

Предисловие

*Да... Душа у сердца большая.
Много любви помещается.*

Арина, 5 лет

Эта книга нас самих удивила.

Начинали мы ее писать про всяческие недоразумения, которые случаются между взрослыми и детьми. Про то, что мусорят дома, про то, как всякие глупости говорят, про *не* то (какое хотелось бы нам) поведение и про наши родительские переживалки на эту тему и прочая... прочая... А когда эта книга была написана уже почти наполовину — вместе взяли и перечитали. И дружно ахнули — и мама, и дочь. Потому что у нас написалось... про страхи.

Книга про детские страхи, что мешают ребятам быть счастливыми и веселыми.

И про взрослые страхи, что мешают родителям быть счастливыми и уверенными.

И тогда мы сели, подумали... еще раз подумали... и снова подумали. И поняли: а ведь это дей-



ствительно так. Как только в семье возникают проблемы, стоит копнуть поглубже, взглядеться попристальнее — отовсюду, как заячьи уши, торчат страхи, страшилки и СТРАААХИ. И так же, как заяц, притавившийся под кустом — уши опустит, лапки подтянет, к земле прижмется покрепче, замаскируется так, что мимо пройдешь — не заметишь, — так и страхи. Они маскируются подо что угодно — под вредность, капризы, под грубость, обиду, отчаянье, гнев. И даже под такую вроде как положительную черту, как полное послушание.

Редкие родители умеют адекватно относиться к детским страхам. Они либо преувеличивают, либо преуменьшают их влияние на ребенка. Что делать в том и в другом случае и как относиться к страхам правильно, так, чтобы они психику детскую не испортили — вот главный вопрос. Реши его — и жизнь ребенка наладится, поскольку любое «налаживание» начинается изнутри.

Любое «налаживание» начинается изнутри

А ведь есть еще множество родительских страхов — «а вдруг...», «а что, если...», «я боюсь себе даже представить...», «а вдруг я плохой родитель», «я что-то не так делаю», «ой, что теперь будет», «я не успею сделать/доделать/исправить/наладить/решить...»

Узнаете себя? Наверняка.

Самый большой родительский враг — это страх. Потому что он парализует, мешает двигаться, мыслить. А главное — мешает радоваться ребенку и радо-

ваться вместе с ребенком. Отсюда и вырастает наше с вами «трудно жить»...

Мы это хорошо поняли в процессе работы над книгой.

«Ну что ж, — подумали мы, — книге виднее, какой ей быть. Пусть это будет книга о страхах. О страхах и о любви».

«Почему еще о любви?» — спросите вы.

Потому что да, источник наших проблем — это страх. Источник замусоренный, зараженный. И только любовь его может очистить, сделать целительным родником.

Распознать свой (и/или детский) страх — вернуться к любви — это самое важное, что следует совершить, чтобы в ребенке (и в нас) все наладилось.

А сделать это не так уж и трудно. Надо только понять: как только мы начинаем опасаться, бояться чего-то, осуждать себя и/или других, злиться, нервничать или расстраиваться — мы попадаем в ловушку страха. А страх — не лучший советчик. Он переключает наше внимание с вопроса «как проблему решить» на вопрос «как от нее избавиться».

Решить — это значит понять причины и принять меры по исправлению ситуации.

Избавиться — это значит вступить в сражение.

А сражаться придется либо с самим собой, либо с собственными детьми, а чаще — и с тем и с другим. Такая борьба заранее обречена на неудачу. Потому что кто бы ни победил, пострадают наши семейные отношения.

Итак, мы сместили акценты. В этой книге речь пойдет о страхах и о безусловной любви.

Любви без условий, то есть такой, которая принимает юного человека таким, какой он сейчас: и хмурым, и раздраженным, и перепуганным, и зареванным, и даже ужасно вредным. Мы стремимся его понять и терпеливо помогаем ему в себе разобраться. И вместе, без вредных упреков и назиданий, выходим на верный путь.

Такая любовь — реальная сила, а может быть, даже единственная, которая способна помочь нам страхи преодолеть.

Как устроена эта книга

Эта книга — лечебная. Потому что в ней вы найдете ответы на самые популярные (и болезненные) родительские вопросы.

Потому что она сначала лечит родительские души, а потом — через них — детскую душу; и только после этого исправляет в поведении то, что мешает взрослым и детям счастливо жить.

