



# КАК ПОБЕДИТЬ ДЕТСКИЕ СТРАХИ

ПРОСТЫЕ МЕТОДИКИ,  
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ  
ВАШЕМУ РЕБЕНКУ

**НИЧЕГО НЕ БОЯТЬСЯ**

УДК 159.922.7  
ББК 88.4+88.8  
Г62

Вера Голутвина

# КАК ПОБЕДИТЬ ДЕТСКИЕ СТРАХИ

**Голутвина, Вера.**

Как победить детские страхи: простые методики, которые помогут вашему ребенку ничего не бояться / Вера Голутвина. — М.: Гелеос. — 256 с.

ISBN 978-5-8189-1362-9 (в пер.)

Агентство СІР РФБ

Почему папа, всегда такой добрый и ласковый, так СТРАШНО кричит на маму? Почему милая собачка соседей вдруг бросилась со СТРАШНЫМ лаем? Почему кресло по ночам превращается в СТРАШНОЕ чудовище?

Огромный, многообразный мир окружает ребенка. В нем столько необъяснимого, непонятного, рождающего страх.

Ваше внимание, забота, желание выслушать и понять, а не отмахнуться: глупости все это! — не дадут детским страхам развиваться в фобии и неврозы, развеют их как дым. Незаменимым помощником на этом трудном пути станет наша книга с конкретными советами и рекомендациями.

Пусть ваш ребенок будет здоров!

ПРОСТЫЕ МЕТОДИКИ,  
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ  
ВАШЕМУ РЕБЕНКУ

НИЧЕГО НЕ БОЯТЬСЯ

- Голутвина В., 2008
- ЗАО «Издательский дом «Гелеос», 2008
- ЗАО «ЛГ Информэйшн Груп», 2008

## Вступление

Что делать, когда ребенок плачет по ночам и отказывается один ложиться в кроватку? О чем говорит потухший взгляд подростка и внезапно появившаяся привычка огрызаться по каждому поводу? Почему всегда активный малыш перестает интересоваться играми, становится вялым и капризным? Конечно, все эти симптомы можно списать на внезапную простуду или кризисы переходного возраста, но зачастую причиной их становятся страхи, которым в той или иной степени подвержены все дети.

Сам по себе испуг не представляет серьезной угрозы для детского здоровья. Нет ничего страшного в том, что малыш вздрогнул и даже заплакал, услышав неожиданный шум. Если эти впечатления не подкреплены другими негативными эмоциями, уже через пару минут они выветрятся из памяти ребенка. Другое дело, когда страх наслаивается на повышенную нервозность, на общую угнетающую атмосферу в доме или совпадает с неприятными моментами в жизни подрастающего человечка. Тогда страхи могут укорениться в сознании, повлиять на

неокрепшую психику, изменить характер и вызвать тяжелые формы невротических расстройств.

Часто бывает и так, что, казалось бы, давно пережитые и забытые страхи подспудно продолжают влиять на жизнь человека. Это может выражаться в безобидных причудах («Ты знаешь, мой шеф никогда не носит галстук синего цвета!») или проявляться более конкретно — кто не встречал людей, панически боящихся лягушек, или замкнутого пространства, или неплотно прикрытых штор? Хорошо, когда такие «особенности» характера не влияют на личную жизнь и карьеру, а ведь случается, что они перекраивают судьбу человека так, что психоаналитикам остается только развести руками.

При этом, если бы родители лучше знали, какие страхи могут подстерегать детей в определенном возрасте, если бы они умели быстро и безболезненно справляться с ними, если бы строили отношения в семье исходя из желания защитить ребенка, помочь ему стать самостоятельным и взрослым, многих проблем им удалось бы избежать без труда. В данной книге собрана вся необходимая информация для того, чтобы научиться распознавать затаившиеся страхи и безболезненно избавлять от них детей самого разного возраста — от грудничков до подростков.

## **Часть 1**

# **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СТРАХЕ?**

# Глава 1

## Почему мы боимся

Если упростить до предела, можно смело утверждать, что всей человеческой жизнью управляют только две эмоции — страх и любовь. Все остальное — лишь производные от двух полюсов человеческой психики. Впрочем, в каждом противоположном начале есть и зародыш своего антипода — любя, мы боимся за своих близких, а в страхе за жизнь любим все ее проявления.

Но это философия. Что же можно сказать о страхе конкретно? Во-первых, страх — это физиологическая реакция на внешние раздражители. вспомните, что вы чувствуете, когда к вам подбегает чужая крупная собака? По позвоночнику прокатывается холод, ладони потеют, сердце проваливается «в пятки». Врач бы в этот момент отметил изменение артериального давления, учащение пульса и выделение желудочного сока. Кстати, точно так жеотреагирует и собака, если вы вдруг возьмете в руку палку и начнете приближаться к ней с явно недружественными намерениями.

В первую очередь это говорит о том, что механизм страха у нас, как и у животных, является продолжением инстинкта самосохранения, позволя-

ющим избежать опасностей и сохранить жизнь. По замыслу эволюции, резкий выброс адреналина в кровь (как продолжение химико-физиологических изменений при испуге) должен способствовать повышению скорости реакции, то есть мы или быстро соображаем, что делать, или быстро убегаем. Таким образом, можно сделать вывод, что страх сам по себе — явление скорее положительное и прогрессивное.

Но мы и тут умудрились перехитрить мать-природу. Наличие такого «довеска» (по сравнению с животным миром), как разум, благое намерение по защите нас, любимых, превратило в классическую дорогу в ад: на «нормальные», ситуативные страхи мы нагромодили страхи внушенные, воображаемые, которые, сплетясь, обеспечили нам вместо здоровой встряски организма невротическую реакцию и жизнь, полную тревоги и сомнений.

Для удобства восприятия, определим основные термины. Испуг — это одномоментная реакция организма на появление неожиданного (чаще незнакомого) фактора. Помните пословицу: у страха глаза велики? Она о том, что незнакомые условия, предмет или существо кажутся нам более угрожающими, ведь мы еще не знаем, чего от них ждать.

Страх — понятие более широкое. Оно включает в себя и внезапный испуг, и осознанное чувство, когда мы знаем, чего ждать, но ничего хорошего будущее нам не предвещает. Например, страх наказания предполагает, что мы хорошо знакомы с предстоящей процедурой, но никакой радости по ее поводу не испытываем.

Как уже говорилось выше, страх может быть навеван реальной ситуацией, а может быть внушен окружающими людьми. К внушенным страхам относятся страх темноты, мифических существ, чужих людей и так далее. Внушенные страхи — это все страхи, в которых реальная опасность усиливается воображением. Кстати, именно в их появлении чаще всего повинны взрослые. Вам приходилось говорить ребенку: «Ешь скорее, а то придет волк и утащит тебя в лес»? Или менее драматический вариант: «Не бегай, упадешь!» Как правило, в сознании маленького человечка отпечатывается только вторая, более эмоционально окрашенная для него часть фразы. И вот уже ребенок боится войти в темную комнату («А вдруг оттуда выскочит мифический волк!») или теряет способность к активным действиям. Обо всех минусах и опасностях подобного воспитания мы поговорим чуть позже, а пока продолжим знакомиться с терминологией.

Когда мы описываем свое состояние перед каким-либо значимым для нас событием, часто вместо слова «страх» мы используем понятие «тревога». Вот вроде бы и симптомы те же (и пульс сбивает, и желудок к горлу подкатывает, и руки трясутся), а мозг заменяет один термин другим.

Так уж сложилось, что в русском языке «тревогой» мы называем общее состояние ожидания неприятного события, которое отразится не столько на нашем здоровье, сколько на восприятии мира и самого себя. Согласитесь, к зубному врачу идти «страшно», а вот к начальству «на ковер» скорее «тревожно» (если, конечно, начальство не имеет



привычки швырять в подчиненных тяжелые предметы или причинять другой физический вред). И это подводит нас к двум основополагающим угрозам, к которым восходят все существующие страхи — конкретной угрозе жизни и здоровью (в этом случае мы используем термин «страх») и ожидаемой угрозе самоутверждению, личному и социальному благополучию (здесь больше подходит термин «тревога»).

Впрочем, как и все другие, это разделение достаточно условно. Оно просто помогает нам рассмотреть все грани состояния, которое может негативно сказаться на развитии ребенка. Зная о страхе все, мы сможем более точно определить, что чувствует малыш, как лучше ему помочь.

Поэтому выделим еще и личностно обусловленный страх. Как и следует из названия, он предопределен личностью ребенка, основными чертами его характера, особенностями психики. Так, мнительный, впечатлительный ребенок даст совсем другую реакцию на опасную ситуацию, чем его более «толстокожий» сверстник. Легко предположить, что у него воображаемых страхов будет больше, чем реальных, а острый испуг скорее перейдет в хроническую тревожность.

Кстати, очень важно определить тот уровень, когда обычный страх переходит в патологический. Чтобы разграничить эти эмоции, следует помнить, что страх — это кратковременная, обратимая реакция, которая с возрастом обычно проходит, она не затрагивает характер ребенка, не влияет на его отношение к себе и окружающим. В то время как патологическое состояние характеризуется затяж-

ным, навязчивым, труднообратимым течением. Как правило, ребенок не в силах сам с ним справиться, то есть оно может проявляться в неконтролируемых поступках и поведении: истериках или, наоборот, приступах аутизма. Патологические страхи зачастую снимаются только с помощью опытных психологов и психотерапевтов, а в особо тяжелых случаях требуют применения психотропных средств.

Перед тем как перейти от теории к практике, еще несколько слов об общих причинах возникновения страхов. Как ни прискорбно это признавать, но в подавляющем большинстве случаев этими причинами становится поведение нас, взрослых. Какой бы крепкой психикой ни обладал малыш при рождении, в семье, где царит тревожная, конфликтная обстановка, у него гораздо больше шансов вырасти хроническим невротиком с целой охапкой страхов и комплексов. С другой стороны, даже самую впечатлительную кроху можно воспитать здоровым и устойчивым, если создать ему условия, в которых он чувствовал бы себя уверенным и защищенным.

Негативно будет влиять на развитие ребенка постоянно подавленная мать с признаками нервного истощения. Она не даст ему главного — ощущения любви и заботы. Частые слезы, равнодушие, приступы истерики и несоразмерное наказание заставит малыша относиться к матери не как к источнику стабильности и защиты, а как к стихийному бедствию, приход которого стоит предвидеть и опасаться, а от последствий лучше бежать куда подальше.

Не менее разрушительным действием на детскую психику обладает и конфликтная ситуация в семье. Даже в младенческом возрасте несмышлениши чувствительны к эмоциональному полю вокруг себя, они чутко ловят сигналы тревоги: мама и папа повышают голос, мама плачет, папа хлопает дверью... Как правило, в таких ситуациях родители не обращают внимания на нужды и желания ребенка, оставляя его один на один с его страхами и опасениями. В подобных семьях дети вырастают плаксивыми, не уверенными в себе. Часто они не умеют доверять окружающим и строят вокруг себя защитные стены, которые не столько огораживают их от опасностей, сколько разрушают отношения с людьми.

Другая крайность — чрезмерная забота. Если после каждого падения мать подхватывает ребенка на руки и начинает причитать над ушибленным местом, если каждый шаг контролируется и каждая инициатива пресекается («Как бы чего не вышло!»), страхи излишне акцентируются и закрепляются в сознании малыша. Он уже будет четко понимать, что разбитая коленка — это катастрофа, плача не столько от боли, сколько от наведенного матерью ужаса перед телесными повреждениями. Он вряд ли отважится на самостоятельную вылазку за края детской площадки — остановит и страх наказания, и воображаемые опасности, услужливо подсказанные родителями или другими близкими: «украдут, нападут, потеряешься!». Не стоит удивляться, что такие дети часто страдают расстройствами сна, плачут, капризничают и требуют к себе повышенного внимания.

Отдельной проблемой в воспитании детей, провоцирующей излишнюю мнительность и тревожность, становится баланс между поощрением и наказанием. Споры нет, и то и другое необходимо в процессе становления личности ребенка — как иначе показать ему, когда он на правильном пути, а когда идет заведомо разрушительной дорогой? Но как часто бывает, что за ничтожный проступок (разлил молоко, уронил бутерброд на пол) родители наказывают малыша слишком сурово, иногда вымещая на нем недовольство жизнью, иногда — просто излишне усердствуя в своей роли воспитателя. Типичный пример: юный исследователь поставил табурет поближе к столу и добрался до сахарницы. Одно неловкое движение — и сорванец вместе с сахарницей летит на пол. Посуда вдребезги, сахар — по всей кухне, исследователь ревет во весь голос. И что делает впечатлительная мать, застав сию чудную картину? Вместо того чтобы успокоить шалунишку и дать ему самому ликвидировать последствия его разрушительной деятельности, мать сначала орет на него, потом шлепает, а затем еще и ставит в угол, закрепляя воспитательный эффект. И все время, сметая осколки и сахарный песок с пола, в полный голос причитает, что это за наказание господне ей досталось.

Но что самое примечательное, когда от разгрома не остается следов, мать начинает испытывать угрызения совести и жалость к хлюпающему носом чаду. И что происходит затем? Озорник прижат к груди, прегрешения забыты, а чтобы у ребенка не осталось обид, его закармливают конфе-

тами. А то и тем же самым сахаром, за который ему и досталось.

В лучшем случае после такого воспитания у ребенка будут сдвинуты представления о том, что такое хорошо, а что такое плохо. В худшем — он превратится в маленького тирана, провоцирующего взрослых на проявление негативных эмоций, а затем плачем и обидами шантажирующего их с целью добиться подарков и сладостей. Но в обоих случаях такое дитя не будет застраховано от страхов. Видя непоследовательность родителей или тем более их слабость, он уже не сможет поверить в то, что они защитят его в случае необходимости. Скорее всего такой ребенок будет остро реагировать на насмешки ровесников, бояться мифических персонажей, темноты и одиночества.

Еще одной распространенной причиной возникновения устойчивых страхов, особенно у впечатлительных детей с хорошо развитой фантазией, является обилие тревожной информации. Ее источником могут стать фильмы или программы, рассказы ровесников. А может — и подслушанный или просто услышанный разговор взрослых. Последнее особенно важно: к тому моменту, как дети начинают прислушиваться к телевизору, радио и тем более когда они берутся за книжку, они довольно четко разграничивают информацию отдаленную, не касающуюся их лично, и реальные истории, которые могут произойти и с ними. Так вот, разговоры взрослых, несомненно, воспринимаются ими как гораздо более надежный источник информации. В них они находят повод для страха и подтверждение реальности угрозы.

По себе прекрасно помню, что самый сильный свой страх, который не покидал меня несколько лет подряд, я испытала, когда услышала разговор мамы с подругой, в котором они обсуждали «холодную войну» и испытания ядерных бомб. В ту ночь я так и не смогла уснуть — мне казалось, что бомба вот-вот взорвется, уничтожив весь мой мир. Еще неделю каждую ночь мне снилась война, и я просыпалась с криком и слезами. А со временем это вылилось в стойкую неприязнь к книгам и фильмам военной тематики. Даже «Войну и мир» Толстого я изучала через страницу, пропуская все, что имело отношение к боевым действиям.

Я знаю много примеров, когда родители, насколько не понижая голоса, рассказывали при детях жуткие истории о найденных в мусорных баках младенцах, о бесчинствах маньяков, о страшных автокатастрофах. Стоит ли удивляться, что у их детей после этого случались нарушения сна, истерики и приступы немотивированной агрессии? Я уж не говорю о семьях, в которых слова «убью» или «прибью» звучат гораздо чаще, чем приветствия и пожелания доброй ночи.

Конечно, это не значит, что для того, чтобы уберечь ребенка от устойчивых страхов, достаточно будет просто не обсуждать при нем неприятные вещи и избегать ненормативной лексики (что само по себе недопустимо). Безусловно, так же важна определенная фильтрация фильмов, программ, книг и других источников информации. С другой стороны, полностью изолировать детей от негативных проявлений жизни все равно не удастся. Поэтому главное здесь — не утри-

ровать возможную опасность, а объяснить, как ее избежать.

Если подытожить все, о чем мы говорили ранее, можно сделать вывод: возникновение детских страхов — явление неизбежное и по сути своей не разрушительное. Но при определенных обстоятельствах (тонкой нервной системе, неблагоприятной обстановке вокруг, наслаивании страхов) они могут перерасти в серьезную патологию, которая способна разрушить будущее маленького человечка. Единственное спасение от этого — внимательное и доброжелательное отношение взрослых, спокойный, уравновешенный подход к воспитанию и созданию атмосферы уюта и защищенности.

## Глава 2

### Как узнать, что ребенок напуган?

Конечно, если вы знаете, что ребенка покусала собака, он заплакал после удара грома или спрятался от незнакомого человека, вам не составит труда понять, что он напуган. А вот как быть, когда источник страха не определен, да и вы сами точно не знаете — испугался малыш или просто хандрит?

Еще сложнее выявить испуг у младших школьников или подростков. Иногда они сами не знают, что с ними происходит, а иногда вполне успешно скрывают свои страхи, полагая, что в них есть нечто постыдное или унижительное для них.

Как бы то ни было, есть ряд физиологических признаков, которые позволят понять, что с ребенком творится что-то неладное, и причина тому — острый или затаенный страх.

Четким указателем на только что пережитый страх является невнятная речь (у малышей — плач), отсутствующий взгляд, стремление съежиться, закрыться. Ладони у испуганного ребенка (да и у взрослого) становятся влажными, кожа лица бледнеет, дыхание — частое, прерывистое.



Как правило, в момент испуга ребенок редко может рассказать о том, что именно его так потрясло. Сначала надо успокоить его, показать, что опасности больше нет, и затем задавать наводящие вопросы, формулируя их как можно проще: «Тебя напугала большая собака? Тебя обидели мальчишки?» В подобных случаях неплохо снять напряжение с помощью легкого юмора: «А может быть, прилетало НЛО?» (Понятно, что такой вопрос корректен только тогда, когда вы точно знаете, что у ребенка нет навязчивых страхов в отношении неопознанных летающих объектов.)

Даже если ребенок все еще не может говорить, вы почувствуете, когда попадете в точку — малыш или кивнет, или заплачет еще громче, услышав причину своего испуга. Что делать дальше — об этом мы поговорим в отдельной главе.

А пока продолжим разбирать признаки напугавшегося ребенка. Иногда бывает так, что первый страх прошел для взрослых незаметно. Да и сам ребенок, успокоившись, может выкинуть его из головы. Но со временем вы начинаете замечать в поведении любимого чада какие-то странности — он может быть замкнут, задумчив, начинает избегать определенных мест или ситуаций, если его принуждать совершать то, чего он избегает, он становится раздражительным и плаксивым.

А может быть и совсем наоборот — ребенок вдруг начинает обнаруживать в себе излишнюю деятельность, он не последователен, хватается сначала за одно, потом за другое, не может стоять

на месте, рассказывает взхлеб что-то совершенно не связанное с предыдущим разговором или событиями, одним словом, проявляет нервозность и болезненное оживление.

И то и другое состояние может быть связано с затаенными страхами, которые ребенок не осознает или не придает им особого значения. Чтобы определить источник беспокойства, первопричину страха, понаблюдайте за тем, чего именно избегает ваше дитя. Это может быть заросшая кустами аллея, где его напугала шумная компания выпивох, или темный угол за шкафом, в котором воображение рисует ему чудовищ и монстров. А может — вода из-под крана или пачка сигарет: агрессивная пропаганда здорового образа жизни вполне способна сформировать фобии у впечатлительных детей. Знать причину страха очень важно для того, чтобы в последующем успешно с ним бороться.

Поэтому одних наблюдений может быть мало. Ребенка нужно «разговорить». Конечно, если вы в лоб спросите его, чего он боится, вряд ли вы получите достоверный ответ. Перед тем как приступить к опросу, необходимо убедиться, что контакт налажен — ребенок никуда не спешит, склонен доверять вам, у него ничего не болит и он не хранит в своем сердце обиду на вас.

Иногда бывает полезным, когда малыша или подростка расспрашивает не член семьи, а хороший знакомый или дальний родственник — рассказать все чужому человеку проще, чем близкому. Но вы должны быть уверены, что человек хорошо

знает, что ему предстоит и отнестись к этому с нужной ответственностью.

Еще несколько условий для выяснения страхов при помощи беседы: ребенок должен быть не моложе трех лет, он должен относиться к расспрашивающему если не с доверием, то, по крайней мере, с дружелюбием, во время разговора взрослый должен сидеть не напротив, а рядом с ребенком. Если отношения и привычки ребенка это позволяют, его можно взять за руку. Разговаривать следует негромким голосом, спокойно, не подгоняя ребенка и не задавая ему несколько вопросов сразу.

Детские психологи выделяют порядка 30 типичных страхов, распространенных у детей от 3 до 15 лет. Есть смысл формировать список для опроса, помня о том, что у каждого возрастного периода — свои основные страхи (они будут описаны в соответствующих главах). Страхи лучше не читать по листу, а называть по памяти. Формулируя вопрос, не стоит каждый раз повторять: «А ты боишься?..» — чтобы избежать «наведения» страхов. Учитывая все вышеперечисленное, примерный опрос ребенка может выглядеть следующим образом:

— Скажи, а ты боишься оставаться один? (Лучше, если ребенок дает не односложный — да-нет, — а развернутый ответ: «Нет. Я не боюсь».)

— А когда в комнате темно?

— А засыпать?

— А страшные сны тебе снятся?

— А собак ты не боишься?

— А Бабу-ягу (волка, Кощея, мутантов, вампиров — можно перечислить тех мифических персонажей, о которых говорят в семье)?

— А заболеть тебе не страшно?

— А ты боишься смерти?

— А что умрет мама или папа?

— А опоздать в школу?

— Летать на самолете?

— Грозы или урагана?

— Высоты?

— Воды?

— Лифта?

— Тесных помещений?

Не забывайте время от времени подбадривать ребенка, напоминать ему, что для вас очень важно, что он говорит честно и искренне и что именно это сможет вам вместе побороть страх. Список можно сокращать или дополнять по обстоятельствам. Хорошо, когда сами родители помнят свои детские страхи — как показывают исследования, зачастую они передаются по наследству, и, помня о том, что их ужасало в юные годы, взрослые смогут точнее нащупать тот кошмар, который не дает покоя малышу.

Увы, при всей простоте методики опроса, применить ее можно далеко не всегда. Часть детей от рождения обладает скрытым характером, они неохотно рассказывают о тех переживаниях, которые испытывают, а часть, напротив, готова наговорить что угодно, лишь бы сохранить внимание взрослого к себе. Наиболее объективным спосо-

бом составить представление о внутреннем мире ребенка является наблюдение за его играми.

Вас должно насторожить, если ребенок склонен к агрессивным развлечениям — играет в «войнушку», бредит оружием, с упоением расстреливает пирамиду кубиков или плюшевых зверей. Это говорит о внутреннем чувстве незащищенности, страхе перед нападением, страхе смерти. Зачастую такие дети легко погружаются в мистический мир и очень серьезно относятся к религии (даже в дошкольном возрасте). Для того чтобы обрести гармонию, им необходимо знать о некоем всемогущем существе, способном как покарать, так и защитить. Как правило, отцы таких детей на столь серьезную роль не годятся (или их вообще нет), поэтому пьедестал занимает Бог или некий вымышленный герой.

Также говорит о существовании страхов привычка ребенка ломать или рвать игрушки. Особенно если он сознательно отрывает лапы у плюшевых мишек или откручивает головы куклам. Такая «исследовательская» деятельность свидетельствует о страхе болезни, потери целостности. Сопутствующим страхом может выступать боязнь уколов и докторов.

Опасным симптомом, указывающим на серьезные нарушения психики, становится стремление ребенка причинить боль животным. Если карапуз (в уже сознательном возрасте, то есть после трех лет) дергает кота за хвост, забрасывает собаку камнями или выдергивает хвост у попугая, не стоит ограничиваться одной профилактической бе-

седой. Есть статистика, доказывающая, что, не получив вовремя квалифицированной психологической помощи, такие дети, вырастая, начинают страдать маниакальными синдромами, у них проявляется тяга к самоубийству. Но о пограничных состояниях сознания мы поговорим в отдельной главе.

Возвращаясь к выявлению страхов, нельзя не упомянуть про методику, основанную на рисунках. Используют ее с детьми от пяти до десяти лет, хотя при необходимости можно попробовать протестировать и двухлетнего малыша.

Здесь важно, чтобы ребенок не просто рисовал, а проговаривал те образы и приемы, с помощью которых он создает картинку. Акцентировать внимание испытуемого на том, что он проходит тест, совсем не обязательно. Напротив, надо создать непринужденную, легкую атмосферу, поговорить о том, что ребенку интересно, о чем он может высказать свое мнение. Но, опять-таки, не определяя конкретную тему, чтобы не задавать определенные рамки будущему рисунку.

Идеально, если мама, папа или кто-нибудь из взрослых просто застанет ребенка рисующим. Тогда, не отвлекая его, можно начать интересоваться, кто или что изображено на бумаге.

Сами по себе образы не являются прямым указанием на скрытые страхи. Важно отношение к ним малыша, пропорции и взаимное расположение объектов на картинке. Классический пример — мама, папа и ребенок держаться за руки. Обратите внимание, каким цветом изображены родите-

ли? Черный цвет говорит о зажатости, недоверии малыша. Зеленый — теплота и безусловное доверие. Синий, голубой — равнодушие. Красный — скрытая агрессия, непостоянство. Желтый, оранжевый — хорошее настроение, ощущение праздника. Конечно, эти признаки не безусловны, но к ним стоит присмотреться.

Обратите внимание на то, как ребенок изображает руки, ладони близких. Отсутствие пальцев на рисунке — к ребенку применяют телесные наказания, он обижен и напуган. Хорошо прорисованные пять пальцев — дружелюбие и доверие. Кулак или его имитация — ребенок закрыт, сконцентрирован на собственных ощущениях.

Если вся группа стоит рядом, соприкасаясь фрагментами рисунка (руками, одеждой, волосами) — это значит, что атмосферу в семье ребенок оценивает как благоприятную, гармоничную, в ней царят теплые, добрые отношения. Если фигуры разбросаны по всему листу — в представлении ребенка семья разобщена, в ней нет места любви.

В более открытой форме свои страхи дети переносят на бумагу не очень охотно. Малыши еще могут изобразить на листе «карабьяку» — переплетение штрихов, символизирующих в их понимании пугающее, разрушающее начало. Чем гуще она заштрихована, тем сильнее страх перед ней ребенка. Естественно, говорит о внутреннем состоянии малыша и общая цветовая гамма — чем в ней больше темных, унылых цветов (при возможности выбора карандашей или фломасте-

ров), тем сильнее угнетена психика маленького человечка.

И, наконец, выявить страхи можно в ролевой игре. Где-то с трех лет дети начинают воспринимать игрушки не просто как предметы для исследования, а как полноправных участников развлечений. Они начинают говорить с ними (или за них), выстраивать с ними те или иные отношения. Присоединившись к такой игре, взрослый может узнать много нового. Для этого надо (спросив разрешения у маленького хозяина игрушек) выбрать для себя куклу и роль. Впрочем, это может быть машинка, грузовик или любой неодушевленный предмет. Диалог может развиваться по следующему сценарию:

— Машинка, машинка, я подъемный кран. Куда ты едешь?

*(Ребенок отвечает...)*

— Машинка, а хочешь, я тебя подниму, ты не боишься высоты?

В отличие от простого опроса, описанного выше, этот диалог не должен касаться исключительно темы страхов. «Кран» может поиграть с «машинкой» в «догонялки», построить вместе с ней гараж, сгонять в автосервис... Главное — просто время от времени встраивать в игру вопросы, которые могли бы определить очертания страхов малыша и их масштабы.

Итак, понять, что ребенок боится, можно по целому ряду признаков — по внешним проявлениям (бледность, мокрые ладошки), по изменению поведения (пассивность или, наоборот, повышенная активность), по навязчивым идеям, проявляющим-



ся в разговорах, играх, рисунках. Достаточно быть просто внимательными родителями, чтобы всегда знать, какие страхи царят в сознании вашего чада. А вот о том, как определить, не перешагнули ли они пределы нормы, — об этом мы поговорим в следующей главе.

### Как отличить норму от патологии?

Как и в любом другом разделе психологии, в теме детских страхов границу между возрастной нормой и настоящей патологией можно провести лишь весьма условно. На самом деле — куда отнести страх перед засыпанием, который мучает ребенка в течение нескольких месяцев? Пройдет ли он сам, или здесь нужна помощь специалиста? Как определить ту грань, за которой даже самые внимательные и заботливые родители уже не смогут исправить ситуацию, и пора бить тревогу?

Но, учитывая, что наша задача — не поставить диагноз, а оказать реальную помощь, думаю, достаточно будет остановиться на самых ярких признаках того, что страхи в своей массе уже превысили понятие «норма». Начнем со статистического подхода.

Вот самый общий список страхов, типичный для детского возраста:

1. Страх неожиданных, резких звуков.
2. Страх мифических существ (монстров, чудовищ, Франкенштейна, Бабы-яги).
3. Страх засыпания.
4. Страх страшных снов.

5. Страх темноты.
6. Страх перед мамой или папой.
7. Страх наказания.
8. Страх нападения.
9. Страх болезни, микробов.
10. Страх чужой смерти.
11. Страх собственной смерти.
12. Страх смерти родителей, близких.
13. Страх опоздания.
14. Страх животных (собаки, волка, медведя, пауков, змей).
15. Страх машин (поездов, автобусов, метро).
16. Страх стихий (бури, урагана, землетрясения, наводнения).
17. Страх высоты.
18. Страх глубины.
19. Клаустрофобия (страх замкнутого пространства).
20. Страх воды.
21. Страх огня.
22. Страх пожара.
23. Страх войны.
24. Страх открытого пространства.
25. Страх врачей.
26. Страх крови.
27. Страх уколов.
28. Страх боли.
29. Страх одиночества.

Как вы заметили, всего психологами выделяется 29 типичных страхов. Конечно, каждый ребенок переживает индивидуальные ощущения, их страхи отличаются между собой и насыщеннос-

тью, и степенью тяжести, и сопутствующими фантазиями. Один и тот же страх в разном возрасте будет по-разному влиять на формирование личности. Но в корне своем все страхи так или иначе восходят к перечисленным в списке.

В предыдущей главе мы говорили о том, как выявлять и определять страхи. Это важно делать не только для того, чтобы успешно с ними бороться, но и для того, чтобы отчасти определить степень беспокойства, тревожности ребенка.

Так, в ходе исследований было выявлено, что начиная с трех лет и до десяти-одиннадцатилетнего возраста каждый ребенок в среднем может одновременно переживать до 9 страхов. При этом у девочек страхов насчитывается стабильно больше, чем у мальчиков, у детей детсадовского возраста их больше, чем у школьников. Зачем нам это надо знать? Для того чтобы определить статистическое отклонение от нормы.

К примеру, вы смогли выяснить, что ваш малыш 5 лет от роду боится сразу и темноты, и кошмаров, и животных, и незнакомых людей, боится остаться в одиночестве, умереть, мучается от страха высоты и замкнутых пространств. Простым подсчетом определяем, что 8 страхов — это практически норма для такого возраста, а значит, у ребенка есть шанс справиться с ними самостоятельно или при вашей помощи.

С другой стороны, если те же самые страхи плюс неприятие своей внешности, страх выступать у доски, страх нападения испытывает школьница десяти-одиннадцати лет, мы можем сделать заключение, что такой набор — уже чересчур, и девоч-

ка нуждается в более серьезной помощи и, возможно, даже в лечении.

Еще раз оговорюсь, что такой способ может дать лишь приблизительное представление о состоянии ребенка, результаты таких наблюдений должны учитываться вместе с поведенческими и физиологическими реакциями. Именно о них и поговорим.

Мы уже рассматривали физиологические признаки страха — учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, бледное лицо, влажные ладони. О страхах, перерастающих в патологическое состояние, может сказать постоянная напряженность мышц, ребенок начинает жаловаться на частые головные боли, на судороги и спазмы. Стоит озаботиться психологическим состоянием ребенка, если у него случаются не обусловленные питанием и инфекцией частые запоры или, наоборот, диарея. Дело в том, что длительное нервное напряжение в первую очередь сказывается на деятельности кишечника.

Для состояния хронического страха характерно трудное засыпание (не путать со страхом засыпания, когда ребенок капризничает перед сном, но засыпает крепко и довольно быстро), говорение во сне, вздрагивание, так называемый «лунатизм», когда ребенок ночью встает, ходит и даже говорит, но не осознает своих действий.

В поведенческом плане, момент, когда пора бить тревогу, наступает, когда тихие, послушные и даже застенчивые дети совершают импульсивные, непредсказуемые поступки. В классической детской психиатрии описывается случай, когда молчали-

вый, серьезный мальчик 6 лет случайно разбил ртутный термометр, и, боясь наказания, съел стекло вместе с ртутью.

Конечно, это уже крайние проявления психоза, вызванного подавляемыми страхами. Чтобы не доводить до него, стоит обратить внимание на состояние ребенка уже тогда, когда он теряет присущую ему жизнерадостность, начинает реже смеяться, часто вздрагивает, плачет без видимых причин.

Еще одним признаком того, что страхи выходят из под контроля, становится повышенная возбудимость ребенка. Зачастую это врожденное свойство характера, особый темперамент, но если обычно уравновешенный ребенок начинает громко смеяться и не может перестать; если незначительное происшествие надолго выбивает его из колеи; если, упав, он плачет гораздо дольше, чем может длиться ощущение боли, — это тоже проявления хронического беспокойства и тревожности.

Не что иное, как следствие не снятых вовремя последствий испуга, и так называемые трудные дети. Каких детей мы обычно называем трудными? Агрессивных, тревожных, гиперактивных или стремящихся все делать напоказ. Каждая из этих категорий характеризуется своими проблемами, и для каждой — свои правила.

**Агрессивные дети** кричат, ругаются, угрожают, бросаются вещами, задирают сверстников и взрослых. Они не останавливаются перед тем, чтобы причинить боль животному или человеку, могут

пинать или кусаться, при попытках остановить их вырываются и дерутся. У таких детей, как правило, силен страх перед незащищенностью, им не хватает внимания и заботы взрослых.

Главная форма лечения агрессивных детей — твердая доброжелательность. Под этим словосочетанием я имею в виду такую линию поведения, в которой совмещается безусловная любовь к ребенку с четкими рамками недозволённых действий. Ребенок должен чувствовать, что взрослый его понимает, поддерживает, но при этом не собирается идти на поводу у его гнева.

Вот примерная форма разговора, когда необходимо остановить разбушевавшегося маленького агрессора (важно, чтобы глаза взрослого находились на одном уровне с детскими; можно присесть на корточки и взять ребенка за руки — главное, чтобы он не воспринимал это как угрозу, физическое насилие): «Я знаю, как ты злишься, я бы на твоём месте тоже вышел из себя. Но у меня есть лучший способ высказать всем свою обиду. Я могу тебе показать». Если ребенок заинтригован, можно показать ему один из способов снять скопившееся напряжение. Например, предложить ему «перелить» гнев в «стаканчик для крика» (берется пластиковый стаканчик, в который ребенок может «накричать» все, что выводит его из себя). Хорошим способом отвлечения таких детей являются мягкие поролоновые мячики, которые можно швырять без ущерба для окружающих.

Важно научить агрессивного ребенка выражать свой гнев словами. Зачастую малышу очень сложно произнести: «Я обижен!», «Я зол!», а между тем

такое простое выражение эмоций является тем самым предохранительным клапаном, который замечательным образом позволяет спускать пар маленькому злюке.

**Тревожный ребенок** — полная противоположность агрессивному. Тревожные дети часто имеют заниженную самооценку, они болезненно воспринимают критику в свой адрес, склонны обвинять себя во всех неудачах, боятся браться за новое сложное задание. Обычно попав в игровую комнату, тревожный ребенок ждет конкретных указаний и инструкций от взрослого: что можно делать, чего нельзя. Многие дети молчат, плохо идут на контакт с другими и чувствуют себя неуверенно.

А вот нуждаются, как ни странно, тревожные дети в том же, в чем и агрессивные, — в понимании и заботе. Их ни в коем случае нельзя заставлять делать то, чего они не хотят: играть в соревновательные игры (у таких детей силен страх проигрыша), первым знакомиться со сверстниками (страх насмешек), оставаться одним в незнакомых местах. С повышенной мнительностью и робостью им помогут справиться ролевые игры, где они поочередно могут играть роль слабого, трусливого и отважного героев. Об этом подробно — в главе, посвященной игровым методикам.

Проблема **гиперактивных детей**, в отличие от агрессивных или тревожных, лежит скорее в плоскости физиологии, чем психологи. Дело в том, что в основе гиперактивности лежит минимальная



мозговая дисфункция (ММД), возникающая в результате нехватки кислорода у плода во время беременности. Именно она повинна в том, что процессы торможения в головном мозге ребенка значительно уступают процессам возбуждения, из-за чего маленькая егоза практически никогда не сидит на одном месте и не может сосредоточить свое внимание. Если говорить о гиперактивных детях с точки зрения защиты их от чрезмерных страхов, здесь можно посоветовать только четкий режим дня, когда переход от сна к бодрствованию и наоборот приобретает характер условного рефлекса, а также постоянные и неизменные правила. Которым подчиняются все в семье. Только при таких условиях и без того непростой характер гиперактивного ребенка не будет усугублен лишней тревожностью и беспокойством.

Итак, чтобы вовремя заметить проблему и не дать перерасти обычным страхам в патологические, родителям необходимо обращать внимание на количество страхов (за рамки нормы выходит, если малыш одновременно страдает от 9 и больше страхов), физиологические признаки (постоянная скованность мышц, головные боли, необъяснимые запоры или диарею, судороги и спазмы) и резкое изменение поведения ребенка — неожиданные импульсивные поступки, агрессию, повышенную тревожность. Все эти признаки говорят о том, что ребенка подспудно мучают кошмары, он не чувствует, что родители могут его защитить, ему нужна помощь психолога и, возможно, специальное лечение.

