

А. И. Захаров

## ДНЕВНЫЕ И НОЧНЫЕ СТРАХИ У ДЕТЕЙ

### ПРЕДИСЛОВИЕ

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувства страха. Беспокойство, тревога, страх — такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости страхам, зависимости от них меняется поведение человека, он становится неуверенным в себе, а временами его может даже разбить "эмоциональный паралич". Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических и возрастных особенностей ребенка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье. К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и наш долг — предупредить возможность их появления и оградить детей от страхов, вызванных семейными неурядицами, душевной черствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. С возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, смогут ли родители уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с сыном или дочерью, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка. Для того чтобы воздействовать на ребенка и помочь ему избавиться от страхов, родителям необходимо также знать, что такое страх, какую функцию он выполняет, как возникает и развивается, чего больше всего боятся дети и почему. Как предупредить страхи у детей и что предпринять, если они уже есть, — это серьезный повод для разговора. В книге обобщены данные многолетних наблюдений автора как детского и семейного психотерапевта, убежденного в том, что сами родители при желании могут помочь детям своевременно преодолеть страхи, еще не перешедшие в неуверенность и неврозы. Используются также данные массового опроса трех с лишним тысяч детей и подростков 3-16 лет, обработанные современными методами статистики.

Все результаты основаны на собственных исследованиях автора, начиная с конца 60-х годов, как и то, что приводимые различия в тексте рассчитаны по формуле Стьюдента не менее  $t - 0,05$  и  $p < 0,05$ .

## Часть I

### ДНЕВНЫЕ СТРАХИ

#### Глава 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРАХА И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.

В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существуют две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своем исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям, как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности.

Понимание опасности, ее осознание формируется в процессе жизненного опыта, и межличностных отношений, когда некоторые безразличные для ребенка раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. Обычно в этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта (испуг, боль, болезнь, конфликты, неудачи, поражения и т. д.).

Гораздо более распространены так называемые внушенные страхи. Их источник — взрослые, окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений и др.), которые непроизвольно заражают ребенка страхом, настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывая на наличие опасности. В результате ребенок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: "Не подходи — упадешь", "Не бери — обожжешься", "Не гладь — укусит", "Не открывай дверь — там чужой дядя" и т. д. Маленькому ребенку пока еще не ясно, чем все это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги, и, естественно, у него возникает реакция страха, как регулятор его поведения. Но если запугивать "без нужды", так, на всякий случай, то дитя полностью теряет спонтанность в поведении и уверенность в себе. Тогда-то страхи и начинают размножаться без каких-либо ограничений, а ребенок становится все более напряженным, скованным и осторожным.

К числу внушенных можно также отнести страхи, которые возникают у чересчур беспокойных родителей. Разговоры при ребенке о смерти, несчастьях и болезнях, пожарах и убийствах помимо воли запечатлеваются в его психике.

Все это дает основание говорить об условно-рефлекторном характере воспроизведения страха. Даже если ребенок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, так как последний когда-то сопровождался неприятным переживанием. Подобное сочетание осталось в памяти в виде определенного эмоционального следа и теперь произвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием.

Так же часто, как термин "страх", встречается термин "тревога". И в страхе, и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, то есть в обоих понятиях отображено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности. Алофеоз страха и тревоги — ужас.

Тревога — это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Наиболее часто тревога проявляется в ожидании какого-то события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать неприятными последствиями. Тревога в большей мере присуща людям с развитым чувством собственного достоинства, ответственности, долга, сверхчувствительным к своему положению и признанию окружающих. В связи с этим тревога выступает и как пропитанное беспокойством чувство ответственности за жизнь (и благополучие) как свою, так и близких людей.

Следовательно, если страх — аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека, то тревога — это эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы.

Тревога, в отличие от страха, — не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, она может проявиться и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Чувство беспокойства в зависимости от психической структуры личности ребенка, его жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может приобретать значение как тревоги, так и страха. Человек, находящийся в состоянии безотчетного, неопределенного беспокойства, ощущает тревогу, а человек, боящийся определенных объектов или мыслей, испытывает страх.

В свою очередь, страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной, объективизированной форме, если предчувствия не пропорциональны опасности и тревога принимает затяжное течение. В некоторых случаях страх представляет собой своеобразный клапан для выхода лежащей под ним тревоги, подобно лаве, вытекающей из жерла вулкана. Если человек начинает бояться самого факта возникновения страха (страх страха), то здесь налицо высокий, нередко запредельный уровень тревоги, поскольку он

боится, а точнее, опасается всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благополучию.

В самом общем виде страх условно делится на ситуативный и личностный. Ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого человека или ребенка обстановке, например при стихийном бедствии, нападении собаки и т. д. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, тяжелых испытаний, конфликтов и жизненных неудач.

Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например его повышенной мнительностью, и способен появляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. Ситуативно и личностно обусловленные страхи часто смешиваются и дополняют друг друга.

Страх также бывает реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический — особенностями личности.

Страх и тревога как относительно эпизодические реакции имеют свои аналоги в форме более устойчивых психических состояний: страх — в виде боязни, тревога — в виде тревожности. Общей основой всех этих реакций и состояний является чувство беспокойства. Если страх и отчасти тревога — скорее, ситуативно обусловленные психические феномены, то боязнь и тревожность, наоборот, личностно мотивированы и, соответственно, более устойчивы.

Несмотря на то что страх — это интенсивно выражаемая эмоция, следует различать его обычный, естественный, или возрастной, и патологический уровни. Обычно страх кратковремен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Более того, некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объектом страха.

На патологический страх указывают его крайние, драматические формы выражения (ужас, эмоциональный шок, потрясение) или затяжное, навязчивое, труднообратимое течение, произвольность, то есть полное отсутствие контроля со стороны сознания, как и неблагоприятное воздействие на характер, межличностные отношения и приспособление человека к социальной действительности.

Как же проявляется страх? Иногда выражения страха так очевидны, что не нуждаются в комментариях, например ужас, оцепенение, растерянность, плач, бегство. О других страхах можно судить только по ряду косвенных признаков, таких как стремление

избегать посещения ряда мест, разговоров и книг на определенную тему, смущение и застенчивость при общении.

Поскольку объединяющим началом для страха и тревоги будет чувство беспокойства, то рассмотрим проявления последнего.

При остром чувстве беспокойства человек теряется, не находит нужных слов для ответа, говорит невпопад, невнятным, дрожащим от волнения голосом и часто замолкает совсем. Взгляд отсутствующий, выражение лица испуганное. Внутри все "опускается", холодеет, тело становится тяжелым, ноги ватными, во рту пересыхает, дыхание перехватывает, "сосет под ложечкой", щемит в области сердца, ладони становятся влажными, лицо бледнеет, и человек "обливается холодным потом". Одновременно он совершает много лишних движений, переминается с ноги на ногу, поправляет без конца одежду или становится неподвижным и скованным. Перечисленные симптомы острого беспокойства говорят о перенапряжении психофизиологических функций организма, их расстройстве.

При состояниях беспокойства (тревожности и боязни) страх прячется в различных темных закоулках психики, выжидая подходящего момента для проявления. В состоянии беспокойства с преобладанием тревожности отмечаются двигательное возбуждение, непоследовательность в поступках, нередко чрезмерное любопытство и стремление занять себя любой, даже ненужной, деятельностью. Характерна непереносимость ожидания, которая выражается спешкой и нетерпением. Темп речи ускорен, иногда в виде трудно управляемого потока слов. Типичны многословность, излишняя обстоятельность в разъяснениях, непрерывные звонки, что создает видимость занятости, ощущение нужности, устраняющие в ряде случаев страх одиночества. Стремление все согласовать, предусмотреть направлено на предупреждение самой возможности появления какой-либо неприятной ситуации. В связи с этим новое отрицается, риск исключается, поведение приобретает консервативный характер, поскольку все новое воспринимается как неизвестное.

Для состояния беспокойства с преобладанием боязни типичны медлительность, скованность и "топтанье на одном месте". Речь невыразительна, мышление инертно, на сердце "тяжесть", настроение временами мрачное и подавленное. В отличие от депрессии нет тоски, апатии, идей самоуничтожения, мыслей о самоубийстве, сохраняется достаточная активность в других, не затронутых страхом сферах жизнедеятельности. Следовательно, тревожность напоминает в чем-то проявления холерического, а боязнь — флегматического темперамента. В ряде случаев длительно действующие аффекты тревоги и страха действительно способны заострить крайние типы темперамента.

