен довести его до истерики, причины которой надолго зафиксируются в памяти.

**Важно!** Родители должны чётко знать ситуации, сопряжённые с появлением страха у малыша. Ведь кроху необходимо от них ограждать. В противном случае существует риск развития не только психологических проблем, но и вполне явных патологий нервной системы.

**Причины испуга новорождённых и грудных детей.**

Многие молодые родители считают, что новорождённые не испытывают никаких эмоций и развиваются только на уровне инстинктов: «покушал-поспал-сходил в туалет». Учёными уже давно доказано, что это совершенно неправильная точка зрения. Ребёнок начинает познавать окружающий мир, ещё находясь в утробе матери. Малыш как бы считывает психологическое состояние женщины. Не зря же все пытаются ограждать беременных от неприятных новостей и ситуаций.

Поэтому такое явление, как испуг у ребёнка грудного возраста нельзя причислить к разряду слишком редких. Наоборот, смена комфортной среды на незнакомую, шумную и яркую вызывает страх, побороть который позволит внимательное отношение со стороны мамы и папы.

Спровоцировать негативную реакцию у малыша могут:

резкий громкий звук, мигающий свет (гром, молнии, возгласы в квартире или на улице, сигнализация, взрывы и т.п.);

* падение;
* пребывание долгое время в комнате без родителей;
* жестокое обращение со стороны взрослых;
* купание.

**Важно!** В принципе, любое новое действие или явление в этот период способно вызвать испуг у новорождённого. С крохотными детьми следует вести себя очень осторожно, чтобы не навредить неустоявшейся психике.

**Причины испуга детей дошкольного и младшего школьного возраста**

По мере взросления в окружении ребёнка возникает ещё больше факторов, способных вызвать страх и испуг. Начиная с года, малыш всеми силами пытается изучить всё, что находится вблизи него. Происходит становление основных высших психических функций и нарушение этого процесса может сказаться в дальнейшем большими проблемами в интеллектуальной сфере. Родители в этот момент должны оберегать детей от различных отрицательных эмоций и помогать им развиваться в правильном русле.

Вызвать испуг у ребёнка дошкольного и младшего школьного возраста могут:

* внезапный шум, особенно возникший во время сна;
* агрессивное поведение крупных домашних животных или же просто их неудачная попытка поиграть;
* неизвестные природные явления (молния, сильный ветер, град);
* семейные конфликты, сопровождающиеся руганью и криками;
* рукоприкладство со стороны матери или отца;
* страшные фильмы, мультики, компьютерные игры, игрушки-монстры;
* драки сверстников.

**Как может проявляться испуг?**

Испуг у ребёнка признаки имеет как сиюминутные, так и отдалённые, которые в 50-60% случаев становятся стойкими и плохо поддающимися коррекции.

К первым относят:

* значительное учащение пульса;
* задержку дыхания на несколько секунд, которая сменяется плачем;
* расширение зрачков;
* непроизвольное мочеиспускание или дефекацию;
* нарушение координации, дезориентацию.

Но чаще всего родители не успевают заметить данные проявления страха у малыша, так как они кратковременны. Обращают внимание на себя продолжительный крик и слёзы. Именно поэтому порой очень трудно определить причину развития испуга, особенно у маленьких детей не способных рассказать о том, что с ними произошло.

**Плач во сне.**

Одним из стойких остаточных симптомов испуга является беспричинный плач, возникающий даже во время дневного или ночного сна. Пережитый страх зачастую трансформируется в кошмары, которые напоминают детям о случившемся, заставляя малыша заново испытывать негативные эмоции. При этом спокойно лежащий ребёнок внезапно начинает вздрагивать, ворочаться, всхлипывать и постанывать, а может и вовсе закричать, и впасть в истерику, не открывая глаз.

**Интересно!** В большинстве случаев, чтобы успокоить кроху, его необходимо сперва разбудить и показать, где он находится, объяснить, что рядом с ним родители, которые смогут защитить от всего, и лишь после этого укладывать заново.

**Вздрагивание.**

У части детей после ситуации, вызвавшей испуг, может появиться своеобразный нервный тик или слишком резкая реакция на раздражители в виде вздрагивания. Симптомами подобного расстройства становятся: быстрое моргание, непрерывное облизывание губ, складывание их в трубочку, «шмыгание» носом и т.п. Причём больной ребёнок не будет контролировать свои действия, он попросту не замечает эти движения мимических мышц. Если привлечь чем-то внимание малыша, то автоматизмы сразу же прекращаются.