Потому что она, как фонарик, светит в самые темные уголки детской души, превращая тайные детские страхи, СТРАААХИ в страхи-хи-ХИ. И чтобы родительские опасения и боязни не мешали нам быть вместе с нашими детьми: гулять, смеяться и расти.

На этих страницах вас ожидает много веселых игр и занятных идей, помогающих сделать то, что пугает ребенка, — не страшным — смешным и даже, представьте себе, увлекательным. И на многие мучительные родительские «почему?» (почему боится шкафа, собаки, учительницы и т.д.) даны ответы. А чтобы вам было легче найти собственный, свой путь избавления от

страхов, мы придумали множество **игр, тестов, практи-кумов**, которые могут натолкнуть на идею — как помочь ребенку справиться с его испугом. Как не оставлять его один на один с мучениями, сомнениями и невысказанными вопросами. Как самим не мучить себя вопросами «а что я теперь буду делать?» и «как я могла допустить?».

В общем, вместо того, чтобы мучиться — «чего же так боится мой ребенок?», можно задуматься над вопросом — а как испугать... страхи? Чего боятся они?

Смеха, прямого взгляда и честного разговора, любви и понимания. Потому что там, где любовь, — там не страшно. Для нас главное — дать детям понять это и почувствовать.

Как? Вот сложный вопрос (потому что, как это ни обидно, в любви нашей дети сомневаются очень часто).

Чтобы все у вас получилось, мы рассматриваем каждый вопрос в двухуровневой системе.

Уровень первый — что сделать прямо сейчас, чтобы пацаны перестали драться, чтобы малыш не дрожал от страха при виде тени на стене, чтобы школьник с удовольствием и спо-кой-но пошел завтра на урок. Мы назвали это «Скорой помощью» — потому что эти рецепты действуют сразу и весьма эффективно.

А затем, когда основные проблемы утряслись и первые страхи «спрятались», наступает время второго уровня — «Посмотрим поглубже». Мы предлагаем вам разобраться, откуда взялась та или иная проблема, что питает данный конкретный страх. Вот первоклассница, которая хочет быть в классе самой-самой. Хорошо это или плохо? И что ужасного в том, что ребенок страшно боится, не оправдав доверие родителей, ока-

заться не самым лучшим? Или — вот: мальчик, который трясется от страха при виде собак, а на самом деле — собак ли боится?

Основная идея этой книги — это не бояться страхов. И знаете почему? Потому что они нас сами ужасно боятся! Когда мы встречаемся с ними открыто. И поворачиваемся к ним лицом.

Мышка Моя

Дети любят наши рассказы про то, как мы, взрослые, были когда-то маленькими. И мы рассказываем, вспоминаем... И с удивлением понимаем, что тоже боялись... неведь чего. И разные страхи действовали на нас, оказывается, по-разному. Кому-то мешали жить, а кому-то и помогали. Все зависит от того, как мы относимся к страху и как спасаемся от него. И кто помогает нам спастись.

Больше всего на свете маленькая бабушка не любила спать.

И нет тут ничего удивительного: столько дел интересных осталось, а тут — закрываешь глаза и улетаешь, уходишь — куда? Неизвестно. Это потом, когда подрастаешь, сон начинаешь любить: там фильмы, картинки цветные, и угадать невозможно, куда он тебя унесет...

Спала она за шторкой под названием «гардина». И был такой строгий порядок: лег — и чтоб тебя совершенно не было слышно. И «никаких фокусов быть не должно!» — так говорил бабушкин папа, а спорить с ним тоже не полагалось. Порядок неправильный, и очень не нравился маленькой бабушке,

и она всегда старалась потихоньку его изменить; иногда получалось: попить... пописать... сказать всем «спокойной ночи» — это считалось серьезным делом, но если дело затягивалось, получался серьезный выговор. Так что спать ложиться бабушка маленькая не любила, ну просто терпеть не могла.

Правда, был у нее способ себя утешать. Это был тайный способ, и бабушкина мама и бабушкин папа не знали о нем, не догадывались. Потому что они считали дочку честным-пречестным человеком, который все им рассказывает; маленькая бабушка тоже себя такой же считала, но ночная кроватка — такое неинтересное место, что на него честность бабушкина не рас-про-стра-ня-лась, да.