При состояниях хронического беспокойства и страха человек находится в напряженном ожидании, легко пугается, редко улыбается, всегда серьезен и озабочен. Он не может полностью расслабить мышцы, излишне устает, ему свойственны преходящие головные боли и спазмы в различных участках тела. Несмотря на усталость, не удается сразу заснуть, так как мешают всякого рода навязчивые мысли, догадки, предчувствия. Сон беспокойный, часто бывают сноговорения, шумное дыхание. Постоянно преследуют кошмарные сновидения, в которых человек воюет, по существу, сам с собой, со своим неосознаваемым "я". Характерны внезапные пробуждения с ясным сознанием, обдумыванием беспокоящих вопросов и нередко их решением. Нет "чувства сна", а есть стремление как можно раньше проснуться, при этом возникают спешка, страх не успеть, и все начинается снова.

Общение у беспокойных и боязливых людей становится избирательным, эмоционально неровным и, как правило, ограничивается старым кругом привязанностей. Затрудняются контакты с незнакомыми людьми, трудно начать разговор, легко возникают замешательство и торможение при внезапных вопросах. Особенно это заметно при разговоре по телефону, когда невозможно сразу ответить, собраться с мыслями и сказать самое главное. Мы видим, что хронический страх отражается почти на всех сферах жизнедеятельности человека, заметно ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающими людьми.

Еще Ларошфуко сказал: "Мы обещаем согласно своим надеждам, а поступаем согласно своим страхам". Последствия страхов разнообразны, и, по существу, нет ни одной психической функции, которая не могла бы претерпеть неблагоприятные изменения. В первую очередь это относится к эмоциональной сфере, когда страх пропитывает все чувства тревожной окраской. В ряде случаев страх поглощает так много эмоций, что их начинает не хватать для выражения других чувств, а сам страх, подобно опухоли, разрастается в психике человека, затормаживая ее. Это проявляется в исчезновении ряда положительных эмоций, особенно смеха, жизнерадостности, ощущения полноты жизни. Вместо них развиваются хроническая эмоциональная неудовлетворенность и удрученность, неспособность радоваться, тревожно-пессимистическая оценка будущего. Подобное состояние эмоционального перенапряжения проявляется не только общей заторможенностью и раздражительной слабостью, но и в виде импульсивных, внезапно возникающих, труднопредсказуемых действий. Вспоминается очень послушный, тихий, серьезный мальчик 6 лет, который в больнице нечаянно разбил термометр. Ребята, будучи с ним в одной палате, дружно заявили, что медицинская сестра накажет его, и страх перед этим у чрезмерно исполнительного,

а фактически боящегося, мальчика был настолько велик, что он, не задумываясь, разжевал градусник вместе с ртутью и проглотил, скрывая следы своего "преступления".

Наличие устойчивых страхов говорит о неспособности справиться со своими чувствами, контролировать их, когда пугаются, вместо того чтобы действовать, и не могут остановить "разгулявшиеся" чувства. Невозможность управлять собой порождает чувство бессилия и безнадежности, понижая еще больше жизненный тонус, культивируя пассивность и пессимизм. Тем самым страх, как мина замедленного действия, подрывает уверенность в себе, решительность в действиях и поступках, настойчивость и упорство в достижении цели. Без веры в свои силы человек уже не может эффективно бороться, отстаивать свои права, у него развивается пораженческая психология, он заранее настраивает себя на неудачу и часто терпит поражения, все больше и больше убеждаясь в своей неспособности и никчемности. В этих условиях возрастает потребность в успокаивающих средствах, в том числе заглушающих остроту переживаний.

Но самое главное — взрослый человек, который в свое время не избавился от страхов, став мужем или женой, отцом или матерью, испытывает трудности в установлении нормальных семейных отношений и скорее всего передаст свои волнения, тревоги, страхи ребенку. Если, например, мать боится пожара, уколов, ездить в лифте, она старается предостеречь и ребенка, а на самом деле — передает ему испытанные в своем детстве страхи.

Страх уродует и мышление, которое становится все более быстрым, хаотичным в состоянии тревоги или вялым, заторможенным при страхе. В обоих случаях оно теряет гибкость, становится скованным бесконечными опасениями, предчувствиями и сомнениями. Второстепенные детали заслоняют главное, а само восприятие лишается целостности и непосредственности. Из-за нарастающей эмоциональной напряженности и боязни показаться смешным, сделать не то и не так, как требуется, уменьшаются познавательная активность, любознательность, любопытство. Все новое, неизвестное воспринимается с известной долей настороженности и недоверия, а поведение приобретает пассивный и излишне осторожный характер. В некоторых случаях люди настолько устают от страхов, что отказываются от любых проявлений инициативы и внешне производят впечатление равнодушных и безразличных людей. Фактически же это говорит о развитии защитного торможения, предохраняющего психику от дальнейших эмоциональных перегрузок.

Однако при сильном или длительном страхе торможение может стать настолько устойчивым и труднообратимым, что психологически человек начнет умирать еще молодым, превращаясь в свою тень, как это и произошло с одной девочкой 14 лет: она

перестала проявлять интерес к учебе, много спала, была пассивной и безучастной. Раньше эта эмоционально чувствительная и впечатлительная девочка росла достаточно энергичной и любознательной. Но в течение своей жизни она перенесла ряд сильных психических потрясений. В 5 лет врач-стоматолог серьезно повредил слизистую оболочку ее рта; в 7 лет расплющило палец дверью лифта, и она, истекая кровью, полдня ждала прихода матери с работы; с 7 до 10 лет имели место семейные эксцессы, закончившиеся разводом родителей, разделом имущества и "ее самой", затем переездами и сменой четырех школ. Нарастающая эмоциональная заторможенность, усиленная проблемами подросткового возраста, возрастной застенчивостью, явилась откликом на психотравмирующие условия ее жизни и могла быть устранена только после направленного психологического и психотерапевтического вмешательства.

Состояние эмоциональной заторможенности — это жизнь в сумерках, в комнате с плотно задернутыми шторами, когда нет притока свежих сил, бодрости и оптимизма. Жить в страхе — это все равно что постоянно оглядываться назад, исходить из своего травмирующего прошлого и не видеть будущего, его жизнеутверждающего начала. Возникающий в этих условиях тревожно-пессимистический настрой приводит к тому, что все случайное, неприятное приобретает роковое значение, становится постоянным знаком опасности. Человек уже не способен, там где нужно, пойти на риск, следовать непроторенными путями, не пугаться тайн и сомнений, то есть он не способен ко всему тому, что составляет основу новаторского и, в более широком плане, созидательного процесса.

При длительно действующем страхе, искажающем эмоционально-волевою сферу и мышление, отношение окружающих воспринимается все более неадекватным образом. Кажется, что они не так относятся, как раньше, не понимают, осуждают... Это говорит уже не только о тревожности, но и о мнительности. Психические изменения под влиянием страха приводят к развитию труднопереносимой социально-психологической изоляции, из которой нет легкого выхода, несмотря на желание быть вместе со всеми и жить полноценной, творчески активной и насыщенной жизнью.

## Глава 2. ПРОИСХОЖДЕНИЕ СТРАХА

Страх, как тень, преследовал человека с незапамятных времен. Был он и у первобытного человека, постоянно подвергавшегося опасностям. Но его страх имел инстинктивную природу и возникал в ситуации непосредственной опасности для жизни. Страх — неотъемлемое звено в эволюции человеческого рода, так как всегда предотвращал слишком опасные для жизни, безрассудные и импульсивные действия.

По мере развития психики человека и усложнения форм его жизни страх приобретал социально опосредованный характер и выражал все более психологически тонкую гамму нравственно-этических чувств и переживаний. Как и человек на ранних ступенях своего социального развития, ребенок первых лет жизни боится всего нового и неизвестного, одушевляет предметы и сказочные персонажи, опасается незнакомых животных и верит, что он и его родители будут жить вечно. У маленьких детей все реально, следовательно, их страхи также носят реальный характер. Баба Яга — это живое существо, обитающее где-то рядом, а Дядя только и ждет, чтобы забрать их в меток, если не будут слушаться родителей. Только постепенно складывается объективный характер представлений, когда учатся различать ощущения, справляться с чувствами и мыслить абстрактно-логически. Усложняется и психологическая структура страхов вместе с приходящим умением планировать свои действия и предвидеть действия других, появлением способности к сопереживанию, чувством стыда, вины, гордости и самолюбия.

