

ДЕТСКИЕ СТРАХИ.

Многие родители часто не подозревают о том, что их детей мучают страхи. Не все дети склонны делиться подобными переживаниями. Одни потому, что стесняются выглядеть трусами, другие боятся так сильно, что сам разговор на эту тему приводит их в ужас.

Детские страхи - это очень серьезно. И в отличие от других проблем, о которых мы часто с полной уверенностью говорим родителям: "Ничего, перерастет. Пройдет с возрастом", в данном случае так сказать нельзя. Ребенок растет, и страхи растут вместе с ним. С годами развивается воображение. Книги, фильмы, услышанные разговоры и реальные происшествия дают обильную пищу для Фантазии. И если ребенок склонен к невротическим страхам, фантазия работает против него. Страхи множатся, становятся все более и более подробными и агрессивными. Они наступают со всех сторон и буквально пожирают душу ребенка.

Вспоминается один мальчик. Он ужасно, до истерических припадков, боялся темноты. И вдруг в возрасте семи лет озадачил родителей просьбой запереть его в темной ванной одного. "Для испытания", - пояснил он. Полчаса из ванной не раздавалось ни звука.

- Может, открыть? - спросили через дверь встревоженные родители.

- Открывайте, - раздался спокойный голос мальчика. Он вышел и тем же спокойным голосом произнес:

- Я понял: что в темноте, что на свету - драконов много. И там и здесь съедят.

Самое глупое, что могут сделать взрослые, - начать при этом иронизировать, восклицая: "Трусишка! Да это же чепуха.¹" Вы ни в коей мере не поможете ребенку стать более отважным, а лишь породите в нем новый страх - страх быть откровенным с вами. Он поймет, что защиты ждать не от кого, и окончательно замкнется.

Как правило, детская трусость огорчает преимущественно отцов. В особенности если речь идет о мальчиках. И это вполне понятно. Каждому отцу хочется, чтобы его сын вырос настоящим мужчиной. И он полагает, что этого надо добиваться любой ценой. Чаще всего такой конфликт возникает в семьях, где сын "иноприроден" отцу. Отец - волевой, решительный, может быть, не слишком утонченный человек, а сын - полная ему противоположность.¹ Чувствительный, ранимый, застенчивый, мечтательный. При правильном воспитании он может стать человеком творческой профессии. Или врачом, который, как никто другой, будет понимать страдания других людей. Из него может получиться прекрасный психотерапевт, психолог, педагог, социальный работник: фантазия, направленная на себя, порождает страхи, но если обратить ее вовне, на окружающих, она способна усилить сострадание. Между прочим, отцу, который хочет воспитать "настоящего мужчину", очень полезно рассказывать о каких-то своих детских страхах, которые он со временем преодолел. Тогда у ребенка появится надежда, повзрослев, тоже стать храбрым и сильным. Он сможет сопоставить себя с отцом. Если же - ко-

нечно, из самых благих побуждений! - издеваться над ребенком, выставлять его трусость напоказ, приводить в пример других детей, призывая им подражать, хорошего не ждите. Это как с советом учить плавать: дескать, бросишь в воду на середине реки, он и поплывет. Нет, неправда! Кто-то поплывет, а кто-то утонет. Ребенок Фобической конституции утонет. Но что же все-таки делать? Ведь оставить как есть нельзя, потому что с возрастом будет только хуже!

Прежде всего нужно быть в высшей степени внимательными. Целенаправленное внимание поможет вам без лишних расспросов довольно быстро определить, что именно вызывает страхи у вашего сына или дочери: темнота, лифт, одиночество, животные, люди, высокий балкон и т.п. Поняв, в чем дело, ни в коем случае не фиксируйтесь на этом.

Ребенок не должен слышать, как вы говорите кому-то: "Он у нас такой робкий! Лифта - и то боится". Или: "Один ни в какую не остается. Я ни на минуту не могу отойти". Постарайтесь создать атмосферу максимального психологического комфорта для ребенка. Что это значит? Во-первых, вы должны по возможности облегчить его страдания: оставлять в комнате зажженный ночник, крепко держать за руку, проходя мимо собаки, идти пешком, если он боится лифта. Во-вторых, необходимо как можно чаще подчеркивать, что ничего плохого не случится, что вы, большие и сильные взрослые, всегда придете ему, более слабому, на помощь.