Так вот. В той самой гардине, которая отделяла кроватку от светлого места, была такая маленькая щель, щелочка во-о-от такая... (Ну, вы все знаете, как щелочкой пользоваться.) Ей, конечно, уже говорили, что подсматривать плохо («нехорошо!»), но еще хуже было заснуть, когда, может быть, того и гляди пропустишь самое интересное. И это подсматривание, это ожидание неизвестно чего скрашивали маленькой бабушке скучное, длинное и очень противное время в кроватке. И очень одинокое.

А еще маленькой бабушке почему-то казалось, что, отправляя в кровать раньше всех, ее отрывают от чего-то самого важного... и спать было вовсе не правильно... а надо думать, лежать — вспоминать... и потихоньку вертеться, чтоб нечаянно не уснуть.

Позже, когда маленькая бабушка росла-росла и доросла до школы, она научилась ночью смотреть на звезды, и ей это очень понравилось, потому что, если долго-долго смотреть, внутри что-то так замирает, и как будто вспоминается что-то, и кажется, что там, на самой дальней звезде, такой далекой, что даже не

видно, есть девочка, такая же, как она, и эта самая звездная девочка сидит, и слушает, и смотрит оттуда, и ищет ее, и хочет ей что-то сказать... И внутри у нее становилось так протяжно... печально... и странно.

Но вот однажды, тогда, когда маленькая бабушка на самом деле была маленькой и ее кровать стояла за шторкой, которая называлась «гардина», и оттуда звезды были не видны, однажды... все изменилось.

К ней в гости пришла мышка!

На стенке у бабушкиной кровати висел ковер: рисунок такой, который нарисовали на холстине и прицепили на длинные палочки — рейки. Эту картину маленькая бабушка не любила. На ней была лиса, и колобок, и заяц, похожий на волка, и много-много зеленого. Фу! Маленькая бабушка смотрела и думала, какая обжора лиса, и как было бы хорошо, если бы папа и мама сняли бы этот коврик и подарили кому-то другому, кому-то еще, Только противному, например. Заяц был толстый и длинный, и как-то так улыбался, что было ясно: он слопает все, что в рот попадет. Лиса сидела за кустиком, и тоже ждала, и тоже хотела съесть. Не любила маленькая бабушка эту картинку и даже побаивалась ее.

Но однажды все изменилось, и маленькая бабушка обрадовалась, что коврик ее не сняли и не стали никому передавать.

Потому что однажды на этом коврике, наверху, вдруг появилась настоящая мышка. Жи-ва-я! Взяла и вдруг появилась на речке, над кроватью, там, где ковер заканчивался и начиналась белая стенка. Сидела мышка на речке, как на полочке. Такая маленькая, меньше ладошки. Такая серенькая, и шкурка поблескивала, и блестели две темных точки — глаза. Их маленькая бабушка Нина увидела первыми, потом увидела носик, черненький — маленький, будто капель-

ка, и длинные усики по бокам. Они были такие светленькие, торчали в разные стороны.

Мышь шевельнула носом, длинные серые усики тихонько так вздрогнули... и смешно.

А еще у нее был хвостик, то-о-оненький, он шевелился вон туда, туда, где были Нинины ножки; хорошо был виден только самый-пресамый кончик, и до ножек он, конечно, не доставал: ведь это был маленький хвостик маленького зверька.

Мышка сидела на верхней речке и смотрела на маленькую бабушку. А маленькая бабушка во все глаза — на нее. И было это приятно и долго. И лежалось-сиделось им тихо-тихо... И было совсем не страшно.

А потом вдруг — раз! — и мышка исчезла; или это бабушка, она же была маленькая, заснула и про мышку забыла...

Но вот что вышло на следующий вечер и ночь...

На следующий вечер мышка снова пришла. Наверное, вскарабкалась по боковой перекладине, цепляясь тонкими коготками, потом пробежала по речке и уселась — поближе к маленькой бабушке, почти у нее над головой. Устроилась наверху. А хвостика в этот раз не было видно. «Наверное, он как у кошки, — подумала Нина, — когда кошка садится, она прижимает хвост поближе к себе. Мышка тоже прижала, наверное...»

И так они снова лежали-сидели и смотрели друг на друга тихонько во все глаза. А потом маленькая бабушка с мышкою заговорила. Сама первая с нею заговорила, стала ее распра-а-ашивать. Но мышка на вопросы не отвечала, и даже не шевелилась — почти. «Мама, — позвала свою маму маленькая бабушка, — иди посмотри». Мама пришла — и мышка тут же исчезла.