**Часть 2**

**ВОЗРАСТНЫЕ СТРАХИ**

# Глава 1

## Страхи первого года жизни

Каким мы видим ребенка нескольких месяцев от роду? Нам кажется, что он еще ничего не понимает, а главное, и нам сложно понять его. От чего он кричит? Почему иногда отказывается есть? Что заставляет его улыбаться, а что — плакать? Испытывает ли он хоть какие-то эмоции?

Экспериментальным путем доказано, что свойством воспринимать и накапливать ощущения ребенок обладает еще до рождения, в так называемом пренатальном периоде. Беспокойство матери, недостаток питания, кислорода, резкие движения — все это отпечатывается в мозгу еще не родившегося малыша, обуславливая его дальнейшее развитие.

Правда, рассказать о своих впечатлениях он не сможет еще долго, а к тому моменту, как у него сформируется осознанная речь, первые страхи уйдут глубоко в подсознание и будут проявляться лишь в смутных образах сновидений. Поэтому все, что мы знаем о страхах первого года жизни, — это лишь предположения, основанные на наблюдениях за детьми и сравнениях их между собой.

Тем не менее эти знания необходимы для того, чтобы создать наиболее благоприятные условия

для младенца, и при этом не допустить чрезмерного избаловывания, ведь излишне опекаемые дети имеют столько же шансов заработать хроническую неврастению, сколько дети брошенные.

Начиная с рождения и практически до двух лет жизни у ребенка есть только один способ привлечь внимание на то, что с ним происходит что-то неладное, — крик. Но как понять, когда младенец кричит от голода, когда у него пучит животик, а когда причина — в негативных эмоциях? Здесь надо знать, какие страхи типичны для детей первого года жизни, чтобы отделить их от других причин недовольства.

**Страх потерять маму.** Мама для новорожденного — это целый мир. Еще обладая лишь зачатками чувств (зрения, слуха, осязания и обоняния), он уже учится воспринимать ее каждой клеточкой тела. С этой точки зрения процесс рождения — настоящая катастрофа, когда вместо обволакивающего тепла и надежной защиты, ребенок ощущает враждебный мир, наполненный ярким светом и громкими звуками. Чтобы сделать первый стресс менее разрушительным, во многих роддомах сегодня младенца кладут к маме сразу после того, как он появился на свет. При этом пуповину обрезают только спустя 10–15 минут, когда в ней прекратится кровоток. Все это способствует тому, что ребенок быстрее и проще привыкает к изменившимся условиям.

Первые два месяца для малыша наполнены удовлетворением скорее физиологических потребностей, нежели эмоциональных. Он становит-

ся беспокойным, если чувствует голод, усталость, боль. Кстати, расхожее мнение о том, что ребенок плачет от холода или жары, не совсем соответствует действительности — сразу после рождения у детей работает уникальный механизм терморегуляции, позволяющий им без риска для жизни переносить как довольно низкие, так и высокие температуры.

Но даже в столь юном возрасте можно заметить, что сытый, здоровый и не утомившийся младенец в отсутствие матери становится беспокойным и крикливым, он плохо засыпает, часто вздрагивает во сне.

На 7–8 неделе жизни малыш начинает улыбаться, сфокусировав взгляд на мамином лице. А буквально через несколько дней то, что он различает маму среди всех других лиц, становится еще более очевидным — стоит ей наклониться над младенцем, как он демонстрирует весь «комплекс оживления»: улыбается, активно двигает ручками и ножками, крутит головой, пытается агукать и пускает пузыри.

Присутствие матери в этот период чрезвычайно важно для полноценного развития ребенка. Практикующие детские психологи неоднократно отмечали, что причина устойчивых неврозов у детей дошкольного и младшего школьного возраста связана именно с неудовлетворенной потребностью в маминой ласке и общении в младенческий период.

Как пример можно привести историю мальчика семи лет, который не мог ни на минуту оставаться дома один. Он начинал кричать и биться в ис-

терике, даже если мать выходила проверить почтовый ящик на лестничной площадке. Он был очень невнимателен на уроках, а к вечеру у него сильно болела голова. Разговаривая с родителями, психолог выяснила, что, когда мальчик родился, у семьи было трудное материальное положение, мать была вынуждена выйти на работу, оставив двухмесячного сына на попечение то одной, то другой бабушки. В возрасте восьми месяцев ребенок сильно простудился, попал в больницу, где его тоже периодически разлучали с матерью, чтобы провести различные, зачастую неприятные и болезненные процедуры. Конфликт в семье, в результате которого отец ушел из дома, окончательно закрепил начавшуюся формироваться тревожность и привел ребенка на грань психического заболевания. Потребовалось долгое и тщательное лечение, чтобы снять невроз и помочь мальчику вернуться в нормальное состояние.

### ***Страх незнакомой обстановки и чужих людей.***

Этот страх начинает проявляться чуть позже — к восьмому-девятому месяцу жизни ребенка. Он также заметен по чрезмерной двигательной активности малыша, его крику. При этом беспокойство может проявляться даже тогда, когда малыш находится на руках у матери и никакой угрозы не чувствует.

Страх чужих людей свидетельствует о продолжающемся развитии способностей ребенка. Он уже не просто выделяет мать из череды лиц, он проводит четкую грань между категориями «свой» — «чужой». Свой — знакомое лицо — может покачать на руках, дать соску, покормить из бутыл-

лочки. У него знакомый голос и привычные интонации. Чужой — неизвестность — новизна, которая может грозить отлучением от матери, опасностью. Сам по себе этот страх можно отнести к положительному опыту, но и он при определенном стечении обстоятельств может привести к появлению хронического беспокойства.

Одна молодая мама, не в силах усидеть дома с 9-месячным малышом, то брала его с собой к подружкам, то оставляла у бабушки на неопределенное время. К ней в дом, в свою очередь, также приходило много людей, каждый из которых считал своим долгом поиграться с младенцем, построить ему «козу» или подержать на коленях. Родившийся абсолютно здоровым ребенок уже к году страдал нарушениями сна, долго не мог приучиться к горшку, поздно пошел и начал вятно говорить. При этом никаких физиологических нарушений выявлено у него не было. Психолог мог посоветовать только строгий распорядок дня и большее внимание со стороны родителей.

**Страх негативных эмоций.** К концу первого года жизни эмоциональный образ матери уже не обладает такой целостностью для ребенка, как раньше. Волей-неволей ей приходится ограничивать его, чтобы он в приступе любознательности не выпал из кроватки или не вставил пальчики в розетку. Строгие окрики, нахмуренное лицо — малыш уже не может принимать маму как нечто безоговорочно любящее и всепрощающее. Соответственно и он уже не столь непосредствен в выражении своих чувств и желаний.

Это не значит, что отныне вы на разных плюсах понимания. При желании и определенном терпении можно выработать у малыша и привычку к определенным ограничениям и начальным навыкам опрятности, не став для него врагом номер один. Хорошим подспорьем здесь станет создание специальных условий для проявления активности малыша с минимальными запретами. Важно не просто дать понять ребенку, что газовая плита — не игрушка, что шнур от лампы может быть опасен, а ножи и вилки — не лучшая альтернатива кубикам и конструктору — важно предложить ему интересную замену запретным территориям. Очевидно, что ребенок не будет так стремиться уползти (а при раннем хождении и притопать) на кухню, если в комнате ему положат подушки для переползания, крупные игрушки, которые не страшно засунуть в рот, развивающие конструкции типа пирамидок и других, которые можно разбирать и собирать без опасности повредить что-либо.

С другой стороны, понятно, что от всех неприятностей таким образом малыша не убережешь. Эти маленькие непоседы наделены особым талантом находить новые опасности. Поэтому время от времени делать внушения все же придется. Но чтобы страх перед кричащей мамой не закрепился в сознании ребенка и не перерос в болезненный синдром, все нравоучения и ограничения следует произносить спокойным, ровным тоном. Годовалому малышу вполне достаточно услышать укоризну в голосе матери, чтобы понять: что-то идет не так.

Жалобы родителей на детей, якобы реагирующих только на крик, как правило, спровоцированы



самими родителями: часто (особенно этим злоупотребляют отцы) ограничений и запретов так много, что ребенок просто перестает в них ориентироваться. Ну как, скажите на милость, может уместиться в маленькой головке целый свод правил, который к тому же постоянно меняется! Если вы хотите добиться послушания, не травмируя при этом детскую психику, помните: здесь важна последовательность и избирательность. Установите всего несколько запретов, но следите за тем, чтобы они выполнялись неукоснительно — играть ручками плиты нельзя ни при каких условиях; залезать на стол запрещено; дергать кота за хвост — наказуемо. А вот вываливать вещи из нижних отделов шкафа — пожалуйста (просто проследите за тем, чтобы там не лежало ничего бьющегося, пачкающего или дорогого), стучать крышками кастрюль (стеклянные все равно убраны в недоступное место) — на здоровье! И при этом не ленитесь по десятку раз в день спокойным тоном проговаривать, что и почему вы запрещаете.

Еще одной причиной появления капризных, беспокойных детей является неадекватность наказания. Разберем такую историю: уставшая, задерганная мать срывает зло на ребенке, шлепая его пеленкой из-за ничтожного повода. Он, безусловно, запомнит урок, и в следующий раз, перевернув тарелку с кашей, внутренне съежится, ожидая повторения наказания. Но мама к этому моменту успокоилась и вместо того, чтобы наказать шалопая (речь идет о голосовом внушении), ласково воркуя, убирает размазанную кашу. У ребенка не возникает связки между поступком и реакцией на него!

Теперь и мамин крик, и шлепанье он будет воспринимать как незаслуженную обиду, что только усугубит его беспокойство и дерганность.

Следующее замечание: современные родители, серьезно относящиеся к своей роли и поставившие целью воспитать супердитя, зачастую слишком увлекаются воспитательной функцией, уже с шести месяцев начиная приучать детей к горшку, и не упуская ни одной возможности, чтобы поучить их жизни. Получая сплошные команды вместо живых, пусть даже и не всегда педагогически выверенных слов, ребенок теряет способность действовать импульсивно. В нем навсегда поселяется страх самостоятельного принятия решений, отсутствует сила воли.

Кстати, существенная роль в развитии у ребенка волевых черт характера принадлежит отцу, если он спускается со своего взрослого Олимпа и играет с ребенком, поощряя его первые шаги. Недопустимо, если взрослый заставляет малыша действовать наперекор его страхам (например, высоко подбрасывает сынишку или дочку, чтобы они не боялись высоты). Чаще всего раннее принуждение не бояться оборачивается не уменьшением, а увеличением страхов и тревог, поскольку ребенок все больше и больше боится быть плохим и наказанным. Одновременно он испытывает компенсаторно-заостренную потребность в эмоциональной безопасности и привязанности со стороны матери и тем самым нередко оказывается в ситуации повышенной опеки и беспокойства.

Именно здесь зарождается конфликт между родителями, когда отец тем чаще строг и наказыв-

вает детей, чем больше мать опекает и беспокоится о них. Истина же, как часто бывает, посреди не — твердость и последовательность в обращении с ребенком должны быть согреты заботой и любовью.

**Работающая мама.** К сожалению, даже имея желание полностью посвятить себя ребенку, далеко не все мамы могут его реализовать. Сегодня, когда требования к работающей женщине ничем не отличаются от требований к мужчинам, а карьера — это единственный способ обеспечить благополучие в семье, молодые матери все чаще вынуждены оставлять малыша на попечение бабушек или нянь еще до того, как тому исполнится год. Как снять негативные последствия такой ситуации?

Во-первых, и это самый важный момент, няня или бабушка, сидящая с ребенком, должна быть одна и та же на протяжении как можно большего времени. Ребенок с трудом, но привыкает к новому человеку, замещающему ему мать в течение большей части дня, он настраивается на ее голос, интонации, учится узнавать ее среди других людей. Теперь она — его защита и гарантия безопасности.

Во-вторых (хотя, если бы мы говорили о физиологическом здоровье ребенка, этот пункт стоял бы первым), необходимо сохранять преимущественно грудное кормление. Трудно это лишь на первый взгляд. При наличии такой цели, достичь ее вполне возможно. Так, перед уходом на работу, мать может покормить ребенка одной грудью, сцедив молоко со второй груди. Через три с половиной

часа малыш пообедает именно этой порцией, а вот еще через три часа маме придется все-таки вернуться, чтобы не пропустить третье кормление, а также сцедить скопившееся молоко. Конечно, такой режим дня связан с определенными трудностями, но здоровье ребенка того стоит!

Еще одно условие сохранения здоровой психики ребенка работающей мамы — единый подход к режиму дня, питанию и засыпанию малыша. Необходимо сразу договориться с человеком, остающимся за маму, каким образом будет организован день младенца. Если няня начнет укачивать его каждый раз, пока он не заснул, то же самое придется делать и маме, иначе не понимающий, почему еще пару часов назад его капризам потакали, а теперь и не думают этого делать, ребенок, станет беспокойным и плаксивым.

Конечно, отдельной темой может стать принцип отбора и контроля над нянями вообще. После нескольких громких скандалов, когда скрытые наблюдения за нянями показали, что далеко не все они серьезно относятся к своим обязанностям, заставили родителей более тщательно подходить к найму такого рода работников. Советовать что-либо здесь довольно трудно, потому что даже самые совершенные методы отбора не гарантируют полной безопасности детей. Безусловно, лучше всего, когда с малышом сидит бабушка (если здоровье и психологические особенности позволяют ей это делать), няней может стать и другая родственница, достигшая совершеннолетия и имеющая опыт ухода за детьми. Сейчас довольно часто роль кормящей мамы с удовольствием выпол-

няет... папа, особенно если его работа позволяет ему частые отлучки или зарплата не стоит того, чтобы о ней беспокоиться.

Если говорить о квалифицированных работниках, то, прежде чем заключать договор найма, необходимо как следует узнать все не только о самом претенденте, но и о фирме, его рекомендующей. Конечно, принимая на работу совсем незнакомую няню, будет нелишним принять дополнительные меры предосторожности: проведывать ее в неурочное время, попросить почаще заходить бабушку или соседку, не стесняться расставлять видеокамеры (если дом подключен к охране, сигнал с камер можно вывести на пульт дежурному). Но даже когда все условия соблюдены, не стоит забывать, что никакая няня не заменит малышу живого маминого присутствия.

## Глава 2

### От года до трех

Годовалый ребенок уже в какой-то степени — личность. Посмотрите, как он целеустремленно тянется за яркой игрушкой, какие усилия прилагает, чтобы сделать первый шаг. Он растет не по дням, а по часам, и с той же скоростью меняется выражение его лица. Между возрастом одного года и трех — целая вселенная. Это волшебное время, когда закладываются эмоциональные и нравственные основы будущей личности.

В этом возрасте развиваются образное сознание и речь, совершенствуется координация движений. Двухлетний ребенок — настоящий исследователь, бесстрашный и неутомимый. Любопытство, стремление везде засунуть свой нос — такие же неотъемлемые черты его характера, как жажда признания и любви.

С другой стороны, развивается и внутренний мир ребенка. Он начинает отделять себя от всего окружающего, отстаивая свое маленькое «я» всеми доступными средствами. Он уже начинает различать некие общности: «я не ношу платья и писаю стоя, я такой же, как Петя, а Аня — другая, у нее банты, и она плакса» — так закладываются ос-

новы понимания различий между мальчиками и девочками, детьми и взрослыми.

В этом же возрасте в уме малыша начинает формироваться образ семьи как противопоставления всем «вне семьи». Причем еще долго в этом отношении может наблюдаться известная путаница: «тетя Маша — моя няня, она меня любит, она — еще одна моя бабушка?» или «давай возьмем Светку из детского садика, у меня будет сестренка...».

Надо заметить, что в эмоционально спокойной и жизнерадостной семье у детей к концу первого года жизни заметно уменьшаются, если они были, слабо выраженные признаки невропатии — следствие тех или иных нарушений во время беременности и родов. Нормализуется сон ребенка, он становится менее чувствительным к перемене обстановки, меньше реагирует на яркий свет и громкие шумы.

Всего этого не происходит в тех семьях, где родители конфликтуют между собой, считая, что ребенок слишком мал, чтобы осознать их отношения. Безусловно, дети не понимают, но эмоционально воспринимают конфликт, испытывая острое чувство беспокойства всякий раз, когда неожиданно меняется поведение взрослых. Нужно помнить, что эмоциональное напряжение матери в конфликтной ситуации сразу передается ребенку, неблагоприятно отражаясь на его самочувствии.

**Страх неожиданных звуков.** Наблюдения показывают, что практически половина детей от года до двух лет испытывают страх неожиданных

громких звуков. Залаяла собака, пролетел самолет — и ребенок заходится в крике. Сложно говорить уверенно о корнях этого страха, но безусловно одно: все страхи раннего возраста заложены природой, как средство самозащиты и выживания потомства.

Также замечено, что в семьях, где царит взаимная любовь, внимание и забота, страх неожиданных звуков у детей быстро сходит на нет и не проявляет себя в последующем.

Совсем по-другому ведут себя дети, которые недополучают всего необходимого. В чем же нуждается ребенок, делающий первый шаг? Во-первых — это чисто физиологические потребности. Вряд ли сейчас кто-то не знает о важности сбалансированного питания не только в детском, но и в любом другом возрасте. Поэтому заострять внимания на этой теме не будем. Отметим только, что в рацион малыша должны входить не только питательные и полезные продукты, но и яркие, разнообразные блюда. Мы же воспитываем не солдатику для чьих-то игр, а полноценную, всесторонне развитую личность, так давайте использовать для этого каждую возможность! Скучная овсянка преобразится, если добавить в нее пару ягод (пусть будут глазки) и нарисовать вареньем улыбающийся рот; пюре из протертых овощей вызовет больший аппетит, если поместить его в миску с разрисованным дном и вместе с ребенком ждать — когда же из-под уменьшающейся горки появится весь рисунок. Такой подход является замечательной профилактикой одной из возрастных проблем —



капризов из-за еды и исключает появление конфликтов на этой почве.

Вторая безусловная потребность — в активном движении. В предыдущей главе мы говорили о том, как создать условия для безопасного развития малыша, не ограничивая его сверх меры. После первого дня рождения эта задача усложняется многократно: ребенок не просто ползает, он уверенно ходит. А иногда и бегаёт по всей квартире (или дому) и, кажется, нет уголка, который не испытал бы на себе его сокрушительный натиск! И все же это не повод, чтобы держать сорванца в смиренной рубашке.

Кому-то покажется, что это лишь метафора, но всего несколько лет назад весь мир обошел телевизионный сюжет, рассказывающий, как мать троих маленьких детей нашла весьма оригинальный способ оградить детей от опасности, а дом — от разрушений. Предприимчивая женщина оклеила стены одной из комнат ворсистой тканью, а детям пошила комбинезоны из «липучки», и каждый раз, уходя из дома, она просто подвешивала своих чад к стене, где они и возились, пытаясь избавиться от пут.

«Абсурд!» — воскликнете вы. А чем отличаются от описанного способа многочисленные попытки сдержать энергию ребенка с помощью разнообразных «ходунков», «прыгунков» или «манежей»? И ладно бы малыша помещали в них на 15–20 минут, для разнообразия! Так нет ведь, хлопотливая мать, стремящаяся выполнить все домашние работы, да еще и поболтать с подружкой по телефону, может «забыть» в них дитя на пару часов, да еще и

прикрикнет, если ребенок в полный голос заявит о своем недовольстве!

К насущным потребностям малыша можно также отнести сон в спокойных, привычных условиях, прогулки на свежем воздухе, доброжелательное и ровное отношение. Увы, нарушение всех этих обусловленных природой прав ребенка никогда не идет ему на пользу. Дети, недополучающие питания, впечатлений и любви, растут тревожными и беспокойными, и каждый возрастной страх переживается ими болезненнее и имеет все шансы закрепиться надолго.

**Страх одиночества.** До трех лет ребенок все еще очень привязан к матери. Но если после первого года жизни ее отсутствие он еще может как-то переносить, то оставаться совсем одному, даже если взрослые находятся в соседней комнате, — это выше его сил.

Справедливости ради стоит отметить, что боятся одиночества до 45% процентов мальчиков и до 35% девочек. Пожалуй, половое различие здесь можно объяснить тем, что к девочкам с рождения относятся с большей трепетностью и нежностью, чем к мальчикам. Девочек принято баловать, на каждый их крик родные сбегаются со всей квартиры, а вот мальчиков начинают воспитывать еще до того, как они расстанутся с материнской грудью. Их чаще оставляют в кроватках «покричать», реже берут на руки. Сказывается уже родительский страх вырастить «неженку».

В таких отношениях и разгадка причины страха одиночества, и руководство к действию. Детей,

буквально цепляющихся за юбку матери или всеми доступными способами старающихся привлечь внимание взрослых, бессмысленно ругать и воспитывать — так их страхи только усугубятся. Гораздо эффективнее и с точки зрения расхода сил, и с точки зрения достигнутого результата использовать каждую свободную минуту, чтобы взять ребенка на колени, обнять его, погладить, прижать к себе.

Именно телесный контакт оказывает наиболее оздоравливающее действие на детскую психику. В его памяти еще хранится тень воспоминания о том, как он представлял с мамой единое целое, для него это самое безмятежное время, полное ощущения защищенности и комфорта. Чем чаще он сможет хотя бы на время возвращаться в такое состояние, тем легче ему будет пережить возрастные страхи.

С другой стороны, возраст от года до трех лет — это как раз то время, когда вместе с эмоциональной развивается и волевая сторона личности ребенка. Удовлетворяя все основные потребности малыша, мать должна научиться (и научить свое чадо) соблюдать и определенные ограничения. На практике это может выглядеть следующим образом.

Предположим, вы запланировали ряд домашних дел. Ребенок сыт, здоров и доволен жизнью. Надеясь занять его на какое-то время, вы обеспечиваете ему полигон для игр, расстелив на полу теплое одеяло и поставив на него коробку с игрушками. Но ребенок не хочет играть, он хнычет и просится на руки. Какая ваша первая реакция? Конечно, прикрикнуть на капризулю — ну что еще ему нужно? Здесь щи кипят, капуста еще не порезана

и отец вот-вот должен прийти на обед! Но мудрая мать поступит по-другому. Она присядет рядом с ребенком на корточки, прижмет его на несколько минут к себе, а потом скажет ровным, но твердым голосом: «Я рядом с тобой, поиграй немного сам, я сделаю дела, и мы опять посидим вместе». Конечно, сразу ребенок не угомонится, но, если вы сдержите свое слово, и, закончив определенный этап, снова побудете с ним, он поймет и разумное ограничение, и вашу любовь.

**Нарушения сна.** Ослабленные, легко возбудимые дети часто и после достижения одного года страдают от нарушения сна. Судя по современной педиатрической практике, это едва ли не каждый третий ребенок. Частично снять проблему тревожного сна помогает исключение страхов, описанных выше. Ночное беспокойство выступает в качестве лакмусовой бумаги, с помощью которой проявляется дневного неблагополучие ребенка, отсутствие уверенности в прочности и незыблемости семейного эмоционального окружения.

Когда нервно и соматически ослабленного ребенка отдадут в ясли, часто нарушается его эмоциональный контакт с матерью. Более выражено беспокойство при помещении в ясли у единственных и чрезмерно опекаемых детей, матери которых сами раньше испытывали страх одиночества.

К двум годам существенно увеличиваются, особенно у мальчиков, страхи перед засыпанием, что связано с более частыми у них кошмарными сновидениями. Перенесенный и не осознаваемый ребенком днем ужас или страдание превращают

ночь в борьбу с воображаемыми чудовищами, порождаемыми фактически родителями. Если ребенок просыпается ночью от страха и его удастся успокоить, убаюкать, то травмирующее влияние кошмарных сновидений выражено меньше.

Заметим, что уже со второго полугодия жизни некоторые эмоционально чувствительные и беспокойные дети нуждаются в том, чтобы их иногда перед сном укачивали, убаюкивали, нежно пели песни, ласково гладили и обнимали. В этом и состоит умение матери создавать малышу эмоциональный комфорт и безопасность, когда он нуждается в этом больше, чем когда-либо.

Если нельзя проснуться во время кошмарного сна и позвать на помощь, то острое чувство беспомощности, ужас перед неотвратимо надвигающейся опасностью наносит психическую травму повышенно эмоциональным, впечатлительным, а также нервно и физически ослабленным детям. Если они не могут крикнуть, парализованные страхом, то возникший спазм голосовых связок может проявиться и днем — голос при сильном беспокойстве и в новой обстановке прерывается от волнения, трудно начать говорить. Дополнительным источником такого заикания может быть любое внезапное воздействие, ассоциируемое с типичными для этого возраста страхами перед неожиданными звуками, будь то сигнал машины или лай собаки. Чтобы ночью ребенок спал спокойно, без страшных сновидений, он должен знать, что ему ничто не угрожает, что его любят и всегда защитят. День его должен быть наполнен движениями, играми, радостью, смехом, новыми, но не чрезмер-

ными впечатлениями. В таком случае и сон будет легкий, светлый. Не надо укладывать малыша слишком рано или слишком поздно. Иначе он перевозбудится и у него нарушится естественный биоритм сна. Время засыпания должно быть всегда одно и то же, но продолжительность самого сна меняется с возрастом в сторону укорочения.

Таким образом, еще раз обращаем внимание на то, что проблемы детских страхов не существует в тех семьях, где родители уверенно и в то же время гибко ведут себя по отношению к детям, учитывают особенности их темперамента, зарождающиеся склонности и интересы, считаются с их «я». Страхов в первые годы всегда меньше, и они быстрее сходят на нет, если мать — рядом с ребенком, в семье доминирует отец, родители не ведут «войну» с упрямством, развивают, а не подавляют или заглушают тревогой формирующееся «я» ребенка. Кроме того, важно, чтобы сами родители были гармоничными и самореализовавшимися личностями, могли помочь детям в преодолении воображаемых и реальных опасностей.

## Глава 3

### От трех до пяти

Трехлетний ребенок сыплет перлами собственного сочинения. Ему ничего не стоит с умным видом заявить: «Меня даже звездочка любит, я видел — она мне мигала!» Основные достижения у него уже позади — он ходит, уверенно говорит, может самостоятельно поесть и даже одеться. Поэтому наступает время эмоционального наполнения.

В отличие от бессознательных эмоций первых трех лет жизни, возраст от трех до пяти — это время осознания. Малыш старается понять, что он из себя представляет. Что ему нравится, что нет? Причем все свои эмоции он уже начинает выражать словами, что способствует дополнительно их осмыслению.

Среди чувств доминирует любовь. Не зря, повзрослев, многие признаются, что свою первую любовь они встретили в детском саду или на игровой площадке. Чувство любви к родителям продолжает быть безусловным, но оно требует такого же отношения взамен.

С другой стороны, начинает формироваться понятие вины, ответственности, а также чувство сопереживания. Ребенок может даже разреветь-

ся с другом за компанию, потому что видел, как тот упал и переживает вместе с ним боль и испуг.

Эти процессы протекают на фоне развивающейся фантазии. Вы замечали, что до трех лет дети реже и с меньшим интересом смотрят телевизор? Для них это пока набор плоских картинок, иногда привлекательных, иногда нет. А вот после трех их уже не оторвать от мультиков. Все потому, что вместо двумерных рисунков они видят живых героев, воображение дорисовывает то, что остается за кадром, делает историю увлекательной и глубокой.

Обо всем этом необходимо помнить, чтобы лучше понимать, какие страхи переживают трех-пятилетние малыши, как им помочь.

**Страх оказаться нелюбимым.** Несмотря на исследовательский ум, ребенок трех-пяти лет пока не рассуждает, за что его любят, а за что — нет. Для него любовь безусловна и не требует каких-то особых причин. И уж совсем не помещается в его мозге мысль о том, что фразу: «Я тебя не люблю» родитель может произносить в воспитательных целях.

В этом возрасте ребенок практически не умеет врать, ему не ведомы хитрости, заставляющие взрослых скрывать свои эмоции, выдавать одно за другое. Если мама или папа сказали «не люблю» — значит, так оно и есть на самом деле. Малыш совершенно не принимает во внимание, что он мог напакостить до этого, и подобное заявление — лишь часть наказания, так часто применяемого недальновидными взрослыми.

Реакция на него не всегда видна со стороны. Но в душе у ребенка происходит настоящая револю-



ция. «Меня не любят, я не нужен, мне можно не стараться больше быть хорошим, меня могут выкинуть на улицу» — вот далеко не полный перечень мыслей, которые может спровоцировать необдуманно брошенная фраза. Стоит ли удивляться, что атакуемый подобными рассуждениями ребенок бросается во все тяжкие — перестает слушаться, бьется в истерику, капризничает по любому поводу.

Впрочем, такой страх может протекать и бессимптомно. В ряде случаев на него указывают нарастающая заторможенность, неустойчивость настроения, повышенная обидчивость и капризность. Снять эти состояния помогут только проявления любви со стороны родителей и близких. Почаще говорите малышу, что любите его, что будете любить всегда, что, несмотря на шалости и проказы, он нужен и дорог вам. А наказывая, осуждайте не самого ребенка, а его поведение.

В чем разница? Прислушайтесь к звучанию фраз: «Ты — лентяй! Ты мне не нравишься!» или «Мне не нравится, что ты не убрал игрушки, это нехорошо!» В первом случае — явное неприятие самого ребенка, во втором — лишь некоторых, связанных с ним обстоятельств. Уверена, вы и сами второй вариант обвинения перенесете гораздо легче, чем первый!

Снимая с ребенка излишний страх оказаться не любимым, помните, что, несмотря на чувство любви к обоим родителям, девочки эмоционально предпочитают отцов, тогда как мальчики — мам. Максимальной выраженности эта тенденция, как и все эмоциональное развитие, достигает к четырем годам. Подобный эмоциональный опыт гетерополых

отношений между людьми найдет свое дальнейшее развитие в браке, когда супруги проявят друг к другу те же чувства любви, которые они испытали по отношению к родителям другого пола в детстве.

Более того, если в детстве были проблемы, трения, конфликты во взаимоотношениях с родителем другого пола, то это, при прочих равных условиях, будет способствовать возникновению проблем, трений, конфликтов в браке, то есть во взаимоотношениях с другим полом. Здесь может быть чрезмерное, избыточное ожидание ответных чувств любви, неосознаваемая персонификация (отождествление) супруга(и) по образу и подобию матери (отца) или желание воспроизвести в браке привычный стиль семейных отношений в детстве.

Но это впереди. В рассматриваемом же нами возрасте недостаточная эмоциональная отзывчивость родителя другого пола порождает беспокойство, неустойчивость настроения и капризность как средство привлечения внимания. Сам по себе страх тоже (чаще всего неосознанно) может быть использован с этой целью. Казалось бы, ребенок уже приучился засыпать самостоятельно — но он опять требует перед сном, чтобы с ним посидели, рассказали сказку, погладили по волосам. Если родители не идут на это — ребенок начинает плакать, что он боится, что ему снятся кошмары. Конечно, через какое-то время он и сам уснет, но сон его будет беспокойным, тревожным.

Лучше не доводить до этого. В конце концов, несколько лишних минут общения перед сном — это уникальная возможность побыть вместе с ребенком, показать, что он любим, он под вашей за-

щитой. Неважно, вымышленные или реальные страхи терзают малыша — он нуждается в вашем внимании и ласке. Сейчас для него это даже большая необходимость, чем полноценное питание и регулярный сон.

**Триада страхов: одиночество, темнота и замкнутое пространство.** Первоначально эти страхи могут встречаться и в более раннем возрасте. Но именно с года до трех они встречаются особенно часто. Причем именно в таком сочетании. Проявляется это следующей картиной: ребенок не остается один при засыпании, постоянно зовет мать, в комнате должен гореть свет (ночник) и необходимо, чтобы дверь была полуоткрыта. При невыполнении хотя бы одного из этих условий беспокойство сохраняется, и сон не наступает. Волнение может проявиться и в связи с ожиданием страшных (кошмарных) снов.

Во всех случаях многое зависит от умения родителей не создавать из этих возрастных страхов лишней проблемы, вовремя успокоить детей, нежно поговорить с ними и не настаивать на незамедлительном, безотносительно к их переживаниям, выполнении своих требований. Да и днем не быть отдаленными от детей. Позаниматься немного с ними, поиграть, сказать пару теплых слов — и тогда не будет лишней «нервотрепки» с укладыванием спать.

Вне сна ребенок может испугаться тесного помещения, особенно когда он внезапно остается один или его оставляют в качестве наказания в закрытой комнате, где еще и мало света. Пренебре-

жение такими страхами может дорого стоить ребенку: довольно распространены случаи, когда оставленные одни в темной, тесной комнате дети в последствии страдали заиканием или произвольным подергиванием мышц лица или тела (так называемые нервные тики).

К сожалению, зачастую родители и воспитатели относятся к страхам как к очередным капризам. Им ничего не стоит закрыть наказанного малыша в ванной или туалете — «пусть подумает над своим поведением». Усугубляет ситуацию еще и тот факт, что далеко не все дети проявляют свой страх криком: для кого-то он настолько силен, что ребенок не может произнести ни одного звука. Он становится тихим и вялым. А взрослые радуются — наказание подействовало! К происшествию возвращаются только тогда, когда спустя недели, а то и месяцы приходится обращаться к специалисту, чтобы снять устойчивый невроз.

Еще раз напомним: уже с двух лет дети чувствительны к интонации и внушению. Лучшим способом воспитания является последовательность и спокойствие, когда ребенку много раз, глядя в глаза, уверенно и без лишних эмоций объясняют правила поведения, ни в коем случае не используя оценочных или экспрессивных слов. Например, вместо «нельзя писаться в кровать! Это плохо!» стоит сказать «мне очень жаль, что у тебя не получилось вовремя проснуться, давай попробуем еще раз». А еще лучше — просто скорректировать режим малыша таким образом, чтобы он потреблял меньше жидкости перед сном и успевал сходить на горшок перед тем, как лечь в кроватку.

**Страхи мифических персонажей.** Мы уже говорили, что дети младшего дошкольного возраста боятся во сне Волка, Бабы-яги и других вымышленных персонажей. Услышанная однажды или несколько раз сказка ночью накладывает на состояние беспокойства и тревожности, которому подвержены эмоциональные дети, и выливается в яркие, пугающие образы. В виде смутных воспоминаний они продолжают преследовать ребенка и днем.

Во времена советской литературы это чаще всего были герои народных сказок и классических произведений — Кощей, Бармалей, Змей Горыныч и другие. Сегодня, когда процессы глобализации коснулись всех, в том числе и детей, не стоит удивляться, если на вопрос: «Кто тебя так напугал во сне?» — малыш честно ответит: гоблин, доктор Октавиус (антигерой в «Человеке-пауке») или Джокер (враг Бэтмена).

Суть от этого не меняется: до трети мальчиков и практически половина девочек в возрасте от трех до пяти лет плачут во сне, пугаясь мифических персонажей, независимо от того, как их зовут и из какой легенды они к ним являются.

У этого страха есть глубокие психологические корни. Как мы уже говорили, любовь к родителям в этом возрасте безусловна — только крайне негативная ситуация заставит малыша сказать маме: «Я тебя не люблю!» Так же безусловна и потребность в родительской любви и заботе. Между тем исследовательский ум ребенка уже сопоставляет впечатления и делает выводы: сегодня мама меня наказала, она не была со мной ласкова, говорила сердито — так, может, это и не мама вовсе? Мо-

жет, мою настоящую маму украла ведьма, которая потом переделалась в маму, кривит лицо в крике и замахивается, чтобы шлепнуть?

Именно таким образом трансформируется в сознании ребенка страх наказания, боязнь оказаться ненужным и нелюбимым. Баба-яга или Снежная королева (в зависимости от того, какие сказки предпочитает ваш малыш) воплощает в себе все самое злое, негативное, неприемлемое для детей в этом возрасте.

Точно таким же антиподом отца, доброго, всепрощающего и готового всегда стать на защиту, является образ Волка или Злобного Тролля. Ребенок не может воспринимать родителей по частям — вот здесь и сейчас они добрые и любящие, а вечером будут уставшие и раздраженные, но все равно они любят меня и нуждаются во мне. В его контрастном, двуполярном мире, где между добром и злом проходит жирная черта (и это хорошо, ведь только так могут быть заложены нравственные основы его личности), есть место только для простых, понятных образов. Мама и папа — хорошие. А если плохие, то это не они, это в них вселились злые духи.

Как ни странно, проявляется это и в семьях, где детей боготворят, и в семьях, где на них привыкли срывать зло и недовольство жизнью. В первом случае ребенок знает, что он может потерять, поведение родителей для него слишком контрастно: вот только что все было просто замечательно — папа подкидывал меня на руках, обещал подарить большую куклу, а буквально полчаса спустя уже одергивает и ругает по сущим пустякам! Как тут не поверить в злобную нечистую силу!

А во втором срабатывает механизм самозащиты. Вот довольно распространенная история — молодые мама и папа были озабочены тем, чтобы воспитать из сына гения. Буквально с младенческого возраста к ребенку предъявлялись самые завышенные требования: он должен был пойти раньше всех, уже к двум годам от него требовали связанной речи, в три начали учить читать. При этом, как это часто бывает, сами молодые люди терзались комплексами неполноценности, были не уверены в себе, считали себя неудачниками. Сын-гений был необходим им как доказательство собственной состоятельности. Чему тут удивляться, что за несоответствие мальчика возвышенным представлениям родителей его часто наказывали, ставили в угол, кричали на него.

Уже к пяти годам малыша ситуация полностью вышла из-под контроля взрослых — ребенок на глазах становился капризным, истеричным, плохо спал, ел, писал в кроватку. Психолог в детском саду порекомендовала свою более опытную коллегу. В ходе расспросов выяснилось, что мальчик очень любит и маму, и папу и не видит в их поведении ничего плохого для себя. Зато его воображение и ночью и днем населено чудовищами и злодеями, которые мучают и пытаются ребенка, нашептывают ему гадости, заставляют делать ненужные вещи.

В результате психолог занималась не столько с ребенком, сколько с его родителями, обучая их принимать себя такими, как есть, любить и лелеять сына независимо от его достижений.

Конечно, без помощи психолога мало кто из детей может выразить свои переживания в связ-

ной речи. Чаще всего страх проходит по краю сознания ребенка, и именно поэтому в осязаемые образы трансформируется ночью, когда дневные впечатления меркнут и на поверхность всплывают картины, нарисованные подсознанием.

