**Весёлый страх**

Восьмилетнего Максима привели к нам с жалобами на заикание.

— Кроме заикания, мы ни на что не жалуемся, — уверяла мать. — Ведет он себя хорошо, тихий, послушный. Что попросишь — сделает. А на вопрос, нет ли у мальчика страхов, энергично замотала головой:

— Да что вы?! Какие страхи? Спит отдельно, в своей комнате, сам ходит в школу. И темноты не боится, и одного мы его оставляем.

Но когда мы попросили детей нарисовать дома свои страхи, Максим принес целый ворох рисунков. Это была настоящая коллекция чудовищ, причем каждый имел свое имя, и Максим взволнованным шепотом, заикаясь больше обычного, пояснял, где какой страх живет: один в шкафу, другой под кроватью, третий за занавеской, четвертый в трубах ванной комнаты.

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

Страхи — очень серьезная проблема. И, в отличие от многих других детских проблем, о которых мы часто с полной уверенностью говорим родителям: “Ничего, перерастет. Пройдет с возрастом и т. п.” — в данном случае требуются неотложные меры. Ребенок растет, и страхи растут вместе с ним. С возрастом развивается воображение. Книги, фильмы, услышанные разговоры и реальные происшествия дают обильную пищу для фантазии. 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 детскую душу.

Вспоминается еще один мальчик. Он ужасно, до истерических припадков боялся темноты. И вдруг в возрасте семи лет озадачил своих 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 везде много. И там, и здесь съедят.

Самое глупое, что могут сделать родители, узнав о страхах своего ребенка, это начать иронизировать. Восклицая “Трусишка! Да это же чепуха!”, вы ни в коей мере не сделаете ребенка 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. И особенно если речь идет о мальчике. 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. Чувствительный, ранимый, застенчивый, мечтательный, он может при правильном воспитании 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, которая, будучи направленной на себя, порождает страхи, если обратить ее вовне, на окружающих, станет основой сострадания.

Если же — конечно, из самых благих побуждений! — смеяться над ребенком, выставлять его трусость напоказ, ставить ему в пример других детей, заставляя 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 (ребенок фобического склада) может и утонуть.

Но что все-таки делать? Ведь оставить как есть нельзя, 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 (см. главу “Чужой среди своих”), 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”.

Но при этом постарайтесь создать атмосферу максимального психологического комфорта. Что это значит? Во-первых, вы должны по возможности облегчить страдания трусишки: оставлять в его комнате зажженный ночник, крепко держать за руку, проходя мимо собаки; если он боится лифта — идти пешком (ничего, это полезно для здоровья!). Во-вторых, необходимо как можно чаще подчеркивать, что ничего плохого никогда не случится, что вы, большие и сильные взрослые, всегда придете ему, более слабому, на помощь. И реально поможете! Он будет защищен. Особенно это актуально сегодня, в условиях, когда государство не только не дает чувства защищенности, но, кажется, все делает для того, чтобы даже взрослые и вполне психически устойчивые люди тряслись от ужаса. Раньше многое из того, что видели и слышали наши дети, давало им чувство надежности и защиты. Вспомните: “Мы мирные люди, но наш бронепоезд стоит на запасном пути”, “Широка страна моя родная…” Наконец, одна из первых детских книг — “Дядя Степа”! Добрый милиционер-великан прежде всего кто? — Защитник детей. А вызывавшие раздражение у взрослых интеллектуалов, но столь необходимые детям мультфильмы про зайчиков, осликов, ежиков и верную дружбу? Конечно, семья не может полностью воссоздать эту защитную ауру, которой практически лишено общество в целом. 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 В стране не аулучшится, а. вот психологическое состояние вашего ребенка наверняка ухудшится.

Не следует во что бы то ни стало приучать ребенка спать одного. 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?

Между прочим, отцу — как это ни парадоксально на первый взгляд, если он хочет воспитать “настоящею мужчину”, очень полезно рассказйвать 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.