В работе с детьми-невротиками мы, психологи и педагоги, последние два года сталкиваемся с новым и, как нам кажется, весьма показательным явлением. Ни Баба-яга, ни Кощей Бессмертный, ни старуха Шапокляк или Карабас-Барабас с Бармалеем не могут вызвать в ребенке, как выражаются психологи, "запороговый" страх. А герои современных мультфильмов - Шредер, вампиры и привидения - могут! Казалось бы, ну что особенного - раньше был Чебурашка, а теперь черепашки. И тоже приключения, и тоже сказочные, даже хорошо кончаются. Но эта схожесть чисто формальная. Стоит сравнить случайно зарифмованных героев двух современных сказок. И не только героев, но и злодеев. И вообще некую картину мира в этих мультфильмах.

Главные свойства Чебурашки - это наивность, милота, обезоруживающее обаяние ребенка. Черепашек ниндзя при всем желании наивными, милыми, добрыми детьми назвать трудно. Это, в сущности, "крутые парни", которые чуть что, не задумываясь, молотят своих противников направо и налево. В борьбе со злом все определяет физическая сила. Да и представители зла в "Чебурашке" и "Черепашках" существенно разнятся. Проворная, смешная Шапокляк со своей крысой Ларисой пакостит по мелочам. Никакой кровью, никаким насилием ее проделки не пахнут. Она, как в песне Высоцкого, "по-своему несчастная", а потому к ней можно найти подход. Что, между прочим, и делают в Финале герои, осчастливив ее дружбой, Закованный же в сталь Шредер ужасен. Это некое Абсолютное Зло, к которому нельзя найти никакого подхода, кроме "радикального". Он готов уничтожить весь мир со всеми его Обитателями.

Ну и, наконец, о главном, о картине мира. Мир, в котором обитают Чебурашка и Крокодил Гена, в целом светлый и дружелюбный. В нем

уютно и нестрашно, мир в этом мире закономерен. Зло же, напротив, единично и случайно. Мир черепашек буквально переполнен, кишит злом. Оно подстерегает по всюду, и всегда горстка героев противостоит целым полчищам его приспешников. Выходит, что в "Империи зла", как принято было на Западе именовать Советский

Союз, искусство для детей было щадящим, охраняющим хрупкую пси-кику от непосильных впечатлений. Соблюдался некий возрастной ценз. И это было совершенно правильно. То, что раньше ребенок получал в адаптированном виде, причем небольшими порциями, теперь заканчивается в него солидными дозами. И вместо полезной для психики прививки (а в малых количествах "страшилки" полезны, недаром существует жанр детского фольклора, который так и называется) происходит отравление со всеми вытекающими отсюда последствиями. Вы, наверное, замечали, что дети от трех до шести лет часто задают вопросы типа: "Каких людей на свете больше хороших или плохих?", "А что сильнее: добро или зло?" Такие вопросы отнюдь не следует рассматривать как ординарные в общем потоке бесконечных "что?", "как?" и "почему?". Ребенок ищет опору, ориентиры, чтобы начать строить мир в своей душе и одновременно встраивать себя в мир. Он маленький, слабый, он хочет быть с большинством. Попробуйте рассказать малышу сказку с плохим концом. Четырехлетний консерватор будет огорчен до слез. И не просто огорчен, а возмущен.¹ Он воспримет это как личное оскорбление, ибо душу его омрачили скорбью.