Чем грозят малышу переосмысленные им персонажи из детских сказок? Из воображаемых ужасов можно перечислить все то, что характерно для детских страхов данного возраста. Баба-яга может унести к себе, разлучить с мамой. Кощей — съест или причинит физическую боль. Троль — заколдует, превратит в непонятно что, разрушит привычный мир и образ жизни. Одним словом, мы возвращаемся к тому, что обсудили ранее. Поэтому и способы избавления от страха перед мифическими образами будут примерно те же — это внимание и забота о ребенке. Важно дать ему почувствовать себя защищенным и востребованным.

Если говорить о практических действиях, то при выявлении подобных страхов не стоит смеяться над ребенком и заставить его просто перестать бояться. Вы должны понимать, то причины страха прячутся гораздо глубже, чем лежит область его самоконтроля. Начать надо с перестройки режима дня — часто кошмары мучают тех детей, которые излишне перевозбуждаются перед сном, получают так много информации и впечатлений, что мозг не может с ними справиться и трансформирует их в чудовищные образы. О режиме дня мы поговорим отдельно, пока же стоит помнить, что все прогулки, активные игры и просмотр телепрограмм надо заканчивать, как минимум, за два часа до отхода ко сну. Не стоит много читать вечером.



Конечно, на нас производят самое благоприятное впечатление кадры из американских фильмов, где образцовая мать, лежа с ребенком в кроватке, читает ему яркую книжку. На самом деле буквальная реализация этого штампа не принесет ребенку никакой пользы — читать надо тогда, когда малыш еще не устал и готов принимать информацию. Перед сном лучше просто поговорить с ребенком, расспросить его о дневных делах, рассказать о своих. Именно такие беседы вызывают чувство доверия, так необходимое детям.

**Страх нападения.** Этот страх чаще присущ мальчикам, чем девочкам. Возможно, такая избирательность обусловлена тем фактом, что мальчиков чаще наказывают с применением физических мер. Согласитесь, в том, чтобы шлепнуть сорванца по попе, большинство взрослых не видит ничего страшного, тогда как на ангелочка с бантами рука просто не поднимается. Между тем ребенок, который хоть раз испытал на себе физическую агрессию (пусть даже выраженную в легком подзатыльнике) уже не будет чувствовать себя целостным и защищенным. Он видит, что мир населен взрослыми, которые сильнее его и при желании могут причинить ему боль или заставить делать то, что он не хочет.

Страх нападения тесно связан со страхом мифических персонажей. Взрослый может ударить, а может и погладить по голове, а вот Серый Волк наверняка съест и не поперхнется! И не факт, что рядом окажется добрый Дровосек, который спасет и отведет к бабушке.

Кстати, положительные персонажи появляются в сознании детей этого возраста сравнительно не часто. Их роль выполняет реальный отец (если он есть), который может защитить и прогнать плохого героя. Участие папы в воспитании ребенка переоценить невозможно. Отец выступает не только уравновешивающим эмоциональное материнское начало фактором, но и бастионом, защитной стеной, за которой не страшны никакие страхи. Уверенное, спокойное, любящее поведение отца, служащее примером для детей, способно стабилизировать их психическое развитие уже тем, что у матери отпадет необходимость в тревожной опеке, и она будет выражать свои чувства перед ребенком более спокойно и непосредственно, способствуя вместе с отцом развитию его активности и самостоятельности.

Увы, далеко не каждая семья может похвастать папой, в полной мере осознающим свою ответственность перед ребенком. Уже давно перестала быть отклонением от нормы семья, где отец практически не бывает дома, пропадая на работе или по другим мужским делам. Впрочем, и папы-домоседы не спешат серьезно подходить к воспитанию детей. Если они и принимают в этом участие, то ограничиваются нравоучениями или выступают в качестве «страшилки»: когда угрозы на расшалившееся дитя уже не действуют, произносится страшная угроза: «Прекрати, а то папе все скажу!» В лучшем случае папы и в детских снах продолжают играть роль терминаторов, распугивая кошмарные создания, в худшем — сами превращаются в кошмар, при появлении которого в доме все замирает.

Отсутствие эмоционального контакта между отцом и ребенком отражается на всем. В раннем детстве дети в таких семьях запуганы и заторможены, в подростковом возрасте мы наблюдаем тревожно-мнительные черты характера в виде неуверенности и страха при ответах в школе, неумения постоять за себя, защититься от нападения, быть инициативным, ровным и непосредственным в общении со сверстниками.

Возвращаясь в возраст трех-пяти лет, заметим, что страхов значительно меньше у детей, имеющих возможность общения со сверстниками. Это неудивительно, поскольку именно тогда раскрывается вся палитра эмоций, приобретаются навыки защиты, адекватного восприятия неудачи и гибкость поведения в целом. В этом отношении гораздо лучше лишний раз сходить на детскую площадку и постараться через совместную игру наладить взаимодействие детей разного пола, чем посетить врача с единственной целью получения очередной дозы транквилизаторов для неконтактного и боязливового, с точки зрения родителей, ребенка. Нужен здесь не транквилизатор, а активизатор — сверстники и собственная активность родителей, своевременно поддерживающих и развивающих инициативу детей и играющих с ними.

Способствует страхам и более чем благополучная атмосфера в семье, но с чрезмерной опекой, постоянным нахождением рядом взрослых, предупреждением каждого, самостоятельного шага ребенка. Всем этим произвольно подчеркивается, что он слабый и беззащитный перед окружающим его миром, полным неизвестности и опасности.

Не дает сформироваться адекватной психологической защите от страхов и слишком уступчивое, нерешительное поведение родителей, постоянно сомневающих в правоте своих действий и уже этим обнаруживающих непоследовательность своих требований и решений.

**Агрессивное поведение и использование бранных слов.** Хотя данные проявления характера ребенка относятся скорее к конфликтологии, чем к изучению детских страхов, мы обязаны рассмотреть и их, так как они являются одним из следствий внутренней тревожности и беспокойства. Зачастую приходится слышать от воспитателей или родителей истории о том, как ребенок в детском саду буквально перевоплощается: из тихой, послушной девочки в группе вырастает настоящая фурия, кусающая и царапающая детей, грубящая взрослым. А бывает и наоборот: в детском саду ребенок тих и послушен, а дома устраивает истерики, угрожает родителям. И в том и в ином случае причина одна: ребенок боится агрессии, направленной на него, и единственным способом защиты видит нападение.

Что интересно, у детей и у взрослых совершенно разное представление об агрессии. Папа проблемной девочки удивляется: *«Откуда в ней эта злость? Мы же ее и пальцем не трогаем, так, наказываем иногда за провинности, можем в угол поставить, игрушки забрать».* При разговоре с девочкой выясняется, что она чувствует себя лишней в семье с тех пор, как появился маленький братик: *«Они на меня даже не смотрят! Он вазу разбил,*

*ему ничего не было, а я чашку опрокинула, на меня сразу орать начали!»*

Основных причин проявления агрессии в поведении детей можно выделить несколько. Первая — боязнь оказаться отверженным. Практически у всех детей, которые бьют сверстников или со смаком произносят бранные слова, наблюдается недостаток эмоционального тепла со стороны родителей. Как следствие, у ребенка формируется представление о себе, как о чем-то отрицательном, недостойном теплых слов и поощрения. В принципе, такое представление может сформироваться и у детей любящих, но излишне строгих родителей. Отдельно можно выделить подчеркивание недостатков у детей. Некоторые взрослые считают, что ребенку пойдет только на пользу, если он будет все знать о своих недостатках: «Какой ты маленький! Тебе надо много есть, чтобы подрасти». Или: «Какая лохматая девочка! Тебя же мальчики любить не будут, иди причешись!» Как вы думаете, какая часть предложения остается в сознании ребенка? Уж конечно, не назидательная! Малыш слышит, что он маленький, неказистый, лохматый, его не будут любить. Вот вам и сформированный страх и агрессия как способ защиты от него! Здесь уже говорилось об этом, но не лишним будет повторить, что, осуждая тот или иной поступок ребенка, вы должны осуждать именно его поведение, но не ребенка самого!

Как и следует из причин появления агрессии, основными условиями для ее снижения станут доброжелательная и мирная атмосфера дома, акцентирование на положительных качествах малыша,

снятие лишних ограничений и совместные с родителями занятия чем-нибудь интересным и приятным.

Отдельным случаем является коллективное заражение детей ненормативной лексикой. Типичная история: утром в детский сад пришел мальчик, обогащенный новыми словами. К концу дня ими весело оперировала вся группа, а через неделю эпидемия мата захлестнула весь детский сад.

Большой трагедии в этом нет. Ребенок живет не в безвоздушном пространстве. Он обладает способностью получать и накапливать информацию. Даже если в семье малыша матом никто не ругается, он может услышать экспрессивное выражение на улице. Запрет на произнесение бранных слов только усиливает тягу к ним. А восторженное отношение ко всему новому — это нормальное свойство любого детского коллектива.

Наверное, излишним будет говорить, что увещевания и даже наказания детей к быстрому эффекту не приведут. Запретный плод сладок, и дети начнут использовать ненормативную лексику, общаясь между собой, как некий кодовый язык, который приближает их к манящему миру взрослых. Зато, если не акцентировать на этом внимания, не устраивать истерик, а спокойно подчеркивать, что такое поведение детей вас не устраивает («Мне не нравятся такие слова», «Мне очень неприятно, когда ты произносишь такие слова», «У нас в семье так не принято»), эпидемия сама собой сойдет на нет.

Локализовать «бранные баталии» можно и игровым способом. Например, предложить произносить «мусорные» слова только над мусорным вед-

ром. Это же логично! Такая альтернатива жесткому запрету уберет лишнюю привлекательность с ненормативной лексики и сведет ее употребление к контролируемому минимуму.

**Если мама одна.** Что делать маме, если она по тем или иным причинам играет сразу две роли — и мужскую и женскую? Главное, набраться терпения и выдержки. Если в полной семье мама может себе позволить проявление крайних эмоций — беспричинного смеха или горьких слез, то в семье без отца такое поведения может задеть психику ребенка. Он должен быть уверен, что мама — тот бастион, за которым можно спрятаться от всех жизненных невзгод. Помните, маленький ребенок — не тот собеседник, которому можно жаловаться на горькую судьбу. Помочь вам он никак не может, и осознание собственного бессилия ляжет на его плечи тяжелым грузом, вызывая чувство вины и обостряя все внутренние конфликты и страхи.

Одинокая мама по отношению к ребенку должна проявлять спокойствие и уверенность. Постарайтесь выработать ряд простых правил, которые должны соблюдаться изо дня в день, — определенное время подъема и отхода ко сну, чистить или не чистить зубы два раза в день, сколько раз принимать пищу, что можно, что нельзя. Такие правила организуют вашу жизнь и сэкономят кучу энергии и нервов и вам, и вашему ребенку.

Не бойтесь придумать «неправильное» правило. Для ребенка трех-пяти лет главное — стабильность окружающего мира. И если вы решите, что вместо девяти часов вечера он может укладываться

спать в одиннадцать (но уже в это время не будете принимать никаких отговорок и настаивайте на отходе ко сну) — никто вас не осудит.

Если говорить об ограничениях, желательно, чтобы их было не так много, иначе вы не сможете следить за их соблюдением. Каждый раз, когда вам приходится отходить от правил, вы должны объяснять ребенку, почему так делаете, и возвращаться к обычному распорядку дня, когда мешающие ему события проходят. Так, например, если вы на один день поехали в гости к друзьям или родственникам, вы не обязаны настаивать на дневном сне малыша (если он и без него неплохо себя чувствует), но обязательно должны пояснить ему: «У тети Тани нет отдельной комнаты, где ты мог бы поспать, поэтому, если ты не чувствуешь себя сонным, ты можешь поиграть еще. Но учти, что вечером сегодня мы должны будем лечь спать пораньше».

Всегда выполняйте свои обещания! Если вы запрещаете ребенку открывать окно (что, в общем-то, совершенно логично) под страхом наказания, заметив нарушение запрета, накажите ребенка. При этом не надо на него кричать, рассказывать, какие ужасы могут произойти, или шлепать по попе. Достаточно будет строгим голосом напомнить о запрете и поставить нарушителя в угол на 3–5 минут (время для такого наказания выбирается соответственно возрасту малыша: по одной минуте на год). Конечно. Моментального послушания сорванца таким мягким методом вы вряд ли добьетесь, но, если он будет четко осознавать связь между нарушением и наказанием (пусть даже чисто символическим), ему проще будет принять ваши правила.



Но при всей внешней строгости не забывайте показать малышу, как вы любите его, как вам его не хватает. Не ждите для этого специального повода (и ни в коем случае не обрушивайте на него лавину нежности сразу после наказания), просто в каждую свободную минуту посмотрите, чем занимается ваше дитя, примите участие в его играх, не стесняйтесь обнимать его и гладить по голове. И обязательно говорите «Я люблю тебя» ребенку перед сном — именно это защитит его от ночных кошмаров лучше всего другого.

Одним словом, мать в неполной семье должна сочетать в себе такие качества, как самоконтроль (сначала подумать, а потом действовать), сдержанность (не устраивать истерик на глазах у ребенка) и рационализм (распорядок дня, запреты и ограничения должны быть установлены и обязаны строго соблюдаться). С другой стороны, маме нельзя забывать и про чисто женские качества — готовность к ласке, состраданию и пониманию. Каким бы сложным ни казалось совмещение перечисленных качеств, при желании этого можно достичь, поставив перед собой задачей создание таких условий, при которых ребенок может вырасти в свободную от страхов, гармоничную личность.

## Глава 4

### Кризисный возраст (пять-семь лет)

Понятие «кризисный возраст» во многом условно. Принято считать, что по мере своего взросления дети переживают несколько кризисов — в один год, три и шесть. Но у кого-то этот кризис проходит незамеченным, а у кого-то — растягивается на несколько лет.

Чем сложен возраст от пяти до семи? Тем, что это время окончательного становления личности ребенка. Вспомним старую русскую присказку: учи ребенка, пока поперек лавки ложится! Не будем выяснять, какой ширины была лавка у мудреца, придумавшего эту фразу, но абсолютно понятно, что, если до семи лет ребенку не удалось привить общих правил поведения, если в нем не закрепились основные социальные понятия, дальше проблемы с ним только усугубятся.

И еще один безусловный факт: по многочисленным наблюдениям психологов, именно на старший дошкольный возраст приходится наибольшее количество страхов. Считается нормой, если ребенок в разговоре со специалистом может назвать семь, восемь, а то и девять постоянно мучающих его страхов. Чаще всего они выступают определен-

ным комплексом, где каждый последующий страх имеет под собой ту же основу, что и предыдущий. Соответственно и рассматривать мы их будем по группам, подбирая к каждой свои профилактические меры.

Ну а теперь еще немного о характерных особенностях этого возраста. С пяти лет дети начинают задаваться более общими, отвлеченными вопросами. На смену «Почему листья зеленые?» приходят «Откуда мы взялись? В чем смысл жизни?». Конечно, пока нет смысла забивать голову ребенка философскими трактатами и цитировать ему известных мудрецов — эти вопросы просто говорят о том, что его мозг созревает до абстрактного мышления.

Попросите четырехлетнего малыша описать игрушку — он в лучшем случае назовет один-два ее признака: «Она белая и большая» (про игрушечную собаку) или «Он круглый и гладкий» (про мяч). Всего год спустя ребенок уже выделяет всю совокупность признаков, учится разделять явления и предметы по группам, классифицировать их. Именно с пяти лет (и не раньше) есть смысл начинать учить малыша узнавать время по часам — его пониманию становится доступна категория времени, а заодно и пространства.

В этом возрасте детям становятся доступны тонкости отношений между людьми. Обратите внимание: девочки из всех игр начинают предпочитать дочки-матери, где они примеряют на себя то роль взрослого, то малыша. Они уже могут выстроить незамысловатый сценарий и довести его до конца — «Давай ты как будто мама, а я дочка, и

ты приходишь с работы усталая, а я помогаю тебе занести сумку на кухню, и мы готовим ужин». Самой любимой мальчишеской игрой становится «войнушка» с ее сложными стратегическими задачами и постоянным выяснением лидерства.

Именно благодаря такому опыту «перевоплощений» отношения с окружающими людьми становятся более гибкими, разносторонними. Дети учатся становиться на место другого, понимать его мысли и эмоции. С одной стороны — это свидетельствует о развитии ребенка, с другой — делает его более восприимчивым к чужим страхам и состоянию тревожности.

Но перед тем как перейти к рассмотрению непосредственно страхов, отметим еще несколько особенностей, которые характеризуют детей старшего дошкольного возраста. Где-то с пяти лет они оставляют надежду «когда-нибудь вырасти и жениться на маме» — роль дамы сердца все чаще отдается сверстнице. В то же время общаться и мальчики, и девочки предпочитают с ровесниками своего пола, они становятся обособленными группами, в каждой из которых — свои критерии оценки, свои лидеры и свои взаимоотношения. К слову сказать, для девочек в этом возрасте необыкновенно важна оценка именно девочек, для мальчиков — именно мальчиков. Самое обидное обвинение, которое можно предъявить пятилетней красотке: «Ты ведешь себя как мальчишка!» — и наоборот.

**Страхи чертей и других демонических личностей.** В какой-то мере этот страх — продолжение уже изученного нами страха мифических персо-

нажей. Но он накладывается на новое видение мира. Как мы уже говорили, ребенок задается вопросами мироустройства, он спрашивает о Боге (Создателе) и о противоположном, злом начале. Даже в семьях, где нет традиций говорить о религии, образ черта проскакивает в ругательных выражениях, формируется благодаря литературе и кинематографии.

Черт — это не просто срашилка из сна. У шестилетних детей уже развито понимание, что кроме хороших, добрых и отзывчивых родителей есть и плохие. Плохие — те, кто часто ругают и наказывают ребенка, относятся к нему несправедливо, а также повышают голос друг на друга, ссорятся и проявляют крайнюю степень нетерпения и ненависти. В таких семьях дети чаще всего подвержены страхам чертей. Рогатая пакость предстает перед ними в роли нарушителя социальных устоев, семейной гармонии. Кроме того, как и все представители потустороннего мира, он обладает непонятной и неисчерпаемой энергией, от него можно ждать чего угодно.

Черт — всегда разрушитель. Даже если он не причинит боли, он перенесет в другой мир или разрушит этот. 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. Понятно, что большое количество ограничений и постоянные наказания только подстегивают страх, делают его огромным и непреодолимым.

Здесь следует помнить, что исключительным авторитетом для ребенка пяти-семи лет является

родитель того же пола. Шестилетняя девочка так оправдывает свое непослушание: «Я же хочу быть как мама. Мама красит губы, и мне надо делать так же!» То, что мамина косметичка для девочки под запретом, просто заставляет ее пользоваться ее содержимым, когда родителей нет дома. Боясь быть застигнутой за запрещенным занятием, шестилетняя кокетка стирает помаду практически сразу после ее нанесения, а ночью просыпается от кошмаров — огромный черт снится ей почти каждую ночь и грозит унести непослушницу с собой «под землю».

Впрочем, гораздо более критической можно охарактеризовать ситуацию, когда родитель настолько разочаровывает ребенка, что тот отказывается быть похожим на него. Во время психологического тестирования перед первым классом семилетний мальчик так и не смог изобразить всю семью: на рисунке появлялся то он сам, то мама, отца он изобразил густым фиолетовым цветом в самом уголке листа. Когда психолог начал расспрашивать мать, выяснилось, что отец у ребенка пьющий, часто кричит на мальчика, может дать подзатыльник или отлупить ремнем. В играх мальчик никогда не берет на себя роль мужчины — он с гораздо большим желанием изображает собачек или кошек. Когда его попросили нарисовать свой самый большой страх, тем же самым фиолетовым фломастером он нарисовал фигуру черта — с хвостом, копытами и рогами.

Не требует доказательств утверждение, что подобные страхи снимаются только доброжелательным, положительным настроением в семье. В данном

случае помощь нужна не ребенку, а, скорее, родителям. Они должны понимать, что при всей сложности их взаимоотношений, у них одна общая цель — воспитать здорового, нормального ребенка. И ради этой цели стоит выбрать такую форму поведения и сотрудничества, которая бы не подрывала веру маленького человечка в семью, в ее защиту и поддержку.

**Страх смерти.** Ведущим страхом старшего дошкольного возраста является страх смерти. В какой-то степени, это тоже следствие развития абстрактного мышления: ребенок не просто осознает категории времени и пространства, он начинает понимать необратимость процессов. У него уже есть определенный багаж памяти, он помнит, как «был маленьким», помнит определенные этапы взросления и понимает, что дальнейшие изменения рано или поздно приведут его к смерти. Именно неотвратимость смерти пугает его больше всего. Он знает: каким бы послушным он ни был, сколько бы противной каши ни глотал, какие бы правила и ограничения ни соблюдал — смерть неизбежна.

Часто, впервые осознав этот факт, дети полностью выходят из-под контроля. *В пять с половиной лет девочка стала отказываться от еды, она часто плакала, перестала играть со сверстниками. Выяснилось, что незадолго до этого умерла бабушка девочки, и несколько дней ее родители были полностью заняты хлопотами, связанными с похоронами. От испуганного происходящим ребенка просто отмахивались, на нее прикрикива-*

*ли, чтобы не мешалась под ногами, сидела в своей комнате.*

Девочка пережила сразу два стресса — сам факт смерти (бабушка жила в другом городе, и ребенок не был к ней сильно привязан) и измену родителей. Именно так она восприняла невнимание к своему состоянию. В результате в ее мозгу сложилось твердое убеждение: «Зачем жить, если все равно умрешь, к тому же я здесь никому не нужна».

Другой пример, когда похороны дальнего родственника, на которые ребенка взяли, потому что его не с кем было оставить, произвели на пятилетнего мальчика такое удручающее впечатление, что еще несколько лет после них он не мог проходить мимо кладбища (оно располагалось неподалеку от дома и любой путь так или иначе лежал вдоль кладбищенской стены). Каждый раз, когда на территории кладбища играл похоронный марш, мальчик затыкал уши, закрывал глаза и бежал вдоль ограды изо всех сил, лишь бы быстрее оказаться дома или подальше от страшного места.

Страх смерти не закрепляется в сознании тех детей, в семьях которых не принято акцентировать внимание на ужасах жизни, где не обсуждают со вкусом всех деталей увиденной катастрофы, не перечисляют всевозможные заболевания и их последствия. Впрочем, для особо впечатлительных детей может быть достаточно увиденного фильма или другой информации, поданной в категоричной форме. *Так одна девочка услышала от мамы (которая отличалась сильным характером и авторитарностью в семье), что невымытые фрукты есть*



нельзя. «А то заболеешь и умрешь», — подчеркнула свой запрет строгая мама. Безусловно, ею двигали благие намерения, но результат превзошел все ожидания: сначала девочка тщательно мыла все фрукты и овощи, затем ее мания перешла на другие продукты питания — она требовала мыть колбасу, отварной картофель, макароны. Она перестала есть в гостях и даже в случае сильной жажды отказывалась пить воду на улице — вдруг в стакан или бутылку попадет грязь, и она заболеет и умрет?

Страх смерти обостряется и обостряет другие страхи при неблагоприятных жизненных обстоятельствах. Девочка семи лет после смерти любимой кошки 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 кошка, поэтому не могла заснуть одна, испытывая от волнения спазмы в горле, приступы удушья и частые позывы в туалет. Как мы видим, случай с кошкой пришелся как раз на возрастную максимум страха смерти, актуализировал его и привел к непомерному разрастанию в воображении впечатлительной девочки.

Снять такой страх смерти непросто. Иногда даже требуется принимать специально назначенные успокоительные средства. Главное, ни в коем случае не ругать ребенка за этот страх, не поднимать его на смех, а лучше — вообще не акцентировать на нем внимание. Важно дать понять, что в таком страхе нет ничего необычного. Вы можете

сказать: «Я тоже боялся смерти, когда был в твоём возрасте. Но потом я подрос и понял, что ничего страшного в этом нет. Никто не знает, что ждёт нас после смерти. А может быть, мы просто перейдём в другой мир, где встретим тех, кто расстался с нами раньше? Конечно, все рано или поздно умирают. Но это не значит, что здесь и сейчас мы не можем быть счастливы. Ты прожил всего пять (или шесть, или сколько ребёнку в данный момент) лет, а мы с мамой — уже тридцать! И умирать не собираемся. А это значит, что у тебя впереди как минимум 25 лет — во много раз больше, чем ты уже прожил, так стоит ли бояться события, которое произойдет так не скоро?»

Это примерный монолог, который можно произнести, когда будут замечены первые признаки страха перед смертью. Как правило, если страх ещё не окончательно парализовал ребёнка, первым его признаком становятся вопросы: «А я не умру?», «Когда я умру?» Отвечать на них надо спокойно, уверенно, примерно в том духе, который был описан выше. Хуже нет, если мама, сама пережившая подобное в детстве, начинает сюсюкать с ребёнком, убеждая его, что смерть тому не грозит. В пять-семь лет дети прекрасно отличают правду от лжи, вместо того чтобы успокоить ребёнка, мама просто теряет его доверие, что только усугубит положение.

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 со страхами

чужих, незнакомых лиц, переживаемых в младенческом возрасте. То есть мальчик, боящийся других людей, будет более подвержен страху смерти, чем девочка, у которой нет такого резкого противопоставления.

**Страхи животных, стихии, пожара, войны, падения.** Эти страхи можно объединить в одну группу, потому что все они имеют косвенное отношение к страху смерти: собака (или любое другое крупное животное) может закусать, загрызть до смерти, молнии убивают, в пожаре можно сгореть, а на войне — получить смертельное ранение.

Зачастую дети в возрасте от пяти до семи лет не признаются в существовании у них страха смерти как такового, но на него безошибочно указывает комплекс приведенных выше страхов.

Так, одна мать привела на прием к психологу своего сына, жалуясь, что он боится абсолютно всего — не может оставаться один, не заходит в темную комнату, не смотрит картинки, если на них изображен волк или большая собака. Ребенок не переносил толпу, боялся речки и даже в ванне купался со скандалом. Мать охарактеризовала его как упрямого, вредного ребенка, очень похожего на ее мужа, с которым она рассталась.

Предположив, что именно развод явился причиной столь тяжелой психологической травмы, психолог начала расспрашивать мать о мотивах ее расставания с мужем. Выяснилось, что, имея тревожный, мнительный характер и при этом всячески стараясь доказать собственную самостоятельность и значимость, женщина постоянно выводила мужа

*на конфликт, подчеркивала свое преимущество перед ним, ревновала к вымышленным любовницам. Когда мужчина, не выдержав такого напора, ушел из семьи, мать перенесла свою манеру поведения на подрастающего сына. Она требовала безоговорочного послушания, часто повышала голос на мальчика, требовала, чтобы он не хныкал и умел занять себя сам.*

Ребенок, переживший крушение своего маленького мира (развод родителей в этом возрасте дети зачастую воспринимают именно так) и не увидевший поддержки в истеричной маме, стал бояться собственного исчезновения: «Папа исчез, если я исчезну, ей будет только лучше!» — заявил он на расспросы психолога. Конечно, изменить взрослого человека непросто, но психолог дала несколько советов, как стабилизировать отношения в семье, помочь мальчику справиться со своими страхами.

Во-первых, она посоветовала матери не пресекать общение сына с отцом. Чтобы избежать конфликта между различными подходами в воспитании (по словам матери, отец баловал ребенка, позволял ему «сидеть у него на шее»), были выработаны правила встреч: папа приходит два раза в неделю, помогает сыну выполнять задания, данные в детском саду (мальчик занимался с логопедом), и затем гуляет с ним не более 2 часов. Мама, со своей стороны, не вмешивается в общение сына с папой и не осуждает бывшего мужа в присутствии ребенка.

Во-вторых, матери было рекомендовано снять ряд ограничений, которые ребенок не в силах был соблюдать: спать с выключенным светом, ходить

гулять одному. Для мальчика был куплен специальный ночник, который давал приглушенный свет и не мешал спать ни ему, ни матери; в прогулках мальчика сопровождали мать или отец.

И, наконец, мама прошла курс обучения «положительному воспитанию», когда акцент делается не на наказании, а на поощрении. «Ты не заплакал, когда увидел собаку? Какой ты молодец! Ты очень смелый мальчик». Любой хороший поступок ребенка не должен быть незамеченным, на каждый необходимо дать похвалу. Именно так можно изменить представление ребенка о себе с «трусливого, капризного плаксы» на «смелого, отважного героя», что поможет ему победить свои страхи и относиться к маме с большим доверием и любовью.

**Страх опоздания.** В отличие от предыдущих, этот страх не связан напрямую со страхом смерти. Он принадлежит к группе так называемых «социальных» страхов, когда ребенок боится не соответствовать требованиям, предъявляемым ему со стороны общества.

Страх опоздания часто сопутствует общей мнительности. В его основе 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?».

В крайней стадии своего проявления такие страхи вызывают и физиологическую реакцию: перед долгожданным праздником девочку может тош-

нить, иногда на детей нападает сонливость. Так, ребенок может вечером ворочаться с боку на бок, поминутно спрашивая: «А ты будильник поставила? А мы не проспим?», зато утром его невозможно добудиться, он засыпает, продев ногу в одну штанину, не может сам умыться, клюет носом за завтраком.

Социальные страхи часто всего встречаются у детей, родители которых и сами не уверены в том, что оправдывают возложенные на них обществом задачи. Это или слишком молодые люди, или люди, привыкшие считать себя неудачниками. Не сумев реализовать себя в собственной жизни, они пытаются сделать это через детей. В таких семьях детям предъявляются завышенные требования: их начинают учить читать, не дожидаясь, пока они сами проявят интерес к книге, ждут от них взрослого, обдуманного поведения. С другой стороны, их чрезмерно опекают: кутают во все теплое (или, наоборот, раздевают с целью закаливания), запугивают, пытаются добиться полного послушания.

Как правило, большего ждут от мальчиков. Это связано с той ролью, которая приписывается мужчинам в современном обществе: он должен быть добытчиком и защитником, «рыцарем без страха и упрека». Особенно такое воспитание характерно в неполных семьях, где разочарованная в мужском роде мать пытается воспитать «идеального» мужчину. Зачастую она вообще переносит на сына все свои ожидания от жизни, заставляет его играть роль взрослого. Такие матери совершенно искренне и всерьез обижаются на ребенка, если

он забывает ее наставления. Для нее — это продолжение равнодушия, которым обжигал бывший муж. А слезы матери воспринимаются детьми как самое страшное наказание.

Увы, чем более требовательной бывает мама, тем больше шансов у ее ребенка вырасти запуганным мямлей и боякой. Он чувствует, что ему не по силам соответствовать ожиданиям матери, боится разочаровать ее, и от этого только глубже погружается в состояние неуверенности в себе, общей тревожности. Страх опоздания — лишь частное проявление болезненно заостренного и фатально неразрешимого внутреннего беспокойства, т. е. невротической тревоги, когда прошлое пугает, будущее тревожит, а настоящее волнует и озадачивает.

Только дети, которые чувствуют безусловную любовь родителей, знают, что их принимают целиком, со всеми бедами и недостатками, могут вырасти в сильных, уверенных в себе людей. Для полноценного развития ребенка чрезвычайно важно, чтобы он мог свободно проявлять свои чувства и эмоции, не боясь быть осмеянным или наказанным.

**Страх перед школой.** Дети даже одного возраста по-разному относятся к предстоящему поступлению в школу. Кто-то ждет его с нетерпением, предвкушая новые знакомства и открытия, кто-то — с недоверием и боязнью. Нечего и говорить, что последних больше среди тех детей, кто на пороге своего семилетия так и не смог преодолеть навязчивые страхи предыдущих лет жизни.

Страх перед школой — это один из случаев проявления социальных страхов. В нем, кроме прочего, отражается более общий страх новизны, перемен, когда от каждого нового дня ребенок ждет неприятностей и проблем. Часто дети, не выражающие особого стремления идти в школу, в дошкольном возрасте тяжело сходятся со сверстниками, предпочитают играть в одиночестве.

С другой стороны, появление такого страха могут спровоцировать и чисто внешние причины: ребенок может услышать, как кто-нибудь из значимых и авторитетных для него людей выражает негативное отношение к школе. Заявить об этом может старшая сестра или брат: «Терпеть не могу школу! Там только и делают, что придираются!», родители: «Я в школе был настоящим сорванцом, целыми днями простаивал в углу!» или любой другой взрослый человек.

Но не менее осложнит вхождение в школьный возраст и чересчур оптимистичная позиция родителей, когда они возлагают на ребенка слишком много надежд, придавливая его страхом не оправдать их: «Пойдешь в первый класс, будешь приносить одни пятерки, правда? Я в первом классе была круглой отличницей!»

И та и другая крайность приводят к одному результату: ребенок не высказывает особого энтузиазма в разговорах о школе, не любит играть в «уроки и учителя», а иногда и вовсе начинает плакать при любом упоминании слов школьной тематики.

Впрочем, свой страх уже подросшие дети могут маскировать обычной незаинтересованностью: «Чего я там не видел, в этой школе? Я и так все



знаю!» В любом случае появление такого барьера легче предупредить, чем потом стараться от него избавиться.

В качестве мер профилактики можно порекомендовать всегда обдумывать свои слова перед тем, как заговорить с ребенком о школе. Лучше всего, если еще с раннего детсадовского возраста вы имеете привычку рассказывать ему забавные и веселые истории, которые происходили с вами, пока вы учились. Можно вместе листать выпускные альбомы, вспоминая, кем стал тот или иной одноклассник (думаю, не стоит лишний раз подчеркивать, что примеры должны быть положительными; случай «...Толик спился, а потом и вовсе в сугробе замерз» — категорически не приветствуются). Хорошо, если у вас до сих пор сохранились товарищи, дружбу с которыми вы завязали со школьной скамьи, тогда у вас будет отличный повод время от времени подчеркивать, что школа — это место, где можно найти настоящих друзей.

Страх перед школой не возникнет у тех детей, на которых родители не наседадут с развивающими занятиями, требуя от них то, что им пока не под силу. Распространенный пример, когда мама требовала от дочки начать читать в пять лет, потому что дочь ее приятельницы «старше всего на полгода, а уже бегло складывает слоги!». Не забывайте, у каждого из детей — свои способности и свое время их проявить. Уловить это время совсем не трудно: надо просто следить за тем, к чему малыш проявляет внимание. Тянется к карандашам — обеспечьте ему чистую бумагу и рисовальные принадлежности. Заинтересовался книгой — предло-

жите ту, которая наверняка задержит его внимание надолго, благодаря красочным иллюстрациям и крупным буквам. И не надо заставлять его сидеть с ней дольше, чем он сам того захочет! Понятие усидчивости ему пока не знакомо, ведь даже первоклассникам позволяют размяться в течение урока, чтобы не перенапрягать их пока еще слишком нежную психику.

На самом деле, нет ничего хуже благих намерений родителей, которые слишком серьезно относятся к своей роли воспитателей. Как правило, они лишь отбивают у ребенка весь интерес к познанию, внушая им стойкое и долговременное отвращение к учебе любого рода. Так, один папа, вознамерившись преподать своему слишком нежному, на его взгляд, сынишке урок мужественности, заставил беднягу отжиматься от пола пять раз подряд. Учитывая, что до того момента малыш и одного-то раза отжаться не умел, не стоит удивляться, что закончилось все побагровевшей от крика физиономией отца и отчаянным плачем мальчика. Еще несколько лет после такого «урока» ребенок приносил положительные оценки по всем предметам, кроме... физкультуры, к которой теперь питал такое стойкое отвращение, что каждый раз чувствовал тошноту, когда подходило время переодеваться в школьную форму.

Еще несколько слов о том, как снять внезапно возникшее неприятие школы, связанное с услышанным негативным высказыванием о ней. Самый эффективный способ — выяснить, кто именно оказался «автором» высказывания. Только его же слова, в которых он признает, что на самом деле в

школе нет ничего страшного, убедят малыша. Если это окажется старший товарищ по играм, ни в коем случае не оказывайте на него давления. Попробуйте поговорить с ним «как взрослый со взрослым», расскажите, как важно для вашего ребенка его мнение, как он переживает из-за услышанного. Вы наверняка сможете подобрать слова, чтобы убедить его сыграть на вашей стороне.

И последнее: не давайте своему ребенку повода подумать, что он каким-то образом сможет избежать школы. Это только спровоцирует его на проявление бурных эмоций. Он может начать шантажировать вас, жалуясь на болезни и страхи. Спокойно объясняйте ему, что школа — это неизбежное, но абсолютно нормальное явление. «Ты растешь, мы тоже когда-то были такие, как ты. И так же пошли в школу. А потом ты вырастешь и пойдешь работать. Это нормально. Надо просто найти, что тебя радует, и помнить об этом!»

## Глава 5

### От семи до одиннадцати

Семь лет — своеобразный порог, ступень, перешагнув на которую, ребенок навсегда оставляет за спиной некоторые черты, характерные для дошкольного возраста. Связано это не только с новой социальной ролью («Раньше я был просто ребенок, а теперь я — школьник!»), но и с физиологическими изменениями в организме и прежде всего в коре головного мозга.

Хотя физиологическая и биологическая основы памяти у человека еще окончательно не ясны, психологи довольно четко определяют, что именно с семи лет (у кого-то чуть раньше, у кого-то чуть позже) у детей начинают формироваться более сложные образования нервных волокон, отвечающие за накопление и хранение информации. Говоря проще, объем памяти семилетнего человечка значительно превышает тот же показатель в шестилетнем возрасте.

Такая особенность организма сказывается практически на всем. Только с семи лет характеристики мозга позволяют ребенку отслеживать не только сиюминутные происшествия, но и целую череду событий, сопоставлять, делать выводы о при-

чинах и следствиях. Те взрослые, у которых детские впечатления отпечатались особенно ярко, вспоминают, что только с семи лет начали осознавать, что мир вокруг возник задолго до их рождения, само понятие истории становится доступным лишь на пороге школы.

Другое проявление физиологического взросления мозга заключается в том, что у детей возникают и налаживаются основы самоконтроля. Они видят мир не только изнутри, но и себя в этом мире. И, желая оказаться достойным высокой оценки, находят в себе силы отказаться от сиюминутных желаний для выполнения «нужных» вещей.

