

# **Иди ко мне, я тебя напугаю**

*НАДЁЖНЫЕ И ПРОВЕРЕННЫЕ  
СПОСОБЫ ПРЕВРАЩЕНИЯ ДЕТСКОГО  
СТРАХА ВО ВЗРОСЛЫЕ СТРАХИ*

**С**пособ первый. Вообще ничего, по возможности, ребёнку не объясняйте. Не давайте рассматривать. От жуков и пауков держите подальше. Хорошо бы, чтобы вы сами как следует их боялись. Или чуть-чуть. Но ребёнку об этом знать не надо. Просто говорите ему: «Нельзя», «Я так сказала» и т. п. Главное – не объясняйте, почему нельзя.

\* \* \*

Убойный способ. Чтобы ваш ребёнок, когда вырастет, ходил к психологу, обязательно говорите про свои страхи, например, так: «Отойди от собаки – она тебя сейчас укусит. Не ходи на лёд – упадёшь и разобьёшь голову. Не залезай на лесенку – упадёшь и сломаешь руки и ноги». Хотя нет, вру, тут он до психолога уже не дойдёт. Он просто всё ломает, разобьёт и «укусит» себе ещё раньше. Ещё лучше, если вы ему всё это разрешаете, а вышесказанное думаете про себя.

\* \* \*

Ещё один способ. Когда ребёнок упал, ударился и плачет, пугайтесь за него. Вскрикивайте – резко и громко (многие бабушки так умеют – поучитесь у них) и дальше нервно дёргайте его, осматривайте. Ищите обязательно большое

**ЛАРИСА ЖУРАВЛЁВА,**

*психолог, Москва*

и сильное повреждение, которое обязательно скажется на его поступлении в институт. Если не нашли – скажите ему: «Это сейчас ничего нет, а к вечеру обязательно появится». И, если есть идеи, ЧТО появится, пусть даже бредовые, – поподробнее... И даже если к вечеру не появится – всё-таки верьте, что уж в подростковом возрасте это точно скажется на дисфункции чего-нибудь... Поэтому, на всякий случай, сходите с ним к окулисту, Лору, травматологу, хирургу, ортопеду... Да, и к неврологу – потому что от нервов все болезни.

\* \* \*

Другой хороший способ, чтоб следующий раз боялся, – сказать: «Ну вот. Опять! Какой неуклюжий... Да (это подруге), он у нас такой... не то, что твоя Юлечка...». Лучше это сказать наибольшему количеству людей – соберите небольшой митинг. И по телефону, пока идёте с ним домой, позвоните хотя бы трём подругам и расскажите о том, как «ваш неуклюжий» опять свалился. И как это безнадежно. И всегда будет происходить.

\* \* \*

Ещё хороший способ – поплачьте вместе с ребёнком, и подольше! Со словами «Что же нам теперь делать! Как же тебе больно! Ах, ты мой бедный! Давай я тебя понесу на ручках!» (Хорошо, если ему в этот момент лет шесть, а луч-

ше – шестнадцать.) И, знаете (так, на всякий случай, вы же не врач) вызовите «Скорую помощь» – попросите их там, чтобы как следует, с сиреной, приехала. Вы же понимаете, что так страшнее. И волнуйтесь: что же она не едет?!

\* \* \*

Допустим, ваш ребёнок боится лифта. Да и живёте вы с ним на первом этаже. А ребёнку лет так 10. Ни в коем случае не разрешайте ему на нём ездить! И сами с ним никогда не ездите! И не говорите про кнопку, которая там есть, чтобы вызывать лифтёров, если застрянет.

Рассказывайте ему истории про то, как люди застревали в лифте, про то, что там недостаточно кислорода для дыхания. И лучше даже не ему прямо. А с кем-нибудь эмоциональней обсуждайте в другой комнате, но чтобы он слышал. Только не проговоритесь случайно о том, чем дело закончилось: вся эта скукота, как пришли лифтёры, открыли двери, люди вышли – ничего интересного...

А, да! Ещё есть много хороших фильмов, где падают лифты. «Скорость», например. Рекомендуйте их детям. И пусть лучше одни смотрят. А если с вами, то в моменты падения пугайтесь, закрывайте глаза, выбегайте из комнаты.

Или вариант два: «Вот видишь, что бывает (назидательно), все эти люди погибли!!!!» – и усиливайте эмоциональный эффект интона-

ционно. Обсуждайте фильм по телефону или с кем-то из родных. И не обращайтесь внимание на побледневшее лицо ребёнка и застывшее выражение лица. Устал он, уроков много...

\* \* \*

Вот ещё хорошая тема – с землетрясениями и вулканами. Сейчас актуальная. Очень важно – побольше таинственности. Во-первых, детям не надо знать никакого устройства Земли – а то вдруг испугаются вулканов. А во-вторых, это вообще не для детей. Это серьёзно. Это мировая катастрофа!!!!