Когда же зло в искусстве, предназначенном для детей, тотально, когда оно "в большинстве", ребенок испытывает соблазн примкнуть к нему. И к подростковому возрасту, вдохновляемый уже не мультфильмами, а вполне натуралистическими кинозверствами (один немецкий психолог подсчитал, что в среднем дети сегодняшней Германии к шестнадцати годам видят на экране 18 тысяч убийств), может дозреть до поступков. Уже дети младшего дошкольного возраста понимают, что убивать нельзя. Кто-то в ужасе кричит: "Не дави божью коровку, она живая!" Кто-то отказывается есть котлету, узнав, что она приготовлена из убитой курицы. Нормальному ребенку не нужно "из воспитательных соображений" показывать крупным планом, как курице С а тем более человеку!) отрезают голову. Он и так знает, что это ужасно. Не случайно очень многие дети сами себя пытаются оградить от всякой жути: выбегают из комнаты, увидев на экране телевизора страшную сцену, плачут, закрывают руками лицо, утыкаются в плечо сидящему рядом. В фильме могут быть и борющиеся со злом герои - супермены, и неприменный "хеппи - энд", но если страсти-мордасти слишком перенасыщают этот "раствор", то человек и даже взрослый, не говоря уж о маленьком!) "выпадает в осадок". Лучшее всего это выразил один пятилетний мальчик, который, оторвавшись от экрана и горько рыдая, прибежал в кухню:

- Мама, мама, там опять убивают!
- Не волнуйся, сынок, все кончится хорошо.

Малыш посмотрел на маму какими-то недетскими глазами и очень серьезно сказал:

- Мамочка, я ведь могу до этого конца и не дожить.

Не будем забывать, что ребенок, в отличие от взрослого, еще нечетко разделяет искусство и реальность. Он - особенно в напряженные моменты - не помнит, что это понарошку, что это артисты. Те же дети, у которых повышенный интерес и особое удовольствие вызывают "кишки на березах", должны настораживать. У них или притуплена чувствительность, или - что, к счастью, встречается крайне редко, - присутствуют скрытые садистские наклонности.

Когда мы работаем с ребятами школьного возраста, они по нашей просьбе рисуют нехитрую диаграмму: три круга, один обозначает класс, другой - двор, а третий - город, И раскрашивают их двумя карандашами, черным и красным. Черный - это плохие люди, красный-хорошие. Так каждый ребенок схематично отображает окружающий мир, руководствуясь своими представлениями о соотношении в нем добра и зла. Три года назад даже у ярко выраженного меланхолика черный сегмент редко был больше красного. Мало того: по мере расширения заданного пространства процент черного, как правило, уменьшался.

Ребенку, у которого не сложились отношения с одноклассниками, все равно казалось, что город (сто есть мир) не злонамерен.

Что же мы наблюдаем теперь? Почти все школьники (восемь из десяти) видят город - мир в черном цвете. В лучшем случае в последнем круге есть небольшой красный "ломтик". И такое встречается даже у тех, у кого и в классе, и во дворе все обстоит вполне благополучно.¹

Конечно, семья не может полностью воссоздать ту защитную ауру, которой практически лишено общество в целом, но надо постараться сделать хоть что-то. К примеру, не нужно рассказывать при детях, что кругом сплошная мафия, что милиционеры и преступники одним миром мазаны. Даже если это и так (в чем мы лично не уверены), то от ваших причитаний ситуация, как таковая не улучшится, а вот психологическая ситуация вашего ребенка наверняка ухудшится.

Бывают обстоятельства, с которыми совершенно не обязательно знакомить ребенка детально. Он еще успеет, повзрослев, столкнуться с ними "нос к носу", но к тому времени он успеет и окрепнуть душевно. В первую очередь это касается смерти близких.

Детям до восьми-девяти лет лучше не видеть покойников. Это не значит, что нельзя при ребенке вспоминать умерших бабушку или дедушку - можно и нужно.¹ Так же, как и вместе ходить на кладбище. Но смотреть на мертвого человека - слишком тяжелое испытание для ребенка. И даже если он будет выглядеть вполне спокойным (а родителям иногда кажется, что их сын или дочь стояли у гроба равнодушно), это, скорее всего, лишь внешнее выражение шока и грозит "отсроченной реакцией". Вдруг через месяц-два, казалось бы, на ровном месте, может нарушиться сон, ребенок начнет просыпаться в мокрой постели, часто кривить лицо, плакать из-за каждого пустяка...

Не следует во что бы то ни стало приучать маленьких *летен* спать одних. Многие родители опасаются класть малыша к себе в постель, считая, что это может стать дурной привычкой. Но много ли вы видели подростков,

которые засыпают только под боком у матери или отца? Кроме того, страхи можно очень эффективно изживать в разнообразных играх. Советуем вам найти книгу М. И. Чистяковой "Психогимнастика" (Москва, изд-во "Просвещение", 1990), в которой приводится целый ряд специальных игр.