Эгоцентрические, основанные на инстинкте самосохранения, страхи дополняются социально опосредованными, затрагивающими жизнь и благополучие других, вначале родителей и ухаживающих за ребенком, а затем и людей вне сферы его непосредственного общения. Рассмотренный процесс дифференциации страха в историческом и личностном аспектах — это путь от страха к тревоге, о которой можно уже говорить в старшем дошкольном возрасте и которая как социально опосредованная форма страха приобретает особое значение в школьном возрасте.

В разных цивилизациях дети в своем развитии испытывают ряд общих страхов: в дошкольном возрасте — страх отделения от матери, страх перед животными, темнотой, в 6-8 лет — страх смерти. Это служит доказательством общих закономерностей развития, когда созревающие психические структуры под влиянием социальных факторов становятся основой для проявления одних и тех же страхов. Насколько будет выражен тот или иной страх и будет ли он выражен вообще, зависит от индивидуальных особенностей психического развития и конкретных социальных условий, в которых происходит формирование личности ребенка.

Продолжающийся процесс урбанизации отдаляет человека от естественной среды обитания, ведет к усложнению межличностных отношений, интенсификации темпа жизни. Прямо и косвенно, через родителей, это может неблагоприятно отражаться на эмоциональном развитии детей. В условиях большого города иной раз трудно найти друга и поддерживать с ним постоянные отношения. К тому же из-за излишней опеки со стороны взрослых отсутствует достаточная самостоятельность в организации свободного времени вне дома.

У детей, живущих в отдельных квартирах, страхи встречаются чаще, чем у детей из коммунальных квартир, особенно у девочек. В коммунальной квартире много взрослых, больше сверстников, возможностей для совместных игр и меньше страхов. В отдельных квартирах дети лишены непосредственных контактов друг с другом. У них больше вероятность появления страхов одиночества, темноты, страшных снов, чудовищ и т. д. В первую очередь это относится к единственным детям, по отношению к которым взрослые проявляют больше беспокойства и опеки.

Недостаточная двигательная и игровая активность, а также потеря навыков коллективной игры способствуют развитию у детей беспокойства. Большинство из них уже не могут с азартом играть в прятки, "казаки-разбойники", лапту и т. д. Отсутствие эмоционально насыщенных, шумных и подвижных игр существенно обедняет эмоциональную жизнь, приводит к чрезмерно ранней и односторонней интеллектуализации психики. В то же время игра была и остается самым естественным способом изживания страхов, так как в ней в иносказательной форме воспроизводятся многие из вызывающих страх жизненных коллизий. В результате, чтобы устранить страхи, приходится применять уже в специально создаваемых условиях те же игры, в которые могли бы играть, но не играют современные дети. Не играют же они не только потому, что живут в большом построенном для взрослых городе, но еще и потому, что имеют слишком строгих родителей, считающих игру баловством и пустым времяпрепровождением. Кроме того, многие родители опасаются игр, "как черт ладана", так как боятся за детей, ведь, играя, ребенок всегда может получить травму, испугаться... Общение с детьми у постоянно поучающих родителей, строится преимущественно на абстрактно-отвлеченном, а не на наглядно-конкретном, образном, уровне. Вследствие этого ребенок учится безоснованно беспокоиться по поводу того, что может произойти, а не активно и уверенно преодолевать различные жизненные трудности.

Страх, беспокойство у детей могут вызвать постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей (прежде всего роли отца). Так, мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Работающая и доминирующая в семье мать часто беспокойна и раздражительна в отношениях с детьми, чем и вызываются ответные реакции беспокойства. Доминирование матери так-же указывает на недостаточно активную позицию и авторитет отца в семье, что затрудняет общение с ним мальчиков и увеличивает возможность передачи беспокойства со стороны матери. Если мальчики 5-7 лет в воображаемой игре "Семья" выбирают роль не отца, как это делают большинство их сверстников, а матери, то страхов у них больше.

Беспокойство у эмоционально чувствительных детей первых лет жизни возникает и вследствие стремления некоторых матерей как можно раньше выйти на работу, где сосредоточена основная часть их интересов. Эти матери испытывают постоянное внутреннее противоречие из-за борьбы мотивов, желая одновременно успеть "на двух фронтах". Они рано отдают детей в дошкольные детские учреждения, на попечение бабушек, дедушек, других родственников, нянь и недостаточно учитывают их эмоциональные запросы.

Честолюбивые, не в меру принципиальные, с болезненно заостренным чувством долга, бескомпромиссные матери излишне требовательно и формально поступают с детьми, которые вечно не устраивают их в отношении пола, темперамента или характера. У гиперсоциализированных матерей забота — это главным образом тревога по поводу возможных, а потому и непредсказуемых несчастий с ребенком. Типичная же для них строгость вызвана навязчивым стремлением предопределить его образ жизни по заранее составленному плану, выполняющему роль своего рода ритуального предписания. А эмоционально чувствительные и впечатлительные дети дошкольного возраста формально правильное, но недостаточно теплое и нежное отношение матери воспринимают с беспокойством, поскольку именно в этом возрасте они нуждаются, как никогда, в любви и поддержке взрослых.

Уже к концу старшего дошкольного возраста дети в этих условиях эмоционально "закаляются" до такой степени, что перестают реагировать на излишне требовательное отношение матери, отгораживаясь от нее стеной равнодушия, упрямства и негативизма. Они погружаются в свой мир переживаний, а иногда их поведение становится похожим на поведение матери. Другие устраивают истерики по поводу недостаточного внимания матери или, переживая ее отношение к себе, становятся беспокойными, подавленными, неуверенными. Возрастающая из поколения в поколение эмоциональная чувствительность детей и потребность в теплом и заботливом отношении вступают, таким образом, в противоречие со стремлениями некоторых матерей освободиться от ухода за ребенком и формализовать процесс его воспитания.

Наиболее чувствительны к конфликтным отношениям родителей дети-дошкольники. Если они видят, что родители часто ссорятся, то число их страхов выше, чем когда отношения в семье хорошие. Девочки более эмоционально ранимы, чем мальчики, воспринимают отношения в семье\*. При конфликтной ситуации девочки чаще, чем мальчики, отказываются выбирать роль родителя того же пола в воображаемой игре "Семья", предпочитая оставаться сами собой. Тогда мать может надолго потерять свой авторитет у дочери. Заслуживает внимание обнаружение у детей-дошкольников из

конфликтных семей более частых страхов перед животными (у девочек), стихией, заболеванием, заражением и смертью, а также страхов кошмарных снов и родителей (у мальчиков). Все эти страхи являются своеобразными эмоциональными откликами на конфликтную ситуацию в семье.

\* Еще раз напоминаем, что это не рассуждения, а статистически достоверные различия.

У девочек не только больше страхов, чем у мальчиков, но и их страхи более тесно связаны между собой, то есть в большей степени влияют друг на друга как в дошкольном, так и в школьном возрасте. Другими словами, страхи у девочек более прочно связаны с формирующейся структурой личности, и прежде всего с ее эмоциональной сферой. Как у девочек, так и у мальчиков интенсивность связей между страхами наибольшая в 3-5 лет. Это возраст, когда страхи "цепляются друг за друга" и составляют единую психологическую структуру беспокойства. Поскольку это совпадает с интенсивным развитием эмоциональной сферы личности, то можно предполагать, что страхи в данном возрасте наиболее "скреплены" и мотивированы эмоциями.

Максимум страхов наблюдается в 6-8 лет, при уменьшении интенсивности связей между страхами, но страх при этом более сложно психологически мотивирован и несет в себе больший познавательный заряд. Как известно, эмоциональное развитие в основных чертах заканчивается к 5 годам, когда эмоции уже отличаются известной зрелостью и устойчивостью. Начиная с 5 лет на первый план выходит интеллектуальное развитие, в первую очередь мышление (вот почему во многих странах с этого возраста начинается обучение в школе). Ребенок в большей степени, чем раньше, начинает понимать, что способен причинить ему вред, чего следует бояться, избегать. Следовательно, в возрасте наиболее часто выявляемых страхов, то есть в старшем дошкольном возрасте, можно уже говорить не только об эмоциональной, но и рациональной основе страхов как новой психической структуре формирующейся личности.

