



Лариса Журавлёва,
психолог, Москва

ИДИ КО МНЕ, Я ТЕБЯ НАПУГАЮ

Надёжные и проверенные способы
превращения детского страха
во взрослые страхи

Способ 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 сломает, 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 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 отличный способ, чтобы 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 безнадёжно. 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 лучше – 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 лифты, 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 поэмоциональней обсуждайте в другой комнате, но чтобы он слышал. Только не поговорите случайно

о том, чем дело закончилось: вся эта скукота, как пришли лифты, 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 интонационно. 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, ко-

торые 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 сломает. И для самолётов хорошая штука: «Ты отвечаешь за всё». Постарайтесь ребёнка так воспитывать, чтобы он надеялся и рассчитывал только на себя, – 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 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 пятерки – тогда будете его любить.

А 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 отвлекаться, да и с ребёнком поиграть. Сажайте куда-нибудь высоко и не

Фото Д. Давыдова





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 станет кутаться. Зато сейчас, в два года, не простынет и не обожжётся!!!

А вот ещё хороший способ, чтобы воды боялся: за-таскивайте 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 обзывайте 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.



ИГРЫ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Карманный справочник

Собрал и проиллюстрировал

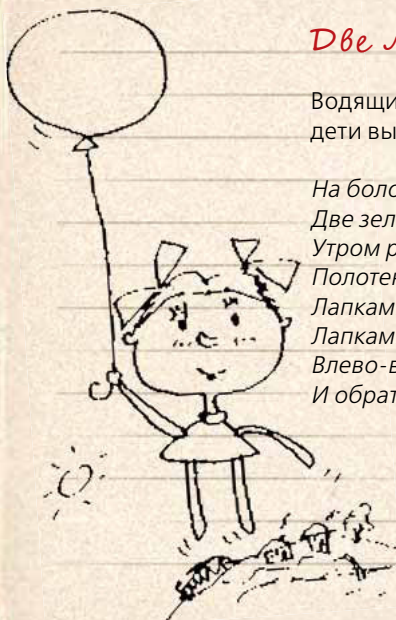
Виталий Кириченко,

художник, отец троих детей, г. Киев

Две лягушки

Водящий читает стишок,
дети выполняют действия.

На болоте две подружки,
Две зелёные лягушки,
Утром рано умывались,
Полотенцем утирались.
Лапками топали,
Лапками хлопали,
Влево-вправо наклонялись
И обратно возвращались!



Гудящий поезд

Дети образуют поезд: встают гуськом, держа руки на плечах впереди стоящего. Все дети – вагоны, передний – паровоз. Выясняем, где будут станции.

Начальник станции даёт свисток, паровоз гудит, поезд начинает двигаться, постепенно ускоряя ход. При приближении к другой станции поезд замедляет ход и останавливается. И там тоже свистит начальник станции – и паровоз даёт ответный гудок, и поезд возобновляет движение.

По пути следования поезда нужно будет устроить мост (длинная низкая скамейка); по мосту поезд едет замедленным ходом. Возможны аварии – отрыв вагонов; тогда порядок организованно восстанавливается.

Полезно следить за темпом бега, приравнивать его к возможностям младших детей, а то состав будет слишком часто рваться и время игры пройдёт в ремонтах.