Одна мама рассказывала, каким открытием для нее однажды стало взросление ее дочери. До семи лет та убирала игрушки только тогда, когда ее принуждали к этому, запрещали смотреть телевизор или гулять, пока она не сложит кукол и их многочисленные одежки в специальную коробку. И вот незадолго до школы мама стала случайным свидетелем такой сцены: дети под открытым окном звали девочку гулять. Та сначала заметалась по комнате в поисках уличной одежды, потом остановилась, подошла к окну и очень солидно (явно подражая взрослым) крикнула: «Сейчас, только игрушки соберу!»

Девочка явно примеряла на себя уже другую роль: из маленького детсадовского ребенка она хотела быстрее превратиться в школьницу, как в существо с высокой организацией. И если сами по себе ролевые игры характерны для детей уже с трех лет, то способность отказаться от забавы ради

выполнения долга — свидетельство перехода в более взрослый возраст.

Правда, с приобретением нового статуса младшие школьники приобретают и новые страхи. Конечно, их уже меньше, чем у шестилеток (как мы отмечали, возраст в шесть лет — пиковый по количеству страхов), но они отличаются особой психологической напряженностью. Дело в том, что на смену страхам, основанным на инстинкте самосохранения, приходят страхи социальные, более сложные по своей структуре, а значит, и гораздо труднее определяемые.

**Страх смерти родителей.** Для детей семи-одиннадцати лет характерно уменьшение эгоцентрической и увеличение социоцентрической направленности личности. То есть с процесса познания себя они переключаются на познание законов общества. Социальная роль школьника налагает на него чувство ответственности, долга, обязанности, и это способствует более активному развитию нравственных сторон личности.

Теперь он боится уже не столько за себя, сколько за родных, близких людей. Над страхом собственной смерти начинает преобладать страх смерти родителей. Эти эмоции могут быть выражены особенно сильно, если после занятий ребенок возвращается в пустой дом и ему приходится еще какое-то время быть в нем одному, пока после работы вся семья не соберется вместе.

Любое опоздание мамы или папы воспринимается им с оттенком трагичности — почему они не

пришли? А вдруг в метро очередной взрыв? А вдруг была автомобильная авария? Количество ужасов, которые способен вообразить ребенок за полчаса, не поддается исчислению.

Если вовремя не заметить тревожные симптомы и не снять их, у ребенка могут начать проявляться первые признаки невроза: плохой сон, заторможенность или наоборот, излишняя активность. Рано или поздно это обязательно начнет сказываться на учебе. Недовольство со стороны педагога только усугубит проблему, выведет страхи на новый виток.

Впрочем, от страха смерти родителей не застрахованы и дети, к которым в семье проявляется повышенное внимание. Ребенок, которого бабушка каждое утро доводит до порога класса, а после занятий — до дома, получает прививку не от страха, а прививку от самостоятельности. Привыкший всегда и во всем опираться на мнение старших, он совершенно теряет, когда такой поддержки не оказывается рядом. В результате его страх остаться одному получает только большую интенсивность.

Вообще, сам по себе страх смерти родителей в семи-одиннадцатилетнем возрасте свидетельствует только о нормальном развитии ребенка. Если он не переходит за рамки обычного страха и не приобретает вид невроза, бороться с ним легко — надо установить в семье простое правило: всегда сообщать друг-другу, кто где находится и когда вернется домой. Сегодня, когда сотовых телефонов нет, пожалуй, только у младенцев, соблюдать такое правило совсем не трудно. Но даже если все члены семьи не отличаются крайней степенью телефони-

зированнойности, помогут обычные записки, оставляемые на видном месте. Такая записка — не просто директива («Разогрей суп, не забудь сделать уроки!») — это сигнал внимания и присутствия («Мы с тобой, мы тебя любим, с нами все в порядке»).

Когда же страх выплескивается за края, мешая развитию ребенка, надо внимательнее посмотреть на причины, его обуславливающие. Скорее всего, мы имеем дело с комплексом страхов, большая часть которых тянется еще с дошкольных времен. Поможет обращение к психологу (кстати, в каждой школе должен быть штатный психолог, ведущий бесплатный прием проблемных детей) и тщательный анализ собственных слов и поступков. Ведь зачастую именно мы, взрослые, проецируем свои страхи на детей, заражая их тревожностью и беспокойством.

Второклассник каждый день жалуется на головную боль, конфликтует с учителем и сверстниками, плохо ведет себя на уроках, не может сосредоточиться. Каждый вечер превращается в битву за выполнение домашнего задания. Одно упражнение мальчик может писать полтора часа, изводя мать истериками и слезами. Иногда дело заканчивается тем, что уже за полночь мать выхватывает тетрадь у сына и дописывает урок сама, пытаясь изобразить неуверенный почерк ребенка.

Проблемный мальчик? Нет, мальчик, одолеваемый страхами. На приеме у психолога стало понятно, что ребенок, кроме прочего, плохо спит, может проснуться среди ночи с криком и потом будет долго отказываться возвращаться в постель. В приступах откровенности он делился с матерью



своими видениями — как видел ее мертвой, в гробу, и монашка читала над ней Псалтырь.

Семейная ситуация у мальчика оказалась очень сложной: мама в разводе, ребенок живет с ней и бабушкой. Обе женщины крайне эмоциональны, разговаривают только на повышенных тонах, часто обсуждают свои болезни, а бабушка к тому же любит всплакнуть над внуком: «Вот умру, с кем же ты останешься! Матери-то надо свою жизнь устраивать!» При этом обе женщины относятся к ребенку с огромной любовью, ревную его друг к другу и стараясь предугадать каждое желание. Правда, при проявлениях истерики могут и шлепнуть по губам, накричать. Понятно, что курс коррекции поведения нужен в первую очередь им самим.

В данном конкретном случае психолог применила сразу несколько методик, касающихся гармонизации семейных отношений, раскрепощения ребенка. Был рекомендован строгий режим дня, мальчика записали в «мужскую» секцию — авиамоделирования. К концу второго класса он показал психологу свое главное достижение — оценки за четвертую четверть, где впервые не оказалось троек.

**Страх «быть не тем».** И все же ведущий страх в данном возрасте — это страх быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Другими словами, это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья.

Конкретными формами страха «быть не тем» являются страхи сделать не то; не так; неправиль-

но, не так, как следует, как нужно. Во многом они формируются из-за того, что «правила игры» еще не ясны младшему школьнику. С одной стороны, получить двойку — однозначно нехорошо. С другой — наибольший авторитет в классе «у второгодника Лехи, с которым даже пятиклассники здороваются за руку». Разговаривать на уроке — значит получить замечание в дневник и нахлобучку от родителей. Не разговаривать — прослыть среди сверстников «зубрилкой» и «ботаником».

Нравственные основы еще очень размыты, ребенку не хватает веры в себя, чтобы выбрать единственно правильный курс поведения. Сегодня он еще помнит строгое внушение родителей, а завтра опять пошел на поводу у негласного лидера класса. Страх «быть не тем» сковывает творческие, индивидуальные проявления ребенка, мешает ему устанавливать нормальные отношения с окружающими.

Иногда страх «быть не тем» приобретает чудовищные, извращенные формы. Стараясь спрятаться друг за друга, дети сбиваются в стаи, повторяют «за вожаком» опасные эксперименты, выбирают «жертву» и в прямом смысле слова измываются над ней. Следует особо оговорить, что такое поведение невозможно без негласного, а иногда и неосознанного поощрения со стороны взрослых.

Мать начала замечать, что дочка приходит из школы заплаканная, с содранными коленками и испачканными тетрадами. Сначала девочка объясняла, что упала в лужу, что на нее напали собаки, что она испугалась какого-то пьяного. Мать, ре-

шив выяснить, что происходит, однажды проследила путь дочери из школы домой. Выяснилось, что, как только девочка отходит от школы на сто метров, из-за угла ее молча окружает группа одноклассников и начинает толкать ее, пока она не упадет. Ребенок даже не пытался сопротивляться. Она беспрекословно приняла свою роль. Она с самого начала школы боялась, что будет не такой, как все, — и вот это свершилось.

При расследовании, проведенном родителями совместно с психологом, выяснилось, что косвенной причинной отторжения девочки, превращения ее в изгоя, стала учительница. Пытаясь приучить к аккуратности, она неоднократно ставила ее перед всем классом и начинала трясти тетрадями с исправлениями и помарками. Также доставалось рукам девочки, постоянно испачканным чернилами. Прическа, одежда и учебные принадлежности ребенка также неоднократно становились предметом критики со стороны строгой учительницы. Девочка, от рождения обладая мнительным характером, вместо того чтобы фиксировать в своем сознании то, что можно и нужно исправить, начинала плакать, что вызывало дополнительную порцию сарказма и порицания.

Добившись дисциплинарного наказания учителя, расписавшегося в своей профнепригодности, родители девочки не стали испытывать стойкости ее характера и перевели дочку в другую школу. Они самостоятельно, с помощью бесед и совместных занятий убедили ребенка в том, что она — такая же, как все, и даже лучше. А на ошиб-

ки если и стоит обращать внимание, то только для того, чтобы их исправить. В новой школе (куда, кстати, ходили и некоторые ее друзья по детскому саду) подобного конфликта не возникло. Учитель делала замечания весьма корректно, хвалила детей за любые, даже самые незначительные достижения, часто организовывала внешкольные мероприятия. Девочка легко вошла в коллектив и нашла в нем новых друзей.

Предотвратить появление усиленной, извращенной формы страха «быть не тем» можно, постоянно оказывая ребенку знаки поддержки и одобрения. Это не значит хвалить за все подряд. Заискивающий взрослый в глазах ребенка — «слабак», его похвалы ничего не значат, он вызывает антипатию и недоверие. Похвала и поощрения должны быть сдержанными, и только за дело. Для кого-то и тройка на уроке математики — настоящее достижение, а для кого-то повод похвалить — победа на областной олимпиаде.

Очень важно, чтобы у ребенка был лидер, «вожак», человек, с которого он бы срисовывал свою линию поведения. Как уже говорилось, дети младшего школьного возраста, хоть и обладают гораздо большей памятью и способностью к рассуждениям по сравнению с дошколятами, все еще не в состоянии быстро и правильно оценить ситуацию, сориентироваться в ней. Поэтому на помощь приходят «замещающие» образы: «А что бы на моем месте сделала мама? Или папа?» Когда родители на роль лидеров не годятся, их место занимают мальчишки из двора или вымышленные герои.

В таком положении дел таятся определенные опасности. Восьмилетнего мальчика, попавшего в травмпункт с открытым переломом голени, спросили, как он получил такую травму. Его ответ достоин того, чтобы быть занесенным в классические случаи детских страхов. Приведем его полностью.

«Мы с мальчишками гуляли во дворе. К нам подошел Сашка, он из четвертого класса, и предложил бегать по гаражам. Мама мне говорила, что это опасно, но она постоянно все запрещает. Мы сначала катались с крыши маленького гаража, а там был еще большой. И Сашка сказал, кто допрыгнет до него (надо было перепрыгнуть с крыши на крышу. — Прим. авт.), тот крутой. Мне было очень страшно, но я боялся, что надо мной будут смеяться, что я трус. И я представил, что я Бэтмен, и прыгнул с крыши».

Мальчика привезли в больницу уже по темноте. Его дружки, испугавшись справедливого возмездия родителей, разбежались, бросив теряющего сознание от боли мальчика одного. Нашел его между гаражами владелец одного из них. Он же и вызвал «скорую».

Можно предположить, что, если бы, вместо того чтобы представлять Бэтмена, ребенок представил отца (то есть если бы отец обладал для него достаточным авторитетом), он бы нашел в себе храбрость заявить: «На слабо только дурачков берут!» и сохранил бы обе ноги целыми и невредимыми.

Из всего перечисленного вовсе не следует, что страх несоответствия — удел каждого школьника.

Здесь многое зависит от установок родителей и учителей, их нравственно-этических и социально-адаптивных качеств личности. Можно опять же «перегнуть палку» и связать детей таким количеством правил и условностей, запретов и угроз, что они будут бояться, как кары небесной, любого невинного для возраста, тем более случайного нарушения поведения, получения не той оценки и, более широко, любой неудачи.

**Страх принятия решений.** Этот страх еще называют страхом ответственности. Зачастую он встречается у детей, которых воспитывают строгие или слишком боязливые родители. И в том и в другом случае он проявляется тем, что ребенка ставит в тупик даже простейшая ситуация выбора.

«Я помню, — рассказывает одна мама, — как меня в детстве ужасало, что я каждый день должна надевать одну и ту же форму. У меня вообще почти нет радостных воспоминаний о детстве, но это — одно из самых ужасных. Поэтому своей девочке я каждый день предлагаю на выбор как минимум две блузки, юбку или брюки. Но она по полчаса мнетя в пижаме, никак не может выбрать, что ей надеть! Я просто с ума схожу, и в конце концов сама выбираю ей, что надеть!»

В данном случае налицо страх принятия решений, подстегнутый разницей в темпераментах между мамой и дочкой. Девочка — явный флегматик. Ее мыслительные процессы протекают не скоро, она учитывает слишком много факторов и пытается предсказать последствия каждого своего реше-

ния. Мама, напротив, человек страстный и быстрый на выбор. Она уверена в себе, и знает, какое бы решение она ни приняла сегодня, она найдет в себе силы исправить ситуацию, если окажется, что выбор был сделан неправильно.

В принципе, это вполне здоровый взгляд на вещи. Жаль только, что в ежедневной суете мама не догадалась передать его своей дочери. Здесь вполне достаточно было бы нескольких фраз, вроде: «Ты очень симпатичная девочка, и в принципе нет никакой разницы в том, наденешь ли ты сегодня юбку или брюки. Ты должна помнить, что ты — хозяйка своего решения. И если сегодня ты приняла его, то это не значит, что завтра не сможешь поменять!»

Увы, страх перед выбором зачастую задерживается с нами до глубокой старости. Поэтому приведенные выше фразы не лишним будет повторять почаще и каждому из нас. Единственное, о чем здесь стоит помнить (и не забывать объяснять это детям), что принятие решений и обещания — разные вещи. И уж если мы пообещали что-нибудь, в наших же интересах (дабы не уронить себя в собственных глазах) это обещание выполнить.

Как уже говорилось, страх принятия решений тесно переплетается со страхом ответственности. Некоторые дети совсем не рвутся к тому, чтобы взрослеть. Им вполне комфортно в своей роли постоянно опекаемых птенчиков. А необходимость нести ответственность жестоко выдергивает их из обжитого гнезда детства. *Девятилетнему Мише родители предложили сделку: мы покупаем тебе*

*компьютер, но ты каждый день, без напоминаний, выводишь гулять собаку. И что бы вы думали? Мальчик отказался от вожаденного подарка, лишь бы не нести ответственности за полученное дело, которое было вполне ему по силам.*

Приучать к ответственности (и снимать страх перед ней) надо постепенно, начиная с раннего возраста. Даже у трехлетнего малыша могут быть свои обязанности по дому, своя зона ответственности (следить за тем, чтобы цветочек на окне не засох). Пусть даже он не всегда справляется с ними и забывает за играми о своем цветке, он приучается думать, что ответственность — это неотъемлемая часть жизни, которая существует независимо от нашего желания.

Все перечисленные выше страхи возраста от семи до одиннадцати лет говорят о нарастающей социальной активности, об упрочении чувства ответственности, долга, обязанности, то есть о том, что объединено в понятие «совесть», как центральное психологическое образование данного возраста.

Отдельно следует рассмотреть чувство вины в качестве регулятора поведения и составного понятия совести. Отдельно страх вины детскими психологами не выделяется. Это скорее лакмусовая бумажка нравственных устоев ребенка и его соответствия собственным ожиданиям. Чтобы было понятнее, поясним на примере. Десятилетняя девочка долго не может заснуть, ворочается, вздыхает. Мама спрашивает ее о причинах нервозности. «Ну я же забыла книги в библиотеку сдать!» — отвечает ребенок. Для нее не так страшен страх



*перед недовольством библиотекаря, как то, что саму себя она видит безответственной и легкомысленной, то есть совсем не такой, какой хотела бы видеть.*

Переживание своего несоответствия требованиям и ожиданиям окружающих у школьников — тоже разновидность чувства вины, но в более широком, социальном контексте. С другой стороны, если в младшем школьном возрасте не будет сформировано умение оценивать свои поступки с точки зрения социальных предписаний, то в дальнейшем это будет весьма трудно сделать, так как упущено самое благоприятное время для формирования социального чувства ответственности.

Закодированные таким образом младшие школьники будут находиться в состоянии постоянного психического напряжения, скованности и нередко нерешительности из-за трудностей своевременного, не регламентированного свыше, самостоятельного принятия решений.

Недостаточно развито чувство ответственности у детей «безалаберных», скользящих по поверхности родителей, у которых «все хорошо» и «нет проблем». Полное отсутствие чувства ответственности характерно для детей родителей с хроническим алкоголизмом, ведущих к тому же асоциальный образ жизни. Здесь не только генетически ослаблен инстинкт самосохранения, но и психологически повреждены социально-правовые устои жизни в обществе.

Имеет место и задержка развития чувства ответственности в случаях психического инфанти-

лизма и истерии, когда ребенок вследствие чрезмерной опеки и отсутствия ограничений настолько отвыкает от самостоятельности и ответственности, что при любой попытке заставить его думать самостоятельно, действовать инициативно и решительно обнаруживает сразу же реакции протеста и негативизма.

## Глава 6

### От одиннадцати до шестнадцати

В принципе в этом возрастном периоде детские страхи должны потихоньку сходить на нет. У подростка — другие проблемы. Он уже знает, что может угрожать ему физически, знает, какие социальные опасности существуют вокруг, ему осталось определиться с главным: кто он такой. Что он представляет сам по себе, по своей сути?

Главный конфликт возраста — между личным и общественным, между индивидуальностью и семьей. Не зря многие родители замечают (а кто-то и помнит по себе), что с 11 до 16 ребенок как будто пытается убежать — от себя, от семьи. Возраст не зря называют переходным — подросток переходит в новое для себя состояние, в котором ему предстоит провести все последующие годы жизни — он становится взрослым.

Исходя из краткой характеристики основных особенностей возраста от 11 до 16, можно вывести и основные трудности, с которыми сталкивается ребенок, а вместе с ними — и основные страхи.

**Страх «быть не собой».** Если помните, совсем недавно (с семи до одиннадцати лет) ваш ребенок

испытывал очень схожий страх, но с противоположной направленностью: он боялся «быть не тем». Не тем, каким его хотели бы видеть родители, друзья, он сам. Можно сказать, что этот страх остался, но поменял вектор — теперь подросток боится потерять себя.

Данный страх проистекает из того, что черты личности ребенка еще размыты: в одной ситуации он чувствует себя собранным и волевым, в другой — «рохлей» и «размазней». Каждый день, каждое событие ставит перед ним выбор, заставляет размышлять, как поступить. И если еще пару лет назад на помощь приходил спасительный образ старших или выдуманного героя, то где-то с одиннадцати лет ребенок пытается нащупать свой путь, свою манеру поведения.

Данный страх тесно связан с понятием «самооценки». Подросток уже довольно четко представляет, каким бы он хотел себя видеть, но не уверен, что соответствует своим идеалам. Он постоянно сравнивает себя реального с тем образом, который видит в своем сознании.

Но кроме внутренней оценки для него все еще очень важна оценка внешняя: мнение родителей, учителей, сверстников. Причем, как правило, чтобы заслужить одобрение одних, ему приходится совершать совсем не те поступки, которые бы вызвали восторг и восхищение у других.

Тринадцатилетняя девушка пробует курить. Ее подружки и молодой человек, которым в глубине души она очень интересуется, в восторге от столь яркого проявления «взрослости» и «крутизны». А дома девушка сталкивается с крайне негатив-

ной реакцией отца: «Ну-ка, подойди сюда. От тебя пахнет дымом. Ты что, курила?» Развитие диалога каждый может представить сам — большой фантазией для этого обладать не надо. Девушка в слезах закрывается в ванной, доверительные отношения с отцом разорваны, ей приходится выбирать, чье мнение для нее важнее — родителей или друзей.

При этом что хочет она сама — девушке определить очень трудно. Как в пятилетнем возрасте, ее эмоции зашкаливают, ей кажется, что жизнь закончена и ничего хуже придумать нельзя. С одной стороны, она боится потерять уважение в глазах отца, с другой — в глазах молодого человека. Как и любой страх, этот лишает ее сил и не позволяет увидеть выход из ситуации.

О чем надо знать, прежде чем вступить в конфликт с ребенком по поводу его шокирующего поведения: ни курение, ни другие эксперименты пока не являются пагубными привычками — это лишь попытки привлечь к себе внимание. Или ваше, или сверстников. И прибегают к ним обычно дети, у которых самооценка сильно занижена. Согласитесь, если девочка уверена, что она неотразима, зачем ей «форсить» перед молодым человеком с сигаретой? Она знает, что он и так окажется у ее ног.

Так что в данной ситуации с большой долей вероятности можно предположить, что мама не слишком озабочена состоянием своей дочери. Возможно, она даже позволяла себе некоторые высказывания, которые девочками (да и юношами) в возрасте одиннадцати с небольшим лет вос-

принимаются, скажем так, не совсем адекватно. Еще одна история из жизни: мама жалуется подросшей дочери, что, пока та была малюткой, злые соседки сокрушались: «Ах какой страшенький ребенок растет. И ладно бы мальчик, а то ведь девочка!»

Рассказывая все это, мама пытается поделиться с дочерью своими пережитыми страхами и гордостью — девочка-то выросла вполне симпатичной! А у ребенка в сознании закрепляется противоположный образ. Теперь она кажется себе уродиной, и это отражается на ее поведении и отношениях с окружающими.

Универсальным лекарством от страха «быть не собой» является уверенность ребенка в том, что родители понимают и принимают его любимым, со всеми его проявлениями и исканиями. Не спешите наказывать подростка, ставить его в жесткие рамки ограничений, лучше постарайтесь вспомнить, что сами испытывали в его возрасте?

Конечно, вам будет сложно это сделать, если и вас самих в переходном возрасте держали в «ежовых рукавицах». Но вы уверены, что вам это нравилось? Не хотелось ли вам сделать что-то назло родителям? Доказать им, что вы лучше знаете жизнь и сами можете решить, как вам поступать?

Безусловно, о полной бесконтрольности ребенка речь также идти не может, что бы он ни думал о себе, он еще недостаточно взрослый, чтобы отвечать за все свои поступки. Как и в любом другом возрасте, в этом важно сохранять гармонию между доверием к ребенку и контролем над ним. Со всем необязательно загонять его в восемь вечера

домой — если вы знаете, где он и с кем, вы можете позволить гулять ему подольше, главное, заранее обговорить час, к которому он обязательно должен вернуться.

То же самое касается и других сторон жизни: позволяйте ему выбирать друзей (но постарайтесь с каждым из них познакомиться получше), не осуждайте его любимые книги, фильмы или музыку. Только тогда вы можете быть уверены, что со своей проблемой он придет именно к вам, а не постарается решить ее с помощью ребят из соседнего двора.

**Страх уродства.** Чаще всего страх быть не собой означает страх изменения. Поэтому эмоционально чувствительные, впечатлительные подростки боятся не только психического, но и физического уродства, что иногда выражается в нетерпимости к физическим недостаткам других людей или в навязчивых мыслях о собственной «уродливой» фигуре, «некрасивых» чертах лица.

Страх изменения имеет и физиологическое обоснование, поскольку в период полового созревания происходят волнующие сдвиги в деятельности организма: появление менструаций у девочек или поллюций у мальчиков, увеличение или уменьшение массы тела, чрезмерно быстрый рост, болезненные преходящие ощущения в различных частях тела и многое другое.

Как замечают многие родители, именно в это время и девочки, и мальчики начинают чаще замирать перед зеркалом, пользоваться гигиенической косметикой, обращать внимание на состоя-

ние волос и кожи. В целом это положительные тенденции, если только они не переходят границ разумного.

Увы, для ранимой подростковой психики это довольно сильное испытание. Дети начинают комплексовать из-за своей внешности, причем поводом для комплексов могут стать совершенно разные явления: «У меня слишком большая грудь! Она огромная! Я не пойду в школу, все будут смотреть на меня!», в то время как у одноклассницы противоположная проблема: «Ну почему у меня не растет грудь? Все девочки уже носят бюстгалтеры, одна я, как первоклашка, хожу в майке!»

Недовольные своей внешностью, подростки становятся застенчивыми и одновременно агрессивными. Чтобы отвлечь внимание от себя, они охотно обращают его на окружающих. Именно для этого возраста характерна групповая «травля» кого-либо из сверстников. В «жертвы», как правило, выбирается самая тихая и забитая личность, не способная постоять за себя.

Как понять, что ваш ребенок стал жертвой? Увы, из-за свойственного подросткам гипертрофированного чувства вины, они далеко не всегда рассказывают родителям о проблемах в школе — им кажется, что это нечто постыдное, что надо скрывать ото всех. Но вас должно насторожить, если ребенок постоянно ищет поводы пропустить школьный день, не рассказывает о друзьях, начал заметно хуже учиться.

Не пытайтесь надавить на него, чтобы выяснить правду. Постарайтесь лучше расспросить учителей, родителей одноклассников. Дети-«гонители»



всегда охотно рассказывают родителям о тех, кого притесняют, с удовольствием расписывают их недостатки и просчеты. Это поднимает их в собственных глазах и оправдывает жестокость. Кстати, если заметили такие разговоры у собственного ребенка, не поленитесь преподать ему урок толерантности, терпимости к недостаткам других. И предложите ему попробовать встать на место одноклассника, которого третируют — понравится ли ему быть в шкуре жертвы?

Если же выяснится, что притесняют вашу дочь или сына, не теряйте времени! Такие нездоровые отношения в классе могут серьезно травмировать его психику. Не стоит надеяться, что ребенок справится сам. А если не справится? Выясните, кто обычно является зачинщиком конфликтов, и серьезно поговорите с ним. Не бойтесь его припугнуть. Таких нельзя оставлять безнаказанными. Обратите внимание учителей на происходящее в классе, если необходимо, привлечите других родителей. И не забудьте про своего ребенка — если он попал в такую ситуацию, значит, у него серьезные проблемы с самооценкой и ему нужно помочь.

**Страх денег (остаться без денег).** Этот страх — сравнительно новое явление в области детской психологии и единого названия у всех исследователей пока не имеет. Можно также отметить, что страх денег или их отсутствия характерен для детей именно последнего поколения на территории большинства стран постсоветского пространства. Это социальный страх, вызванный потрясениями и переме-

нами последних лет. Его полностью можно отнести к так называемым «наведенным» страхам, то есть страхам, проецируемым на ребенка родителями или другими взрослыми.

И тем не менее проявляется он, как и все другие подростковые страхи, общим состоянием беспокойства и тревожности. Ребенок начинает слишком много говорить о деньгах — постоянно спрашивает, есть ли деньги у родителей; интересуется размером зарплат всех знакомых; постоянно пересчитывает карманную наличность. Или, наоборот, категорически отказывается общаться на «денежную» тематику — старается не участвовать в сборах средств на нужды класса; избегает посещения магазинов; предпочитает ходить пешком, лишь бы не расплачиваться в общественном транспорте.

Причиной возникновения данного страха, как правило, является общая атмосфера в семье, в которой материальному достатку уделяется чрезмерное внимание или где денег реально не хватает на самое необходимое. Его широкое распространение объясняется появившейся лишь в последние десятилетия огромной разнице между социальным статусом. При этом во многих школах в одном классе встречаются как дети богатых родителей, так и практически нищих. Отсутствие единой формы, более свободное (по сравнению с советской школой) отношение к украшениям и аксессуарам только подчеркивают такое различие.

Но что удивительно, страх денег встречается у детей не только в неблагополучных с матери-

альной точки зрения семьях. Тревога по поводу нестабильного денежного положения затрагивает и вполне обеспеченных подростков. Их может беспокоить, что «сумка от Гуччи» менее престижна, чем «кэйс от Версаче», а может терзать страх по поводу возможного оскудения «золотого» потока.

Дочь вполне благополучного предпринимателя, обычно очень положительная и приветливая, вдруг стала конфликтной и агрессивной. По свидетельству педагогов, у нее начали отмечаться частые и необъяснимые перемены настроения, она разругалась с подругами и начала приходить в школу в «драных» джинсах. Школьный психолог, логично предположив у девочки классическое состояние переходного возраста, провела с ней несколько занятий. И выяснила, что, помимо общих психологических и физиологических изменений, подростка больше всего мучают страхи, связанные с финансовым положением родителей. «Мне кажется, — рассказывала девочка, — что все дружат со мной только из-за того, что у меня состоятельный отец. Девчонки постоянно пользуются моей косметикой, я часто угощаю их разными вкусностями, мы даже ликер «Бэйлис» однажды пробовали. Но я слышу, как папа постоянно ругается с мамой из-за денег, он и мне то сразу тысячу даст, то потом попрекает, что надо быть бережливой, что он не вечный и постоянно содержать нас не может. Лучше вообще без денег жить, чем так».

Проблема девочки в том, что все негативное и позитивное в своей жизни она так или иначе свя-

зывает с деньгами. Есть деньги — жизнь удалась, нет — и смысла что-то делать нет никакого. Кроме того, ее терзают страхи по поводу нестабильности ее положения. Она не в состоянии ни как-то предугадать возможный финансовый кризис семьи, ни помочь в его предотвращении.

Конечно, полностью закрывать от подростка информацию о материальном состоянии семьи было бы, как минимум, не благоразумно. В любом случае это одна из самых муллируемых в обществе тем. И ребенок, готовясь к взрослой жизни, должен понимать, что от его учебы сегодня, от того, насколько он соответствует требованиям общества, какие навыки приобретает, зависит его будущая жизнь: работа, положение в социуме, уровень доходов. Но и сваливать на него всю информацию о денежных потоках в семье (размеры доходов родителей, траты на него самого, возможные долговые и кредитные обязательства), также не совсем правильно.

Чтобы предотвратить появление страха отсутствия денег или помочь подростку с ним справиться, родителям необходимо постоянно подчеркивать, что ребенок не является обузой для них. Важно повторять: «Какие бы проблемы на нас ни свалились, наша главная забота — о тебе. Мы всегда сможем найти средства, чтобы ты не ходил голодным или раздетым». Можно даже шутливо заметить: «То, что мы платим за твою секцию или кружок, — это лишь наши вложения в свое будущее. Ведь чем больше ты будешь знать и уметь, тем лучше сможешь устроиться в обществе, а значит, и наша старость будет обеспечена».

Также одним из общих правил должен стать отказ от постоянного обсуждения финансовых проблем при детях. Они могут знать о материальном положении семьи в целом — чтобы соизмерять с ним свои требования и ожидания, — но не должны вникать во все подробности денежных потоков.

И, наконец, вопрос карманных денег. В последние годы все большее число родителей приходят к безусловному выводу, что подросток имеет право на обладание некой собственной суммой. Помимо ощущения независимости (очень важного в этом возрасте) карманные деньги дают ребенку возможность научиться рассчитывать свои траты, что очень полезно в преддверии взрослой жизни. Но, отсчитывая чаду определенную сумму, помните и о ряде требований, которые помогут сохранить психику ребенка:

1. Не давайте слишком мало и слишком много денег. Заранее рассчитайте, сколько и на что он может потратить сам, и придерживайтесь именно этой суммы.

2. Выдавайте карманные деньги равными долями на один и тот же промежуток времени, например по сто рублей каждый понедельник. Это позволит ребенку ощутить стабильность своего положения, поможет ему лучше рассчитывать свои расходы.

3. Вместе с ребенком обсудите, на что должны идти карманные деньги, что ребенок не должен покупать сам и в каких случаях он может рассчитывать на дополнительные вливания. Так, абсолютно нормально, если подросток из карманных денег оплачивает свой проезд, завтраки в буфете,

приобретает милые или нужные мелочи: ручки, брелоки, недорогую косметику и так далее. При этом более серьезные траты — на одежду, учебники, учебное оборудование и другое — лучше оставить на семейном бюджете.

4. Не требуйте у ребенка досконального отчета о потраченных деньгах! Он должен знать, что это его деньги, что вы ему доверяете и не допускаете мысли о возможных пороках или запретных страстях. В конце концов, если вы обеспечиваете подростка разумными суммами, у него не может оставаться денег на азартные игры, наркотики или спиртное. Если же такое случилось — проблема не в карманных деньгах, а гораздо глубже.

**Часть 3**  
**ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ**

Итак, выше мы обсудили самые распространенные страхи, встречающиеся у детей разных возрастов. Но было бы наивным полагать, что мы рассказали о страхах все. Даже один и тот же страх может по-своему проявляться у каждого ребенка и в каждом конкретном случае. Различаются они и по степени насыщенности, по силе и частоте приступов, по тому воздействию, которые оказывают на развитие и жизнь детей. Есть «девчачьи» страхи, страхи мальчишеские и даже индивидуальные ужасы, которые практически не повторяются. Описать каждый из них невозможно, но мы попробуем охватить и систематизировать те из них, которые встречаются довольно часто, но не привязаны к определенному возрасту.



## Дочки-матери

С точки зрения внешности или активности новорожденные девочки практически никак не отличаются от мальчиков. Попробуйте определить пол одетого ребенка — если не будет привычных подсказок в виде голубых или розовых бантов, вы наверняка попадете пальцем в небо.

При этом сами родители о девочках говорят как о существах более нежных и симпатичных, а о мальчиках — как о более подвижных и крикливых. Исследования, проведенные в Северной Америке еще в конце семидесятых годов, показали, что с новорожденными девочками мамы чаще разговаривают и больше опекают их, тогда как общение с мальчиками строится скорее на физическом контакте — мамы охотнее выполняют с ними предписанные упражнения, помогают вставать на ноги, раньше позволяют самостоятельно ползать и ходить.

Эти выводы можно оспаривать, но в том, что дальнейшее воспитание мальчиков и девочек сильно отличается друг от друга, сомневаться не приходится. Девочки изначально воспринимаются как слабый пол. Им не зазорно плакать, капризничать,

мало есть, требовать нарядную одежду, от девочек не ждут достижений в физике и математике, им прощаются тройки в дневнике, но никогда — грязные тетради. Стоит ли удивляться тому, что наряду с общими для определенного возраста страхами, девочки проявляют и свои специфические бязни.

Но перед тем как перейти непосредственно к страхам, выделим еще несколько особенностей взросления девочек, важных для понимания затронутой темы. До четырех лет, при всей физиологической и эмоциональной привязанности к маме, девочки все же предпочитают общество отца. Под его голос они даже засыпают быстрее, с ним рядом легче успокаиваются после каких-либо переживаний, с ним охотнее делятся открытиями и радостями. Это очень важный момент в развитии девочек — именно в зависимости от того, как развиваются отношения с отцом, будут строиться и отношения с будущим мужем. Если папа с радостью шел на контакт с маленькой дочерью, не жалел для нее своего времени и внимания, мужа она, скорее всего, будет искать похожего на родителя, что гарантирует более гармоничную семейную жизнь.

И наоборот — настрадавшись в раннем детстве от обид на отца, девочка выберет молодого человека, максимально ему противоположного. И не факт, что она примет во внимание реальные положительные или отрицательные черты характера. Вполне возможно, что ее выбор определит, к примеру, рост юноши (если папа был невысоким, пусть жених будет с каланчу), цвет волос или другой малозначительный фактор.

С мамами у дочек доверительные отношения начинают завязываться с четырех-пяти лет. И, по большому счету, именно они в конечном итоге влияют на развитие девочек. Мама — это образ и подобие, по которому юная леди будет лепить собственную личность. Но, увы, и мамины ошибки она повторит с той же неизбежностью, с которой будет копировать ее положительные черты.

Что же касается непосредственно страхов, то современные исследования выявляют очень тесную связь между переживаниями мам и ужасами, преследующими их дочерей. Так, если мама боялась пауков или одиночества, то и дочь, скорее всего, унаследует ее арахнофобию и ни за что не согласится оставаться дома одна.

**Боязнь крика.** То, что этот страх развит сильнее у девочек, чем у мальчиков, доказывают многочисленные наблюдения. Отчасти это связано с повышенной эмоциональностью младенцев женского пола (боязнь крика выявляют начиная с самого раннего возраста), а отчасти — с привычками в воспитании детей. Согласитесь, на «нежную крошку» голос повышают гораздо реже, чем на «подвижного сорванца». Стоит ли удивляться, что мальчики быстрее адаптируются к повышенному тону и перестают на него реагировать, тогда как девочки начинают кривить губы и выкатывать слезки при первых намеках на угрожающие интонации.

В детсадовском возрасте картина повторяется: каждая вторая девочка (и лишь каждый пятый мальчишка) отчаянно рыдают, стоит на них на-

кричать. Конечно, в этой ситуации нельзя исключать и элемента манипулирования взрослыми: маленькие хитрюги уже в три года прекрасно осознают, что устоять перед женскими слезами может только совершенно жестокосердная личность, и беззастенчиво пользуются своим преимуществом.

Но бывают и более сложные случаи. *Одна девушка в беседе с психологом призналась, что и спустя двадцать лет после выхода из детского сада совершенно не переносит крика. Она впадает в ступор даже тогда, когда кричат не на нее. В детстве же она пугалась так, что у нее не оставалось сил даже плакать. Кстати, это безумно раздражало ее педагога — не видя привычной реакции в виде слез, женщина думала, что до ребенка воспитательный момент просто не дошел, и увеличивала «дозу» крика.*

О том, что девочка испытывает сильнейшие негативные эмоции, вам должны сказать не мокнущие глазки и потупленный взор, а, наоборот, напряженное, окаменевшее тело ребенка. Причем, если страх угнездился очень глубоко и сочетается со страхом физического наказания, ребенок может выдать и совсем парадоксальную реакцию — он будет улыбаться, глядя вам прямо в глаза. Не принимайте это за проявления чрезмерной наглости — ребенок настолько боится, что мышцы его лица сковывает спазм.