Кроме того, страхи можно очень эффективно изживать в разнообразных играх. Советуем вам найти книгу М.И.Чистяковой “Психогимнастика” (Москва, “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 уз основных наших принципов — смеятся  не  над ребенком, а вместе с ребенком — над его страхами. И еще: желательно, чтобы все это было в карикатурной, гротескной форме. Самое важное, чтобы “страшилка превратилась в смешилку” (так мы говорим нашим детям), и карикатурность облегчает эту задачу.

Вот два примера театральных этюдов, которые можно с успехом разыграть в домашних условиях, разумеется, модифицируя их сообразно обстоятельствам и вашему частному случаю. Импровизированную ширму легко соорудить из двух стульев, куклы можно взять самые — обыкновенные, т. е. не театральные, я просто игрушки.

*Этюд 1. Страшный сон.* Мальчик или девочка (кукла) ложится спать, и вдруг… в темном углу появляется, что-то страшное (привидение, волк, ведьма, робот-желательно, чтобы ребенок сам назвал персонаж; не забудьте только, что “чудовище” должно изображаться как можно смешнее!). Кукла-ребенок боится, дрожит (тоже преувеличенно), 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 … — в общем, принцип ясен.

*Этюд 2. Гроза.* Дело происходит на даче (или в деревне). Хозяин-кукла ложится спать и только было засылает, как вдруг начинается гроза. Гремит гром, сверкает молния. (Молнию не обязательно показывать, достаточно просто об этом сказать. Кстати, хотим отметить, что так называемый словесный ряд — проговаривание, а не только демонстрация на ширме событий и действий — в психотерапевтических этюдах чрезвычайно важен. У невротичных детей, а именно такие дети чаще всего подвержены страхам, нередко нарушена или ослаблена словесно-образная связь, и восстановление ее в данном случае необходимо для демистификации образов страха.) Хозяин трясется от ужаса, стучит зубами… А затем слышит, как кто-то жалобно скулит и скребется в дверь. Это продрогшая, испуганная собака. Она хочет войти в теплый дом, но дверь никак не поддается. Хозяину и жаль пса, и, с другой стороны, страшно открыть дверь на улицу. Какое-то время эти два чувства борются в его душе, потом сострадание побеждает. Он впускает собаку, успокаивает ее, берет к себе в кровать, и они мирно засыпают. В этом этюде важно подчеркнуть, что хозяин (ребенок) чувствует себя благородным защитником слабого.

Можно разыгрывать эти и другие подобные сценки вместе с ребенком, можно, если он на первых порах отказывается, сделать его зрителем. Самое лучшее — это когда взрослые становятся зрителями, а ребенок — единственным “актером”, исполняющим поочередно разные роли, прежде всего хозяина и собаки. Этюды про хозяина и собаку, с которыми вы будете встречаться в конце каждой главы этой книги, — наш любимый и, надо сказать, весьма эффективный прием. Собака воплощает основной характерологический порок ребенка (мы его называем “патологической доминантой”), а хозяин — это идеальная, как бы уже элевированная личность того же ребенка.

Хорошим дополнением к такой “куклотерапии” могут служить рисунки. Причем в определенной последовательности. На первом этапе предложите ребенку (опять же невзначай, в шутливой форме, без фиксации) нарисовать свой страх. Если он с этим справится, обязательно похвалите его за художественные способ-ности и посмейтесь над изображением. 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 он липший раз свидетельствует о глубоком страхе. Ну что ж, тогда не торопитесь, придумайте новые смешные этюды про грозное страшилище, а через какое-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, с ружьем, с гранатой или пушкой. Этот рисунок следует показывать в присутствии ребенка всём, кому только можно, радостно комментируя его и фиксируя внимание на одержанной победе.

И все же главное, о чем надо помнить и без чего-все перечисленные нами приемы не дадут настоящего, глубинного эффекта — это необходимость развивать в детях чувство сострадания.

Но об этом мы еще поговорим более подробно.