И маленькая бабушка Нина тут поняла, что мышка ее, а больше ничья, и не хочет она, эта мышка, чтоб

ее увидели другие. И маленькая бабушка так обрадовалась, и подумала, и так и сказала: «Ты мышка моя». Мышка Моя. Это было ее настоящее имя, и маленькая бабушка лежала и думала: «Ну и что, что не откликается, зато можно ее называть, и даже, привстав на цыпочки, насыпать крошек на верхнюю реечку, и думать, как мышка обрадуется».

И на другую ночь мышь появилась снова, и появилась на следующую ночь...

И они опять играли в гляделки. А крошек мышка есть не желала. «Наверное, уносит с собой, — подумала Нина, — когда я засыпаю, она убегает в норку и там их кушает, аккуратно».

Зато мышь показала маленькой бабушке, как умеет смешно умываться: быстро-быстро водила лапками... Поводит — поводит — замрет — послушает — и ну опять умываться, опять...

Иногда она появлялась не на ковре, а прямо в Ниночкиной кровати, там, где начиналась подушка, у самой стены, пробегалась по одеялу, наискосок (и по Ниночке под одеялом), и, забегая сбоку, быстро-быстро карабкалась по ковру, туда, на привычное место, откуда все видно, где можно сидеть и глядеть.

Что чуть-чуть огорчало маленькую бабушку, что ни мама, ни папа никак не могут увидеть Мышку Мою, познакомиться. «Ма-ма! Па-па!» — кричала шепотом маленькая бабушка Нина — они подходили тихонько, но на месте мышки уже была пустота.

И Нина не говорила, зачем же звала. Просто просила: «Погладьте!»

И маленькой бабушке было даже приятно и гордо, что Мышка никому-никому на глаза не показывалась. Только ей. Не хотела знакомиться — ну ни с кем. Только с ней!

И хотя мама-папа ничего своей дочке не говорили, она откуда-то знала, что, если она расскажет, они

ей скажут, что мышки никакой нет. А мама еще и перепугается, и спросит «что случилось?».

Она вообще была фантазеркой, эта маленькая бабушка. Но тут нисколько не фантазировала: мышка была настоящая, совершенно живая. Мышка Моя.

И тогда маленькая бабушка стала дружить с мышкой молча. И не рассказывать ни-ко-му.

...Если вечером тихо сидеть, прислонившись спиной к стене, Мышку Мою можно было дожидаться на одеяле. Но такое случалось редко, чтоб мышка бегала по одеялу... и потом... она всегда ускользала от рук. (Нет, маленькая бабушка ее не ловила! Просто погладить хотела. Чуть-чуть.)

Ну и пусть. Главное ведь, что она приходила всегда. Каждый вечер. Если лежать в кроватке тихо-тихо и сквозь ресницы смотреть на ковер, нарисованный на холсте какими-то несимпатичными красками.

Почему приходила мышка, зачем сидела на реечке наверху, маленькая бабушка так и не узнала.

Впрочем, это не так и важно. Главное, что когда-то, когда ей было печально, и одиноко, и страшно чуть-чуть, и что-то казалось неправильным в мире, мышка сидела на реечке. И смотрела своими черными бусинками, словно чего-то ждала. А может, о чем-то спрашивала? Или рассказывала неслышно? И утешала.

И сколько же это длилось... Маленькой бабушке казалось, что долго-долго, может быть, все то время, пока она жила в том финском домике, и кроватка ее стояла за занавесочкой, и ей было тревожно и одиноко, и не нравилось засыпать.

И только... когда маленькая бабушка стала совсем-совсем большой... однажды... она рассказала эту историю маленькой внучке. Как приходила к ней в гости Мышка Моя.

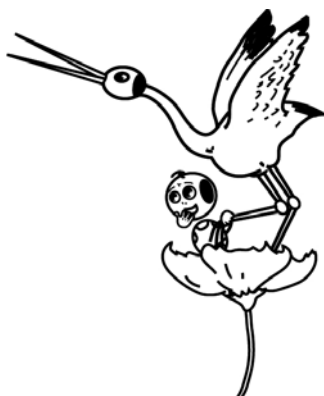
Мой ребенок не боится

...Внучка слушала меня, распахнувши и рот, и глаза... просила рассказывать снова и снова... И я рассказывала, и повторяла. И тогда-то мне впервые пришла в голову простая мысль: а была ли та мышка? И впервые я в этом засомневалась. И в первый раз вдруг подумала: а может, мышки-то и не было, не было Моей Мышки совсем?