На количество страхов оказывает влияние состав семьи. У девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста число страхов заметно выше в неполных семьях, что подчеркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями. Именно в 5-7 лет дети в наибольшей степени стремятся идентифицировать себя с родителем того же пола, то есть мальчики хотят быть во всем похожими на наиболее авторитетного для них в эти годы отца как представителя мужского пола, а девочки — на свою мать, что придает им уверенность в общении со сверстниками своего пола. Если у мальчиков отсутствие отца и защиты с его стороны, как и чрезмерно опекающее, замещающее отношение матери, ведет к несамостоятельности, инфантильности и

страхам, то у девочек нарастание страхов зависит, скорее, от самого факта общения с беспокойной, лишенной опоры матерью.

Наиболее подвержены страху единственные дети в семье — эпицентр родительских забот и тревог. Единственный ребенок находится, как правило, в более тесном эмоциональном контакте с родителями и легко перенимает их беспокойство. Родители, нередко охваченные тревогой не успевают что-либо сделать для развития ребенка, стремятся максимально интенсифицировать и интеллектуализировать воспитание, опасаясь, что их чадо не будет соответствовать непомерно высоким в их представлении социальным стандартам. В результате у детей возникают внушенные, зачастую необоснованные страхи не соответствовать чему-либо, быть непризнанным кем-либо. Нередко они не могут справиться со своими переживаниями и страхами и ощущают себя несчастными в своем "счастливым" детстве.

Увеличение числа детей в семье, когда есть с кем пообщаться, поиграть, обычно способствует уменьшению страхов, в то время как увеличение числа взрослых может действовать противоположным образом, если они заменяют ребенку весь окружающий мир, создавая искусственную среду, в которой нет места сверстникам, детскому смеху, радости, проказам, непосредственному выражению чувств. Невозможность в этих условиях быть самим собой порождает хроническое чувство эмоциональной неудовлетворенности и беспокойства, особенно при нежелании или неспособности играть роли, навязываемые взрослыми. Если добавить и частые конфликты между взрослыми по поводу воспитания ребенка, когда он, помимо своей воли, оказывается яблоком раздора, то его состояние становится еще более незавидным.

Возраст родителей также имеет немаловажное значение для возникновения страхов у детей. Как правило, у молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлениям беспокойства и тревоги. У "пожилых" родителей (после 30 и особенно после 35 лет) дети более беспокойны, что отражает преимущественно тревожность матери, поздно вышедшей замуж и долго не имевшей детей. Неудивительно развитие "поздних" детей под знаком чрезмерных забот и беспокойств. Впитывая как губка тревогу родителей, они рано обнаруживают признаки беспокойства, перерастающего затем в инфантильность и неуверенность в себе.

Биологические предпосылки. По сравнению с детенышами животных человеческое дитя более беспомощно, ему требуется максимальное время для выживания, и его генетическая программа может быть раскрыта только при определенных социальных условиях. Но это не означает, что у новорожденных (младенцев первых недель жизни) отсутствуют инстинктивно-защитные формы реагирования. Как раз наоборот, в

остаточном виде они возможны именно в ближайшие дни и недели после рождения, как, например, защитное поведение 10-дневных младенцев при приближении большого предмета: они широко раскрывают глаза, откидывают голову и поднимают руки. Рефлекторно-защитной функцией является и цепляние новорожденного за мать при первых купаниях. При резком звуке, ярком свете малыш вздрагивает, часто моргает или зажмуривается и вскидывает руки. Первый крик ребенка после рождения представляет собой также рефлекторный ответ беспокойства на внезапное раздражающее изменение привычных внутриутробных условий существования.

Изучая поведение младенцев, физиологи и психиатры установили, что новорожденные дети очень боятся резких звуков и падений. Это надо учитывать с первых же дней появления ребенка на свет. Рассмотренные рефлекторные формы реагирования имеют безусловный, то есть врожденный, характер и обычно нивелируются в течение первого полугодия жизни. Значительно ослабевает к 4-му месяцу жизни и рефлекс вздрагивания. Но у детей, нервно ослабленных вследствие эмоционального стресса, перенесенного матерью во время беременности, а также при конфликтной семейной обстановке он сохраняется и во втором полугодии жизни и проявляется всевозрастающим чувством страха. Здесь вздрагивание является ответом уже на испуг, испытываемый ребенком.

В первые месяцы второго полугодия жизни, когда ребенок начинает ползать, он подвергается большей опасности. Все младенцы в этом возрасте уже разделяются по характеру реагирования на опасность. Одни из них почти сразу, а другие после многочисленных проб и ошибок проявляют известную осторожность — не глотают несъедобные предметы, вовремя останавливаются перед препятствием и т. д. Такое раннее избегание опасности говорит не только о ярко выраженном инстинкте самосохранения, но и о некотором врожденном беспокойстве у детей высокотревожных, нередко болезненных и немолодых родителей.

Без постоянного подкрепления со стороны родителей беспокойство со временем ослабевает и сходит на нет. Беспокойные же родители обычно не только подкрепляют, но и усиливают беспокойство ребенка, культивируя подобный эмоциональный отклик как проявление заботы. Тогда тревожный тип реагирования у детей складывается уже в старшем дошкольном возрасте.

У подавляющего большинства детей нет рано проявляемого и выраженного беспокойства, что является нормой, но они же не так безрассудны, как те, кто склонен к полному игнорированию опасности и в той или иной мере негативно относится к обучению. Если не брать крайних случаев влияния алкоголизма родителей, общего психи-

ческого недоразвития (олигофрения) и врожденной психической патологии у детей (психопатия), то отсутствие чувства опасности и страхов вызвано органическим поражением головного мозга в результате тяжелой патологии беременности и родов, повреждений при ушибах и инфекционных осложнениях. Органические нарушения проявляются постоянной возбудимостью, беспричинно плохим настроением (дисфорией), нарушением ритма сна, расторможенными и агрессивными, психопатоподобными формами поведения.

Обычно возникновению страха способствуют такие типологические свойства высшей нервной деятельности, как эмоциональная чувствительность и впечатлительность, которые приводят к яркому, образному запечатлению тех или иных событий жизни. Повышенная восприимчивость таких людей выражается и в их эмоциональной ранимости и уязвимости, когда они "все близко принимают к сердцу и легко расстраиваются", будучи неспособными к агрессивным ответам. Несмотря на повышенную эмоциональную чувствительность, нервные процессы отличаются известной инертностью, негибкостью, что вместе с развитой долговременной памятью приводит к длительному удерживанию и фиксации в сознании объекта страха и затрудняет переключение внимания. К тому же подверженные страхам дети не склонны к внешнему, открытому выражению своих чувств и переживаний — они "все держат в себе", и только близкие могут предположить, да и то не часто, что творится в их душе.

Существует ли наследственная передача тех или иных конкретных страхов, тем более, что часто мы имеем дело с такими общими у матерей и детей страхами, как страхи одиночества, темноты, животных, боли и неожиданных звуков? Безусловно, особенно если мать и сейчас испытывает подобные страхи. Это указывает и на близкий с детьми тип нервно-психического эмоционального реагирования, как общность восприятия, запечатления страха и переработки в сознании.

Следует иметь в виду, что большинство детей проходят в своем психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам. Все эти страхи носят преходящий характер, но они способны оживлять аналогичные страхи, сохраняющиеся в памяти беспокойных родителей, и передаваться детям в процессе непосредственного общения в семье. Это наиболее типичный путь передачи страхов, и можно утверждать о более вероятном появлении страхов у детей при наличии их у родителей, особенно общих конституциональных особенностях и если родители пользуются у детей авторитетом и между ними существует тесный эмоциональный контакт.

Большинство страхов передаются детям неосознанно, но некоторые страхи, точнее — опасения, могут сознательно культивироваться родителями в процессе воспитания или

внушаться в навязываемой системе ценностных ориентации. Матери, ввиду более тесного биологического и эмоционального контакта с детьми, склонны в большей степени, чем отцы, передавать свои страхи, хотя бы в силу инстинктивного стремления предохранить от повторения своих страхов. Но именно этим привлекается особое внимание к опасности, лежащей в основе того или иного страха. Если учесть тревожность матерей, беззащитность детей и неуверенность в себе, то появление страхов не будет казаться чем-то необычным. В целом, матери более "успешно" передают детям беспокойство — тревожность — страхи, а отцы — мнительность, сомнения в правильности своих действий. Вместе это и порождает тревожно-мнительный способ реагирования у детей как базис возникновения страхов, опасений, предчувствий и сомнений.