Единственной профилактикой такого рода страха является отказ от крика как метода воспитания. Споры нет, иногда этот метод выглядит для нас привлекательным ввиду своей эффективности:

«Гаркнешь погромче — она сразу все игрушки приберет!» Идеальная формула управления ребенком? Нет, идеальный способ разрушить взаимоотношения, а заодно и нервную систему. С точки зрения закрепления положительных навыков гораздо эффективнее запреты и выговоры произносить тихим, но убедительным голосом, заставляющим прислушаться.

Если страх крика с возрастом не проходит, а только укрепляется и вы не можете защитить свою малышку вне дома, научите ее самостоятельно справляться со ступором, который вызывает у нее повышение тона. Для этого достаточно повторять довольно простое упражнение: пусть каждый раз, когда кто-то начинает кричать на девочку или в ее присутствии, она переключает свое внимание с восприятия слуховых впечатлений на что-нибудь другое. Например, можно начать внимательно рассматривать поверхность стены — наверняка она не совсем ровная и пестрит примечательными деталями (трещинами; рисунком на обоях; старым пятном от несчастливой комары и так далее). Можно также понаблюдать за соседской Жучкой, которую видно через окно, — куда это она так спешит, повиливая линялым хвостиком? Главное здесь, не заикливаться на источнике страха, занять свои мысли чем-нибудь другим. Не бойтесь, что ребенок пропустит что-нибудь важное из нотаций — к крику, как правило, прибегают тогда, когда веских доводов уже не остается.

Кстати, многие дети инстинктивно находят такой выход из положения. Замечали, как девочка, на которую ругаются, мнет краешек платья? Она

подсознательно делает то, о чем мы только что говорили, — переключает свое восприятие со слухового на тактильное, осязательное. Можно сказать, делает звук потише! Если вы заметили такое за своим ребенком, воспринимайте сигнал правильно и завязывайте с криком.

**Страх «некрасивости».** Это одна из разновидностей страха «быть не тем». У девочек он чаще всего сводится именно к неприятию своей внешности — будь это одежда, фигура, волосы или лицо. Проявляться он начинает в старшем дошкольном возрасте, когда девочки уже сравнивают, чья кукла «красивее», чье платье «моднее» и к кому больший интерес проявляют мальчики, а своего пика достигает в пору взросления, когда еще больше «подогревается» происходящими в организме ребенка изменениями.

Большое значение здесь имеет отношение матери к дочке. Если мама имеет привычку, выливая на дочь раздражение и усталость, прикрикивать: «Не вертись, обезьянка!» или «За что мне такое чучело досталось!» — можете быть уверены — данный страх закрепится в девочке надолго.

Впрочем, еще более разрушительное воздействие способна оказать реплика, случайно брошенная отцом. Как уже неоднократно отмечалось, значение отца в жизни девочки необычайно велико. Можно вспомнить случай, когда девочка-подросток практически отказалась от еды (в психиатрии это заболевание называется анорексией) только из-за того, что папа однажды за столом рассеянно

обронил: «Ты стала много есть. Не боишься поправиться?»

Довольно часто, как и все устойчивые страхи, этот не имеет под собой реальной основы. Страхом «некрасивости» одинаково страдают и худенькие девочки, и толстушки, и обладательницы пышной шевелюры, и гладких локонов. Хотя, с их точки зрения, недовольство собой у них имеет более чем веские поводы. «Я хочу косы, как у Вики, — плачет семилетняя страдалица, — и глаза голубые, как у Даши!» То, что у нее самой чудные, прыгающие при ходьбе кудряшки и карие глазки-вишенки, ее совсем не устраивает.

В настоящую трагедию страх «некрасивости» у девочек выливается в подростковом возрасте, когда физиологические и гормональные сдвиги приводят к повышению общего фона тревожности и способствуют возникновению более общего страха изменений. К тому же к одиннадцати-тринадцати годам девочке становится совсем не все равно, как на нее реагируют представители противоположного пола. И вот уже из-за одного-единственного взгляда (или из-за его отсутствия) разыгрывается целая трагедия: «Он посмотрел на меня! А у меня прыщи на лбу! И волосы были прилизаны, как у идиотки! Все, нет больше никаких надежд на то, что он мной заинтересуется! Я полная уродина!»

Узнаете картину? Не спешите смеяться. Под этими на первый взгляд наигранными переживаниями кроется глубокая проблема. Кто внушил девочке чувство неуверенности в себе? Кто заставил ее думать, что любить можно только «за что-

то», что любовь надо добиваться, а то и выгрызть у жизни? Кто — настоящая причина ее терзаний и проблем? Кто же еще, как не любящие родители.

На самом деле, конечно, очень мало найдется мам и пап, которые могут искренне заявить — нет, мы не любим своего ребенка, нам все равно, что с ним происходит, и мы сознательно причиняем ему боль. Как правило, к негативным последствиям приводят иногда совершенно незаметные невооруженным взглядом перекосы и ошибки в воспитании. Корни их кроются в нашем собственном восприятии мира, которое (а чему тут удивляться?) зиждется на том воспитании, которое дали нам наши родители.

Самый простой пример: если в семье матери было принято строго воспитывать детей, в ход шли всевозможные наказания, а ограничений было больше, чем «позволений», то и женщина, с одной стороны, вырастет тревожной и неуверенной в себе, а с другой — будет точно так же «муштровать» свою дочь. При этом она может быть абсолютно уверена в том, что желает девочке только добра. А что при этом чувствует девочка? Она понимает только, что мама не любит ее, постоянно придирается, раздражается, а значит, «я плохая, я неудачная, некрасивая и никто меня любить не будет!»

Чтобы избежать распространенной ошибки родителей, следует как можно чаще прислушиваться к себе — а не продуцируем ли мы на ребенка свой собственный страх? Если девочка чувствует себя некрасивой, не значит ли это, что и мы в глубине души не можем принять себя такими, как мы



есть? А если это так, в чем кроется причина такого отношения к себе?

Конечно, поиски ответов на эти вопросы лежат вне плоскости данной книги, поэтому вернемся к детским переживаниям: защитить ребенка от страха «некрасивости» можно только родительской любовью. Не стесняйтесь как можно чаще говорить, что любите свою дочку, что для вас она — самая прекрасная и привлекательная, убеждайте, что будете любить ее всегда, что бы ни случилось в жизни. При этом, как мы уже неоднократно отмечали, не стоит путать такую любовь со вседозволенностью — просто наказание никогда не должно быть замешано на эмоциональности и неприятии самого ребенка. Наказывайте проступок, а не девочку.

Необходимо отметить, что повышенному риску страха «некрасивости» подвергаются девочки в семьях, где мама убедила себя (или позволила это сделать окружающим) в собственной невзрачности. Причем в этом случае страх у ребенка может приобрести демонстративные формы — девочка начинает ярко краситься, делает невообразимые прически, красит волосы и ногти в кричащие цвета. Вам кажется, что в дочь вселился дьявол — она во всем противоречит вам, водит компанию со странными молодыми людьми и пробует все виды пирсинга — на самом деле девочка просто кричит о неуверенности в себе, о том, что ей не хватает ощущения защищенности и стабильности.

Впрочем, довольно часто со страхом «некрасивости» сталкиваются и дочери очень ярких и успешных женщин. По контрасту с ухоженными, уве-

ренными в себе мамами, девочки-подростки кажутся себе невзрачными и неинтересными. Примеров тому не счесть, взять хотя бы детские воспоминания Кристины Орбакайте — чтобы избавиться от глубоко укоренившегося недовольства своей внешностью, ей даже пришлось сделать пластическую операцию. При этом вряд ли кто-то мог бы сказать, что до операции ее лицо было отталкивающим или хотя бы неприятным.

Все эти проблемы свидетельствуют, с одной стороны, об отсутствии доверительных отношений между мамой и дочкой, с другой — о чувстве отторжения, идущем со стороны отца. Но ведущая роль в преодолении страха должна принадлежать все-таки матери.

Не стоит говорить девочке (и убеждать себя), что внешность не имеет никакого значения — «был бы человек хороший». Это скорее усилит внутренний конфликт, чем приведет к его исчезновению. Помните, вы должны подарить ребенку чувство уверенности в себе, внутренней гармонии. Лучшее, что вы можете для этого сделать, это напомнить, что у каждого времени и у каждого народа — свои представления о красоте. В Африке есть племена, которые ценят женщин с вытянутой до груди нижней губой, а некоторые народности на юге Азии с рождения надевают девочкам на шею металлические обручи, один на другой, пока к своему совершеннолетию юная красавица не становится обладательницей длинной, как у жирафа, шеи! Во времена Мэрилин Монро ценились пышные женщины, в семидесятых на пике моды оказались высокие худышки.

Сегодня модельеры всю стараются подчеркнуть крупную грудь, а еще лет пять назад затягивали бюсты до их полного исчезновения — и таких примеров не счесть! Даже кумиры нынешних подростков далеко не всегда соответствуют классическим представлениям о красоте, но это не главное! Их популярность основана на том, что они любят себя такими, какие они есть, и знают, как подчеркнуть свои достоинства.

Кстати, умению подать себя в выгодном свете девочку необходимо начинать обучать с раннего детства. Не бойтесь вырастить из нее кокетку — если она будет уверена в своей неотразимости, ей не придется прибегать к различным ухищрениям, чтобы привлечь к себе внимание мальчиков. Напротив, убедившись в надежности своих чар еще в детском саду, она потеряет интерес к экспериментам, и единственное, что вам останется, чтобы быть уверенным в ее будущем, — это привить ей основы сострадания и здравомыслия.

**Страх сексуальности.** Этот страх редко описывается в классической детской психологии, между тем с ним так или иначе сталкивается каждая девочка в возрасте от десяти лет и старше. Проявляется он в особой форме стеснительности, в отказе взрослеть, в категорическом отрицании собственной привлекательности.

Девушка двенадцати лет копирует мужское поведение: коротко стрижется, ходит в «развалочку», держит руки в карманах, играет исключительно в ножички и карты. Причем о какой-либо нетрадиционной ориентации речь не идет: по

свидетельству мамы, девочка до третьего класса рисовала принцесс, любила платья и была вполне обычным, хотя и несколько плаксивым ребенком. Резкое изменение в поведении и манере держаться произошло где-то после десятого дня рождения.

Выясняя причины столь резкой метаморфозы, психолог обнаруживает, что девочке очень нравится, когда ее называют «пацанка», что ребята держат ее «за своего парня», что у нее с ними исключительно дружеские отношения и никто не пытается «заглянуть ей под юбку» (тем более что юбки она теперь категорически не признает).

Физиологическое и психологическое развитие ребенка идет в рамках нормы, и психолог предполагает, что корень проблем кроется в ее внутренних противоречиях. Вот диалог, который помог специалисту выявить, какое переплетение страхов мешает подростку принимать себя такой, какая она есть. Правда, здесь надо помнить, что, прежде чем «говорить по душам», психолог несколько встреч посвятила наведению «мостика доверия». Тому, как это сделать, мы поговорим в отдельной главе.

— Скажи, о чем ты мечтала, когда была маленькой? Ну, еще до школы?

— Ну, о том, чтобы у меня была волшебная палочка...

— И что бы ты загадала?

— Не знаю... Много чего. Чтобы я была красивой, умной, чтобы у меня было много друзей...

— А еще?

— Собаку, большую.

— А для чего тебе собака?

— Чтобы защищала.

— Защищала? От кого?

— Ну, не знаю. От хулиганов.

— А на тебя когда-нибудь нападали хулиганы?

— Нет. Ну, почти нет. Но я слышала, как мама рассказывала подруге, как на одну их знакомую напали и, это...

— Что?

— Изнасиловали. Они еще говорили, она сама виновата — нечего ходить в короткой юбке...

Так слово за слово стало понятно, что девочка до сих пор находится под впечатлением разговора, подслушанного еще много лет назад. В детском сознании четко отпечатался тот факт, что женская привлекательность непременно связана с насилием. Почувствовав, что ее возраст подходит, и скоро и она может заинтересовать кого-то как представитель женского пола, девочка запаниковала и постаралась замаскироваться под мальчика. Само по себе это не критично, но с возрастом глубоко укоренившийся страх мог бы привести и к более извращенным формам — можно предположить, что, если бы не помощь специалиста, у девушки вполне могли начаться проблемы в личной жизни, которые бы неминуемо привели к дискомфорту и депрессии.

Страх сексуальности может сформироваться и на совсем раннем этапе развития: в два года дети активно изучают все, что попадает им под руки, в том числе и собственные половые органы. Резкое одергивание ребенка, запугивание его может привести к тому, что табу, наложенное на определен-

ные зоны, останется с ним на всю жизнь, что негативно скажется на сексуальной функции и не позволит совершиться полноценному развитию подростка.

Снизить риск возникновения страха сексуальности можно, если в раннем возрасте не бить ребенка по рукам и не стращать «болячку занесешь!», а переключать его внимание на другие исследовательские действия: подсовывать яркую книжку или развивающие игрушки. Очень важно вовремя ознакомить девочку с теми особенностями, которые ждут ее с пробуждением в ней женской сущности. Начинать говорить о менструациях, о зачатии детей и сексуальной стороне любви лучше всего в возрасте от семи до восьми лет. В этот период общее количество страхов у детей уменьшается, что приводит и к снижению уровня тревожности, зато разум готов впитывать и усваивать всю новую информацию.

Если начать говорить обо всем этом позже, девочка, в организме которой уже начались гормональные перемены, будет чувствовать себя смущенной и, скорее всего, воспримет информацию не слишком корректно.

В каких выражениях надо рассказывать об интимной жизни? Вряд ли здесь стоит цитировать фразы из учебника биологии. Обо всем надо говорить очень простыми словами и (это главное, о чем надо помнить) ни в коем случае не использовать оценочных слов! Для того чтобы начать разговор, хорошо бы дождаться подходящего повода — вопроса дочки или ситуации, в которой нужны будут пояснения. Реклама прокладок сегодня

никого не смущает, и ее обсуждение — один из способов начать разговор. «Ты знаешь, зачем нужны прокладки? Ты растешь, и года через четыре они могут тебе понадобиться. Все дело в том, что природа создала женщину, чтобы рожать детей. Конечно, в одиннадцать-двенадцать лет ты не сможешь стать мамой, но твой организм уже начинает готовиться к этому событию: внутри тебя начинает работать орган, который когда-нибудь станет домиком для твоего будущего ребеночка. Стенки этого домика обновляются каждый месяц, то, что оказывается лишним, каждый месяц выходит наружу, и прокладки нам нужны как раз в это время, чтобы не испачкать трусики. Это называется менструации. Первые менструации могут быть болезненными, у тебя может побаливать живот. Но это быстро проходит, и ничего страшного в этом нет».

## Глава 2

### Чего боятся мальчики

Если говорить о детстве, можно отметить, что большая часть чисто мальчишеских страхов основана скорее на воспитании и является социальной, в отличие от тех страхов, которые основаны на инстинкте самосохранения и которые принято называть «ситуативными». Ведь уже с детского сада мы приучаем малыша к мысли, что он — мужик, что это накладывает на него определенные обязательства и заставляет вести себя определенным образом.

Такое воспитание, безусловно, необходимо, чтобы мальчик со временем смог выполнять свою социальную функцию. Но и здесь, как и в любом другом вопросе воспитания, важно не перегнуть палку, внимательно присматриваться к потребностям и нуждам каждого конкретного ребенка, не ломая его волю, а лишь помогая ему обрести себя и почувствовать уверенность в своих силах.

**Страх поражения.** Уже с детского сада мальчиков гораздо чаще, чем девочек, посещает страх поражения, и это немудрено! Ведь и книги, которые мы читаем детям, и сказки, которые мы им



рассказываем, говорят только об одном — мужчины рождены, чтобы побеждать. Кого, зачем и при каких условиях — дело десятое. Также очень редко обсуждается, что делается с побежденными — ведь их, как ни крути, должно быть в десятки раз больше, чем победителей.

В результате даже самая безобидная игра превращается для мальчика в ристалище, где он должен показать все, на что он способен, иначе вся последующая жизнь превратится для него в череду неудач. Посмотрите, сколько усилий вкладывает малыш в то, чтобы «посалить» товарища в догонялках! И мы поощряем эту волю к победе, как залог будущего жизненного успеха. Кстати, излишнее рвение девочки в той же самой игре, скорее всего, не будет нами восприниматься так положительно. Мы, пожалуй, даже пожурим ее, если она переборщит с силой хлопка ладошкой по спине «посаленного».

А сколько слез может вызвать поражение в детсадовской спартакиаде! Причем переживают из-за проигрыша чаще всего именно будущие мужчины. Девочки, как правило, больше утешают несостоявшихся победителей, а если и плачут, то скорее за компанию.

Как сохранить стремление мальчика к победе и вместе с тем снять страх поражения? Здесь важно объяснить ребенку, что настоящий мужчина обязан уметь не только выигрывать, но и проигрывать с достоинством, используя проигрыш как достижение, извлекая из него бесценные уроки.

Восьмилетний мальчик очень любит играть с дедом в шахматы. Конечно, дед чаще всего под-

дается и искренне радуется, глядя, как внук бурно реагирует на победу. Но иногда сына на шахматную баталию вызывает и отец. Надо сказать, что папа — еще весьма молодой человек и сам до конца не справился со своими детскими страхами. Поэтому, начиная играть как бы в шутку, уже на пятой минуте игры он включается всерьез и чаще всего разбивает чашу в пух и перья. Мальчик реагирует на проигрыш истерикой — закрывается в комнате, рыдает, отказывается говорить. Папа в гневе, кричит на сына, называет его тряпкой и нытиком — налицо типичный домашний скандал и превращение мальчика в явного кандидата в неврастеники.

Как и в большинстве подобных случаев, терапия здесь одинаково нужна как сыну, так и отцу. Роль психотерапевта на себя взяла мама. Дождавшись, когда ребенок успокоится и заснет, а муж настроится на мирный лад, она задала супругу вопрос: в чем он видит свою роль как воспитателя сына? Какие именно качества пытается ему привить, и уверен ли, что выбрал наиболее эффективный способ это сделать? Причем, чтобы не задеть самолюбие мужчины (это еще одна ахиллесова пята, которая появляется у мальчиков, если их детские страхи не прошли со временем, а только спрятались глубже), она не настаивала на ответах, просто попросила мужа подумать об этом.

На следующий день папа предложил сыну матч-реванш. Но в этот раз он старался контролировать себя, не торопил мальчика с очередным ходом и не пытался заманить его в ловушки. Он обращал его внимание на каждую игровую ситуацию и пред-

лагал просчитывать последствия каждого хода. Игра закончилась дружеской ничьей, и с этого момента шахматы стали одинаковым источником радости для обоих мужчин — маленького и большого. А мальчик теперь старается к проигрышам относиться как к временным неудачам. Он знает, что жизнь даст ему еще один шанс, и если он сможет извлечь урок из своего поражения, то в следующий раз у него будет больше шансов победить.

**Страх перемен.** Сложно сказать, почему мужская психика оказывается гораздо менее устойчивой перед лицом перемен, чем психика женщины. Ведь мы привыкли считать, что мужчины прежде всего — разрушители и строители, в то время как женщине отводится почетная роль «хранительницы очага», отвечающей за стабильность и преемственность традиций. Но последние двадцать лет, когда о стабильности в нашем государстве говорить можно только с большой натяжкой, показали, что мужчины чаще пасуют перед переменами, чем их «лучшие половины».

Возможно, разгадка в том, что цель женщины (как и любой самки) — выжить при любых условиях и обеспечить выживание своего потомства, тогда как мужчине «сохранить лицо» важнее, чем сохранить жизнь. Думается, именно многочисленные условности мужского общества, вопросы престижа, «приличности» того или иного образа действий и усложняют их реакцию на возможные перемены места или обстоятельств.

Вот конкретный пример: одиннадцатилетний мальчик вместе с родителями переехал из одного

района города в другой. Родители всегда считали его очень общительным, говорили, что он легко находил общий язык и со сверстниками, и с людьми более зрелого возраста. А тут ребенка как подменили. Он перестал выходить на улицу, забросил занятия в кружке, целыми вечерами начал просиживать у телевизора или у компьютера. Возможно, родители бы списали такие изменения в поведении на проявления переходного возраста, если бы не более тревожные симптомы: мальчик стал раздражительным, начал вскрикивать по ночам, у него развилась плаксивость, которой раньше за ним не замечали.

Надо сказать, папе пришлось немало потрудиться (слава богу, что у отца и ребенка сохранились доверительные отношения), прежде чем он выяснил, что больше всего его сына пугает неопределенность отношений между детьми в новом дворе. На прежнем месте жительства мальчик знал, какое положение он занимает, с кем он должен первый поздороваться, кто подойдет поздороваться к нему. А здесь он в первый же день попал впро�ак, протянув руку подростку, который сквозь зубы процедил: «Ты что тут, самый крутой, что ли, за руку с тобой здороваться!»

Конечно, с высоты своего взрослого положения мы можем посмеяться над таким незначительным происшествием. А для подростка, который потерял привычное окружение, к тому же еще только вступил в новый период своей жизни, этот эпизод стоил спокойствия и уверенности в себе.

Если продолжать анализировать корни страха перемен, можно выделить и еще одну причину, по

которой у мальчиков он встречается гораздо чаще, чем у девочек. Мы уже не однажды упоминали об этом, но многие проблемы закладываются в раннем детстве, когда ребенок впервые сталкивается со страхом потерять маму. Есть наблюдения, доказывающие, что мальчиков реже, чем девочек, укачивают на руках. Их чаще оставляют в кроватке или коляске «проплакаться», с ними меньше сюсюкают и «тетешкаются», больше наказывают. Поэтому свою незащищенность мальчики ощущают острее, чем девочки. В ситуации перемен ощущение незащищенности обостряется, ведь еще неизвестно, с какой опасностью теперь предстоит столкнуться!

Поэтому не стоит кричать на мальчика, проявляющего нервозность накануне поездки на дачу или на морской курорт. Гораздо более эффективным способом утихомирить его станет спокойный разговор. Вы же планируете все необходимые действия во время сборов? Запланируйте и 10–15 минут на общение с сыном. Расскажите ему, куда вы поедете, что он увидит на новом месте, распишите достоинства перемен, объясните, почему они необходимы. Не забудьте предупредить ребенка, как вести себя во время поездки и по прибытии на новое место, особо подчеркнув, что он всегда может обратиться к вам при возникновении любого рода сложностей.

Вы будете удивлены, но в дошкольном и младшем школьном возрасте мальчиков могут пугать такие мелочи, о которых вы и думать не думаете! Например, будет ли ему где сходить в туалет, найдется ли вода, если он сильно захочет пить, где и

как ему предстоит устраиваться на ночлег. Если вы заранее обговорите все эти детали, страх перемен проявит себя гораздо слабее.

**Страх потерь.** «Мужчины — жуткие собственники!» — говорим мы, оправдывая этим и чувство ревности мужчин и их нежелание делиться даже с самыми близкими друзьями личными вещами и многие другие особенности мужского характера. Что ж, здесь женщины оказываются недалеко от истины. Отчасти чувство собственника у мужчин происходит от ощущения своей ответственности за все, что их окружает. А эту ответственность, как мы уже отмечали, мы сами прививаем мальчикам с детства.

Родители часто рассказывают истории, как их малолетние отпрыски устраивают скандал из-за одной исчезнувшей игрушки. *«Мы опаздывали в детский сад, но я не могла вытащить сына из квартиры, потому что он никак не мог найти свою любимую машинку, — вспоминает одна мама. — Я перерыла все коробки с игрушками, передвинула кресла и диван, но машинка так и не нашлась. В результате я буквально утащила ребенка из дома, но и в группе он продолжал рыдать почти целый день».*

Что это — проявление жадности? Невротическая реакция на детский сад, в которой исчезнувшая игрушка сыграла роль спускового механизма? Или просто необъяснимые детские капризы? Очевидно, и то, и другое, и третье. И все это, вместе взятое, — страх потерь, который подавляющая

часть мужчин пронесит с раннего детства через всю сознательную жизнь.

Так же как и страх перемен, этот страх уходит корнями в отношения с матерью. Когда мама так или иначе отдаляется, ее роль начинают играть вещи из привычного окружения младенца — любимая бутылочка, соска, плюшевый медведь. Находящиеся рядом, на привычных местах, эти вещи внушают ребенку: «Мы с тобой, ты не один, ты в безопасности». Взрослея, ребенок сам начинает определять предметы, обозначающие границы его личного влияния. Это могут быть игрушки, своя зубная щетка, полотенце, подаренное бабушкой, и много другое. Каждый раз, когда вещь, на которой малыш привык останавливать взгляд, исчезает, он чувствует, как пропадает кусочек его самого, разрушается ощущение целостности и защищенности.

В старшем возрасте на описанный выше страх начинают накладываться и ограничения, прививаемые родителями. «Почему ты растерял конструктор? — вопрошает строгий отец. — Пока не найдешь, новый не куплю!» «Опять дырка на коленях! — сокрушается мама. — Я на одних твоих штанах уже разорилась!» Страх потерь прогрессирует и становится социально обусловленным: «Если я упущу из внимания книгу, шапку или игрушку, — думает ребенок, — я потеряю их, и мне опять достанется!»

Такой страх не имеет никакого отношения к собранности, напротив, занимая все мыслительные способности маленького человечка, он парализует внимательность и память, заставляет его раз за

разом перепроверять наличие обозначенных предметов. При этом стоит ребенку переключиться, как он уже не может вспомнить, где оставил игрушку или шапку, — все из-за того, что страх перебивает в нем все остальное.

Как и с подавляющим большинством остальных страхов, с этим может справиться только доброжелательная позиция родителей и других взрослых. Но в первую очередь важно, чтобы они сами не были заражены страхом потерь. Здесь будет полезным напомнить, что все, что нужно человеку для жизни, есть в нем самом, все остальное — лишь вспомогательные и при этом взаимозаменяемые детали. Не ругайте мальчика за потерянные рукавички, возможно, этим вы спасете его будущую семейную жизнь! Ведь доказано, что чем меньше был выражен страх потерь у ребенка, тем меньше он подвержен приступам беспричинной ревности во взрослом возрасте.

**Страх быть мужчиной.** В принципе, этот страх как таковой не выделяется психологами отдельно и служит скорее как общее название всех перечисленных выше страхов. Ведь каждый из них сводится к одному знаменателю: страху не выполнить своей социальной роли — не быть лидером, защитником.

В мужском коллективе, будь это отряд в пригородном лагере или рабочий коллектив, подавляющая часть времени и сил отводится именно борьбе за лидерство. Есть прирожденные лидеры, с правом которых отдавать команды и распоряжаться практически не спорят. В детских коллективах



это, как правило, наиболее крупные и энергичные мальчики. Есть и такие, которым лидерство достается в результате напряженной работы и требует постоянного подтверждения. А есть и антилидеры, то есть мальчики или мужчины, не способные взять на себя роль «ведущего» и предпочитающие подчиняться, нежели подчинять. Впрочем, и они в глубине души мечтают хоть однажды возглавить действие или команду.

Если мальчик воспитывается в полной семье и имеет доверительные отношения с папой, такие иерархические отношения воспринимаются им как нечто естественное и не требуют особых душевных сил, ведь и в семье, по сути, происходит то же самое — папа командует, остальные подчиняются (или делают вид). Сложнее, если семья неполная или в ней роль лидера играет мама (что с точки зрения социальных ролей ей не должно быть свойственно). В такой системе координат ребенок может и растеряться: почему это им пытается командовать какой-то пацан, когда он привык слушаться маму, воспитательницу или учительницу (кстати, это большая беда, что мужчин в нашем государстве воспитывают преимущественно женщины).

Мальчики, воспитанные авторитарными матерями, редко проявляют лидерские качества. Ведь женское воспитание предпочитает силе — интеллект, наглости — стремление к взаимопониманию. О каком уж тут лидерстве может идти речь, когда вместо того, чтобы дать кулаком в ухо, мальчик начинает рассуждать. Конечно, правильно подобранные слова способны увлечь толпу за собой (самый яркий пример — судьба Адольфа Гитлера),

но от мальчишеского страха «не стать лидером» они не застрахуют.

Научить маму быть папой нельзя. Да и не нужно. Если вы чувствуете, что вашему сыну не хватает мужского влияния, постарайтесь подобрать ему секцию или кружок, где он получит необходимые навыки. Это могут быть и спортивные занятия, и дополнительные уроки по информатике — главное, чтобы вел их мужчина, способный нацелить ребенка на победу. Неважно, будет ли это победа в состязаниях или победа над своими страхами.

## Глава 3

### Тревожные дети

Психологи отмечают, что в нестабильном обществе тревожных детей в несколько раз больше, чем в стране с высоким уровнем жизни. В России за последние десятилетия к категории тревожных детей можно отнести едва ли не каждого третьего ребенка. От сверстников их отличает большое количество ситуативных и социальных страхов, постоянное нервное напряжение, повышенная конфликтность.

Установлена несомненная связь между неудовлетворенностью родителей и проявлением признаков тревожности у их детей. Как правило, если взрослых не устраивает их работа, материальное или социальное положение или жилищные условия, это сказывается на развитии детей с отрицательной стороны. Здесь нельзя говорить о прямой связи — далеко не каждые родители вымещают на детях недовольство жизнью, — но опосредованное влияние, даже помимо воли взрослых, все-таки оказывается.

Считается, что у старших дошкольников и младших школьников тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении со-

ответствующей психолого-педагогической коррекции относительно обратима. Однако именно в дошкольном возрасте начинает формироваться так называемая школьная тревожность. Принято считать, что она возникает вследствие столкновения ребенка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать. Причем большинство первоклассников переживает не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями, сверстниками.

Как уже отмечалось, в младшем школьном возрасте страх смерти родителей начинает преобладать над страхом смерти себя, достигая максимального развития, как и страхи войны, в подростковом возрасте. У подростков выражены также страхи нападения и пожара, у мальчиков к тому же страхи заболеть, у девочек — стихии и замкнутого пространства. Все перечисленные страхи носят главным образом характер опасений и так или иначе связаны со страхом смерти.

У девочек подростковый возраст более насыщен страхами, чем у мальчиков, что отражает их большую склонность к страхам вообще. Тем не менее среднее число всех страхов заметно уменьшается в подростковом (и младшем школьном) возрасте по сравнению с дошкольным. Подростковая проблема «быть собой среди других» выражается как неуверенностью в себе, так и неуверенностью в других. Вырастающая из страхов неуверенность в себе является основой настороженности, а неуверенность в других служит основой подозрительности. Настороженность и подозрительность превращаются в недоверчивость, что оборачива-

ется в дальнейшем предвзятостью в отношениях с людьми, конфликтами или обособлением своего «я» и уходом от реальной действительности.

**Навязчивые страхи.** В отличие от обычного, **навязчивый страх** воспринимается как нечто чуждое, происходящее непроизвольно, помимо воли, как своего рода наваждение. Попытки справиться с ним путем борьбы способствуют только его укреплению, подобно тому, как свая все глубже и глубже уходит в землю при резких ударах.

Навязчивые страхи — это то, что неприемлемо для человека, то, что он не хочет допустить в свое сознание, но от чего сразу не может освободиться сам, поскольку это означало бы полную, окончательную, бесповоротную победу рациональных сторон психики над ее эмоциональными, чувственными, инстинктивными сторонами. Страх бы и прошел со временем, но он закрепился именно вследствие борьбы с ним, непримиримого отношения, неспособности пойти на компромиссы, признать свою неудачу и защитить себя в дальнейшем.

Из изложенного выше следует, что навязчивым страх становится не сразу, а спустя какое-то, иногда довольно длительное время. Исходный же страх может появиться быстро, внезапно от сильного, неожиданного испуга, переживания, потрясения, то есть в результате эмоционального стресса или шока, который фиксируется, запечатлевается и действует подобно занозе, причиняя беспокойство всякий раз, когда вспоминаются ана-

логичные обстоятельства или когда с ними соприкасаются.

Скажем, испытанный однажды страх при ответе у доски, растерянность, замешательство могут произвольно запечатлеваться в эмоциональной долговременной памяти (а она всегда выражена у тех, кто предрасположен к страхам) и напоминать о себе всякий раз при повторных вызовах к доске. Разовьется тогда и волнение в ожидании очередной неудачи, даже просто от представления о ее возможности. Итогом будут скованность, напряжение, сбивчивая, невнятная речь, потеря хода мысли и получение не той оценки.

Подобным образом идет произвольное саморазвитие страха, воспринимаемого как чуждый, не подчиняющийся воле процесс. Все большее переживание своей неполноценности, снижение активности, отказы от какого-либо риска, неестественная возбудимость в ожидании и торможение при ответах и есть типичная картина **невроза навязчивых состояний**, в виде страхов, или **невроза ожидания**, как говорили раньше. Характерно и развитие в подобных случаях невротического заикания с неизбежными письменными ответами, прекращением вызовов к доске и ответов с места вообще. Нужно ли говорить, что это только способствует фиксации заикания, развитию пораженческих настроений и разрушению психики подростка.

По такому же типу развивается **навязчивый страх замкнутого пространства**, когда обморочные состояния от духоты или утомления, пережитые

при давке в метро, автобусе, служат причиной отказа от этих видов транспорта в дальнейшем, поскольку существуют страхи повторения испытанного ужаса.

В обоих случаях речь идет о **фобиях** — навязчивых страхах, когда существует произвольная болезненная фиксация на каких-либо пережитых, травмирующих событиях жизни. Лежащая в основе подобных страхов навязчивость указывает на определенную негибкость мышления, застойность психических процессов, обусловленных как гипертрофированным развитием чувства долга, принципиальности, так и чрезмерным утомлением, перенапряжением интеллектуальных процессов.

Еще не окрепшая психика подростка не выносит насилия над собой, длительной и изматывающей гонки за престижем. Недаром навязчивые страхи и мысли типичны для детей и подростков, стремящихся не столько соответствовать общепринятым нормам, успевать во всем, сколько быть всегда первыми, получать только отличные оценки. Причем здесь не делается никаких исключений, не учитываются требования момента, реальное соотношение сил, то есть опять же проявляются негибкость и максимализм. Все эти подростки с обостренным чувством «я», обидчивые и честолюбивые, односторонне ориентированные на успех, не признающие никаких отклонений от заданной цели и тем более поражений. С одной стороны, они хотят во всем соответствовать принятым обязательствам, оправдать ожидания, то есть быть вместе со всеми. С другой стороны, они не хотят

потерять свою индивидуальность, раствориться в массе, быть слепым исполнителем чьей-то воли. В этом мы снова видим трудноразрешимую при неврозах проблему «быть собой среди других», поскольку довлеющий страх «быть не собой», то есть измененным, лишенным самоконтроля и неспособным в целом, означает и страх не соответствовать другим, не быть принятым сверстниками и (более широко, в плане школьной адаптации) социально признанным.

Лечить навязчивые страхи в стократ труднее, чем обычные. В каждом конкретном случае требуется доскональное изучение истории страха, его проявлений, особенности психики пациента. Многие родители пытаются подавить проявления навязчивого страха, одергивая ребенка, если он начинает крутить прядь волос или часто моргать (и то, и другое — так называемый **синдром навязчивых движений**, это одно из следствий застарелых страхов, бессознательная попытка психики ребенка заслониться от воображаемых кошмаров успокаивающими, привычными действиями), но это путь, заведомо ведущий к усилению невроза. Также вряд ли помогут справиться с навязчивым страхом ваши любимые успокоительные микстуры — скорее всего, они лишь сгладят его внешние признаки. Конечно, есть шанс, что с возрастом все утрясется само собой, но еще больше шансов, что навязчивый страх лишь спрячется глубже, чтобы проявить себя в самый неподходящий момент.

Поэтому при появлении повторяющихся случаев беспричинного оживления ребенка, заикания, «захлебывания» словами или, наоборот — при рез-



ком снижении активности и торможении при ответах, лучше не откладывать визит к психологу или психотерапевту, благо сейчас эти специалисты не так редки, как прежде.

**Фобии.** Если говорить о фобиях отдельно от навязчивых страхов (это логично, так как они выделяются по ряду признаков; основной признак — четкая связь между определенным предметом или ситуацией и реакцией страха), то это расстройство, при котором человек испытывает болезненный страх, вынуждающий его избегать безопасных с точки зрения здоровой психики объектов или ситуаций. Все многообразие фобий (а их существует порядка пятисот) делится на два типа: простые и социальные. Простые — это боязнь определенных предметов (или животных). К социальным фобиям относится страх попадания в определенные ситуации. Например: страх толпы, страх есть в присутствии других людей, боязнь стать объектом насмешек.

Показателем существования фобии становится состояние паники, в которую впадает ребенок, попав в ту или иную ситуацию. *Например, однажды заблудившись в большом магазине и потеряв маму, девочка теперь безумно боится просторных помещений, набитых толпой. Даже при взгляде сквозь витрину на торговый зал, она начинает ощущать страх, сопровождающийся головокружением, потерей равновесия, сильным сердцебиением, расстройством зрения, слуха, глотания и дыхания.*

Это классическая картина проявления фобии: чувство чрезвычайно сильного страха, испытанное

однажды, отпечатывается на подкорке головного мозга и проявляется в любой схожей ситуации. Чаще всего оно проявляется именно состоянием паники и другими перечисленными симптомами. Реже встречаются такие проявления, как тошнота, боли в животе, проблемы с мочеиспусканием и дефекацией, мышечное напряжение, дрожь или онемение.

В фобической ситуации страх неконтролируемо растет и усиливается по мере того, как в воображении разрастается опасность. Это замкнутый круг, из которого нет выхода — чем больше человек боится, тем больший дискомфорт испытывает, чем ему хуже, тем меньше он способен трезво оценить обстановку и сказать своему страху — стой! Возникает убежденность в том, что сейчас произойдет что-то ужасное — смерть, сердечный приступ, сумасшествие. Это и есть паническое состояние. Оно настолько мучительно, что человек пытается избегать любых ситуаций-стимулов, в том числе слов, образов и воспоминаний, которые могут инициировать фобическую реакцию.

Фобии — это не просто страхи, с которыми можно справиться убеждением. Их надо лечить. Лечение фобий состоит в том, чтобы развить у ребенка способность встречаться лицом к лицу с пугающей ситуацией и пребывать в ней, а также в том, чтобы убедить его на опыте, а не интеллектуально, что ситуация на самом деле не так опасна, как он воображает. Начинать здесь надо с простого и постепенно переходить к более сложному, на каждом конкретном примере показывая, как можно избежать появления паники и держать свое состояние под контролем.