Вздрагивать же всем телом дети могут из-за громких звуков, раздающихся рядом, внезапного появления кого-то в комнате. Иногда доходит до того, что любое движение мамы или папы способно довести кроху до дрожи.

**Заикание.**

На фоне перенесённого страха у ребёнка могут возникнуть проблемы в психомоторном развитии, которые проявятся нарушением процессов формирования речи у годовалых малышей или заиканием, а иногда и полным нежеланием говорить у детей постарше. У таких пациентов наблюдается повторение одного-двух слогов. Осознавая свой дефект, больные нередко замыкаются и не стремятся общаться со сверстниками.

**Важно!** Заикание может быть причиной дизартрии, которая считается симптомом органического поражения головного мозга, а именно стволовых его структур. Поэтому затягивать с консультацией у специалиста нельзя.

**Энурез.**

Энурез – это непроизвольное мочеиспускание. Считать его патологией обычно начинают у детей с четырёх лет, ведь именно в этом возрасте ребёнок может уже полностью контролировать функцию мочевого пузыря.

**Важно!** Но если малыш, ранее самостоятельно просившийся на горшок, внезапно начинает писаться в кровать, то это повод задуматься: не беспокоит ли его что-то?

Недержание мочи обычно имеет не только психологическую подоплёку. То есть не факт, что триггером послужил испуг у ребёнка. Причинами могут быть метаболические заболевания, генетическая предрасположенность, ожирение, патологии прямой кишки и т.д. Выявить истинную этиологию данного состояния и справиться с ней способен лишь квалифицированный специалист после проведённого детального обследования.

**Боязнь оставаться одному.**

Однажды испытав сильный стресс, особенно если пришлось справляться с эмоциями самостоятельно, дети могут подсознательно проассоциировать одиночество с опасностью. Родители же создают у малыша ощущение защищённости, ведь это те люди, которые всегда смогут прийти на помощь. Поэтому нередко проявлением испуга у ребёнка становится боязнь остаться в комнате без мамы или папы.

Это сопровождается криком, плачем, вплоть до истерики, стоит ему остаться самому. Но как только рядом оказывается знакомое лицо, малыш успокаивается и начинает вести себя совершенно обычно, улыбаться и играть.

**Проблемы в общении.**

У детей 4-5 лет и младшего школьного возраста перенесённый испуг может вылиться в нарушение социальной адаптации. Ребёнок погружается в негативные эмоции, длительно находится в состоянии стресса и не желает идти на контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми. Ситуация усугубляется, если на фоне пережитых событий развились заикание, нервный тик или энурез, которые становятся причиной для насмешек.

**Какие малыши чаще пугаются или группы риска.**

Не нужно думать, что испуг способен нарушить психику у каждого ребёнка. Всё очень индивидуально. У некоторых детей существуют предпосылки для развития вышеперечисленных последствий.

К группе риска относятся:

* малыши, страдающие различными заболеваниями головного мозга (ДЦП, аномалии и пороки развития, идиопатическая эпилепсия, гипоксически-ишемическая энцефалопатия). Спровоцированная нервная система не способна адекватно справляться с поступающими извне раздражителями и может отреагировать перевозбуждением;
* дети, столкнувшиеся с жестокостью в семье. Причём не обязательно, чтобы агрессивные действия были направлены в их сторону. Достаточно конфликтов между родителями, которые, общаясь на повышенных тонах, могут прибегнуть к выяснению отношений в драке;
* ребята, постоянно запугиваемые близкими. Нельзя рассказывать крохе о монстрах, поджидающих его под кроватью, лишь для того, чтобы он не заходил в тёмную комнату. Или стращать малыша злыми собаками, способными покусать. Дети всё очень хорошо понимают, поэтому о возможных опасностях им необходимо говорить, как можно более правдиво и адекватно. То есть не пугать бабайкой, а объяснить, что ночью, если не включить свет, есть риск случайно удариться о тумбочку, дверь и т.п.;
* чрезмерно опекаемые родителями дети. Если ребёнка пытаться ограждать от всего потенциально опасного (огня, горячего утюга, высоты, падений), то, столкнувшись с этим лицом к лицу, он запаникует и испугается. Необходимо демонстрировать и рассказывать малышу назначение предметов, сущность явлений природы, формируя у него представление о том, чего действительно следует остерегаться и почему.