### Глава 3. ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА СТРАХА

#### 3.1. Период беременности и родов

Беспокойство, испытываемое женщиной во время беременности, является первым "опытом" беспокойства у ребенка. Во второй половине беременности интенсивно развивается кровеносная система плода, и он получает через плаценту и пуповину гормонально опосредованную порцию беспокойства всякий раз, когда мать находится в состоянии тревоги. Возможны и определенные функциональные нарушения в деятельности организма в ответ на длительное волнение или раздражение матери. Беспокойство матери вызывает также и соответствующую двигательную реакцию плода.

При эмоциональном стрессе у матери во время беременности отмечена по нашим наблюдениям большая вероятность преждевременных родов, а также различных нарушений родовой деятельности, если роды и протекали в срок. В последнем случае чаще встречаются слабость родовой деятельности, признаки гипоксии (недостатка кислорода) и асфиксии (удушья) у ребенка, когда возникает необходимость в проведении ряда специальных родовспомогательных мероприятий. Такой новорожденный отличается повышенной нервной возбудимостью и более высоким мышечным тонусом. Он вздрагивает при малейшем шуме, громком голосе, пеленании и ярком свете. Задача первостепенной важности — создать такому нервно ослабленному, беспокойному младенцу щадящие условия. Для этого в некоторых странах стали практиковать погружение новорожденного в теплую воду, где температура и давление соответствуют околоплодной жидкости при беременности. В родильной комнате нет яркого освещения, соблюдается тишина, и главное — новорожденный передается как можно скорее матери. Считается, что мать, как никто другой, способна успокоить возбужденного ребенка. Доказано также, что нормальный ритм сердцебиений матери, записанный на магнитофон и воспроизводимый в палате через репродукторы, способствует более быстрому успо-

коению ребенка. Важно не откладывать контакт ребенка с матерью и прикладывание к груди, поскольку у эмоционально чувствительных, ранимых и нервно ослабленных детей стрессовые условия после рождения представляют серьезную угрозу для нормализации их нервно-психического состояния в дальнейшем.

Итак, профилактика эмоциональных расстройств у детей должна начинаться еще до рождения. Важно, чтобы супруги знали, что период беременности — не самое лучшее время для сомнений в целесообразности рождения ребенка, сдачи экзаменов и дипломных работ, выяснения отношений и принятия на себя повышенных обязательств. В случае невротического состояния одного из супругов ему лучше пройти соответствующее лечение. При наступлении беременности женщину необходимо оберегать, быть к ней более внимательными, чуткими, поскольку она в этот период более ранима и беспокойна и нуждается, как никогда, в эмоциональной поддержке близких. После рождения ребенка эмоциональное состояние матери должно быть не только в поле зрения педиатра, но и психолога — раз от состояния матери зависит самочувствие и психическое здоровье ребенка и его сопротивляемость болезням.

### 3.2. Первый год жизни

Повышенное беспокойство у детей первых месяцев жизни чаще всего возникает, когда не удовлетворяются жизненно важные физиологические потребности в пище, сне, активности, освобождении кишечника, тепле, то есть в том, что определяет физический и эмоциональный комфорт младенца. Он не может терпеть, ибо его потребности биологически предопределены и направлены на поддержание и развитие жизни. Только постепенно ребенок становится способным справляться со своими нуждами и проявлять меньше беспокойства. Если же физиологические потребности не удовлетворяются, возможно длительное сохранение вызванного ими беспокойства, например в момент засыпания, принятия пищи, болезни и т. д.

Психологические потребности как источники беспокойства проявляют себя не сразу, так как для них необходим определенный уровень психического развития. Наибольший интерес представляет потребность в эмоциональном контакте, степень удовлетворения которого со стороны матери существенно сказывается на эмоциональном самочувствии и тоне ребенка первого года жизни.

Первым проявлением эмоционального контакта является ответная улыбка малыша между 1-ым и 2-ым месяцами, говорящая не только о потребности в положительных человеческих эмоциях, но и о выделении из окружающих людей матери, а вскоре и других взрослых (так называемый комплекс оживления).

Внимательное наблюдение за детьми первых месяцев жизни в домашних условиях показывает, что уже в возрасте 2 месяцев появляется не только комплекс оживления, но и пока еще слабо выраженное и непостоянное беспокойство при отсутствии матери в относительно непродолжительный период бодрствования и нахождения в новой обстановке. Беспокойство выражается чаще всего двигательным возбуждением и учащением дыхания, реже — криком, и служит одним из показателей развития эмоциональной чувствительности. Оно быстро прекращается при появлении матери, ее ласковом голосе и улыбке. Все более и более заметно, что ребенок спокоен только дома и только с матерью или с теми людьми, которые, подобно матери, любят его и восхищаются им. Привычность и благоприятность подобной окружающей социальной среды — условие отсутствия беспокойства или его снижения, если оно было выражено раньше.

Во втором полугодии жизни, несмотря на уменьшение беспокойства в новой обстановке, заметно нарастает психологически мотивированное беспокойство при уходе матери и появлении незнакомых лиц. Беспокойство в отсутствие матери становится отчетливо выраженным в 7, а боязнь чужих — в 8 месяцев, что указывает на эмоциональный контакт с матерью и способность отличать ее от других, то есть на появление избирательных отношений. Все это говорит о формировании эмоционального образа матери, привязанность к которой является для ребенка источником удовлетворения жизненно важной потребности. Эта привязанность характеризуется тремя главными признаками: выделением матери среди других общающихся с ребенком лиц (что выражается радостью при встрече), потребностью в эмоциональном контакте и беспокойством при его прекращении.

Беспокойство в отсутствие матери в 7 месяцев означает прекращение эмоционального контакта, нарушение привычной эмоциональной взаимосвязи и, что самое главное, отдаление объекта привязанности. Это первый травмирующий опыт потери связи с окружающим миром, воплощенным пока в лице матери, опыт, который при дальнейшем его подкреплении является предпосылкой к развитию страха одиночества, особой чувствительности к разлуке, неразделенности чувств и тревожности в целом. Когда мать на время уходит от ребенка, он проявляет беспокойство, которое вскоре превращается в ожидание возвращения матери. Если она почему-либо задерживается, у эмоционально чувствительных детей, особенно мальчиков, может развиваться своеобразный "невроз ожидания" — постоянное беспокойство, перерастающее в тревожное предчувствие предстоящего ухода матери, а затем в ожидание ее возвращения. Ребенок не может предсказать уход и приход матери, что уже само по себе является фактором неопределенности. Частое перенапряжение эмоциональной сферы в связи с непредсказуемым

нарушением контакта с матерью и ожиданием ее возвращения имеет своим следствием развитие реакций тревожного типа.

Если беспокойство в отсутствие матери в 7 месяцев говорит о начале привязанности к ней, то как же тогда объяснить страх, испытываемый 8-месячным ребенком перед чужими, незнакомыми ему людьми? Можно предположить, что беспокойство в присутствии другого — это знак отсутствия матери, но так бывает далеко не всегда, поскольку ребенок боится чужих, даже если он на руках у матери.

Главное заключается в развитой способности детей этого возраста отличать мать по ряду признаков от других взрослых. Иногда посторонний привлекает внимание ребенка, и это позволяет на время забыть о матери, потерять ее, что через некоторое время вызывает острое беспокойство, поиск матери. И наконец, ребенок не может еще "поделиться" своей матерью с другими, очень не похожими на нее взрослыми, ибо мать принадлежит только ему и любой другой, "играющий под мать", вызывает у него чувство недоверия, настороженности и беспокойства.

В 8 месяцев у ребенка повышается чувствительность к голосу матери и к музыкальным звукам. Это уникальный, никогда больше не повторяющийся у детей "музыкальный период" в их жизни. Внимательные родители могут также заметить раскачивания ребенка в такт музыке, его явное удовольствие при этом — ведь он бросает даже свою любимую игрушку, ловя каждый звук понравившейся ему мелодии.

Но ребенок может испугаться и заплакать от одного появления в голосе матери непривычных и неприятных ноток раздражения, беспокойства и угрозы, не говоря уже о повышенном тоне и громко произнесенном "нельзя!". Настроенный на голос матери ребенок 8-ми месяцев чутко улавливает фальшь и наигранность в голосе другого человека. Даже если на лице взрослого улыбка, его выдают глаза, в которых отсутствуют теплота, искренность и восхищение. Чем настойчивее в таких случаях взрослый пытается вступить в контакт с ребенком, изображая заинтересованность и ласку, тем сильнее испытываемые малышом беспокойство и страх.

Мы видим, что беспокойство в отсутствие матери и в присутствии незнакомых обусловлено психологической природой становления привязанности и формированием образа матери как единого, неразрывно связанного с ребенком целого.