Разберем один из таких примеров. Возьмем ту самую девочку, которая боится торговых залов, наполненных толпой. Первым уроком для нее стал поход с мамой и папой в небольшой магазин. Родители сознательно выбрали время, когда покупателей практически не было. Девочка обошла весь зал (дело было в отделе детских игрушек, и ей было на что переключить внимание со своего страха), познакомилась с продавщицами, запомнила расположение выхода и окон.

На следующий раз они пришли в магазин ближе к вечеру, когда посетителей в нем было больше, чем накануне. Они держали дочку за руки и говорили с ней об игрушках, которые она запомнила, просили ее описать приметы, по которым она определяла местонахождение полок с плюшевыми медведями, куклами или велосипедами.

Дома они вместе нарисовали схему магазина, обозначив на ней место кассы и угол, где стоял понравившийся ей кукольный домик. Задачей девочки было обозначить путь, по которому она пройдет от полки к кассе. Во время очередного посещения магазина родители позволили девочке проделать этот путь самостоятельно, следуя чуть позади от нее. Покупка того самого домика стала подарком ребенку за преодоленный страх.

Главное оружие против фобий — знание. Поэтому, если ребенок страдает *арахнофобией* (так называется боязнь пауков — это очень распространенный детский страх), в первую очередь его надо лучше познакомить с предметом страха. Только не вздумайте хватать малыша за руку и сажать паука ему на ладонь — так вы, скорее всего, добьетесь

только обморока и закрепления страха. Сначала о пауках надо рассказать — что у них восемь ног, сложное устройство глаз, что они тоже образуют семьи и высиживают своих паучат. Упор стоит сделать на том, что в природе у пауков много естественных врагов, они очень уязвимы, их легко убить. С другой стороны, они полезны, поедают комаров и кровососущих мошек, а кроме того, совершенно безвредны для человека — ни укусить, ни тем более поранить его они не смогут. Если найдется еще и книжка с красивыми картинками или научный фильм, у вас появится шанс избавить ребенка от фобии, не прибегая к помощи профессионального психолога.

**«Идея фикс».** Иногда детские страхи приобретают трудно объяснимые формы. Ну, как, например, с точки зрения логики обосновать отказ малыша надевать колготки? И это еще один из самых простых случаев. Гораздо сложнее, если страх приобретает такие масштабы, что им оказывается пронизана каждая минута жизни ребенка. *Так, шестилетний мальчик однажды услышал историю об инопланетянах, захвативших Землю. Инопланетяне были так малы, что земляне даже не заметили, как попали в плен к чужой расе. С этого момента все мысли ребенка были направлены на то, как выявить и защититься от инопланетян. Он повсюду ходил с увеличительным стеклом, требовал, чтобы еду ему резали на мельчайшие кусочки, на улице дышал через носовой платок, а дома начинал биться в истериках, если вдруг кто-нибудь открывал окно. Именно таким образом проявляют себя*

страхи «сверхидей», или «идеи фикс», как еще называют это явление специалисты.

Также сверхидея может проявляться в излишней приверженности ребенка к ритуалам, определенной последовательности действий, которая должна оставаться неизменной.

Чуть позже мы рассмотрим влияние ритуалов на психику ребенка и увидим, чем они бывают полезны. Но когда вся жизнь ребенка становится «ритуализированной» и любое отступление от привычного порядка превращается для него в трагедию — это повод насторожиться и проверить состояние малыша у специалиста.

Шестилетний Тема всегда сначала надевает левый ботинок, а потом правый. Когда бабушка, спеша отвести его в детский сад, начала натягивать ему сапог на правую ногу, в то время как левая оставалась разутой, он устроил такую истерику, что от похода в детский сад в этот день пришлось отказаться вовсе. На беседе у психолога выяснилось, что с той же серьезностью ребенок относится к еде: всегда сначала съедает суп, затем котлетку или рыбу, потом гарнир и запивает это чаем или компотом. Если обед состоит из меньшего числа блюд, Тема к нему даже не приступит. Все вещи мальчика складываются на стуле в определенной последовательности: сначала брюки, потом рубашка, потом колготки или носки. Не найдя под рубашкой брюк, ребенок теряет себя и начинает плакать.

Папа Темы ушел из семьи, когда мальчик был несмышленым младенцем. Воспитывают его мама и бабушка. При этом мама сама говорит о себе,

что она — жуткая бояка. Более того, обе женщины подвержены мистицизму, соблюдают все суеверия и любят рассуждать, что все беды в жизни — от несоблюдения правил. «Вот, постирала в воскресенье, а на следующий день Тема заболел, понятно, что это из-за того, что я делала в праздник домашнюю работу!»

В данном случае ребенок страдает от «идеи фикс», навязанной семейной традицией. Как правило, этим страхам подвержены эмоционально чувствительные и впечатлительные дети, а также дети таких же тревожных родителей. Зачастую «идеи фикс» появляются у ребенка тогда, когда в семье складывается неблагоприятная психологическая атмосфера — развод, смерть одного из родителей или непрекращающиеся конфликты между членами семьи. В таком случае можно говорить, что почва для страхов уже подготовлена, остается дожидаться только угрожающего стимула, который проявит и закрепит невротическую реакцию.

Поэтому при лечении страха сверхидеи в первую очередь стоит обратить внимание на поведение самих родителей — скорее всего, именно они спровоцировали болезненно заостренную фиксацию ребенка на том или ином событии. Классическим можно считать случай, когда чрезмерно заботливые мама и папа постоянно внушают и без того тревожному чаду, что все вокруг заражено микробами, поэтому руки надо мыть как можно чаще. Надо сказать, что этот распространенный миф давно уже развеян микробиологами. С одной стороны, в воде из-под крана микробов едва ли не больше, чем в любом другом месте, с другой —

мы прекрасно уживаемся с большей частью этой мелюзги, и даже должны быть благодарны ей, ведь она стимулирует защитные свойства нашего организма. Не зря столь популярной стала фраза «В устойчивом биоценозе все стерильно»!

Надо иметь в виду, что больше шансов заразиться страхом «сверхидеи» у ребенка, который не способен проявить внешнюю агрессию, не может дать сдачи, защититься от обидчика. Поэтому одним из способов уменьшить общую тревожность, а заодно и избавиться от идеи фикс являются упражнения на снятие физического и психологического напряжения. Это могут быть специально разработанные методики или обычные игры, в ходе которых, под наблюдением опытных воспитателей или психолога, ребенку удастся «разрядить» свой нервный заряд. А могут быть и спортивные состязания, приучающие малыша проявлять свои эмоции и не бояться «здоровой» агрессии.

**Бредовые страхи.** Это самая тяжелая форма проявления детских страхов. Как правило, бредовыми страхами сопровождается пограничное состояние сознания, готового ускользнуть в бездну серьезного психологического заболевания. Бредовые страхи не имеют под собой даже видимости рационального обоснования и поэтому не могут быть развеяны ни личным примером взрослых, ни словесными увещеваниями.

В упрощенной форме мы можем столкнуться с бредовыми страхами во время болезни ребенка, когда под воздействием высокой температуры его сознание начинает путаться, и он оказывается

окружен зловещими образами. Как правило, такое случается, если накануне болезни ребенок сильно переживал из-за чего-то или вообще испытывал яркие эмоции.

Одна школьница, вполне благополучная с точки зрения психического развития, рассказывала, что она так нервничала из-за новогоднего бала, который должен был состояться в школе на следующий день, что вечером слегла с высокой температурой. И всю ночь ей казалось, что ее любимый шерстяной плед превратился в огромного удава и душит ее, обвиваясь вокруг шеи. Когда температура спала, она никак не смогла объяснить причину своего страха. Более того, он больше не возвращался, хотя она так и не выбросила плед, да и высокую температуру переживала не единожды.

Кстати, мы часто недооцениваем связь между психическим состоянием ребенка и его физическими болезнями. А вот, по мнению одного американского исследователя, эти вещи связаны напрямую. Все болезни он делит на две категории — горячие (сопровождающиеся высокой температурой — воспаления, грипп, простуды) и холодные (гастрит, остеохондрозы, сердечные недомогания). Он уверен, что холодные болезни приходят к нам, когда мы мучаемся над неразрешимым внутренним конфликтом, замалчивая его даже для самих себя, а горячие — это проявление того, что внутренний конфликт разрешен, и организм освобождается от остатков проблемы, «сжигая» ее поднятием температуры.

Эта теория, безусловно, не может заменить собой классического медикаментозного или любого другого лечения, но она заставляет нас обра-



тратить внимание на внутренний мир часто болеющего ребенка. Возможно, его болезни — это тоже одна из попыток защититься от атакующих его сознание страхов?

Возвращаясь к теме бредовых страхов, отметим, что пока такие страхи приходят к детям во сне под воздействием высокой температуры или сильных переживаний — они не должны вас особо беспокоить, но, если бредовый страх высказывается бодрствующим ребенком — это сигнал, что медлить нельзя, вам необходимо обратиться за помощью к специалисту.

**ЧАСТЬ 4**

**ЧТО ДЕЛАТЬ**

## Глава 1

### «Скорая помощь» бояке

Спонтанная реакция страха у ребенка на какое-нибудь неожиданное происшествие или пугающее явление вполне способна напугать и вас самих: только что чадо бегало по двору веселое и здоровое, не прошло и пары минут, как оно стучится в дверь с белыми губами и остекленевшими глазами. Ребенка трясет, он бессвязно кричит что-то или, наоборот, не может сказать ни слова. Что делать?

В первую очередь не поддавайтесь панике. Не хватайте ребенка за руки, ни в коем случае не кричите на него и не шлепайте, пытайтесь вывести из ступора. Помните, вы — взрослый. Вы — его единственная надежда и опора. Не уподобляйтесь неразумному младенцу и ведите себя, как и подобает взрослому. Присядьте перед ребенком на колени (так проще установить с ним зрительный контакт), спокойным голосом спросите, что случилось. Если малыш не в состоянии ответить, аккуратно и неторопливо осмотрите его — нет ли телесных повреждений, которыми вам надо будет заняться в первую очередь. Если видимых ран нет, обнимите его, дайте понять, что он — под вашей защитой.

Почему мы акцентируем ваше внимание на необходимости осмотра? Дело в том, что в состоянии шока ребенок может прибежать домой даже со сломанной конечностью. Если вы сразу кинетесь обнимать его, вы рискуете сместить кости и усугубить положение. Поэтому, только убедившись в том, что «руки-ноги малыша на месте», вы можете не бояться переборщить с объятиями.

Первое, в чем нуждается ребенок в состоянии острого страха, — это ощущение безопасности и защиты. Вы можете дать это, посидев с ним несколько минут в неподвижности, обнимая его и нашептывая успокаивающие слова: «Все хорошо. Я рядом с тобой. Я смогу тебя защитить».

Через определенное время, напряжение, вызванное страхом, должно начать спадать. Вы можете оставить ребенка спокойно посидеть, пока сами будете рядом совершать какие-либо обычные действия. Лучше всего заварить ему сладкого чая. Речь не идет о том, что чай может выступить успокоительным средством — просто этот привычный ритуал должен стать дополнительным сигналом «Ты дома, все в порядке». Проследите за тем, чтобы чай был не слишком горячим, а если ваш ребенок предпочитает другой напиток (например, молоко или сок из холодильника), чтобы он был не слишком холодным. В состоянии стресса организм ребенка не в состоянии адекватно оценивать температуру напитка, а ни ожог, ни переохлаждение ему сейчас совсем ни к чему.

Итак, первый испуг прошел, можно попытаться выяснить, чем он был вызван. Объясните ребенку, что высказанный страх становится намного

меньше, чем затаенный. Ни в коем случае не поднимайте ребенка на смех — каким бы незначительным вам ни показался повод испугаться, для него все это более чем серьезно.

Мама пятилетнего мальчика нашла такой способ снимать страх ребенка, когда ему приснится кошмар. Услышав, что он вскрикивает в кровати, она бежала в его комнату, будила его, и ребенок тут же начинал рассказывать, что именно напугало его во сне. Мама убедила его, что как только он рассказывает свои ужасы ей, они тут же уходят от него и уже не смогут вернуться. Способ оказался очень действенным: рассказав маме сон, ребенок тут же спокойно засыпал и уже не просыпался до самого утра. Буквально через месяц такой «терапии» страшные сны и вовсе перестали мучить ребенка.

Приведенный пример говорит о том, как важно помочь ребенку выговориться. Мы применяем именно термин «помочь», а не «заставить», потому что это должно быть осознанное желание самого ребенка. Оно может возникнуть только тогда, когда у малыша нет оснований не доверять родителям, когда он уверен, что его выслушают и отнесутся к его словам серьезно.

Поэтому, дождавшись, когда напуганное дитя перестанет дрожать, сядьте рядом с ним и спокойно попросите объяснить, что случилось. Иногда вопросы «в лоб» («Что же тебя так напугало?») не дают результата, ребенок не знает, с чего начать, и замолкает. *Лучше помогать ему простыми репликами — «Ты играл во дворе с ребятами, а потом что-то случилось. Ты испугался и прибежал*

домой. Сейчас ты успокоишься и расскажешь мне, что случилось». Зная своего ребенка, вы можете предположить, что именно стало причиной испуга — появление незнакомца, большой собаки, драка или автомобильная авария. Если ребенок все еще не оправился от испуга, вы можете высказывать эти предположения, пока не поймете, что угадали.

Теперь ваша задача — показать чаду, что опасность не так велика, как ему показалось. Но не начинайте с отрицания. Главное — дать понять, что вы полностью на стороне вашего ребенка, вы разделяете его эмоции и ни в коем случае не порицаете за них. Ваш монолог может звучать примерно следующим образом: «Ты знаешь, я тоже очень боялся (боялась) собак в твоём возрасте. С какой-то стороны, это даже хорошо, потому что ты не будешь подходить к незнакомым собакам и пытаться гладить их по голове. Но, с другой стороны, собака ведь сама боится тебя еще больше! Ты крупнее ее, и тоже можешь причинить ей боль. А вообще, сами по себе собаки никогда не нападают первыми. Если собака подошла к тебе, она, скорее всего, хочет просто познакомиться или поиграть. А может быть, попросить чего-нибудь вкусненького. Если ты побежишь, она подумает, что ты играешь с ней, и побежит за тобой. А если будешь стоять спокойно, она просто обнюхает тебя и отойдет».

Еще раз напомним, что испытывать несколько общих страхов — вполне характерно для детей определенного возраста. Ваша задача — добиться не столько исчезновения страха вообще, сколько

предотвратить появление общей тревожности и постоянного беспокойства ребенка. Это можно сделать, установив с ним тесные, доверительные отношения. Поможет в выстраивании такого мостика навык «активного слушания».

Что это такое? Это когда мы, взрослые, даем понять ребенку, что слышим его и разделяем его эмоции. Чтобы объяснить такой подход с практической точки зрения, рассмотрим два варианта диалога:

**Сын:** Я ненавижу детский сад!

**Отец:** Ничего не поделаешь, всем надо ходить в детский сад. А вырастешь, пойдешь в школу.

Или:

**Сын:** Ненавижу детский сад!

**Отец:** Тебе не нравится в детском саду, ты не хочешь туда ходить.

Какой из этих диалогов кажется вам более привычным? Конечно, первый. Второй вариант, скорее всего, вызовет у вас недоумение. А ведь именно так вы показываете ребенку, что слышите и понимаете его. Так вы не оставляете малыша наедине с его переживаниями, не даете ему закрыться в себе. Если уж папа не начал сразу орать и перевоспитывать, может быть, он сможет помочь?

Практика «активного слушания» очень эффективна. Родители рассказывают, что, начав применять ее, они достигали совершенно ошеломляющих результатов — за один прием узнавали о страхах и опасениях своих детей гораздо больше, чем за всю предыдущую жизнь. Здесь важно помнить, что вы все-таки — слушатель, а не рассказчик. По-

этому, повторяя (желательно, в других выражениях) эмоции ребенка, делайте после своих реплик большие паузы, позволяйте ребенку подтверждать или отрицать свое утверждение. И ни в коем случае не ведите диалог, занимаясь в это время своими делами. Ребенок должен видеть, что вы заинтересованы в разговоре, что для вас он самое важное дело на настоящий момент.



## Глава 2

### «Спокойной ночи, малыши»

К трудностям с засыпанием может привести целый «букет» страхов, начиная со страха темноты и одиночества и заканчивая страхом мифических персонажей и нападения. Как правило, наиболее остро эта проблема выражается у детей от трех до шести лет. Внешние проявления ее практически одинаковы во всех случаях: перед сном ребенок капризничает, находит постоянные причины, чтобы отодвинуть время укладывания («хочу кушать», «хочу в туалет», «надо собрать игрушки»), вечером становится очень возбудимым, не может остановиться, бегает по дому и хватается за все подряд. Водворенный в постель, он долго вертится, не отпускает взрослых, просит, чтобы с ним посидели, полежали, рассказали ему сказку. Если оставить такого ребенка одного, он начинает плакать, иногда закатывается в истерику и может кричать всю ночь напролет.

Родители по-разному находят выход из сложившегося положения. Кто-то практически до школьного возраста спит вместе с ребенком, ломая свою личную жизнь и привнося дискомфорт в супружеские отношения. Кто-то прибегает к строгим ме-

рам и наказывает капризулю, загоняя его внутренние конфликты еще глубже и вырабатывая у ребенка устойчивые неврозы.

Одна мама вспоминала, как процесс засыпания ее сына превратился в настоящую войну. «Он с самого рождения был беспокойным ребенком, много плакал, плохо спал. Но в настоящую проблему все превратилось годам к трем, когда мы начали приучать его спать самостоятельно. Здесь совпало сразу много острых моментов — мы переехали в новую квартиру, отдали сына в детский сад, я вышла на работу. Сейчас я понимаю, что каждого из этих фактов в отдельности было бы достаточно, чтобы расшатать нервную систему ребенка, но тогда я была еще совсем неопытной мамой, и мне казалось, что он просто капризничает. Можно было два часа просидеть у его кровати, спеть ему сорок восемь песен и рассказать пятьдесят сказок, но, стоило только подняться, чтобы выйти из комнаты, как он тут же отрывал голову от подушки: «Мама, ты здесь?» Я не высыпалась, ничего не успевала делать по дому, к тому же сильно нервничала из-за новой работы. Нечего и говорить, что уже через несколько месяцев у меня самой начались истерики, как только приходило время отхода ко сну. Сегодня мне стыдно в этом признаваться, но я начинала кричать на ребенка, шлепала его по попе. Однажды даже выставила ночью за дверь, сказав, что пока он не успокоится, я не пущу его обратно, — ничего не помогало. Спасение пришло само собой. Я вновь забеременела и сидела дома, выйдя в декретный отпуск. Наш старший сын к тому времени уже достаточно подрос,

чтобы играть в интеллектуальные игры. Я научила его играть в бридж, и с этого момента мы каждый день по два часа отдавали игре. Это кажется невероятным, но тогда все в наших отношениях с сыном поменялось: он начал понимать и поддерживать меня, научился сам засыпать, и, даже когда ему снились кошмары, он просто приходил к моей постели и тихонько говорил: «Мама, мне опять приснилось, посиди со мной немного, пожалуйста». И действительно, достаточно было посидеть с ним пару минут, как он засыпал.

Кстати, готовясь к рождению второго малыша, я накупила много педагогической литературы и поняла, в чем были мои основные ошибки. Теперь в нашей семье царит строгий распорядок дня, который немного меняется на выходных, но полностью не нарушается, я мало что запрещаю детям, но если говорю «нет» — слежу, чтобы этот запрет выполнялся. Но главное — у нас есть свое особое время, когда мы с детьми просто общаемся. Каждый день, независимо от настроения и дел, я прихожу к ним в спальню, и мы говорим обо всем, что случилось с детьми за день, читаем интересные книжки, «путешествуем» по карте. Это лучшее время и для меня, и для детей. Не знаю, стоит ли упоминать, но наш второй ребенок вообще не знает, что такое страшные сны, и засыпает, как только мы выключаем в комнате свет».

Это очень подробный рассказ обо всех типичных ошибках, которые совершают родители, сражаясь с ребенком за спокойное засыпание. Первая из них — отношение к проблеме малыша как к необъяснимым капризам. А ведь это совсем не так!

Боязнь засыпания сигнализирует о наличии у ребенка устойчивых страхов, ведущий среди которых — страх одиночества. Малышу кажется, что стоит ему уснуть, и мама исчезнет, а ее место займут многочисленные кошмары — появится Баба-яга и уволочет за собой, темнота сгустится в неизвестных чудищ, которые будут угрожать ему расправой... Все формы, которые принимают детские страхи перечислить невозможно.

В описанной выше истории есть ключевой момент, когда мама садится играть с сыном в бридж. Важно не то, что она нашла общую забаву, а то, что она выделила время, чтобы пообщаться с ребенком, не отвлекаясь на домашние дела и другие хлопоты. Именно в этом остро нуждаются дети, высказывающие беспокойство при засыпании. Причем ваше нервное сидение рядом с кроватью в постоянной готовности подхватиться и убежать доделывать дела или досматривать фильм — совсем не то, что нужно малышу. Он должен быть уверен, что вы и в течение дня найдете время и уделите ему внимание, не высказывая при этом сожаления о напрасно потраченных минутах.

Так что наш первый совет — чаще разговаривайте с ребенком, занимайтесь с ним одинаково интересным для вас обоим делом, говорите ему, как он вам нужен, как вы любите его. Только на первый взгляд кажется, что данный совет далек от проблемы засыпания. На самом деле, снимая главный внутренний конфликт ребенка — между потребностью быть любимым и нехваткой вашей любви, вы освобождаете его и от сопровождающих проблем.

Второе — заведите четкий ритуал отхода ко сну. Пусть у ребенка возникнет условный рефлекс — если он переоделся в пижаму, почистил зубы и выпил стакан теплого молока — значит, через несколько минут глаза его начнут слипаться, и он уснет. Пусть звучит все это как совет по дрессировке животных, но куда деваться. — Дети в дошкольном возрасте мало чем отличаются от братьев наших меньших и нуждаются именно в таком условно-рефлекторном воздействии.

Кстати, возвращаясь к истории, рассказанной мамой, отметим, что здесь тоже имела место такая условно-рефлекторная связь. Только вместо положительной кодировки ребенок получил негативную: он уже просто не мог заснуть, не заплакавшись перед этим и не доведя до истерики замученную мать!

Чтобы не повторить такой ошибки, закрепим у малыша полезные рефлексy: пусть сразу после просмотра программы «Спокойной ночи, малыши» он идет в туалет, затем чистит зубы (если в вашей семье заведена такая хорошая привычка), пьет воду или молоко (многие дети быстрее успокаиваются, если перед этим удовлетворят все свои физиологические потребности), переодевается в пижаму и ложится в постель. Если вы будете ежедневно настаивать на выполнении всех этих действий в определенной последовательности, они закрепятся в сознании ребенка на уровне автоматизма. Каждый раз, умываясь, выпивая воду и переодеваясь, он будет постепенно успокаиваться, так как его подсознание один за другим получает сигналы: «Все идет по плану, все как всегда, ничто не предвещает опасности».

Еще один важный момент — строгий распорядок дня. Он позволяет ребенку не только почувствовать свою защищенность, благодаря четким границам дозволенного-недозволенного, но и распределить свою энергию таким образом, чтобы вся она расходовалась в течение дня, не скапливаясь под вечер. Следует помнить о том, что активные игры и прогулки на свежем воздухе должны заканчиваться, как минимум, за два часа до отхода ко сну. После них ребенку необходимо поужинать или перекусить (чем ближе к вечеру сдвигается трапеза, тем легче она должна быть; засыпать на полный желудок тяжело даже взрослому, что уж тут говорить о ребенке). После ужина можно отвести некоторое время на спокойные игры и самостоятельные занятия, с которых будет легко переключить малыша на ритуал непосредственно засыпания.

Родители часто задают вопросы, надо ли читать ребенку перед сном и можно ли оставлять малышу включенный свет. Ответы здесь легко найти самим — если в книжке нет ничего возбуждающего или страшного, почему бы и не посвятить ей несколько минут вечером? Особенно если совместное чтение входит в ваш ритуал и позволяет ребенку ощутить ваше внимание. То же самое касается света — если он не мешает ребенку засыпать, а наоборот, снимает его страх, никакого вреда неяркий ночник не причинит.

В ряде случаев дети дошкольного возраста признаются, что не могут заснуть, потому что их пугают чудовища, таящиеся по углам погруженной в темноту комнаты. Здесь следует помнить, что чем

младше малыш, тем с большим вниманием стоит относиться к его фантазиям. Нет ничего зазорного в том, чтобы папе лишний раз обойти комнату, размахивая воображаемым мечом и распугивая притаившихся страшилок. Благодарность к папиной защите перевесит все страхи и позволит ребенку уснуть без проблем.

Очень важно, если ребенок проснулся среди ночи с плачем, чтобы рядом оказался кто-то из родителей. Не поленитесь встать из постели, чтобы подойти к малышу и успокоить его. Не думайте, что страх развеется сам собой — скорее всего, он просто притаится на дне сознания ребенка, где, объединившись с другими затаенными страхами, будет вести разрушительную работу.

Чтобы развеять ночной кошмар, убедитесь в том, что ребенок действительно проснулся. Можете попросить его сесть в кроватке, принести ему стакан воды. Мы уже разбирали случай, когда мама научила ребенка сразу рассказывать страшный сон, чтобы он не повторился. Это — хороший пример того, как можно избавиться от кошмара, детализировав его. Чаще всего, проговаривая свой страх, ребенок сам понимает его нелепость и быстро успокаивается.

## Глава 3

### Жизнь по распорядку

О важности режима дня на страницах этой книги мы говорили бесчисленное количество раз. И все же повторим еще раз — значение распорядка дня для воспитания гармоничной, свободной от страхов личности переоценить невозможно.

Вам может показаться, что здесь заложено противоречие — как можно вырастить свободную личность, если с рождения запираешь ее в рамках строгого режима? На самом деле никакого противоречия нет. Если распорядок дня соответствует всем потребностям малыша, если он соблюдается всеми членами семьи и удобен для всех, он является своеобразной подпоркой, с помощью которой ребенок растет и развивается, не надламываясь в критических ситуациях.

Чтобы стало понятнее, о чем идет речь, рассмотрим первые месяцы жизни ребенка. Еще несколько лет назад было принято кормить малюток строго по часам — сначала каждые три — три с половиной часа, затем — каждые четыре и так далее. Самые послушные мамы заводили будильник на определенное время, а если младенец начинал капризничать и требовать свою порцию



молока раньше положенного времени, отвлекали его всеми возможными способами. С такой порочной системой было связано много проблем — мамы отмечали, что они начинают нервничать, у них пропадает молоко, ребенок, еще час назад сосавший все, что попадет под руку, отворачивается от груди. А кто-то, наоборот, за три с половиной часа не успевал нагулять аппетит, ел вяло и все срыгивал.

Слава богу, сегодня остается все меньше приверженцев такой точки зрения на распорядок — мамам и младенцам дается право самим устанавливать интервал между кормлениями, а также время, необходимое малышу, чтобы насытиться. Как правило, уже в первый месяц становится понятным, как часто малыш нуждается в маминой груди. Здесь важно внимательно присматриваться к младенцу — не совать ему грудь каждый раз, когда он начинает беспокоиться, и не тянуть лишнее время, надеясь, что ребенок потом «подольше поспит».

Если мама проявляет достаточную мудрость, чтобы распознать все нужды малыша, со временем у них устанавливается определенная цикличность: гуляние — кормление — сон. Впрочем, очередность действий может выглядеть и другим образом: некоторые дети предпочитают после кормления бодрствовать, а еду начинают требовать, едва проснувшись. Это не принципиально, главное придерживаться определенного ритма, который задает сам ребенок.

При взрослении малыша также важно присматриваться к его биологическим ритмам. Кто-то лег-

ко поднимается утром и любит поспать днем, для кого-то подъем в семь утра — тяжелое наказание, зато до одиннадцати вечера он бодр и спокоен. Здесь следует помнить, что ребенок далеко не всегда способен сам определить, чего он в данный момент хочет. Но вы уже должны понимать — если время близится к полночи, а ребенок не спит и капризничает, значит, вы упустили время, удобное для засыпания.

Определить постоянное время утреннего вставания и вечернего отхода ко сну — вот самая сложная задача, которая стоит перед родителями ребенка детсадовского возраста. С одной стороны, этот момент должен соответствовать биологическому ритму малыша (мы не откроем большого секрета, если скажем, что этот ритм схож с приливами и отливами; ребенок может легко проснуться в шесть утра, зато если его поднять в восемь — он будет вял и раздражителен — важно поймать момент «прилива», который обычно приходится на одно и то же время), с другой — он должен укладываться в рамки распорядка дня всей семьи.

Вот конкретный пример. *Пятилетняя Аня — младшая дочка в семье. По утрам мама собирается сама, отправляет на работу мужа, поднимает и помогает собраться в школу Аниному старшему брату. «Мне самой, — рассказывает мама, — удобно, если Анята будет вставать последней — так она не вертится под ногами и дает мне немного побыть одной. Но я уже много раз замечала, что если я начинаю будить ее в полвосьмого, она встает капризной и недовольной. Зато, если ей удастся самой проснуться раньше Артемки (брат встает в*

семь утра), она целый день веселая и бодрая. Так что пришлось нам всем перестраиваться. Теперь малышка просыпается вместе со мной, умывается и идет смотреть мультики. Я в это время отправляю наших мужчин и собираюсь сама. Мультки заканчиваются, мы завтракаем и идем в детский сад. Если нам удастся выдерживать такой порядок — в саду у нас не бывает никаких проблем. Правда, пришлось пораньше укладывать ее спать вечером. Она сначала посопротивлялась, но потом привыкла».

Время ночного сна — один из важных показателей, который вы должны учитывать, планируя режим ребенка. Помните, что до пяти лет оно должно составлять не меньше одиннадцати часов, с пяти до семи — не меньше десяти, а с восьми до четырнадцати — не меньше девяти часов. Конечно, при разном темпераменте детей и потребность во сне у них разная, но эту потребность легче регулировать периодами дневного сна, который при необходимости можно сокращать или заменять спокойными играми.

Учитывая потребности ребенка, следует распределять и время, и количество приемов пищи. Конечно, при посещении детского сада и школы такой график выстраивается сам по себе — здесь важно только не запаздывать с ужином, а вот если малыш сидит дома с мамой, бабушкой или няней — режим завтраков и обедов стоит обговаривать отдельно.

Зачастую бывает так, что мама-домохозяйка не слишком обременяет себя соблюдением строгого распорядка дня, оставаясь наедине с ребенком — «Проголодаемся, тогда и поедим». Безусловно, есть

надо только тогда, когда появляется соответствующий аппетит, но при таком подходе он может и вообще не появиться. Ребенок заигрался, мама засмотрелась сериалом, оба перехватили печенье или бутерброд, момент обеда упущен. «Какой смысл сейчас разогревать суп, если через час уже придет муж, и надо будет готовить ужин?» — думает мама. И начинает одергивать ребенка — не хватай хлеб со стола, не лезь под руку, иди займись чем-нибудь. Дождемся папу, сядем за стол вместе. Такой подход чреват не только нарушением пищеварения, но и актуализацией детских страхов. Если мама непредсказуема, если она отказывает в еде — какая может быть на нее надежда, если случится что-то ужасное?

К такому же результату может привести и противоположный подход — когда ребенка заставляют есть «вместе со всеми», даже если он в данный момент не чувствует голода. На какие только ухищрения не идут родители, лишь бы всунуть в чадо ложку каши! Играют в «грузовички» и «гараж», страшат Серым Волком, обещают отдать концы прямо за столом, если непослушное дитя не съест все, до последней крошки. Как следствие — появление все тех же страхов и неврозов.

Вывод здесь можно сделать только один — режим дня должен быть строгим, но вместе с тем гибким, основываться на врожденных особенностях ребенка, но учитывать и потребности других членов семьи. Он должен соблюдаться, независимо от того, кто сидит с ребенком — мама, бабушка или няня. Для того чтобы ребенку было легче принять режим и следовать ему, можно нарисовать график

в картинках, показывающий, в какой последовательности ребенок встает, умывается, одевается, завтракает, гуляет и так далее. Только такой режим вселит в ребенка уверенность в стабильности его окружения, подарит ему чувство равновесия и защищенности и в результате избавит от устойчивых страхов.

## Глава 4

### В детский сад — с удовольствием

В предыдущих главах мы много говорили о том, что количество страхов у детей напрямую связано с внутрисемейными отношениями, с тем, каким образом и как часто родители проявляют свою любовь к ребенку и заинтересованность в нем. Но не меньшее влияние на развитие детей оказывают и отношения, складывающиеся в детском саду — как с воспитателями, так и со сверстниками.

Картина, которую часто можно увидеть на улице — мама тянет за собой орущего ребенка. Тот упирается, бьет ее по руке, кричит: «Не хочу я в са-а-ад!» — и заливается горячими слезами. Это — кульминация совместных ошибок родителей и воспитателей, вершина айсберга, которая только позволяет догадываться, какая глыба непонимания и отсутствия поддержки скрывается под темной водой.

В одной проблеме привыкания к детскому саду может быть сплетено сразу несколько распространенных страхов — страх потери родителей («меня здесь оставят навсегда!»), страх наказания («воспитательница ругается, она строгая!»), страх не соответствовать требованиям общества («а

вдруг я там описаюсь!»). Со страхами надо разбираться с каждым в отдельности и привлекать к этому всех заинтересованных взрослых, включая членов семьи, воспитательниц и нянечек.

А еще лучше — заранее исключить возможность возникновения таких страхов. Для этого важно выбрать момент, когда лучше всего начинать водить ребенка в сад. Как правило, это период между двумя и тремя годами, когда малыш начинает нуждаться в играх со сверстниками, легче переносит отсутствие мамы, приобретает необходимые навыки самообслуживания — ходит на горшок, ест ложкой.

Начинать посещать группу рекомендуется в конце лета — начале осени, так меньше шансов попасть в эпидемию кишечной или вирусной инфекции. Лучше, если детский сад располагается недалеко от дома или места вашей работы, чтобы в случае необходимости вы смогли быстро забрать ребенка.

Важно, чтобы у малыша не возникло предубеждения против посещения детского сада еще до того, как вы начнете его туда водить. Ни в коем случае не упоминайте его в качестве наказания или угрозы: «Не будешь кушать, отдам в детский сад, пусть там тебя всякой бурдой кормят!» Найдите стимулы для того, чтобы у ребенка появился интерес к группе. «Там много новых игрушек, в которые ты будешь играть вместе с другими ребятами. Там тебя научат новым играм. Будет очень интересно! В детском саду ты вырастешь и повзрослеешь, там тебя научат красиво рисовать и лепить из пластилина, а когда подрастешь — будут учить читать».

Не стоит обещать ребенку того, чего он точно в детском саду не увидит: «Там будет машинка, как настоящая, и ты будешь в ней кататься», — разочарование от несбывшейся мечты будет столь велико, что его не перевесят реально существующие прелести. Очень неплохо, перед тем как привести малыша в сад на «постоянной основе», познакомить его с группой или ребятами. Обычно администрация детского сада охотно идет навстречу таким пожеланиям родителей — гармоничное вживание ребенка в детсадовскую жизнь и им снимает кучу проблем. Поэтому найдите время и придите с ребенком в группу просто «в гости», как ходите к друзьям или на детскую площадку. Хорошо, если у малыша будут свои игрушки, и он сможет поделиться ими со сверстниками — так он легче войдет в коллектив. Оставьте ребенка играть, а сами понаблюдайте за ним: какие отношения он строит с незнакомыми детьми? Как реагирует на попытки завладеть его игрушками? Как реагирует на воспитателя? Оглядывается ли на вас каждые две минуты, проверяя, на месте ли вы?

Если ребенок даже в первые посещения высказывает нервозность, жметесь к вашим коленям и не проявляет интереса к детям — лучше не ломать его психику и, если обстоятельства позволяют, выждать еще некоторое время перед тем, как перейти на «детсадовское воспитание». Вы должны обратить внимание на отношения, складывающиеся в семье. Чувствует ли ребенок себя комфортно дома? Хватает ли ему вашего общения? Постарайтесь внушить ему, что никогда, ни при каких обстоятельствах не покинете его надолго, что вы нуж-



даетесь в нем так же сильно, как и он в вас. Стоит проделать и ряд упражнений на снятие внутреннего напряжения — о них мы поговорим в отдельной главе. И когда почувствуете, что ребенок готов, — попробуйте еще раз.

Впрочем, часто бывает, что малыш, в первые дни бегущий в группу впереди родителей, уже через неделю разочаровывается в новых друзьях, становится капризным и старается отказаться от посещений детского сада. Ваша задача — выяснить, с чем это связано. Зачастую причины лежат на поверхности — безусловно, дома ребенок получал больше внимания и свободы: мог есть когда и что захочет, рисовать тогда, когда вздумается, а не когда придет время занятий, играть весь день напролет и засыпать не по часам. Такие противоречия не возникнут, если вы и дома строите свою жизнь по четкому распорядку (о значении режима смотри выше).

В любом случае, если этими причинами недовольство и исчерпывается, можете не придавать им чрезмерного значения — со временем все нормализуется. Надо только проявить спокойствие и терпение — не ругать малыша за недовольство, не читать ему нравоучения, а ровно и последовательно объяснять ему, что так надо, что посещение детского сада — не ваша прихоть, а жизненная необходимость. Можете потренировать и навык «активного слушания» — выговорить вместе с ребенком (или помогая ему) все, что его в данный момент тревожит: «Ты грустишь, потому что не хочешь идти в детский сад. Тебе не нравится, что там все — по распорядку. Ты хочешь

гулять тогда, когда тебе хочется, и не хочешь вырезать из цветной бумаги, потому что все это делают. Я тебя понимаю. Но в жизни есть вещи, которые мы должны делать, независимо от того, нравится нам это или нет. Потому что тогда мы получаем и то, что нам нравится. Ты же любишь играть со своими друзьями в детском саду? Тебе нравится, когда вы вместе занимаетесь музыкой (танцуете, гуляете — перечисляйте именно то, что, вы уверены, доставляет вашему ребенку удовольствие)? Вот видишь, а если ты не будешь ходить в группу, не будет и этого».