Или была? И сидела ночами на речке. И все было так хорошо. Жаль, что в ладошке ни разу не посидела.

Глава 1

Чего боятся малыши



Наш малыш стал какой-то боязливый. Раньше ко всем взрослым тянулся, а теперь сто раз подумает; ему игрушку дарят, а он не берет. А недавно я даже расстроилась. Мне мама подарила новое платье, я примерила, подхожу к Коленке. Он глянул на меня да как заревет! Вцепился в папу, а ко мне на ручки идти не хочет. Так и не пошел, пока не переоделась. Я вообще заметила, что он стал чаще пугаться. Наметили поехать в отпуск к родителям мужа, теперь сомневаюсь, можно ли с ним с таким ехать. Дома у нас порядок, Колючке уделяем много внимания, одного почти никогда не оставляем. Не пойму, что мы делаем не так? Я сомневаюсь, что это нормально... Вдруг он вырастет трусишкой?

Вообще-то ничего плохого в такой эмоции, как страх, нет. Так срабатывает инстинкт самосохранения, и если бы ребенок никогда ничего не боялся, он просто-напросто не смог бы приспособиться и выжить в этом мире. Страх — это адаптивная реакция, которая заставляет мозг сосредотачиваться на задаче «где опасность?» и принять решение, как ее избежать. Взрослый может помочь малышу не попасть в зависимость от страха, правильно пережить и победить его.

Давайте познакомимся с ранними детскими страхами, а потом решим, что с ними делать. И как малышу помочь их пережить, преодолеть.

Первый страх

— Где я была раньше, когда не родилась?

— У мамы в животике...

Пауза. Затем — недоуменное:

— А зачем ты меня съела?

Первый страх, который обрушивается на младенца, — страх одиночества. Да это и понятно: совсем недавно он был в уютном и мягком мире, где тепло, и спокойно, и дышалось, и елось само собой. И вдруг все переменяется: он отделился, вытолкнулся — куда? В другой, неизвестный мир. Что малыш поначалу? Совершенно беспомощное существо. Он умеет дышать, справлять физиологические потребности, сосать, кричать — вот, пожалуй, и все. В остальном он зависит от взрослых. И, инстинктивно осознавая это, малыш испытывает страх.

Самая тесная связь у новорожденного, конечно, с мамой, именно она помогает ему от первого страха спастись. Очень важно, чтобы мама была рядом: кор-

мила, согревала, ласкала. Конечно, это не означает, что круглые сутки надо носить малыша на руках. Важно, чтобы откликнулась на зов — и подтверждала этим: все в порядке, опасности нет, тебя здесь любят, оберегают.

Если мама и другие близкие заботятся о малыше правильно, то есть вовремя в полном объеме удовлетворяют его главные жизненные потребности, растягивают любви и ласке, он чувствует себя комфортно, он — в надежных руках. И тогда постепенно у ребенка формируется базовое (т.е. основное, стопроцентное) доверие. Сначала — к близким людям, а потом — доверие к миру вообще. А это значит, что он будет активно и радостно общаться, знакомиться с миром, всеми органами чувств впитывая информацию и приобретая жизненный опыт.

И тогда все последующие страхи, которые, увы, все-таки возникают, ему будет легче «прожить» и преодолеть.

...и его вариации

За первым страхом приходят другие. Но они, по сути, вариации на ту же тему: страх неизвестности, боязнь перемен, страх расставания. Мы ведь тоже это испытываем, просто адаптировались и знаем, как со страхами управлять — а малыш — еще нет¹.



¹ Статьи на эту тему были опубликованы в журнале «Мама, это я!», 2007 год.

Страх перемен

Дети боятся нового лица, новой игрушки, нового места — всего, что не входит в привычный круг.

Вы, вероятно, уже замечали, как пугается малыш, например, резких неожиданных звуков. Да что звуки! Полугодовалый карапуз может расплакаться (испугаться!), если мама вдруг изменит прическу, оденется как-то не так, непривычно. Вы использовали новые духи — а малыш расшумелся: запах чужой, непонятный. И это нетрудно понять, если вспомнить, что информацию об этом мире младенец вбирает в себя всеми органами чувств, как губка впитывает. Это мы с вами ориентируемся больше на слух и зрение (слух и зрение, можно сказать, ведущие наши чувства), а малыши — на все свои пять (а может, и больше). Духи меняют привычный запах — и ребенку страшно: что изменилось, что в мире стало не так?