Таким образом, возраст 7-9 месяцев — это период повышенной чувствительности к возникновению тревоги и страха. Насколько он важен для последующего психического развития, показывает наблюдение над мальчиком 7 лет, самым тихим и незаметным в школе, который панически боялся нового для него человека — учителя. Он также боялся оставаться один дома, поэтому был вынужден посещать группу продленного дня. К

вечеру у него болела голова. Со слов матери, в 8-месячном возрасте он заболел астматическим бронхитом. В этот момент, да и раньше, мать была занята своими делами и не могла уделять ребенку достаточно внимания. Он часто плакал (как потом поняла мать, от беспокойства). На этом фоне простуда способствовала появлению типичных для астматического бронхита затруднений в дыхании и кашля. Вскоре вместе с матерью мальчик был помещен в больницу, где ему делали внутривенные инъекции лекарств. Кричал ли он больше от страха при виде внезапно появляющихся незнакомцев в белых халатах, уносящих его от матери, или от боли при проведении крайне болезненных процедур, мы не можем сказать точно. Несомненно одно: беспокойство, связанное с отлучением от матери, и страх перед заменяющими ее чужими людьми у эмоционально чувствительного и впечатлительного мальчика явились толчком для развития в дальнейшем страха одиночества и страха общения в новой, непривычной обстановке.

Начиная с 14-го месяца жизни наблюдается уменьшение беспокойства при отсутствии матери практически прекращается боязнь посторонних, ребенок этого возраста уже "поумнел", чтобы по-своему осознать, что мать принадлежит только ему и контакты с другими людьми не обязательно являются источником опасности и способны внести интерес и разнообразие в его жизнь. Одновременно дети этого возраста начинают как бы "осмысливать" происходящее вокруг, приглядываться к поведению общающихся с ними людей. Это этап накопления нового опыта, развития мышления как основы интеллектуально-речевой деятельности. Вместе с тем сохраняется повышенная чувствительность к эмоциональному состоянию близких для ребенка взрослых. При их тревоге, страхе, возбуждении, семейных конфликтах у малыша возникает ответная эмоциональная реакция, часто в виде плача и крика. Если мать приветлива и доверительна в общении с другими людьми и не обнаруживает беспокойства, то ребенок успокаивается быстрее, а главное — сам собой. В противном случае настороженность в отношении к незнакомым людям у матери может трансформироваться в дальнейшем в подозрительность, робость и застенчивость у ребенка.

К концу первого года жизни эмоциональный образ матери уже не обладает такой целостностью для ребенка, как раньше. Ввиду возросшей двигательной активности малыша мать вынуждена что-то запрещать ему, что противоречит ее эмоциональному образу, сложившемуся у ребенка, и непосредственному выражению его чувств и желаний. Тем не менее большинство матерей продолжают находить общий язык с ребенком и при возрастании его активности и самостоятельности, и при попытках выработать у него начальные навыки опрятности. Многие матери интуитивно находят равновесие между поощрением активности и запретами. Они создают дополнительные возможности для

ползания, переползания через специально положенные валики из поролона, для самостоятельного вставания при минимуме поддержки и страховки, умело отвлекают ребенка от нежелательных действий, не злоупотребляют запретами, произнося их ровным, спокойным, без излишней строгости голосом. Ребенок, получивший относительную свободу, а также некоторый навык болевых ощущений при незначительных ушибах, приобретает и первый опыт настойчивости и решительности в преодолении препятствий, помогающий ему выработать уверенность в себе, а в дальнейшем и способность встречаться с опасностью лицом к лицу. Если же его чрезмерно оберегают, лишают возможности проявить самостоятельность, то риск появления страхов заметно выше. Существенная роль в развитии у ребенка волевых черт характера принадлежит отцу, если он спускается со своего взрослого Олимпа и играет с ребенком, поощряя его первые шаги. Есть отцы, которые, стремясь как можно раньше психически закалить ребенка, заменяют живой непосредственный контакт с ним командами, а то и просто муштрой и дрессировкой. В таком случае малыш вместе со страхами может потерять свою непосредственность, эмоциональность, живость и впечатлительность. Чаще же раннее принуждение не бояться оборачивается не уменьшением, а увеличением страхов и тревог, поскольку ребенок все больше и больше боится быть плохим и наказанным. Одновременно он испытывает компенсаторно-заостренную потребность в эмоциональной безопасности и привязанности со стороны матери и тем самым нередко оказывается в ситуации повышенной опеки и беспокойства. Именно здесь зарождается конфликт между родителями, когда отец тем чаще строг и наказывает детей, чем больше мать опекает и беспокоится о них. Истина же, как часто бывает, посередине — твердость и последовательность в обращении с ребенком должны быть согреты заботой и любовью.

Некоторые родители очень негибки в своих требованиях, читают недоступную мораль и навязывают правила, которые нельзя выполнить. К тому же вечно озабоченные и принципиальные родители не улыбаются в ответ на улыбку ребенка, не смеются вместе, то есть не удовлетворяют его потребность в эмоциональном самовыражении и жизнерадостности. В результате чрезмерного интеллектуального прессинга и блокирования эмоций ослабляется чувственная сторона психического развития и нарушается естественный баланс эмоционального и рационального в психике ребенка, причем именно тогда, когда он способен, как никогда, быть самим собой. Довольно скоро дети с односторонним интеллектуальным развитием начинают рассуждать по-взрослому. Но им не хватает непосредственности, искренности в выражении своих чувств, приобретающих все более и более рассудочный характер. В подростковом и юношеском возрасте они болезненно реагируют на замечания, находят у себя мнимые недостатки и

приписывают другим недружелюбные чувства к себе. Становясь взрослыми, они не могут отдаться чувству, любить так глубоко, как им хотелось бы. Так нарушение раннего эмоционального развития сказывается в дальнейшей жизни, способствуя, как мы увидим, появлению тревожно-мнительных черт характера.

Итак, первый год жизни — начало всех начал, важная веха на пути всего последующего эмоционального развития. Первый год жизни детей является и начальной школой родительского чувства, и школой бескорыстной, щедрой любви, когда мать и отец учатся постигать психологический код поведения ребенка, без слов понимать его чувства и переживания и находить с ним эмоциональный контакт. Как в дальнейшем сложатся отношения родителей и детей, какой эмоциональный и духовный мир между ними возникнет, в немалой степени зависит от первого года жизни детей.

### 3.3. От 1 года до 3 лет

В этом возрасте интенсивно развиваются сознание и речь, координируются движения, совершенствуются исследовательские формы поведения, появляется настойчивость в преодолении трудностей. К 2 годам происходит осознание своего "я", понимание различий между девочками и мальчиками, отношений "взрослый — ребенок — родитель". Возникающие таким образом отношения являются необходимой предпосылкой для развития чувства семьи, соотносимого, в свою очередь, с чувством рода и, более широко, с чувством человеческой общности.

Формирование подобных психологических понятий возможно только в благоприятных семейных условиях, при эмоциональном контакте и взаимопонимании с обоими родителями, при отсутствии постоянных семейных конфликтов. Тогда семья становится для малыша надежной защитой и позволяет в полной мере развить и реализовать свои способности и умения. В эмоционально спокойной и жизнерадостной семье у детей к концу первого года жизни заметно уменьшаются, если они были, нерезко выраженные признаки невропатии — следствие тех или иных нарушений во время беременности и родов. Ребенок меньше беспокоится по ночам, крепче спит, не так реагирует на шум, яркий свет, перемену обстановки. Всего этого не происходит в тех семьях, где родители конфликтуют между собой, считая, что ребенок слишком мал, чтобы осознать их отношения. Безусловно, дети не понимают, но эмоционально воспринимают конфликт, испытывая острое чувство беспокойства всякий раз, когда неожиданно меняется поведение взрослых. Нужно помнить, что эмоциональное напряжение матери в конфликтной ситуации сразу передается ребенку, неблагоприятно отражаясь на его самочувствии. Если мать годовалого ребенка очень расстроена, находится в подавленном настроении, не улыбается и почти не разговаривает с ним, но часто приходит в

возбужденное состояние и тоскливое настроение, то не удивительно, что малыш капризничает, отказывается от пищи, беспокойно спит днем и ночью, становится вялым, менее жизнерадостным. Как только улучшается настроение матери, он заметно успокаивается и начинает жить своей эмоциональной жизнью.