Мы в своей работе с детскими страхами тоже пользуемся множеством игровых приемов (в основном театральных). Один из основных наших принципов - смеяться не над ребенком, а вместе с ребенком-над его страхом И еще: желательно, чтобы все это было в карикатурной, забавной, гротескной форме. Самое важное, чтобы, как мы обычно говорим нашим детям, "страшилка превратилась в смешилку".

Вот два примера театральных этюдов, которые вы с успехом можете разыграть в домашних условиях. Импровизированную ширму легко соорудить из двух стульев и одеяла, куклы можно взять самые обыкновенные, т. е. не театральные, а просто игрушки.

Этюд первый. СТРАШНЫЙ СОН (Мальчик или девочка С кукла) ложится спать, и вдруг... в темном углу появляется что-то страшное (привидение, волк, ведьма, робот - желательно, чтоб ваш ребенок сам назвал персонаж). Не забудьте только, что "чудовище" должно изображаться как можно смешнее. Кукла-ребенок боится, дрожит (все эмоции должны быть сильно преувеличены), а потом сам или с помощью куклы-мамы зажигает свет. И тут оказывается, что страшное чудовище - это всего-навсего колышущаяся от ветра занавеска или брошенная на стуле одежда, или цветочный горшок на окне...

Этюд второй. ГРОЗА Дело происходит на даче (или в деревне). Ребенок-кукла ложится спать и только засыпает, как ВДРУГ начинается гроза. Гремит гром., сверкает молния. Гром показать нетрудно, а молнию не обязательно показывать, достаточно просто об этом сказать. (Кстати, проговаривание, а не только демонстрация на ширме событий и действий, в психотерапевтических этюдах чрезвычайно важно. У невротичных детей, а именно, эти дети чаще всего подвержены страхам нередко нарушена или ослаблена словесно-образная связь, и восстановление ее в нашем случае необходимо для разрушения образов страха.) Ребенок-кукла трясется от ужаса, стучит зубами, может быть, плачет, затем слышит, как кто-то жалобно скулит и скребется в дверь. Это маленький, промокший, испуганный щенок. Он хочет войти в теплый дом, но дверь никак не поддается. "Ребенку" очень жаль щенка, но и, с другой стороны, страшно открыть дверь на улицу. Какое-то время эти два чувства борются в его душе, потом сострадание побеждает. Он впускает щенка, успокаивает его, берет к себе в кровать, и щенок мирно засыпает. В этом этюде важно подчеркнуть, что "ребенок" чувствует себя благородным защитником слабого. Желательно найти маленькую игрушечную собачонку, чтобы она была заметно меньше куклы-ребенка.

Можно разыгрывать эти и другие подобные сценки вместе с вашим сыном или дочкой, если они на первых порах отказываются, сделайте их зрителями. Самое лучшее - когда зрителями становятся взрослые, а ребенок -

единственным "актером", играющим поочередно разные роли.

Хорошим дополнением к такой "кукольной пост-ке" могут служить рисунки. Причем в определенной последовательности. На первом этапе предложите вашему трусишке (как бы невзначай, в шуточной форме, без фиксации) нарисовать свой страх. Если он с этим справится, обязательно похвалите его за художественные способности и посмейтесь над изображением (над рисунком, но не над страхом!) Следующее задание психологически более сложно. Надо изобразить себя рядом со своим страхом. Многие дети отказываются это делать. Кто-то прямо говорит, что не хочет, кто-то прикрывается словами "надоело, "неинтересно". Какой бы ни была форма отказа.

в любом случае она лишней раз свидетельствует о глубоком страхе. Ну что ж, тогда не торопитесь, придумайте новые смешные этюды про грозное страшилище, а через кое-то время вернитесь к рисунку, И, если понадобится, помогите ребенку.

Наконец на третьем этапе предложите сыну (или дочери) нарисовать, как он победил свой страх, и чем воинственнее это будет выглядеть, тем лучше. Пусть изобразит себя с палкой или ружьем, с гранатой или пушкой. Пусть победит свой страх - того самого дракона, который сидит в темной комнате, отравляя жизнь вашего ребенка