Маленький ребенок очень высоко ценит стабильность и постоянство. Есть дети, которые даже не могут уснуть в кроватке, если ее переставить на новое место. Знакомые предметы, знакомая обстановка — надежные вехи в пространстве неизведанного мира. И пока ребенок совсем маленький, постарайтесь эти «вехи надежности» не менять.

«А что делать, — спросите вы, — если, например, предстоит поездка на дачу, в гости — в другой город?

Во-первых, оденьте на себя и на малыша ту одежду, к которой он привык. (Не меняйтесь и его не меняйте!)

Во-вторых, возьмите с собой знакомые вещи — те, к чему ваш малыш привык. Полог над кроватью, 2—3 «своих» игрушки, которые пахнут домом.

В-третьих, пока на новом месте малыш не освоится — заботу о нем никому перепоручать нельзя. К тем людям, кто будет ухаживать за ним, он тоже должен привыкать постепенно. Сначала этот человек должен просто присутствовать при вашем общении с малышом. Потом (если ребенок не против) «посидеть» с ним чуть-чуть. А вы находитесь рядом и, если малыш занервничал, тут же успокаиваете его. Главное, чтобы маленький человек знал: вы рядом, и мир прекрасен. И лишь когда малыш привыкнет к новому человеку (и к новой обстановке тоже), сам к нему потянется, вы можете ненадолго оставить их вместе. Сначала — на 3—5 минут, потом побольше, потом еще побольше...

Конечно, можно и сразу ребенка «сдать» новому надежному человеку: няне, бабушке, к которой вы приехали в гости. Многие так и делают. И малыши, чуть поплавав, как-нибудь успокаиваются. Но никому не известно, что происходит в эти «сданные» минуты (а то и часы, и дни) у них в душе. Известно только, что след (и тревожный след) остается надолго.

У детей особое отношение к порядку, и означает он для них не то, что для нас. Потребность следовать заведенному порядку для малыша так важна, что при любом БЕСпорядке он испытывает дискомфорт; он теряется, пугается, требует порядок восстановить!

Что случается, если привычный порядок нарушается и/или подавляется свобода действий малыша?

Конечно, один-два случая погоды не сделают. Но если такое происходит регулярно, может возникнуть очень неприятная вещь: регрессивное поведение.

Если нарушается тот порядок, к которому ребенок привык, в мире ребенка словно бы происходит землетрясение.

**Все, что идет по-другому, что случается
неожиданно, тревожит и настораживает
малыша.**

Приехала в гости бабушка, вводите новый прикорм, мама и папа поссорились, зубки режутся, в доме проходит ремонт, грубовато с ребенком обошлись, отшлепали ни с того ни с сего, няня сменилась, упал со знакомого кресла и сильно ударился, отучаете от пустышки или приучаете ребенка к горшку (т.д. и т.п.). Сила «землетрясения» тем больше, чем масштабнее изменение. И малышу необходимо время, чтобы привыкнуть, подстроиться под него.

Если малышу не помочь адаптироваться к переменам, его организм вынужден будет привлечь ваше особое внимание. Как? Возвращением старых «плохих» привычек. В своем развитии малыш словно бы откатывается назад.

Так, например, он вдруг «разучится» пить воду из чашечки или перестанет сам засыпать, а будет требо-

вать, чтоб на ручках укачивали; или снова примется сосать большой пальчик; или писаться по ночам, или сопротивляться, кричать, когда собираете его на прогулку...

Такое регрессивное поведение не надо путать с капризами. Лет до двух-трех дети капризничать-вредничать «просто так» не умеют! А если случается несимпатичное поведение, то, как правило, только по двум причинам:

— из-за перемен (БЕСпорядка), которые происходят с ребенком самим или в его ближайшем окружении;

— он подрос, у него появились новые потребности, а вы относитесь к нему так же, как раньше.

Вам кажется, что с ребенком что-то не так? Просто задайте себе вопрос: «Какие изменения произошли у ребенка или вокруг него?» И постарайтесь вернуться к прежнему распорядку. И на базе привычного, старого, к новому *неторопливо* шагнуть.