До 2 лет интересы ребенка целиком сосредоточены на близких людях, на семье, и пока нет особой потребности в общении со сверстниками. При стабильности семейных отношений эмоциональное развитие ребенка находится в безопасности, уменьшая вероятность появления беспокойства и способствуя более адекватному формированию его "я". В немалой степени это позволяет понять известную педантичность детей от 1 до 2 лет, выполняющую одновременно роль стабилизирующего фактора в процессе формирования "я" и своеобразного ритуала, предохраняющего от чувства беспокойства (тревоги), которое возникает, как мы знаем, в ситуациях неопределенности, непредсказуемого изменения отношений с близкими людьми.

Изменение сложившихся эмоциональных отношений происходит при рождении второго ребенка. Тогда старший, привыкший к постоянной заботе, может беспокойством и обидой ответить на переключение внимания матери. Чтобы привлечь внимание взрослых, он идет на всякие ухищрения. Одно "срабатывает" лучше всего — стоит заболеть, чего-то испугаться, и мать опять принадлежит ему, ласкает, заботится, уговаривает. Пример. Когда мальчик испугался, оставшись один при родившейся сестре, мать сразу заволновалась, окружила повышенным вниманием, и он все чаще стал бояться оставаться один, чтобы опять не оказаться в новой, травмирующей для него ситуации эмоционального забвения.

Уже к двум годам дети довольно чутко различают симпатии родителей, плачут от обиды и вмешиваются в разговор взрослых, не в силах перенести отсутствие внимания, "прилипают" к родителям, следуют по пятам, не позволяя долго разговаривать с кем-либо. Налицо ревность — желание безраздельно обладать объектом любви и привязанности, в качестве которого первично выступает мать. Беспокойство из-за недостатка ее чувств в полной мере отражается во сне, наполняя ужасами исчезновения матери и отсутствия помощи при опасности. Таким образом, ночное беспокойство выступает в качестве тонкого диктатора дневного неблагополучия ребенка, отсутствия уверенности в прочности и незыблемости семейного эмоционального окружения.

Когда нервно и соматически ослабленного ребенка отдают в ясли, часто нарушается его эмоциональный контакт с матерью. Более выражено беспокойство при помещении в ясли у единственных и чрезмерно опекаемых детей, матери которых сами раньше испытывали страх одиночества.

Беспокойство ребенка еще больше усиливается, если в семье конфликтные отношения, и сама мать находится в состоянии длительного эмоционального стресса, как и произошло с мальчиком 2 лет и 10 месяцев, помещенным в ясли. Он скучал без матери, молча сидел в углу, отказывался от пищи и не мог заснуть. Дома, наоборот, становился возбудимым, капризным, нетерпеливым, чересчур обидчивым и боязливым, то есть требовал к себе повышенного внимания. В 2 года стал бояться темноты и сказочных персонажей, не отпускал мать от себя, плакал и требовал ее постоянного присутствия. В итоге непереносимого эмоционального перенапряжения ухудшилась речь и появилось заикание.

Осознавая свое "я", отделяя себя от окружающих, ребенок 2 лет уже не так односторонне фиксирован на матери. Он все больше нуждается в общении с другими членами семьи. Вот почему дети этого возраста становятся заметно общительнее и легче вступают в контакт с незнакомыми людьми, однако в семье договориться становится все труднее. Недаром возраст 2-4 лет называют возрастом упрямства. Фактически же речь идет о развитии волевых качеств, противостоящих неуверенности в себе и нерешительности в действиях и поступках. Те родители, которые беспощадно воюют с ребенком, все время ограничивают его самостоятельность или оберегают от любых, даже "неопасных опасностей", рискуют помешать развитию активности на самых ранних этапах, что в дальнейшем способствует появлению страхов. Если пропустить время для стыковки эмоциональной и волевой сторон развивающейся психики ребенка, то они будут существовать независимо друг от друга. Поведение такого ребенка: тих, "забит" дома и агрессивен со сверстниками или дома "тиран", а вне пугается любых контактов с посторонними людьми, а потому играет всегда один.

Естественно, что предоставлять самостоятельность надо как можно раньше, когда малыш только начинает ползать. Убрав все опасные предметы, родители должны разрешать ему свободно передвигаться по квартире. Самостоятельность всячески поощряется, "нет" произносится только в самых необходимых случаях, но зато соблюдается неукоснительно. И у самих родителей нет испуганного выражения лица, тревожных возгласов, панических криков, драматических реакций и непрерывных запретов. Они спокойны, потому что знают: все мелкие предметы, которые ребенок может проглотить, уже убраны (потребность все "пробовать на язык" естественна в этом возрасте). Жизнерадостное восприятие жизни родителями, теплое эмоциональное общение с детьми, уважение растущей потребности в независимости и своевременная похвала укрепляют волевою сферу детей, что, в свою очередь, уменьшает вероятность появления страхов.

В рассматриваемом возрасте тем не менее созревают новые страхи. Главным персонажем страшных сновидений чаще всего оказывается Волк. Его зловещий образ часто появляется после слушания сказок, в том числе о Красной Шапочке. Волк снится чаще детям, боящимся наказания со стороны отца. Кроме того, Волк ассоциируется с физической болью, которая возникает при воображаемом укусе острыми зубами. Последнее весьма существенно, если учесть характерный для детей данного возраста страх перед уколами и болью.

Ближе к 4 годам в кошмарных снах начинает фигурировать и Баба Яга, отражающая проблемы ребенка во взаимоотношениях со строгой матерью, которая недостаточно ласкова, часто грозит наказаниями. Уносящая к себе "плохих" детей и расправляющаяся с ними Баба Яга, приходит из мира, где царят насилие, несправедливость и бессердечие. Вот почему двухлетние и трехлетние дети всерьез просят иногда родителей убить Бабу Ягу и Волка, чтобы защититься от ночных кошмаров. Обычно роль защитника поручается отцу, если он достаточно сильный в представлении ребенка. Подобные просьбы нельзя считать пустым капризом и игнорировать, так как Волк и Баба Яга, живущие в подсознании ребенка, всегда свидетельствуют о каких-то тревожащих обстоятельствах его жизни, связанных, как правило, с отношениями со взрослыми в семье.

Перенесенный и не осознаваемый ребенком днем ужас или страдание превращают ночь в борьбу с воображаемыми чудовищами, порождаемыми фактически родителями. Если ребенок просыпается ночью от страха и его удастся успокоить, убаюкать, то травмирующее влияние кошмарных сновидений выражено меньше. Заметим, что уже со второго полугодия жизни некоторые эмоционально чувствительные и беспокойные дети нуждаются в том, чтобы их иногда перед сном укачивали, убаюкивали, нежно пели песни, ласково гладили и обнимали. В этом и состоит умение матери создавать малышу эмоциональный комфорт и безопасность, когда он нуждается в этом больше, чем когда-либо.

Если нельзя проснуться во время кошмарного сна и позвать на помощь, то острое чувство беспомощности, ужас перед неотвратимо надвигающейся опасностью наносит психическую травму у повышенно эмоциональных, впечатлительных, а также нервно и физически ослабленных детей. Если они не могут закричать, парализованные страхом, то возникший спазм голосовых связок может проявиться и днем — голос при сильном беспокойстве и в новой обстановке прерывается от волнения, трудно начать говорить. Дополнительным источником такого заикания может быть любое внезапное воздействие, ассоциируемое с типичными для этого возраста страхами перед неожиданными звуками, будь то сигнал машины или лай собаки.

Волк и Баба Яга символизируют угрозу для жизни, физическое уничтожение, прекращение жизни. Вместе с сильной, внезапно возникающей болью при физических травмах, заболеваниях образы Волка и Бабы Яги предваряют появление психологически мотивированного страха смерти у детей в 6 и 7 лет. Оба этих образа аккумулируют страх перед чем-то совершенно чуждым, отвратительным, агрессивно-бездушным и безжизненным в противоположность близости, нежности, ласковости и сердечности.

Чтобы ночью ребенок спал спокойно, без страшных сновидений, он должен знать, что ему ничто не угрожает, что его любят и всегда защитят. День его должен быть наполнен движениями, играми, радостью, смехом, новыми, но не чрезмерными впечатлениями. В таком случае и сон будет легкий, светлый. Не надо укладывать малыша слишком рано или слишком поздно. Иначе он перевозбудится и у него нарушится естественный биоритм сна. Время засыпания должно быть всегда одно и то же, но продолжительность самого сна меняется с возрастом в сторону укорочения.