Чтобы закрепить положительные впечатления от группы, поощряйте ребенка за все его детсадовские достижения. Как можно чаще повторяйте следующие фразы: «Ты сегодня сам завязал шарф? Какой ты молодец! Ты растешь даже быстрее, чем я думала!», «Что это за пластилиновая колбаска? Это котик? Какой хороший котик у тебя получился! Я хочу, чтобы на него посмотрел папа, он порадует, что ты у нас такой талантливый!». Не бойтесь, что восторгов окажется слишком много — ваш малыш сейчас как никогда нуждается в вашей поддержке и одобрении, ему важно знать, что он для вас — уникальный, и все остальные дети, как бы ни хвалила их воспитательница, не стоят вашего внимания.

Другой подход надо применять, если вы чувствуете, что одним недовольством новых порядков дело не исчерпывается. Это легко проверить по тому, как ребенок встречает вас вечером. Если он уговаривает «чуть-чуть подождать его в раздевалке», пока он «поиграет еще немного с Сережей

в кубики», — значит, его утренние капризы можно считать в пределах нормы. Но если он бежит к вам навстречу и кидается к шкафчику, забыв отпроситься у воспитателя, — значит, целый день в детском саду для него на самом деле пока слишком сложное испытание.

Вот несколько способов выяснить, кто или что повинно в таком неприятии детского сада. Во-первых, посмотрите, насколько постоянно нежелание ребенка идти в группу. Если оно проявляется в определенные дни, возможно, имеет место конфликт с одним из воспитателей. Расспросите малыша, какая воспитательница ему нравится больше и почему. Обсудите этот вопрос с другими родителями в группе — возможно, педагог действительно не справляется со своими обязанностями. Вы можете переговорить с ней один на один или обратиться на нее внимание заведующей дошкольным учреждением.

Во-вторых, прислушайтесь к жалобам малыша на плохое самочувствие по утрам. Если перед детским садом его часто тошнит, он жалуется на боль в животе — вполне возможно, что имеет место невротическая реакция, а это значит, что страх зашел глубоко. Здесь уже нельзя отпускать ситуацию на самотек, постарайтесь выяснить, что именно так пугает ребенка (смотри соответствующую главу в начале книги), начните серьезно работать с его страхами (как это сделать, расскажем чуть позже).

В-третьих, не спешите вечером тащить малыша в раздевалку — понаблюдайте за ним, пока он вас не видит. Сидит ли он один в дальнем углу или играет с другими ребятами? Не обижают ли его дети? Возможно, он сам проявляет агрессию? Если вы

заметите то или иное явление, настораживающее вас, обсудите это с ребенком и с воспитателем. При этом имейте в виду, что ребенок приходит в детский сад с теми представлениями об окружающем мире, которые привили ему вы, и не спешите во всем обвинять педагога. Лучше будет, если вы объедините усилия, чтобы помочь малышу быстрее освоиться в новой для него среде.

Кстати, еще один универсальный совет: практика показывает, что меньше капризничают перед детским садом и быстрее идут в группу те дети, которых приводят папы. С одной стороны, сказывается определенный авторитет отца (с папой не покапризничаешь), с другой — ребенку легче отпустить родителя мужского пола, с которым у него пока не установлено такой тесной эмоциональной связи, как с мамой.

### Вредные привычки и что с ними делать

Пожалуй, ни один малыш не обходится без той или иной вредной привычки. Кто-то грызет ногти, кто-то сосет большой палец, кто-то крутит в пальцах прядь волос, а кто-то и вовсе выдергивает на себе все волосы. Бывают и такие привычки, которые родители стесняются обсуждать даже с психологом. Между тем у всех привычек одна причина — они появляются тогда, когда ребенок остается один на один со своими страхами, не в силах ни выразить их, ни преодолеть.

Четырехлетний мальчик ходит в детский сад только вместе с любимой плюшевой собачкой. Он не расстается с ней ни на мгновение, а в минуты задумчивости или волнений начинает сосать ее лапу. Многочисленные попытки воспитателя заинтересовать ребенка другими игрушками ни к чему не привели, не находя рядом свою собачку, малыш покрывается холодным потом и начинает даже не плакать, а трястись. Понятно, для того чтобы не доводить мальчика до очередного приступа, его просто оставляют в покое.

Мама утверждает, что не помнит, с какого момента у ее сына появилась такая привязанность. Но с игрушкой он не расстается, как минимум, последние два года. В беседе с психологом выяснилось, что примерно два года назад мама вышла на работу. Очевидно, именно тогда произошел перенос чувств малыша с исчезающей мамы на вещь. Ребенок очень боялся остаться без мамы, а игрушка всегда была рядом. Вот он и начал воспринимать ее не как неодушевленный предмет, а как родного человека, как друга, с которым невозможно расстаться.

Надо сказать, что в младшем дошкольном возрасте дети просто не способны понять, что такое вредная привычка. Наоборот, сосание пальца, обгрызание ногтей и прочее приносит им определенное удовлетворение, снимает внутреннее напряжение. Для взрослых это должно стать сигналом: с ребенком что-то происходит, он испытывает тревогу и дискомфорт. Сосание пальца также указывает на то, что ребенок не справляется с процессом взросления, он не способен без помощи взрослых перейти на следующий этап развития. Он стремится вернуться в младенческое состояние, когда мама была рядом, утешала и защищала от любой опасности.

Кроме того, **сосание любых предметов** говорит о попытке ребенка компенсировать нехватку грудного вскармливания. Давно замечено, дети, которых кормили грудью хотя бы полгода, гораздо меньше привержены к соскам, бутылочкам и тому подобному, они реже тянут пальцы в рот и легче

отучаются от вредных привычек. А вот «искусственники», которых с первых месяцев жизни перевели на смеси и каши, до трех-четырех лет не могут расстаться с предметами, заменяющими им мамину грудь.

Также о попытках вернуться в более ранний возраст свидетельствуют **привычки ритмичного раскачивания или кивания головой**. Ребенок имитирует движения, как будто его укачивают, это позволяет ему успокоиться, почувствовать себя под защитой. Кстати, популярность кресел-качалок имеет свои корни именно в этой привычке. Иногда мы и в старости лет не можем решить свои внутренние конфликты, нуждаемся в том, чтобы простые движения утешали и успокаивали нас.

**Привычка выдергивать волосы (трихотилломания)** встречается значительно реже, но и в ее основе лежит попытка ребенка привлечь к себе внимание. Начинается она с мелочей — пытаюсь заглушить страх, ребенок пытается причинить себе физическую боль, выдергивает один за другим волоски. Он отвлекается на это занятие, страх уходит. А в мозгу ребенка постепенно формируется условно-рефлекторная связь — выдернешь волос, страх исчезнет. Теперь уже ребенок испытывает дискомфорт, если НЕ вырывает себе волосы. К сожалению, такая привычка иногда приобретает патологические формы, когда на теле малыша не остается ни одного волоска. Она встречается у детей как дошкольного, так и млад-

шего школьного возраста, и редко проходит сама по себе.

Еще одна привычка, практически не имеющая возрастных ограничений — **кусание и грызение ногтей (онихофагия)**. Обкусываться могут не только ногти и прилегающие кусочки кожи, причем ребенок (а иногда и взрослый) спокойно проглатывает их, не испытывая при этом никакого смущения и дискомфорта.

Считается, что в процессе обгрызания ногтя ребенок дает выход своим страхам и внутренней напряженности и получает удовольствие. Так же как и сосание пальца, эта привычка формируется на автоматическом уровне и от нее очень сложно избавиться.

**Моргание, покашливание, хихиканье** — все эти проявления тоже чаще всего автоматическая попытка ребенка избавиться от внутреннего напряжения. Многочисленные страхи могут привести к появлению у ребенка хронического стресса. Любой стресс имеет как психологическую, так и физиологическую стороны. В данном случае это мышечное напряжение. Ребенок переживает стресс в течение дня, накапливает мышечное напряжение, которое потом начинает проявляться в мышечных тиках. Кстати, отличить такие проявления от синдрома невротических движений (это более серьезное нарушение, имеющее своей основой то или иное нервное заболевание) можно по признаку эпизодичности. Если моргает и покашливает к вечеру ребенок чаще, чем с утра, — значит, действительно имеет место психическое напряжение. Читайте наши советы и занимай-



тесь с малышом специальной гимнастикой на рас-слабление (о ней — в специальной главе).

Общий совет родителям, пытающимся избавить детей от вредных привычек — ни в коем случае не запрещайте им ЭТО делать! Своим запретом, высказанным, как правило, громко, эмоционально, в очень категоричной форме, вы только закрепляете привычку, фиксируете на ней внимание ребенка. Кроме того, вы волей-неволей дае-те ему понять, что вы — по разные стороны бар-рикад. Вы хотите отнять у него то, что приносит ему удовольствие, позволяет перейти в состояние комфорта. Многократно замечено, что чем чаще ребенка одергивают, тем чаще он пытается засу-нуть пальцы в рот. Здесь не помогут ни убежде-ния, ни наказания. Надо разобраться с причина-ми, заставляющими поступать ребенка именно таким образом, предложить ему взамен менее вредные способы успокоиться.

Постарайтесь выяснить, какие страхи или тре-воги терзают ребенка. Обеспечьте ему больше внимания дома, найдите совместные занятия, ин-тересные для вас обоих. Не забывайте многократ-но в течение дня говорить ему о том, что вы люби-те его, обнимайте малыша, гладьте его по голове. Ни в коем случае не обсуждайте ни с ним, ни тем более с другими людьми в его присутствии его вредную привычку, вообще не проговаривайте его действия вслух. Такая вербализация лишь поспо-бствует закреплению привычки.

Часто причиной возникновения вредных при-вычек становится излишняя родительская требо-вательность, перевес родительских ожиданий по

сравнению с реальными способностями и возможностями ребенка. Подумайте. Так ли вам важно научить его читать к четырем годам? И действительно ли необходимо уже в первых классах школы совмещать бассейн, спортивную секцию и кружок по шахматам?

Еще одна распространенная родительская ошибка: считается, что, для того чтобы отучить малыша грызть ногти, их надо намазать горчицей. Сложно сказать, кто автор этого в высшей степени сомнительного совета, но свою «большую благодарность» ему, наверное, сегодня смогут высказать тысячи уже подросших детей. А вот случаев, когда она помогла, пожалуй, насчитается не так уж много.

Вообще, одергивание и запрет могут привести лишь к тому, что вместо одной вредной привычки у ребенка появится другая. Гораздо эффективнее будет, если вы постараетесь каждый раз, когда вновь заметите попытку малыша засунуть палец в рот или дернуть за волосок, предложить ему что-нибудь увлекательное, способное отвлечь его внимание. Будет неплохо, если вы обеспечите ребенка интересными и увлекательными играми в течение всего дня. Когда ему будет чем заняться, а страхи развеются как дым, вредные привычки уйдут сами собой. Правда, имейте в виду, что на затухание вредной привычки обычно уходит примерно столько же времени, сколько длилась сама привычка.

### Заикание и лечение этой вредной привычки

Да, да. Вы все прочитали правильно. Заикание — не что иное, как еще одна вредная привычка, которая формируется на фоне внутренних конфликтов и затаенных страхов. В мире живет около 20 миллионов заикающихся людей. Четвертая часть из них проживает в России. Это одно из самых распространенных на земле расстройств речи. Надо сказать, что мальчики страдают им в 4–5 раз чаще, чем девочки. Возможно, связано это с тем, что мальчики чаще замалчивают свои проблемы.

Проблема заикания заключается в нарушении координации речедвигательных актов. Человек либо не может начать слово, либо судорога возникает во время произнесения слова, и тогда звуки растягиваются, либо эти расстройства комбинируются. В любом случае плавное течение речи прерывается не зависящими от воли человека мышечными судорогами, задержками дыхания и повторениями отдельных звуков. Постепенно заикание обрастает невротическими комплексами, что значительно усугубляет речевые нарушения.

Заикание, как правило, возникает в период формирования речи (от двух до четырех лет) и проходит в своем развитии две стадии. Первая — ребенок начал заикаться, но еще не осознал, что он заикается, заикание в этот момент находится как бы в «чистом» виде: есть только запинки. В «первозданном» виде заикание остается недолго (от нескольких недель до нескольких месяцев). Именно в этот момент есть вероятность, что заикание исчезнет безо всякого вмешательства специалистов или с минимальным вмешательством.

Вторая стадия начинается с того момента, как ребенок фиксирует внимание на дефекте, т.е. осознает себя заикающимся (не таким, как все). Осознание дефекта влияет на его внутреннее состояние. У него возникает чувство тревоги, волнения в момент речи, а вслед за этим появляются «нелюбимые» звуки (звукофобия), уловки, страх общения и т.п. Заикание начинает «пускать корни» в душу ребенка и постепенно из чисто «косметического» дефекта («некрасивые» запинки) превращается в сложный симптомокомплекс, тяжелое заболевание, поддающееся коррекции с большим трудом.

Итак, пока ребенок не осознал факт заикания и пока «стаж» заикания невелик, оно способно исчезнуть само или с минимальными усилиями со стороны родителей и специалистов. Точные цифры не известны, но из 100 заикавшихся детей довольно большая часть (50–70 детей, по разным источникам) через несколько недель или месяцев сами избавляются от этой вредной привычки. Правда, только при благоприятном стечении обстоятельств.

Но просто надеяться на везение в этой ситуации недопустимо, ведь никто не может предугадать, какому именно малышу «повезет». Нужно максимально использовать все шансы, и «своими руками» создать эти благоприятные условия, нужно постараться не допустить, чтобы заикание ребенка успело «превратиться» в устойчивое патологическое состояние. Ведь в первой («острой») стадии заикание можно победить за короткое время и с помощью простых мер, тогда как во второй («хронической») стадии для этого потребуются годы серьезной работы.

Если заикание вовремя не лечить, то постепенно этот недуг (особенно в подростковом возрасте) скажется на личности и характере ребенка. Одни становятся робкими, нерешительными; другие — отгороженными от мира, молчаливыми. У них формируются псевдошизоидные свойства личности; часть детей становится раздражительной, драчливой и злобной; у многих появляются навязчивые сомнения, тревожность, мнительность. Но какими бы ни были изменения характера, все они приводят к одному результату — нарушению активной социализации (т.е. успешной жизни в обществе). Все люди, страдающие заиканием, ощущают нарушение гармонии жизни, не могут проявить свои (иногда большие) способности, часто не могут получить должного образования и наладить личную (а иногда и семейную) жизнь.

Тем не менее надо помнить, что заикание у маленьких детей корректируется относительно легко. Главное, не тянуть с обращением к логопеду.

Родителям, чьи дети заикаются, надо помнить, что главное лекарство — любовь и терпение. Принимайте детей такими, какие они есть, чтобы они не чувствовали себя ущемленными. На всякий случай следует быть готовым и к тому, что ребенка начнут дразнить в детском саду или школе. Вы ведь знаете, что со временем ваш малыш станет говорить нормально и тогда все насмешки прекратятся. Попробуйте убедить в этом ребенка.

Ну а теперь более конкретные рекомендации. Во-первых, необходимо пересмотреть режим дня ребенка и включить в него закаливающие процедуры (душ, обтирание, лечебную гимнастику, прогулки и игры на свежем воздухе). Все эти действия укрепляют иммунитет и нервную систему малыша, снимают лишнюю нагрузку, позволяют избавиться от внутреннего напряжения.

Во-вторых, придется более тщательно следить за сном. Заикающемуся ребенку, даже в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте, нужно спать не менее десяти часов ночью и около двух часов днем. Такая «сонная терапия» также позволит разгрузить нервную систему. Если уснуть у ребенка не получается, помогите ему, скорректировав режим дня таким образом, чтобы моменты засыпания приходились на биологическую фазу расслабления. Сделать это вам помогут наблюдения за поведением малыша — в определенные моменты дня и вечера он становится тихим, задумчивым, а значит, стадия возбуждения проходит, начинается стадия «торможения». Самое время заманить сорванца в кроватку! Не увлекайтесь успокоительными микстурами и сборами. Лучше со-

здать для ребенка условия, способствующие засыпанию, — выключить телевизор и радио, задернуть поплотнее шторы.

В-третьих, проследите за тем, чтобы малыш получал богатую витаминами пищу. Давно замечено, что большая часть наших болезней имеет психосоматическую подоплеку, то есть они приходят тогда, когда мы расстроены или нервничаем. Но верно и обратное утверждение — ослабленный болезнями и авитаминозом организм больше подвержен стрессам и состоянию тревожности.

В-четвертых, не затягивайте с обследованием. Если вы замечаете, что ребенок начал запинаться при произнесении тех или иных звуков, вам необходимо обратиться к логопеду и психотерапевту.

Большое внимание следует обратить на эмоциональную обстановку в доме. Давно замечено, что семейные конфликты, выяснение отношений между родителями в присутствии ребенка способствуют резкому обострению заболевания.

Непременные условия успешного лечения заикания — массаж, ароматические ванны и электропроцедуры. Хороший эффект могут дать гомеопатическое лечение, иглоукалывание, аутогенная тренировка и гипнотерапия. Но все эти процедуры должен назначить специалист, только тогда они будут эффективными.

Еще раз повторим, что заикание не относится к необратимым нарушениям центральной нервной системы, и в большинстве случаев его можно вылечить. Существует множество методов лечения этого заболевания у детей дошкольного возраста. Выбор метода зависит от первопричины проблемы

и индивидуальных особенностей ребенка. Если вы решили обратиться к тому или иному специалисту, имейте в виду, что вы можете рассчитывать на один из подходов. Которые мы сейчас рассмотрим.

**Комплексный подход.** Это наиболее эффективный метод. Комплексная система восстановления речи заикающихся состоит из пяти этапов: диагностика, перестройка патологических нарушений речи и личности, формирование правильного навыка речи, закрепление достигнутых результатов и профилактика рецидивов заикания путем проведения микрокурсов поддерживающей терапии.

Лечение начинается с того, что малыша обследуют такие специалисты, как психиатр, логопед, психолог, психотерапевт и невропатолог. Они изучают анатомические и клинические данные, намечают логопедические и психотерапевтические мероприятия, совместно назначают медикаментозное лечение. Поскольку полностью восстановить речь можно только в процессе нормального естественного общения, занятия проводятся в группе вместе с родителями. Они получают памятку, разработанную Научно-исследовательским институтом уха, горла, носа и речи МЗ РФ, где в краткой и доступной форме отражены виды лечения и дидактический материал для речевой тренировки. Мам и пап обучают речевым и психотерапевтическим методикам, конечно, в сжатом варианте.

Основной курс реабилитации при таком подходе длится один месяц, но для достижения 100%-го эффекта специалисты рекомендуют



пройти пару-тройку курсов и потом в течение нескольких лет проходить микрокурсы поддерживающей терапии.

**Психологический тренинг.** Цель психологических тренингов — уравнивание основных нервных процессов: торможения и возбуждения, устранение страха перед речью. Основной принцип психологических тренингов — «относитесь к заиканию проще, и тогда оно само пройдет». Вся работа направлена на изменение личности заикающегося человека. Психолог учит справляться с волнениями и страхом речевых ситуаций. Такой подход помогает снизить напряжение и модифицировать заикание так, чтобы оно не мешало общению. По мнению психологов, неправильный настрой родителей и чересчур трепетное отношение к проблеме только усугубляют ситуацию. Поэтому врач одновременно работает и с ребенком, и с его родителями. Такие тренинги помогают избавиться от приобретенного заикания, причиной которого послужил сильный стресс, испуг или информационная перегрузка нервной системы малыша. В этом случае результат заметен через 2–3 месяца еженедельных психологических тренингов.

**Логопедический подход.** Цель логопедических занятий — научить ребенка правильной технике речи. Сначала логопед учит малыша пропускать в речи слова, на которых он «спотыкается». После этого специалист объясняет чаду, как перед трудным словом делать паузу и проговаривать его плав-

но, нараспев. Например, так: «Мне ннннужна (пауза) ну-нужна книжка». В дальнейшем ребенка знакомят с тем, как можно контролировать свою речь, говорить, не нервничая, не ожидая неудачи, без напряжения. Малыш учится заканчивать нужное слово с помощью растягивания или скольжения. На третьей стадии ребенка обучают заменять трудное слово до того, как оно будет произнесено. Особое внимание логопед уделяет увеличению словарного запаса малыша. Иногда заикание возникает оттого, что ребенок нервничает, затрудняясь в выборе подходящего слова. При помощи специальных игр логопед расширяет словарный запас и «ставит» произношение отдельных звуков. Некоторые специалисты при лечении заикания пользуются действием обратной связи. Ребенок говорит в микрофон, подсоединенный к прибору. С помощью наушников он слышит свою речь с задержкой, с эффектом эха. В результате малыш начинает говорить громче, замедляя темп речи.

Правда, большинство логопедов считают неэффективной работу с заикающимся ребенком, которому меньше пяти лет. Только когда процесс становления речи завершен, можно начинать занятия с логопедом. У детей старше пяти лет сдвиги в лучшую сторону заметны уже после десяти занятий (два раза в неделю). А для достижения плавной речи ребенку потребуется пройти курс от 6 месяцев до года.

**Дыхательные упражнения.** Цель дыхательных упражнений — снять внутреннее напряжение, страх перед речью, которые произвольно воз-

никают у заикающихся детей. Для этого малышей обучают специальной технике дыхания. Короткий вдох через нос и непрерывный, продолжительный и бесшумный выдох через рот длительностью 4–5 секунд. Освоив это упражнение, ребенок учится на выдохе произносить слова, в идеале 4–5 слов подряд. Задача дыхательных упражнений — сделать так, чтобы кроха смог произносить фразу слитно, как бы на одном выдохе. Некоторым детям нравится вариант дыхательных упражнений, основанный на «пропевании» или «прокрикивании» фраз. Всем известно, когда человек поет или кричит — он не заикается. Это объясняется тем, что при крике и пении мышцы, участвующие в дыхании, расслабляются, и дыхание само собой нормализуется. Данным методом заикание лечили еще наши прабабушки.

Для достижения заметного результата дыхательные упражнения следует делать 3–4 раза в день по 20–30 минут. Уже через неделю речь ребенка станет более плавной. Для стойкого эффекта потребуется 4–5 месяцев занятий.

**Точечный массаж.** В последние годы при лечении заикания у детей точечный массаж дает хорошие результаты. Этот метод помогает снять повышенную возбудимость речевых центров, восстанавливает нервную регуляцию речи. Точечный массаж при заикании не имеет возрастных границ — чем раньше вы начнете делать его ребенку, тем сильнее эффект. Для достижения плавной речи потребуется пройти около 3 курсов. Курс включает в себя 15 процедур, причем первые 3–4 проводят ежед-

невно, а последующие — через день. Между первым и вторым курсами необходимо выдержать интервал в две недели, между вторым и третьим — интервал от трех до шести месяцев. В дальнейшем курсы повторяют в течение двух-трех лет через каждые полгода.

**Гипноз.** Метод «гипносуггестивной терапии» эффективен при невротических формах заикания. После погружения больного в гипнотическое состояние проводится внушение, нацеленное на общее успокоение. Затем идет внушение, нацеленное на уравнивание основных нервных процессов: тормозного и возбуждающего. Восстановление их качеств: силы и подвижности, растормаживание центрального и наружного аппарата речи, устранение страха перед речью. Далее проводится основное внушение, нацеленное на перестройку отношения маленького пациента к своему страху перед речью. Врач внушает ребенку, что у него нет оснований бояться и стесняться того, как он говорит. Следовательно, нужно смелее вступать в речевой контакт. В состоянии гипноза врач разговаривает с ребенком и «загружает» в него основные логопедические правила речи.

Если в состоянии гипноза ребенок не заикается, это признак того, что лечение данным методом, скорее всего, будет эффективным. После резюмирующего внушения и вывода больного из лечебного сна врач вновь проводит тренировку речи. Специалисты советуют с осторожностью использовать гипноз у детей до семи лет. Для данной методики неизменным условием является со-

зревшая психика. Если вы решили воспользоваться этим методом, доверяйте своего ребенка только профессионалам, которые проводят все сеансы при вашем активном участии.

Количество необходимых сеансов зависит от «давности» заболевания и глубины речевых расстройств. Уже после одного сеанса гипноза ребенок может избавиться от заикания. Но чтобы добиться стойкого эффекта, после сеансов гипноза необходимо заниматься с логопедом или психоневрологом.

**Компьютерные программы.** Это новая разработка, которую начали применять при лечении заикания. При помощи компьютерной программы можно существенно улучшить плавность и эмоциональность речи, а в ряде случаев и полностью освоить сознательный ее контроль. Отличительной чертой отечественной системы от мировых аналогов является использование психотерапевтических принципов, наряду с традиционными логопедическими приемами, а также биологической обратной связью — эхо-эффект, интерактивный частотный анализ и так далее.

Для установки компьютерной программы лечения заикания необходимо наличие процессора Pentium MMX / 200 МГц, ОЗУ 164 Мб, звуковой карты, CD-ROM, микрофона, динамиков (наушников) и 200 Мб свободного места на жестком диске. Кроме того, в Windows требуется программная поддержка воспроизведения mp3-файлов. Домашняя версия программы стоит около 4500 рублей. Все последующие обновления программы предос-

тавляются пользователям бесплатно. На данный момент врачи рекомендуют использование таких программ, как «Dr. Fluency», «Speak gentle» или отечественного аналога «Демосфен».

Правда, здесь надо иметь в виду, что компьютерные программы лечения заикания наиболее эффективны в самом начале процесса. Их разработчики обещают достижения плавности речи через 2–3 месяца регулярных занятий. К сожалению, детям до десяти лет не просто правильно использовать возможности данной программы. Для избавления от заикания им необходимы занятия вместе с родителями.

### Неврозы как крайняя степень проявления страхов

Границы между устойчивым страхом и неврозом весьма условны. Считается, что говорить о появлении невроза можно тогда, когда приобретенный как защитная функция симптом (то есть то или иное отклонение от нормы) начинает существенно мешать дальнейшему развитию ребенка. То же заикание некоторыми специалистами рассматривается как логоневроз, то есть закрепившийся, устойчивый страх перед речью.

Невроз может проявляться как нервный тик, излишняя агрессивность или, наоборот, полная апатия у ребенка. Но это в любом случае серьезные нарушения на эмоциональном, поведенческом, а иногда и на физиологическом уровне. Симптомы или симптоматическое поведение могут включать тревогу, депрессию, фобии, заторможенность, истерические параличи, тики, ритуалы и другие навязчивости; или же они могут проявляться в нарушениях питания и экскреции, антисоциальном поведении, нарушении способности к обучению и прочее. Обычно наблюдается целое сочетание расстройств, иногда с

преобладанием одного в сложной клинической картине.

Подобные нарушения могут возникать на любом этапе развития — от момента формирования внутренних психических структур вплоть до начала полового созревания. Говоря проще, невроз может проявиться как у годовалого малыша, так и у подростка двенадцати-четырнадцати лет. При этом многие исследователи полагают, что типичные возрастные страхи сами по себе спровоцировать невроз не могут. Они считают, что к серьезным психическим изменениям, проявляющимся в симптомах навязчивых движений или других внешних нарушениях, приводят лишь наслоения внутренних конфликтов, базирующихся на патологических отношениях между ребенком и родителями, нездоровых сексуальных инстинктах. Это утверждение спорно и нуждается в дополнительной доказательной базе, впрочем, в рамках данной книги нам важна не столько теория, сколько практика распознавания и лечения неврозов.

Отделить невроз от обычного страха нам помогут следующие признаки:

- невротические страхи в отличие от возрастных и ситуативных эмоционально выражены, заметны невооруженным взглядом, мешают ребенку;

- они сохраняются в течение длительного времени и не проходят без специального лечения;

- оказывают неблагоприятное влияние на формирование личности ребенка, в характере которого появляются такие черты, как неуверенность, тревожность, мнительность;



— в своем проявлении содержат и другие выраженные нервно-психические нарушения помимо страхов;

— с трудом поддаются коррекции и самокоррекции.

Как и при возникновении устойчивых страхов, в формировании неврозов чаще всего повинны взрослые, их невнимание или, наоборот, повышенная требовательность по отношению к ребенку. Ряд клинических наблюдений позволил выделить основные ошибки, наносящие серьезную психологическую травму малышу со слабой нервной системой.

Главная из них — это отрицательная оценка знаний или умений ребенка, высказанная в резкой, категоричной форме. «Ну что ты делаешь? Ты что, не видишь, что у тебя все получается не так! Ты совсем не умеешь рисовать!» — восклицает мама в полной уверенности, что помогла ребенку, раскрыв ему глаза на его неправильный подход. А малыш, вместо того чтобы сказать маме спасибо за справедливое замечание и моментально научиться, как делать правильно, начинает плакать и теряет интерес к рисованию вообще. Знакомая картина?

Закрепляем успех. Переносим негативную оценку с действий малыша на него самого. «Господи, ты еще и в краске весь вымазался! Грязнуля! И за что мне такая неумеха досталась?» Кажется, мама не говорит ничего ужасного, ничего такого, что выходило бы за рамки наших представлений о воспитательном процессе. А между тем она совершает самую тяжелую ошибку — расширяя поле того,

что попадает под критику, и переходя на личность ребенка, она блокирует у него способность к дальнейшему развитию, формирует устойчивую пессимистическую оценку его возможностей, создает предпосылку для появления у него комплекса неполноценности.

Почему это так страшно? Низкая самооценка у человека любого возраста сопряжена с глубоким внутренним дискомфортом, и потому она снижает его возможности адаптироваться в меняющейся среде. Более того, резкое снижение самооценки может вызвать эмоциональный неуправляемый взрыв даже у взрослого человека, достаточно спокойного и уравновешенного. Об этом свидетельствуют обследования психически здоровых людей, проходящих судебно-психологическую экспертизу. В своем крайнем проявлении такой взрыв может привести к суициду.

Если же пессимистическая оценка своих возможностей приобретает хронический характер, человек теряет волю к самореализации. Надо помнить, что дети более ранимы, чем взрослые, поэтому действие низкой самооценки сказывается на них в еще большей степени. Невротическое развитие по психастеническому (от астения — бессилие, слабость) типу начинается с переживания еще в детстве низкой самооценки, вызванной отношением взрослых.

Общей возрастной особенностью детей младшего школьного и особенно дошкольного возраста является внушаемость. Даже совсем маленькому, еще не умеющему говорить ползунку можно внушить чувство неловкости — укоризненными

интонациями и соответствующей мимикой. Не столько подбор слов, сколько их эмоциональная окраска и выраженное в ней отношение взрослых влияет на ребенка, вызывая соответствующую эмоциональную реакцию.

Значительным психотравмирующим воздействием обладает сравнение ребенка с кем-то другим, кто ему противопоставляется как пример, как образец. Кроме низкой самооценки, оно создает основу для последующего развития зависти, эгоцентризма и тревожной настороженности к оценкам вообще, а особенно в свой адрес.

Взрослые обычно ставят ребенку кого-то в пример, основываясь на том, что дети быстро друг от друга научаются, перенимают. Но когда ребенка невыгодно сравнивают с кем-то другим, чем лишают его эмоционального благополучия (к тому же на это наслаивается отрицательная оценка), то вызванное этим состояние может затормозить побуждение «брать пример» и вообще заниматься данным видом деятельности. Так формируется негативизм, немотивированный отказ.

*Пятилетнюю девочку дома и в детском саду всегда ставили всем в пример — тихая, послушная, очень аккуратная, она никогда не проявляла никаких признаков невротических расстройств, была общительной и положительно настроенной. Но на лето ее отвезли к бабушке в другой город. Через месяц мама просто не узнала своего ребенка. Она вернулась домой плаксивой, обидчивой, стала очень болезненно реагировать на замечания, потеряла интерес к книгам и рисованию (хотя раньше это были ее любимые занятия). Родители*

*посчитали, что ребенок просто отвык от дома и скоро придет в себя. Но проходили месяцы, а невротическое состояние девочки только ухудшалось: она почти совсем перестала есть, стала конфликтной, у нее нарушился сон, начали появляться навязчивые движения — частое моргание. В конце концов родители девочки приняли решение обратиться к психоневрологу.*

В первую очередь врач определил психотип девочки — ее неяркий темперамент в период до болезни, склонность к педантизму, стремление избежать шумных, активных игр — все указывает на то, что малышка с рождения обладала слабой (или тонкой, как это любят называть в романах) нервной организацией. У таких детей, как правило, очень незначительный запас внутренних, душевных сил. Трудности не столько закалывают их, сколько ломают. Очевидно, переезд в другой город, так же как и общение с критически настроенной бабушкой (а мама согласилась, что иметь дело со свекровью всегда было выше ее сил), стали для девочки слишком сильным стрессом.

Детям такого типа больше свойственны тормозные реакции на психологическую трудность. Действие сильного раздражителя может вызвать у них состояние заторможенности. Непривычная среда, внимание окружающих, тем более негативная оценка действий ребенка — все это может стать для малыша сверхсильным раздражителем. И в таком случае никакие просьбы, ласки и задабривание, шуточные замечания, а тем более порицание и угрозы не могут заставить его выйти из состояния ступора. Ребенок не утрачивает способности видеть, слы-

шать и запоминать, но не может сказать, что его так напугало, тем более не может сделать то, о чем его все просят (прочитать стих или спеть песенку).

Подобные состояния могут отмечаться у любого ребенка, независимо от его типа, при несоответствии требований его возможностям или в условиях, вызывающих острое эмоциональное неблагополучие. Благоприятное разрешение, изменение этой ситуации может снять такое состояние, но нередко остаются последствия (невротические проявления, повышенная возбудимость, плаксивость, кошмарные сновидения, страх и др.). У детей с меньшим запасом прочности возникшая психологическая блокада держится значительно дольше, трансформируясь в реактивное состояние, а впоследствии — в невротические проявления. Нередко такая блокада является первым звеном невротического развития.

Взрослые, не зная природы этого состояния, часто поступают неправильно и жестоко, наказывая ребенка за ими же вызванный «ступор», считая это проявлением упрямства. Горячо, искренне желая, чтобы ребенок был «не хуже других», мы применяем повторяющиеся из поколения в поколение неверные приемы: мы осуждаем этого ребенка, порицаем его за то, что ему трудно, и ставим ему в пример другого ребенка, которому в данный момент это дается легко. Порицание уничтожает эмоциональное благополучие ребенка и потому не может стимулировать желаемых форм поведения или желаемой деятельности, тем более если для ребенка непривычны те формы поведения, которых от него добиваются.

Поэтому главная задача взрослых здесь — способствовать развитию ребенка, исходя из его реальных возможностей. А это значит, что взявший на себя роль воспитателя должен регулировать степень психологической нагрузки: она не должна превышать возможностей ребенка. Если в мире животных взрослые особи укрывают от хищника своих детенышей, то необходимость защиты человеческого детеныша не исчерпывается защитой от опасности только физической. Он должен быть защищен от перегрузок воздействиями, от воздействий вредных и избыточных.

Что же делать? Прежде всего нужно оставить ребенка в покое. Эта рекомендация обычно вызывает у родителей смятение, недоумение с оттенком обиды: «То есть как это “оставить в покое”?» Они же рассчитывали на то, что им немедленно помогут «исправить» ребенка в соответствии с их представлением, — ведь им сейчас очень трудно с ним!

В таких случаях важно понять, что сейчас именно ребенку труднее всего: он лишен самого необходимого для дальнейшего нормального развития — эмоционального благополучия. Ведь когда ребенок физически болен, нужно ли объяснять родителям, что ему нужен покой? Нет, для всех это нечто само собой разумеющееся. Нужно, чтобы взрослые поняли, что ребенок может нуждаться и в ином покое, что он бывает ему необходим и по его психическому состоянию.

«В покое» — это значит: прекратить всяческие воспитующие воздействия со своей стороны и со стороны других доброхотов, которые заражены

стремлением непременно чего-то добиваться от ребенка при любой мимолетной встрече, а уж тем более при длительных контактах. Нужно очень умеренно во времени и очень спокойно, сдержанно и деликатно общаться с ребенком, не навязываясь с теми проявлениями заботы, внимания и ласки, которых он не может сейчас принять. Особенно непереносим для чувствительных детей резкий переход в отношении к ним — не только от положительного к отрицательному, но и наоборот — от отрицательного, от наказания и негативной оценки, к ласкам и заботливанию.

Если взрослый смог оставить ребенка в покое, вторым его шагом в плане психологической помощи должен быть непереносимый критический пересмотр своих отношений к себе и окружающим людям. Невозможно сформировать в ребенке правильное отношение к жизни, если окружающие его взрослые не навели порядка в сфере своих отношений, если там хозяйничает неуважение и невнимание друг к другу, навязывание своих представлений, бесцеремонность и нетактичность. Этот пересмотр — с учетом информации, как возникают невротические отклонения, — даст возможность не повторить травмирующих психику малыша ошибок. Важно отказаться от привычных воспитательных шаблонов, каждый раз, разговаривая с ребенком, анализировать свои слова с точки зрения его, детского, восприятия.

Разработать конкретные рекомендации для всех неисчислимых разнообразных ситуаций, помноженных на количество детских индивидуальностей или хотя бы основных типов, практически

невозможно, как невозможно было бы ими воспользоваться. Поэтому целесообразнее получить общее представление о том, что недопустимо, поскольку таких положений не так уж много. Изложенная в главе информация о том, как возникают некоторые болезненные состояния в младшем детском возрасте, поможет избежать ошибок при воздействии на детей и даст возможность предотвратить закрепление последствий уже допущенных ошибок. Это будет началом практики психологической помощи ребенку, доступной всем взрослым в роли воспитателя.



## **Часть 5**

# **СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### Игровые методики снятия страхов

Проявленные детские страхи не любят трех вещей: когда о них рассказывают, когда их визуализируют (рисуют), когда над ними смеются. Именно с расчетом на это строятся игры, призванные избавить детей от их навязчивых кошмаров. Дома, в детском саду, в психотерапевтической группе с равным успехом можно использовать в качестве профилактических и лечебных игр рисунок, лепку, рассказ и многое другое. Самая распространенная игра, объединяющая в себе сразу несколько методик, — ролевое разыгрывание сказок и историй, сочиненных ребенком на тему своего страха и страшных снов.