**Подходы к лечению испуга.**

**Важно!** Прежде чем пытаться понять, как вылечить испуг у ребёнка в домашних условиях, необходимо выяснить факторы, которые его спровоцировали, и устранить их влияние на малыша.

В большинстве случаев, исключив действие раздражителя, родители добиваются нормализации состояния у детей. Если это не помогло, стоит незамедлительно обратиться к доктору, пока проблемы с психикой не стали стойкими. Начинают с посещения педиатра, который, выяснив основные признаки патологии, определится с лечением и дальнейшими консультациями смежных специалистов (невролога, психиатра).

**Традиционная медицина.**

Методами доказательной медицины, используемыми в лечении испуга и связанных с ним невротических расстройств, являются:

* **работа с психологом**, который сможет научить ребёнка бороться со своими страхами и адекватно реагировать на окружающий мир;
* **занятия с логопедом**, направленные на коррекцию речи и устранение заикания;
* **арт-, игро- и сказкотерапия**, призванные улучшить социальные навыки малыша и отвлечь его от негативных мыслей;
* **анималотерапия**. Общение с братьями нашими меньшими, особенно лошадьми, дельфинами, собаками, благотворно влияет на эмоциональное состояние детей, позволяя тем бороться не только с фобиями, но и с другими психическими расстройствами (аутизм и т.п.);
* **рациональная фармакотерапия**. Если не удалось справиться с недугом вышеуказанными способами, то назначается нейропротективные и седативные средства. Первые помогают восстановить нормальные физиологические процессы в клетках мозга и таким образом повлиять на эмоционально-волевую сферу. Вторые обладают непосредственным успокаивающим эффектом.

**Важно!** В случаях, когда испуг спровоцировал развитие тяжёлых патологий (эпилепсия, депрессия), врач может прибегнуть к назначению противосудорожных препаратов, транквилизаторов и антидепрессантов.

Довольно спорным остаётся вопрос гипнотических вмешательств, которые, как многие считают, являются панацеей от всех болезней. Влияние различного рода внушений на психику до сих пор досконально не изучено. Поэтому не стоит рисковать здоровьем малыша, записывая ему на подкорку непонятную информацию.

**Нетрадиционные методы.**

Пытаясь выяснить, как лечить испуг у ребенка всевозможными заговорами, нашёптываниями, выливанием воска и тому подобными «шаманскими» ритуалами, родители рискуют сильно усугубить психическое расстройство у детей. Подействовать данные методы могут только на особо впечатлительных мам и пап. Маленьким пациентам подобная «терапия» принесёт лишь вред, так как заболевание останется и будет со временем усугубляться.

**Профилактика испуга в детском возрасте.**

Чтобы не бороться с последствиями испуга и не искать причину фобии у ребёнка, лучше постараться предотвратить появление ситуаций, способных вызвать у него негативные эмоции.

Мерами профилактики в данном случае считаются:

* создание в семье благоприятной атмосферы для роста и развития крохи, что исключает ссоры, рукоприкладства и т.п.;
* беседы на тему грозных природных явлений (гром, молния), обучение правилам поведения с потенциально опасными предметами (утюг, печка);
* выстраивание правильных отношений с домашними питомцами и уличными животными;
* отсутствие запугивания малыша различными монстрами, бабайками и другими несуществующими «страшилами».

**Интересно!** В 95% случаев появление испуга у детей — это следствие неправильного воспитания со стороны родителей.

**Советы родителям.**

Мамам и папам, ребёнок которых слишком эмоционален и подвержен различным страхам и переживаниям, не будет лишним соблюдать такие рекомендации:

* купайте малыша в ванночках с добавлением успокаивающих трав (мята, мелисса), положите в кроватку мешочек, наполненный лавандой, хмелем – будет своеобразная ароматерапия;
* окружайте детей заботой и вниманием, старайтесь как можно больше с ними общаться и рассказывать обо всём;
* учите кроху не бояться посторонних людей, животных;
* идя в незнакомое место, берите с собой любимую игрушку ребёнка. Это поможет ему чувствовать себя даже в непривычной обстановке более уверенно.

**Заключение.**

Несмотря на то, что испуг у ребенка довольно частое явление, справиться с их чрезмерной эмоциональностью без привлечения специалистов иногда бывает непросто. Но здоровая атмосфера в семье, гармоничные отношения между родителями и их желание проводить с детьми как можно больше времени помогут избежать ситуаций, потенциально угрожающих психическому здоровью малышей.