\* \* \*

Да, вот что ещё хорошо, когда испугается. Особенно маленький. Он обычно орёт, как ненормальный. Прекращайте это немедленно. И скажите: «Ничего страшного. Что ты так орёшь (или кто покультурнее: раскричался)?!» Пусть этот огромный страх, который он пытается выкрикнуть, остаётся у него внутри – мы ведь к этому стремимся, правда? Ну, или нам просто тишины захотелось. Имеем право. Ерунда это, что он испугался. Как там говорил известный герой: «И незачем так орать...»



\* \* \*

И ещё не слушайте его, когда он говорит: «Я боюсь этого дядю с бородой». Представляете, боится вот этого гениального педагога, который проводит такие замечательные музыкальные занятия, которые так вам нравятся! Ну да, он с бородой, и голос у него низкий. Да ладно, побоится и перестанет... Как перестанет? Да не вникайте – сам перестанет! Ну, подумаешь, писаться начнёт, зато на флейте играть научится!

\* \* \*

Да. Высота и самолёты. Побольше историй, конечно, как они падают. И ещё никогда не разрешайте ниоткуда прыгать. Даже на мягкие маты – ноги сломают. И для самолётов хорошая штука: «Ты отвечаешь за всё». Постарайтесь ребёнка так воспитывать, чтобы он надеялся и рассчитывал только на себя – и тогда в самолёте ему будет точно фигово: он же не пилот и от него ничего не зависит!

\* \* \*

Про боязнь публичных выступлений. Ну, это совсем легко. Побольше критикуйте. Лучше прямо всё, что ребёнок ни сделает. Если даже вам кажется, что здорово, и вам самому нравится – постарайтесь, не ленитесь, найдите что-нибудь неудачное.

\* \* \*

Ещё хорошо, чтобы был у ребёнка идеал, ну какой-нибудь образец для подражания, желательный, но недостижимый – чтобы он к нему тянулся. Неважно, что вы не идеальны, пусть вас это не волнует! Пусть хотя бы ваш ребёнок всего достигнет и добьётся!

Наплюйте на любовь, нежность и тёплые чувства к нему – особенно, когда пойдёт в школу! Теперь не до этого. Он уже вырос! Вот когда начнёт приносить пятёрки – тогда будете его любить.

\* \* \*

Ещё хорошо – когда ребёнок совсем маленький – играть с ним в такие весёлые игры: пугать из-за угла неожиданно, чтобы он не знал заранее. Это можно доверить папам – им же надо от работы отвлечься, да и с ребёнком поиграть. Сажайте куда-нибудь высоко и не снимайте подольше. И главное, вот когда совсем маленький, все опасные предметы, которые падают – или ставьте так, чтобы они действительно легко могли на него упасть, или убирайте подальше, чтобы он их никогда не видел. Достанете, когда вырастет и научится с ними обращаться. Когда? Я же говорю – когда научится. Главное, сами ему не показывайте и не объясняйте. Лучше поучите с ним буквы (это с двух лет примерно), читать пусть начинает, да и телевизор уже пора смотреть.

\* \* \*

Вода. Холодная – простудится, горячая – обожжётся. Знаете, надеюсь. А ему лучше не знать. Делайте ему сами всегда тёплую. Ну мало ли – он удивится, когда осенью в лужу ледяную в 30 лет наступит и будет всю жизнь бояться простыть и кутаться. Зато сейчас, в два года, не простынет и не обожжётся!!!

А вот ещё хороший способ, чтобы воды боялся: затаскивайте насильно в воду – и пусть плывёт! Ну, вы же слышали про этот хороший способ научить плавать! Вон, Сашка соседский так научился. Да не обращайтесь вы внимания, что Сашка родителей ненавидит (он же подросток – они все такие).

Ещё для страха хорошо, когда обзывают трусом. Оооооо! Это суперский способ. Особенно эффективен для мальчиков (особенно, когда им плакать нельзя, про что вам кто-нибудь, надеюсь, уже сказал). Так вот, девчонка-трусиха – это ещё ладно, а мальчик – ...! Легко это родителям слышать от других? Лучше сами его обзывают трусом – чтоб становился от этого сильным и храбрым. Это

особенно рекомендую делать папам. Им это легко, они же все очень смелые и не боятся.

\* \* \*

Добавлю ещё, пожалуй: никаких преград и препятствий в детстве! Поменьше. Пусть растёт в тёплой, любящей, поддерживающей обстановке. Вы ведь не изверги! Это в сочетании со всем остальным или даже без – очень хорошо, чтобы бояться пробовать новое и развиваться.

\* \* \*

И в заключение. Совет по плодотворному размножению, укоренению страха, для освоения им новых и новых территорий ваших и ваших детей: если боишься, лучше не знать, чего боишься и не хотеть узнавать.

\* \* \*

Постскриптум. Советы составлены на основе реальных историй, взрослых и детских, личных и накопленных при работе с клиентами. Надеюсь, при чтении читатели использовали чувство юмора.