**Ролевое разыгрывание.** Цель игры — «вынуть» из психики ребенка те страхи и опасения, которые уже наносят вред его развитию, проявляясь мнительностью и боязливостью. Первым этапом этой игры должно стать сочинение истории, отражающей его самые частые страхи.

Более-менее развитой речью ребенок обладает начиная с трех лет. Но сочинить свою собственную историю в этом возрасте ему еще довольно

трудно. Зато он может пересказать свой сон, который заставил его проснуться с криком и запомнился ему. Пусть в этом рассказе будет всего три-четыре предложения. С помощью взрослых и из них можно будет создать сценарий для будущего разыгрывания.

Девочке трех с половиной лет часто снится, что к ней приходит медведь. Он хочет сесть на нее, как на теремок, и раздавить. Девочка просыпается с криком и потом отказывается засыпать.

Эта история вполне годится для того, чтобы ее можно было разыграть в группе детей и взрослых. Воспитатель раздает роли. Как мы помним, в сказке «Теремок» несколько персонажей: мышка, лягушка, зайчик, лисичка — их тоже можно ввести в канву повествования.

Перед тем как приступить к распределению ролей, следует помнить, что для эффективного избавления от страха маленькой бояке надо предложить сначала самую простую и беззащитную роль (первый этап — «как я боюсь»), затем — роль напугавшего ее персонажа (второй этап — образ страха) и, наконец, роль победителя (третий этап — «я не боюсь!»). Поэтому правильно, если малышка сначала будет изображать мышку или лягушонка, которые в панике выскакивают из Теремка, когда приходит Медведь.

Во время второго проигрывания девочка уже может стать медведем и пугать товарищей по игре, громко топая и поднимая в угрозе руки-лапы. Третий этап (в самой сказке он не прописан) должен знаменовать собой физическое уничтожение страха. В этом заключаются особенности воспри-

ятия детей трех-четырехлетнего возраста — только так они понимают победу добра над злом. Поэтому в данном случае целесообразно ввести в действие еще один персонаж, который поможет в расправе над медведем — это может быть охотник, или туча комаров, или любой другой, симпатичный девочке герой.

Если страхи у ребенка этого возраста имеют невыраженную форму, или он отказывается о них говорить, с ним можно проигрывать и лишь слегка обозначенные ситуации: «Мы все в лесу. Ты кто? Белочка? А я — Лиса Патрикеевна!». Для психологической коррекции страхов у детей трех-пяти лет можно использовать для проигрывания хорошо знакомые им сказки «Три поросенка», «Красная шапочка», «Семеро козлят» и другие. Для детей младшего дошкольного возраста подойдут более сложные истории, такие как «Кощей Бессмертный», «Лягушка-царевна» и тому подобное.

Отметим еще несколько возрастных отличий, которые необходимо учитывать при организации проигрывания страхов. Как мы уже говорили, для детей 3–5 лет естественной является адекватная расправа со злом: его надо уничтожить. Детей пяти-семи лет необходимо учить справляться с опасностью, не уничтожая ее, а превращая в дружелюбно настроенный персонаж. Для этого ребенку предлагается использовать свой ум, знания и умения. Так, если бы сказку «Теремок» разыгрывали в старшей группе детского сада, ребенок мог бы вспомнить, что медведи очень любят мед, и предложить своим товарищам найти сладкое лакомство для нежданного гостя, после чего всем вместе

отстроить новый дом для совместного проживания (если помните, именно так заканчивается одноименный мультфильм советских времен).

Кстати, обучение поведенческой гибкости при столкновении с опасностями и препятствиями поможет ребенку справляться и с реальными трудностями в последующей жизни. Оно также является основой психологической подготовки к обучению в школе.

Подобную игровую методику можно использовать и в группе детей младшего и даже среднего школьного возраста. Как мы помним, в возрасте от семи до одиннадцати лет на первое место среди детских страхов выходят социальные страхи, когда дети боятся не соответствовать той социальной роли, которую навязывает им общество. Чаще всего такие опасения локализуются в страхе опоздания.

Эффективно снять страх опоздания у всех участников группы можно, сочинив и разыграв по ролям соответствующую историю. Вот как проходила одна такая игра: *в группу психологической разгрузки ходил мальчик, который, по его собственным словам, боялся почти всего в жизни — собак, врачей, папиного грозного взгляда, активных игр, плохих отметок. Но начинался его день со вполне определенного страха — опоздать в школу. Он так боялся этого, что заводил сразу три будильника, а когда просыпался, никак не мог взять себя в руки — голова его наполнялась туманом, одежда путалась и не хотела водворяться на место, учебники разлетались из рюкзака. В результате сборы затягивались, и в школу ребенок бежал, едва сдерживая слезы.*

Когда ему предложили разыграть свой страх, он выбрал главную роль — мальчика, боящегося опоздать в школу, на роль придирчивой уборщицы им была назначена мать. Врач удостоился чести быть гардеробщиком, а одна из девочек была строгой и очень уж требовательной учительницей. Остальные дети и взрослые исполняли роли по ходу действия. Некоторые из них специально нагнетали состояние тревожного ожидания и драматизировали происходящие события репликами типа: «Смотрите, он опаздывает», «А времени все меньше», «Очень плохо», «Это никуда не годится» и т.д.

По ходу действия мальчик разыгрывает все то, что случается с ним каждое утро — роняет учебники и одежду, не успевает почистить зубы, давится горячим чаем и, спотыкаясь и падая, бежит на автобусную остановку. А там уже толпа, возбуждение, беспокойство, автобуса долго нет, и придет ли он вообще — никому неизвестно. В воздухе витают разные слухи о поломке, забастовке, перенесении остановки, отмене транспорта, как и о конце света. Рассказывают, какие неприятности произошли из-за опозданий, кого-то уже уволили, кому-то объявили строгий выговор, а кто-то сам готовится подать заявление, а о школе нечего и говорить.

Между тем «часы» методично отмечают: «Осталось 15 минут до начала занятий в школе, 14 минут...» Наконец показывается «автобус», образованный из взявшихся за руки взрослых. Все готовятся к посадке, но он пронесется на большой скорости мимо, громогласно объявляя: «В парк! В парк!» Снова появляется автобус, но сесть в него

непросто, дверцу (двое стоящих близко взрослых) заедает, она скрипит, возникает давка.

С трудом, плотно набившись, все размещаются, и автобус двигается. На пути много ухабов, и автобус, будучи «резиновым», то сжимается, то разжимается, преодолевая узкие места (двери, коридоры игровых помещений). Несмотря на тряску и давку, все нужно выдержать, чтобы доехать до места назначения, а тут еще оказывается, что, переволновавшись, мальчик сел не в тот автобус.

Пытаясь выяснить, куда же едет, он получает противоречивые, взаимоисключающие ответы или не получает их вообще. Хочет сойти на ближайшей остановке, но тут, как назло, попадается контролер, который настойчиво выясняет, кто он такой, кто его родители, слушается ли он их и часто ли ездит в противоположную сторону.

Далее мальчик едет уже в своем автобусе, на пути которого постоянно встречаются разные препятствия: ремонт дороги, долго не открывающийся шлагбаум, частые светофоры и т.д. Времени же остается все меньше и меньше, что подчеркивают «часы», заявляя: «Осталось 5 минут, 4 минуты, 3 минуты, совсем немного, скоро времени не останется совсем».

Выйдя с трудом из автобуса, у которого заклинило дверь, наш герой бежит в школу, а один из участников игры повторяет: «Хорошие мальчики не опаздывают в школу, они приходят в нее всегда вовремя». Вот и школа. Но не тут-то было. Его встречает всем недовольная уборщица, которой не нравятся внешний вид, пятна на одежде, не совсем чистая, не блестящая обувь и многое другое.

Она начинает с вдохновением читать мораль, в то время как вот-вот должен прозвенеть звонок, а тут еще гардеробщик стыдит за оторванную в автобусе пуговицу и дает настоятельные советы по лучшему уходу за одеждой.

Едва освободившись, мальчик пытается вбежать в класс, но его останавливает дотошный дежурный, проверяющий чистоту ногтей, количество учебников и тетрадей и заодно готовность к уроку. Преодолев и это препятствие, ребенок оказывается в классе, где только что начался урок. Он опоздал, но учительница спокойно говорит, чтобы он садился и занимался вместе со всеми.

Потрясенный мальчик даже не успевает выразить свою признательность за столь радушный прием, как получает задание, и урок продолжается как обычно.

Мы видим — в проигрывании его страхов сгущены краски, драматизированы до абсурда опасения, то есть все, чего он опасается и боится, здесь выведено наружу, представлено так, как если бы это произошло, случилось. Уже нет тревожного ожидания «роковых», каких-то необычных, а в сущности, внушенных, последствий опоздания. Исчезают и непереносимость страха, и общая напряженность как существенные звенья его болезненного состояния. Опоздание становится опозданием, а не возмездием за него; ответственность — правилом поведения, а не дамкловым мечом; страх — страхом, а не концом света или всемирным потопом. Все встает на свои реальные места.

После проигрывания страха необходимо обсудить все действия участников игры. Это позволя-



ет закрепить в сознании ребенка, как именно он может вести себя в сложной жизненной ситуации. Разыгрывание своих страхов помогает детям преодолеть внутреннее напряжение, не впасть в оцепенение, не стать пассивной жертвой, а научиться действовать осмысленно и эффективно.

Подобные игры можно проводить и дома с не меньшим эффектом. Условие для этого — поменяться ролями: родителям на время стать учениками, олухами, паиньками, боязливыми или бесстрашными, а детям дать себя попробовать в роли родителей, учителей, сверстников. Полезно на себя посмотреть со стороны, да и юмор не мешает, уже не говоря о жизнерадостной атмосфере игры, эмоциональной разрядке накопившегося нервного напряжения и взаимного недовольства.

Главная задача игрового сотрудничества детей и родителей состоит в поиске оптимальных, пусть вначале и просто альтернативных, путей решения конфликтных ситуаций, вызывающих страх. А затем надо просто закрепить в сознании ребенка ощущения победителя — пусть даже пока побежденным остается всего-навсего разыгранный страх.

### Нарисованные страхи

Рисование, как и игра, — это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении страхов.

Творческий подход в рисовании позволяет развить воображение, гибкость и пластичность мышления. Неоднократно отмечалось, что дети, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждений. Они легко могут представить себя на месте того или иного человека или персонажа рисунка и выразить свое отношение к нему, поскольку это же происходит каждый раз в процессе рисования.

Последнее как раз и позволяет использовать рисование в терапевтических целях. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно со-

прикасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Рисование, таким образом, выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражения эмоций, в том числе и отрицательных, негативных.

Однако это не означает, что активно рисующий ребенок ничего не боится, просто страхи не закрепляются в его сознании, они проходят быстро и безболезненно, как необходимые этапы возрастного развития.

К сожалению, некоторые родители считают игру и рисование несерьезным делом и стремятся заменить их чтением и другими интеллектуально более полезными, с их точки зрения, занятиями. Не отрицая важность чтения, подчеркнем, что для гармоничного развития ребенку нужно и то, и другое. Причем чем эмоциональнее ребенок, чем больше у него склонность к фантазированию, тем больше он подвержен устойчивым страхам. А значит, тем больше ему нужно игр и творческих занятий.

Как правило, дети от трех до одиннадцати лет не нуждаются в особых понуканиях, чтобы взяться за фломастеры и карандаши. Все, что им нужно, это очистить место на столе. В этом возрасте дети рисуют сами, непринужденно и свободно, выбирая темы и представляя воображаемое так ярко, как если бы это было на самом деле. Поэтому именно в указанном возрасте борьба со страхами посредством рисования представляется наиболее эффективной.

Почему применение рисунко-терапии не рекомендуется в подростковом возрасте? Потому что начиная с одиннадцати лет ребенок начинает критично относиться к своим талантам и умениям. Он стремится не столько передать образ, живущий в его сознании, сколько сделать это «правильно», как на картинах известных мастеров. Несоответствие между яркими видениями и плоской, невыразительной картинкой только усиливает внутренний дискомфорт ребенка, приводит к появлению еще больших зажимов и комплексов.

Конечно, это не значит, что рисовать детям после одиннадцати лет бесполезно и незачем. Психологами разработаны методики, рассчитанные даже на пациентов преклонного возраста. Просто чем старше пациент, тем более избирательным должен быть метод, позволяющий ему выявить свои внутренние опасения и тревоги.

Здесь рекомендована другая тактика преодоления страхов, рассчитанная прежде всего на вовлечение подростка в какую-либо интересную деятельность, где бы он мог одерживать победы и ощущать себя все более компетентным и уверенным. Наилучший эффект в данном случае дают спортивные секции, экскурсии, походы или проводимые психологом игровые коррекционные занятия в группе сверстников.

Что касается детей дошкольного и младшего школьного возраста, то и у них терапевтический эффект от рисования может быть снижен, если родителями или воспитателями ставятся заведомо завышенные цели. Так, например, нельзя требовать от ребенка пяти лет, чтобы он изобразил

лошадь с седоком. Он и вообразить-то ее себе как следует не может, не то что нарисовать! Вообще, излишняя требовательность родителей, как мы неоднократно отмечали, сама по себе может быть фактором, провоцирующим появления страхов, а в случае с рисованием она может отбить у ребенка всякое желание к творчеству. Поэтому главный принцип терапевтического рисования — никаких ограничений и задач! Ребенок должен рисовать то, что он хочет, что приходит ему в голову. Единственное, что может сделать взрослый, это задавать наводящие вопросы: «А кто это у тебя такой фиолетовый? Спрут? А что он делает? Нападает на маленькую рыбку? А кто защитит рыбку? Большой добрый дельфин? Помочь тебе его нарисовать?»

Весьма действенно и совместное рисование. Например, взрослый рисует схематично, по-детски, домик, крыльцо, на нем появляется мальчик, идущий в детский сад или школу. На своем пути он должен перейти овраг, речку, ему попадутся различные люди, животные, небо затянет тучами, пойдет дождь, а то и разразится гроза, в общем, случатся всякие напасти, страсти-мордасти, и все это нужно преодолеть.

Ребенок может подсказывать, как это лучше сделать, или рисовать свой вариант сюжета. Рисовать удается и на одном общем большом листе, с одного конца которого отправляется в путь взрослый, с другого — ребенок. Встреча происходит в любом месте в зависимости от успешного преодоления препятствий и, главное, к взаимному удовлетворению обеих сторон.

Так развиваются естественным образом фантазия, воображение, когда ребенок соприкасается в игровой, условной форме с ситуациями, способными вызвать у него страх в иной обстановке. И все это происходит при общении со взрослым и его поддержке.

В первую очередь посредством рисования удастся устранить страхи, порожденные воображением, то есть то, что никогда не происходило, но может произойти в представлении ребенка. Затем по степени успешности идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка.

Недостаточный эффект от рисования страхов наблюдается, когда то или иное пугающее событие, например застревание в лифте, укус собаки, избиение, пожар и т.д., было недавно. В состоянии острого страха ребенок не готов выражать свои эмоции на листе бумаги. В данной ситуации лучше отвлечь его просьбой нарисовать какое-либо приятное событие или образ, который ассоциируется у ребенка с положительными эмоциями.

По этическим соображениям нельзя просить ребенка отобразить в рисунке страх смерти родителей. В отношении рисования страха своей смерти результаты достаточно хорошие, но можно и не делать этого, так как данный страх обычно закодирован в других страхах и нейтрализуется по мере их преодоления. Тогда и страх смерти родителей постепенно утрачивает болезненное звучание.

Не нужно бояться некоторого оживления страхов, происходящего в процессе рисования, поскольку это одно из условий полного их устранения. Гораздо хуже, если они останутся тлеть в психике, готовые вспыхнуть в любой момент.

Страхи рисуются карандашами, фломастерами или красками. Последние больше подходят для дошкольников, так как позволяют делать широкие мазки. Фломастерами охотнее пользуются младшие школьники. Подростки двенадцати-тринадцати лет предпочитают карандаши, что дает возможность детализировать изображение и стирать то, что не нравится. Хотя большинство детей все же предпочитают набор фломастеров, им должна быть предоставлена возможность выбора, облегчающая саму процедуру рисования.

Теперь о том, кто дает задание нарисовать страх. Если это посторонний и доброжелательно настроенный человек, то эффект от рисования оказывается более высоким, чем когда задание дают родители. Особенно это заметно, когда родители дискредитировали себя в представлении детей, пытаются устранить их страхи, скрывая собственные. Или же не пользуется авторитетом, например, отец, который излишне резок или сам боится жены и играет в семье крайне пассивную, приниженную роль.

Поэтому кроме родителей в устранении страхов могут участвовать и другие взрослые, включая родственников, знакомых, педагогов и врачей, при условии, что последние снимут белые халаты, иногда вызывающие у детей неприятные ассоциации. Такой человек не должен осуждать за нали-

чие страхов или читать наставления, призывать взять себя в руки или проявить волю. Ему необходимо расположить к себе подопечного, быть последовательным в суждениях и уверенным в действиях и поступках. Обязательным условием является вера самого взрослого в эффективность применяемого способа устранения страхов.

Перед тем как перейти непосредственно к рисованию, взрослый должен выявить, какие именно страхи мучают ребенка. Это позволит более предметно задавать наводящие вопросы, помогать в изображении того или иного образа. Как выявить страхи, мы обсуждали в соответствующих главах данной книги.

Все выявленные страхи сообщаются родителям при отдельной беседе, с тем чтобы они могли организовать рисование страхов дома. Поясняется, как можно изобразить отдельные страхи, если ребенок спросит об этом.

Например, страх одиночества — рисует себя и одновременно все то, чего он боится, когда остается один, то есть материализует свои опасения и страхи. Страх нападения воспроизводится в виде агрессивно ведущих себя взрослых. Страх заболеть или заразиться представляется больницей или микробами. Страх опоздать отражается, скажем, бегущим в школу учеником, часы которого показывают время начала первого урока.

Страхи перед сном изображаются в виде засыпающего ребенка, опасения которого полностью видны на рисунке. Страх темноты — это обычно слегка затушеванная комната, где проявляются нелицеприятные персонажи фантазии ребенка.



Страхи перед животными рисуются по каждому из них в отдельности. Это относится и к сказочным персонажам. Страх высоты обозначается горой или высоким зданием, где кто-то стоит; страх глубины — ущельем, колодцем, морским дном; страх воды — купанием, обливанием и т.д. Огонь и пожар не требуют комментариев.

Война рисуется в виде сражения. Страхи крови, уколов, боли — соответственно: течет кровь из пальца, делают укол или бывает достаточно изображения одного шприца, от боли плачет мальчик или девочка и т.д. Страх неожиданных воздействий — что-то падает, разбивается, раздается гу-док, сигнал.

Когда дается задание, то не говорится, что это обязательно избавит от страхов, так как повышенные ожидания в отношении результатов могут послужить препятствием для преодоления страхов. Особенно нужно быть осторожным при навязчивых страхах, возникающих на фоне заостренного чувства долга, когда любые неудачи переживаются крайне болезненно и ведут к ухудшению общего состояния.

Лучше всего сказать, что рисование страхов поможет их преодолению и что не важно, как они будут изображены, главное — нарисовать их все без исключения фломастерами, красками или цветными карандашами, каждый страх на отдельном листе. Рисовать лучше совершенно самостоятельно, без помощи взрослых. Сам факт получения задания, таким образом, организует деятельность детей и мобилизует их на борьбу со своими страхами.

Весьма непросто начать рисовать страхи. Нередко проходит несколько дней, пока ребенок решится приступить к выполнению задания. Так преодолевается внутренний психологический барьер — страх страха. Решиться рисовать — это значит непосредственно соприкоснуться со страхом, встретиться с ним лицом к лицу и целенаправленным, волевым усилием удерживать его в памяти до тех пор, пока он не будет изображен на рисунке.

Вместе с тем осознание условности изображения страха на рисунке уже само по себе способствует уменьшению его травмирующего звучания. В процессе рисования объект страха уже не представляет собой застывшее психическое образование, поскольку сознательно подвергается манипуляции и творчески преобразуется как художественный образ.

Проявляющийся при рисовании интерес постепенно гасит эмоцию страха, заменяя ее волевым сосредоточением и удовлетворением от выполненного задания. Незримую поддержку оказывает и сам факт участия взрослого, давшего это задание, которому можно затем доверить свои рисунки и тем самым как бы освободиться от изображенных на них страхов.

Важно не только нарисовать, но и обсудить рисунок. Порядок здесь не имеет особого значения. Однако можно начинать с более легко устранимых страхов — воды (у мальчиков и девочек), открытого пространства и крови (у мальчиков), врачей, болезней, страшных снов и животных (у девочек). Практически мы рассматриваем страхи, предварительно перемешав их, как колоду карт.

Каждый рисунок показывается всем присутствующим, в то время как ребенок рассказывает о том, что изображено на рисунке, то есть конкретизирует свой страх. Раньше это было трудно осуществимо, страх возникал от одного лишь представления и не мог быть обозначен словами. Подобная преграда только повышала внутреннее напряжение и удерживала страх в фиксированном состоянии. Теперь же ребенок достаточно свободно говорит о страхе, осознанно управляя им в разговоре с человеком, которому он верит и который может понять его переживания. Важно не стесняться и говорить все как есть, страх все равно будет устранен — если не рисунками, то другими способами.

Обсуждая рисунок ребенка, ни в коем случае нельзя пользоваться негативными оценочными словами. Грубейшей ошибкой будет сказать: «Что-то очень темный у тебя получился рисунок! А порче фломастеров не было?» Принимайте все проявления ребенка как должное, попросите его объяснить, почему он использовал тот или иной цвет, что за персонажи изображены на рисунке, какие у них взаимоотношения. Хорошо будет сначала похвалить рисунок в целом: «Как это сделано интересно, с выдумкой. Взрослый бы не смог так нарисовать. И цвета подобраны как надо, и расположение фигур подходящее» и т.п. Этим немудреным способом удастся повысить активность и заинтересованность ребенка в совместном со взрослыми предприятии по устранению страхов. Тем более что после каждого рисунка, вопроса психолога и ответа ребенка выражается одобрение: «так», «хорошо», «что дальше?».

Подытожить обсуждение каждого рисунка надо вопросом: «Ты нарисовал то, чего боялся. Скажи, а теперь ты боишься этого или нет?» Ни в коем случае нельзя подталкивать ребенка к тому или иному ответу. Даже слегка перестроенная фраза («Ну, теперь-то ты не боишься?») может заставить обостренно ответственного ребенка ответить неправду, лишь бы оправдать надежды взрослого. Если положительного эффекта пока нет, то рисунок может быть отложен без комментариев в сторону или сопровождаться словами «ничего», «всему свое время», «идем дальше», «вернемся к нему потом» и т.д.

После окончания обсуждения страхов называются и показываются те рисунки, в отношении которых достигнут положительный эффект. Автора надо похвалить, дружески похлопать по плечу, пожать руку, подарить игрушку. А дальше надо сказать, что рисунки с его бывшими страхами останутся на все времена у взрослого, который, таким образом, «принял» их к себе, освободив от них ребенка. Рисунки, на которых изображены оставшиеся страхи, отдаются обратно со словами: «А теперь нарисуй так, чтобы было видно, что ты не боишься, и принеси мне опять свои рисунки». Это подразумевает, что нужно нарисовать не только объект страха, как в первый раз, но и обязательно себя — не боящимся. Скажем, не ребенок убегает от Бабы-яги, а она от него; он уже не плачет от боли; сражается с Драконом; плывет по воде и летит на самолете.

Эффект устранения страхов через рисование достаточно выражен и устойчив и составляет

50 % при изображении страхов по типу «боюсь» и 80–85 % от оставшихся страхов — при изображении себя в активной, противостоящей страху позиции. Если ребенок и первый раз рисует себя, а не только источник страха, то эффект сразу выше.

Если же автор не включает себя и на втором рисунке, где он «обязан» быть по инструкции, то это указывает или на исключительную интенсивность страха, или на его навязчивый характер, что обычно сочетается при фобии.

Возникает вопрос: а нельзя ли сразу предложить детям рисовать себя как не боящихся, сэкономить, так сказать, время? Да, можно, но эффект будет ниже и не такой стойкий. Нужно время, чтобы ребенок САМ преодолел внутренний психологический барьер неуверенности и страха своих страхов, тогда произойдет постепенная дезактуализация страха в его сознании и разовьется вера в свои силы, возможности, способности.

### Смехотерапия и другие способы снять напряжение

Смех — одно из самых эффективных орудий в борьбе против детских страхов. Если ребенок смеется — в его сознании нет места кошмарам. Из этого утверждения можно сделать два далеко идущих вывода. Во-первых, когда в семье царит непринужденная, радостная атмосфера, когда родителям присуще здоровое чувство юмора, которое проявляется во всех без исключения ситуациях, — дети в таких семьях редко вырастают мнительными и тревожными, страхи задевают их только «по касательной», не закрепляясь в сознании и не отражаясь на формировании характера.

Во-вторых, если страх дал корни в психике ребенка, выкорчевать его можно опять-таки с помощью смеха. Но это не так просто, как может показаться с первого взгляда. Ребенок должен быть расположен смеяться, а в состоянии острого страха это вряд ли возможно. Поэтому смех может выступать как профилактика страхов и как продолжение и дополнение уже рассмотренных нами методик.

В качестве профилактики в детском саду или дома можно предложить детям сыграть в *игру «Как я смеюсь»*. Вот несколько ее вариантов.

1. Дети и взрослые становятся в круг (игра рассчитана на детей от трех лет и старше) и начинают перебрасывать друг другу мяч. На каждый бросок участник, у которого мяч оказывается в руках, должен сказать, когда он смеется. Это может звучать так: «Я смеюсь, когда смотрю мультфильмы», «Я смеюсь, когда папа рассказывает смешные истории», «Я смеюсь, когда вижу, как кот гоняется за хвостом», «Я смеюсь, когда играю с друзьями» и так далее.

2. Второй вариант игры — «Рассмеши Несмеяну». Ведущий (это может быть как ребенок, так и взрослый) садится на стул и изображает из себя надутого и обиженного человека. Задача всех участников игры — рассмешить ведущего. Они могут строить смешные рожицы, рассказывать анекдоты, даже щекотать его — лишь бы ведущий улыбнулся. Как только он «сдается» — его место занимает тот, кто добился улыбки «Несмеяны».

3. Для достижения большего эффекта смехотерапию можно соединить с рисованием. Но в отличие от той методики, которую мы рассматривали в предыдущей главе, здесь ребенку можно предложить рисовать не страхи, а смешные и радостные ситуации. Для начала предложите малышу определить, какого цвета его радость. Пусть он нарисует то, что символизирует для него смех и веселье. Подскажите, что это могут быть воздушные шары, клоуны или разноцветные мячи. А потом помогите ему изобразить ситуации, в которых он смеется. Возможно, он попросит вас помочь ему нарисовать папу и себя на его плечах, возможно, это будет речка и пляж, а может быть, двор и ве-

сельные друзья. Обязательно похвалите ребенка за рисунок (даже если его большую часть нарисовали вы сами) и скажите, что теперь смех и радость будут с ним всегда, стоит ему вспомнить о том, что он изобразил.

Что касается лечения смехом, то использовать его можно в комплексе с теми методиками, которые мы рассматривали. Так, достаточно легко вплести смешные ситуации в проигрывание страхов. Для этого достаточно развить одно из качеств, характерных для пугающего объекта, до абсурда. Помните историю про медведя, который грозил раздавить маленькую девочку во сне? Во время игры можно предложить малышке представить, как медведь растет и раздувается до того, что превращается в огромный воздушный шар и улетает в небеса, или взрывается со страшным шумом — здесь стоит положиться на фантазию девочки.

Замечательным образом реагируют дети и на предложение поиграть в «маленьких волшебников». Это тоже вариант разыгрывания страхов, но с уклоном в юмористическую сторону. Когда один из детей рассказывает о том, что его напугало, остальные дети должны придумать смешное развитие рассказанной ситуации. Например, мальчик вспоминает, как во сне увидел тигра, который забрался в его спальню. Участники игры могут представить, как тигр увидел миску сметаны и объелся до того, что не смог встать с пола.

Кстати, эта методика замечательно описана в знаменитом «Гарри Поттере», где ученики школы магов с помощью заклинаний и волшебной палочки превращали свои страхи в их противоположно-



сти — образ строгого учителя разукрасился женским чепчиком и панталонами, чудовище превратилось в бабочку и так далее.

Вы тоже можете усилить терапевтическое воздействие такой игры, если предложите ее участникам переодеться в магов — роль плащей сыграют покрывала и простыни, волшебные палочки можно сделать из карандашей или туго скрученной бумаги.

Как и многие другие психологические процессы, механизм воздействия смеха на состояние человека до конца не изучен. Но мы невооруженным взглядом можем увидеть, как смех снимает нервное напряжение. Не зря даже истерика может закончиться взрывом хохота, после чего человек чувствует себя опустошенным и умиротворенным. Но если ребенок не склонен к смеху, помочь ему расслабиться можно и другим образом.

Психологические исследования показывают, что человек, подверженный страхам и находящийся в состоянии постоянного стресса, испытывает эмоционально-энергетические зажимы, которые проявляются в мышечном напряжении. Мышцы сжимаются, изображая подобие панциря, в котором человек прячется от своих страхов. Чаще всего таким зажимам подвержены зоны шеи, плеч, груди, лопаток, рук. Реже в создании «панциря» участвуют ноги, нижняя часть спины, живот. Как бы то ни было, простые упражнения на расслабление иногда дают не меньший эффект, чем целый курс у психоаналитика.

В детской психологии часто рекомендуется так называемый **метод тренировки по Джекобсону**.

Изложим его упрощенный и наиболее доступный вариант:

**1. Упражнение для рук.** Предложите ребенку на вдохе сильно-сильно сжать кисти рук в кулачки, как будто он зажимает в ладони ледышку. Досчитайте вместе с ним до десяти. На выдохе предложите ему расслабить кисть. В руке должно появиться ощущение тепла — «Ледышка растаяла». Повторите упражнение 2–3 раза.

**2. Упражнение для плеч.** Встаньте напротив малыша, вытяните руки ему навстречу, попросите его сделать то же самое. На вдохе тяните руки навстречу друг к другу, стараясь коснуться кончиками пальцев. На выдохе опустите руки вдоль тела. Повторить также два-три раза.

**3. Упражнение на лопатки.** Объясните ребенку, что такое лопатки и где они находятся. Пусть он увидит, как двигаются лопатки на вашей спине, попробует пошевелить своими. Затем предложите ему представить, что он — бабочка, и на вдохе попросите его «сложить крылышки» на спине (сдвинуть лопатки). Досчитайте до десяти и на выдохе вместе с ним «раскройте крылышки» (разведите лопатки).

**4. Упражнение на верхнюю часть спины.** Теперь можно поиграть в черепашку — на вдохе вместе с ребенком поднимите плечи как можно выше («Черепашка прячет голову»). Досчитайте до десяти и опустите плечи («Черепашка выглянула из домика»). Не забудьте, что все упражнения выполняются по два-три раза.

**5. Упражнения на мышцы лица.** Сначала предложите ребенку потренироваться у зеркала — пусть

он изобразит на своем лице крайнюю степень досады и обиды (ребёнок должен нахмурить брови, вытянуть губы дудочкой), затем — крайнюю степень радости (лоб разглаживается, рот растягивается в самой широкой улыбке). А теперь сначала на вдохе — радуемся (растягиваем рот в улыбке, поднимаем брови), через пять секунд, на выдохе, расслабляемся, а потом повторяем упражнение, на вдохе уже хмуря брови, а на выдохе вновь расслабляясь.

Такой курс гимнастики на напряжение и расслабление можно повторять, насколько у вас хватит желания, хоть каждые полчаса. Главное, не навязывать его ребенку, а предлагать как игру, вызывая в нем искренний интерес. Почувствовав, каким образом мышцы сжимаются, а каким — расслабляются, ребенок сможет управлять ими и в минуты стресса, снимая зажим и отвлекая эмоции на простые физические действия.

## Заключение

Для успешного устранения страхов у детей любого возраста необходимо в первую очередь участие и желание родителей или людей, их заменяющих. Причем здесь важно не просто внимательно присматриваться и прислушиваться к малышу, стараться проникнуть в его мир, но уметь признать свои недостатки — излишнюю опеку или, наоборот, равнодушие, повышенную требовательность или эгоистичность, отсутствие гибкости и непосредственности в воспитании.

Необходимо помнить, что ребенок не виноват в своих страхах. Для него — это естественная реакция на окружающий мир, попытка защититься от внешних или внутренних угроз. С другой стороны — это свидетельство недостаточной компетенции родителей, недоверие, которое высказывает им ребенок. И здесь надо не срывать на нем свое зло и раздражение, а помочь ему выстроить гармоничные отношения как с самим собой, так и с другими людьми.

Существуют два взаимоисключающих подхода к избавлению детей от страхов. По одному из них нервную систему ребенка стараются уберечь от любых мало-мальских сложностей. Малышу запрещают

ют смотреть телевизор, играть в активные игры, подходить к компьютеру. Родители ограничивают самостоятельность малыша, усиливают опеку и начинают беспокоиться о нем с удвоенной энергией. В результате ребенок оказывается еще больше удален от реального мира и общения со сверстниками, его способность к адаптации в новых условиях скатывается к нулю, а общение с мнительными взрослыми еще больше расшатывает нервную систему.

Впрочем, противоположная крайность также не способна привести ни к чему хорошему: когда страхи воспринимаются взрослыми как проявление слабости и безволия, ребенок начинает замалчивать свои негативные переживания. Он боится насмешек и наказаний со стороны родителей больше, чем самого страха, в результате чего испуг прячется в подсознание, чтобы проявить себя в любой стрессовой ситуации.

Наиболее адекватный вариант — отношение к страхам без лишнего беспокойства и фиксации, чтения морали, осуждения и наказания. Если страх выражен слабо и проявляется временами, то лучше отвлечь ребенка, занять интересной деятельностью, поиграть с ним в подвижные, эмоционально насыщенные игры, выйти на прогулку, покататься с горки, на санках, лыжах, велосипеде. Тогда многие страхи рассеиваются, как дым, если к тому же ребенок чувствует поддержку, любовь и признание взрослых, их стабильное и уверенное поведение.

Следовательно, чем больше интересов у детей, тем меньше страхов, и, наоборот, чем больше ограничен круг интересов и контактов, тем больше фиксация на своих ощущениях, представлениях и страхах.

В большинстве случаев страхи уходят сами, так и не заявив о себе в полный голос. Звучащая в них тема перестает волновать ребенка, поглощенного новыми впечатлениями. С возрастом происходит интеллектуальная переработка страхов, теряющих чисто эмоциональный оттенок и наивный детский характер. Если упоминание о Бармалее способно вызвать дрожь у трех-четырёхлетних детей, то подросток откровенно рассмеется.

Однако тот же подросток может бояться смерти родителей и войны, что аналогично страху смерти, скрывающемуся у малышей в образе Бармалея. Природа не терпит пустоты, и страхи как форма познания и отражения действительности каждый раз наполняют жизненное пространство ребенка, заставляя его по-новому осмысливать жизненные ценности и отношения окружающих его людей.

Таким образом, страхи детей в каждом конкретном случае требуют пристального внимания и серьезного изучения со стороны взрослых. Тогда можно своевременно предпринять ряд соответствующих мер и не допустить чрезмерного разрастания страхов, перехода в подростковом возрасте в более или менее устойчивые черты личности, подрывающие активность и уверенность в себе, препятствующие полноценному общению и раскрытию новых возможностей.

Одним словом, будущее ребенка, его гармоничное развитие и успехи во взрослой жизни зависят только от родителей, от их способности трезво смотреть на жизнь и любить своего малыша, свободно и искренне оказывая ему необходимую поддержку и внимание.

# Содержание

Вступление .....	5
<b>ЧАСТЬ 1. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СТРАХЕ?</b> .....	7
Глава 1. Почему мы боимся .....	9
Глава 2. Как узнать, что ребенок напуган? .....	19
Глава 3. Как отличить норму от патологии? .....	29
<b>ЧАСТЬ 2. ВОЗРАСТНЫЕ СТРАХИ</b> .....	37
Глава 1. Страхи первого года жизни .....	39
Глава 2. От года до трех .....	50
Глава 3. От трех до пяти .....	59
Глава 4. Кризисный возраст (пять-семь лет) .....	78
Глава 5. От семи до одиннадцати .....	96
Глава 6. От одиннадцати до шестнадцати .....	111
<b>ЧАСТЬ 3. ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ</b> .....	123
Глава 1. Дочки-матери .....	126
Глава 2. Чего боятся мальчики .....	141
Глава 3. Тревожные дети .....	152
<b>ЧАСТЬ 4. ЧТО ДЕЛАТЬ</b> .....	167
Глава 1. «Скорая помощь» бояке .....	169
Глава 2. «Спокойной ночи, малыши» .....	175
Глава 3. Жизнь по распорядку .....	182
Глава 4. В детский сад — с удовольствием .....	188
Глава 5. Вредные привычки и что с ними делать ..	195
Глава 6. Заикание и лечение этой вредной привычки .....	201
Глава 7. Неврозы как крайняя степень проявления страхов .....	213
<b>ЧАСТЬ 5. СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	223
Глава 1. Игровые методики снятия страхов .....	225
Глава 2. Нарисованные страхи .....	233
Глава 3. Смехотерапия и другие способы снять напряжение .....	245
Заключение .....	251

# КАК ПОБЕДИТЬ ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Почему папа, всегда такой добрый и ласковый, так СТРАШНО кричит на маму? Почему милая собачка соседей вдруг бросилась со СТРАШНЫМ лаем? Почему кресло по ночам превращается в СТРАШНОЕ чудовище?

Огромный, многообразный мир окружает ребенка. В нем столько необъяснимого, непонятного, рождающего страх.

Ваше внимание, забота, желание выслушать и понять, а не отмахнуться: глупости все это! — не дадут детским страхам развиться в фобии и неврозы, развеют их как дым. Незаменимым помощником на этом трудном пути станет наша книга с конкретными советами и рекомендациями.

**Пусть ваш ребенок будет здоров!**