Страх разлуки

Изо всех расставаний самое тяжелое для малыша — расставание с мамой. Этот страх тяжел вдвойне, потому что во времени ребенок не ориентируется, и не сможет понять, что значит ваше «Я скоро вернусь». Если мама ушла внезапно, ребенок может понять это так: меня забыли, оставили...

Малыши не могут рассказать взрослым словами, как страшно им поначалу бывает без мам. Они объясняют по-своему, по-детски: капризным настроением,

внезапными недомоганиями, плачем и «никуда не годным» сном по ночам.

Поэтому психологи советуют приучать малыша к няне постепенно, понемножечку увеличивая интервал, в течение которого новый человек будет оставаться с младенцем.

И как бы вам ни хотелось, не расстраивая ребенка, уйти потихоньку (например, когда он спит или занят игрушками) — не соблазняйте такой «легкостью». Это разрушает доверие. И малыш, наученный горьким опытом, так и будет ходить за вами «хвостиком», карауля: как бы мама не исчезла опять.

Уходите — помашите ручкой, скажите «пока!» — маленький человек должен знать, что его не «подкидывают», а оставляют в надежных руках. И даже если он хнычет, когда вы уходите — все равно, не исчезайте внезапно: ребенок быстро поймет, что мама всегда возвращается, что после расставания обязательно будет встреча.

Страх неизведанного

Страх неизвестного и незнакомого есть у всех людей, но у маленьких детей он особенный. Он, казалось бы, возникает из ничего.

Малыш может вдруг раскапризничаться и расплакаться (испугаться!) из-за сущего пустяка. Но стоит помнить, что «пустяк» — это с нашей точки зрения, а с детской — совершенно незнакомый предмет, от которого неизвестно чего ожидать. Вот бабушка принесла забавного заводного клоуна, а внучок, едва увидев его, вцепляется... в маму и всем видом выражает испуг.

И не надо его уговаривать: «не бойся... смотри... трусишка...» Это не трусость, это естественная осторожность: так работает инстинкт самосохранения. Не забывайте, что у младенца нет никакого опыта, и он пока не знает, опасная эта штучка или нет, и что случится, если к ней прикоснуться.

Что делать?

— **дать время привыкнуть**

— **показать пример**

Не настаивайте на немедленном знакомстве. Силой страха не победить. Но зато его можно приручить. Поставьте игрушку подальше, но так, чтобы она все-таки оставалась в зоне видимости малыша. Время от времени (издали) показывайте ее, прикасайтесь сами, берите в руки. Пусть кроха с безопасного расстояния изучит «страшную вещь». А потом подвиньте ее чуть поближе... еще ближе... Вероятно, на такое знакомство уйдет не один день, и не два. Зато ребенок, наблюдая за вами и чувствуя ваше спокойное состояние, преодолеет свою боязнь.

Собственно, это метод взаимодействия со всеми младенческими страхами: **помочь ребенку сориентироваться**, дать возможность убедиться на опыте, чего бояться следует, а чего нет.



ПРАКТИКУМ

Игра «Зажги свой фонарик»

Эта игра поможет малышу привыкнуть и не бояться темноты, а также способствует развитию зрительно-двигательной координации, знакомит с названиями

различных предметов, побуждает к произнесению звуков (а потом — и слов).

Различные манипуляции с фонариком и со световой дорожкой, которая будет высвечивать разные предметы, зависят от возраста вашего малыша. Игру эту проводите в несколько этапов и заканчивайте сразу же, как только почувствовали, что ваш карапуз устал, что ему надоело.

1. Познакомьте малыша с новой «игрушкой» — фонариком. Дайте подержать и рассмотреть. Несколько раз включите и выключите его, пусть кроха обратит внимание на то, как он загорается-гаснет, на луч света, на световую дорожку, которая появляется. Зажигая фонарик, говорите: «светло» («зажгли фонарик»), выключая — «темно» («выключили фонарик»).

2. Приготовьте фонарик, посадите малыша на колени и пригасите в комнате свет. Чтобы малыш не испугался, ласково обнимите его и говорите спокойным голосом, не торопясь.

Скажите «Включили фонарик» и зажгите его. Направьте луч света так, чтобы световая дорожка была хорошо видна малышу. Он может даже попытаться ее схватить — пусть пробует, а вы не торопитесь.

Варианты игры (в зависимости от возраста малыша):

◆ Медленно проведите лучом света вдоль комнаты, медленно, так, чтобы малыш за световой дорожкой мог уследить.

◆ Направьте луч света на ручку малыша... на ножку. Осветите свое лицо.

◆ Погасите фонарик. Включите фонарик снова и осветите им какой-то предмет.

◆ Можно то включать фонарик, то выключать, удивляя ребенка появлением и исчезновением той

Оглавление

Предисловие	5
Как устроена эта книга	8
Глава 1. ЧЕГО БОЯТСЯ МАЛЫШИ	17
Первый страх	18
...и его вариации	19
Страх перемен	20
Что случается, если привычный порядок нарушается и/или подавляется свобода действий малыша?	22
Страх разлуки	23
Страх неизведанного	24
Страх незнакомцев	27
О роли ошибки и нашей реакции	33
Нерациональные страхи	42
Иррациональные страхи	43
Оградите детей от страхов. Из телевизора	49
Вы выбираете	53
Отраженный страх	56
Родительские остротки	57
Глава 2. БОЮСЬ СОБАКУ (КОШКУ, МЫШКУ И ДАЖЕ КРОЛИКА)!	66
СКОРАЯ ПОМОЩЬ	67
Чего делать нельзя, выслушивая ребенка...	69
...и что можно и нужно.	70
Помогаем (себе и ребенку)	73
Объясните, как надо вести себя при встрече с собакой	74
ПОСМОТРИМ ПОГЛУБЖЕ	78
Храбрый ребенок — не повод гордиться	78
Приучайте, пользуясь случаем	79
Не удивляйтесь, но...	83
Если вы сами боитесь...	86
Типичные страхи в каждом возрасте	90

Глава 3. ПОЧЕМУ МОЙ РЕБЕНОК БОИТСЯ ШКАФА?	93
СКОРАЯ ПОМОЩЬ.	94
ПОСМОТРИМ ПОГЛУБЖЕ.	97
Причуды детского воображения	97
Сначала не было слов...	98
Смещение миров.	100
Миры перепутались.	102
Откуда приходят странные страхи?	105
Провалиться в неизвестный мир	109
Всех ли преследуют иррациональные страхи?	111
Защитное поле родителей.	113
Почему дети боятся оставаться в квартире одни	117
Какие места в квартире самые страшные	118
Новые вещи, старые вещи...	121
Дети умеют за себя постоять	123
Переезд на новое место	127
Глава 4. ДЕТСКИЕ СТРАШИЛКИ. СТРАШИЛКИ	
ИЗ ПОДВОРОТНИ.	131
СКОРАЯ ПОМОЩЬ.	134
Что делать, если ребенок напуган	134
ПОСМОТРИМ ПОГЛУБЖЕ.	142
Зачем хоронить жучка	143
Страшные истории как полезная информация для родителей	146
Путешествия по «страшным местам» — детский тренинг от страха.	154
Давайте им поверим	163
Этот волшебный мир	169
Глава 5. МУСОР ДОМА И В КАРМАНАХ	171
Почему приносит домой всякий мусор	171
СКОРАЯ ПОМОЩЬ.	172
Собирательство.	178
ПОСМОТРИМ ПОГЛУБЖЕ.	181
Так в чем же ваша проблема?	181
Как влияют чувства из прошлого на сейчас.	182
Как с собой договориться.	184

Глава 6. ОТКУДА БЕРУТСЯ ШКОЛЬНЫЕ СТРАХИ И КУДА ИХ ДЕВАТЬ	190
СКОРАЯ ПОМОЩЬ	193
Страхы или манипуляции	193
Замаскированные страхи	203
Управа на страхи	206
О сомнительной пользе страха	221
ПОСМОТРИМ ПОГЛУБЖЕ	224
Найдите начало.	224
Глава 7. АНТОЛОГИЯ СТРАХОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	234
Начало...	237
... и продолжение.	240
Типичные и популярные	241
Страх смерти и другие природные страхи	243
Страх жизненных перемен	245
Страх собственных изменений	247
Страх несоответствия	249
Страх от большой любви	251
Комплекс младшего брата/сестры.	252
Страх отметки, страх оценки и страх перед одноклассниками	254
Учитель — властитель	261
Новый статус	269
Обучение беспомощности	270
Уроки уверенности. Что делать?	274
Как искать поддержку и помощь	277
Вместо заключения.	283