Представляет интерес и проведенный нами опрос 200 матерей детей 1—3 лет по списку из 29 видов страха. Наиболее частым у детей 2-го года жизни является страх неожиданных звуков (52 % мальчиков и 52 % девочек). На втором месте находится страх одиночества (44 % мальчиков и 34 % девочек), затем идут страхи боли, уколов и связанная с этим боязнь медицинских работников. В 2 года страхи боли и уколов выдвигаются на первый план (каждый второй мальчик или девочка), затем следуют страхи одиночества (у девочек 48 %, у мальчиков 36 %). По сравнению с 1-ым годом уменьшается страх неожиданных звуков (каждый третий мальчик и девочка). Это указывает на уменьшение безусловно-рефлекторных, инстинктивно обусловленных страхов, и нарастание страхов, имеющих главным образом условно-рефлекторную природу происхождения (боль, уколы, медработники). К 2 годам существенно увеличиваются, особенно у мальчиков, страхи перед засыпанием, что связано с более частыми у них кошмарными сновидениями.

Полученные данные показывают повышенную чувствительность детей дошкольного возраста к внезапным и болевым воздействиям, одиночеству и отсутствию поддержки взрослых. Соответственно все, что связано с семейными конфликтами, медицинскими манипуляциями, нахождением в больнице или помещением в ясли, может быть существенным источником эмоционального стресса, беспокойства и страхов.

Проблемы страхов у детей не существует у тех родителей, которые уверенно и в то же время гибко ведут себя по отношению к детям, учитывают особенности их темперамента, зарождающиеся склонности и интересы, считаются с их "я". Страхов в

первые годы всегда меньше и они быстрее сходят на нет, если мать рядом с ребенком, в семье доминирует отец, родители не ведут "войну" с упрямством, развивают, а не подавляют или заглушают тревогой формирующееся "я" ребенка, сами родители уверены в себе и способны помочь детям в преодолении воображаемых и реальных опасностей.

#### 3.4. От 3 до 5 лет

Это возраст эмоционального наполнения "я" ребенка. Чувства уже обозначаются словами, четко выражено стремление к пониманию, доверию, близости с другими людьми. Формируется и чувство общности — понятие "мы", под которым ребенок подразумевает вначале себя и родителей, а затем себя и сверстников. Устанавливается ряд этических категорий, в том числе чувство вины и сопереживания. Возрастает самостоятельность — ребенок занимает себя сам, не требует постоянного присутствия взрослых и стремится к общению со сверстниками. Развиваются фантазии, а вместе с ними и вероятность появления воображаемых страхов.

В эти годы наиболее интенсивно формируются такие эмоции, как любовь, нежность, жалость, сочувствие и сострадание. Почти в равной степени эти чувства проявляются в отношении обоих родителей, если между ними нет конфликта и они являются для детей объектом любви. В этом возрасте можно услышать от детей фразы: "Любить меня можно, а не любить нельзя", "Если ты меня накажешь, я все равно буду тебя любить". Любовь, таким образом, имеет еще безусловный характер, и родители должны основательно подумать, прежде чем употреблять такие фразы, как: "Я не люблю тебя", "Я не буду с тобой дружить", поскольку они крайне болезненно воспринимаются детьми 3-5 лет и приводят к возникновению у них беспокойства (не всегда внешне проявляемого). В ряде случаев на него указывают нарастающая заторможенность, неустойчивость настроения, повышенная обидчивость и капризность.

Несмотря на чувство любви к обоим родителям (если они не конфликтны с ребенком и друг с другом), заметно эмоциональное предпочтение родителя другого пола, максимально выраженное, как и все эмоциональное развитие, в 4 года. Девочки нежно любят отцов, особенно если походят на них внешне, а мальчики испытывают эмоциональное влечение к матери. Подобный эмоциональный опыт гетерополых отношений между людьми найдет свое дальнейшее развитие в браке, когда супруги проявят друг к другу те же чувства любви, которые они испытали по отношению к родителям другого пола в детстве.

Более того, если в детстве были проблемы, трения, конфликты во взаимоотношениях с родителем другого пола, то это, при прочих равных условиях, будет способствовать возникновению проблем, трений, конфликтов в браке, то есть во взаимоотношениях с

другим полом. Здесь может быть чрезмерное, избыточное ожидание ответных чувств любви, неосознаваемая персонификация (отождествление) супруга(и) по образу и подобию матери (отца) или желание воспроизвести в браке привычный стиль семейных отношений в детстве.

Но это впереди. В рассматриваемом же нами возрасте недостаточная эмоциональная отзывчивость родителя другого пола порождает беспокойство, неустойчивость настроения и капризность как средство привлечения внимания. С этой целью могут быть произвольно использованы страхи, особенно возникающие перед сном. Тогда родители должны лишний раз посидеть, поговорить, погладить, тем самым уделить внимание, не быть такими строгими, формальными и принципиальными, как днем. Но и без этого в 3-5 лет часто встречается отмеченная нами триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства. Ребенок не остается один при засыпании, постоянно зовет мать, в комнате должен гореть свет (ночник) и необходимо, чтобы дверь была полуоткрыта. При невыполнении хотя бы одного из этих условий беспокойство сохраняется, и сон не наступает. Волнение может проявиться и в связи с ожиданием страшных (кошмарных) снов. Во всех случаях многое зависит от умения родителей не создавать из этих возрастных страхов лишней проблемы, вовремя успокоить детей, нежно поговорить с ними и не настаивать на незамедлительном, безотносительно к их переживаниям, выполнении своих требований. Да и днем не быть отдаленными от детей. Позаниматься немного с ними, поиграть, сказать пару теплых слов — и тогда не будет лишней "нервотрепки" с укладыванием спать.

Вне сна ребенок может испугаться тесного помещения, особенно когда он внезапно остается один или его оставляют в качестве наказания в закрытой комнате, где еще и мало света. Вспоминается наказанный воспитателем мальчик 4 лет, которого в связи с единственным случаем непроизвольного обмачивания на прогулке долго при всех стыдили, а затем закрыли в туалете. Следствием такого "воспитательного мероприятия" явились длительные нервные подергивания лица и тела. В другом случае девочку 8 лет закрыл в темном сарае на даче мальчик. Вечером девочка долго не могла заснуть и кричала во сне. В последующие дни голос прерывался от волнения, и вскоре было замечено заикание, прошедшее только после серии направленных лечебных игр. На первый взгляд, это довольно простой случай, тем не менее заикание появилось под влиянием типичных в данном возрасте страхов одиночества, темноты и замкнутого пространства. К тому же одиночество, как и темнота, уже само по себе представляет аналог замкнутого пространства.

Мы уже говорили, что дети дошкольного возраста боятся во сне Волка и Бабы Яги. В возрасте 3-5 лет эти персонажи выходят из сна, населяя днем воображение эмоционально чувствительного и впечатлительного ребенка. К ним присоединяются Бармалей, Карабас-Барабас и прочие столь же нелицеприятные личности.

Специальный опрос показал наиболее частые страхи перед Бабой Ягой, Кощеем и Бармалеем у мальчиков в 3 года, у девочек в 4 года, (соответственно 34 %, 28 % и 34 % мальчиков и 50 %, 42 % и 47 % девочек). Мальчики, следовательно, раньше начинают реагировать на опасность, исходящую от чудовищ, а девочки чаще их боятся. Перечисленные персонажи в известной мере отражают страх наказания или отчуждения родителей от детей при недостатке столь существенных в данном возрасте любви, жалости и сочувствия. Тогда антиподом доброй, ласковой, любящей матери, которая не кричит, не угрожает, духовно и физически красивой, является образ Бабы Яги, как это выразила девочка 4 лет: "Баба Яга страшная, а ты красивая". Непереносимость эмоционального искажения образа близкого человека, отчуждения от него, потребность в ласке и любви заставляют Детей бояться Бабы Яги, подбегать ночью к матери и тревожно спрашивать: "А ты не станешь Бабой Ягой?", или просить ее: "Сделай ласковое лицо, не сердись, пожалей меня, поцелуй меня, а не то ты превратишься в Бабу Ягу".

После 3 и особенно 4 лет у Бабы Яги появляются партнеры: Кощей Бессмертный и Бармалей. Общее у них: черствость, зло и коварство. Как и Баба Яга, Кощей — скряга, жадный, высохший от зависти и злости. Воплощая собой наказание, оба сказочных персонажа появляются в воображении детей, боящихся быть наказанными, поскольку Баба Яга уносит непослушных детей для расправы к Кощею. Оба они образуют семейную чету антиродителей, принимающих участие в "воспитании" эмоционально впечатлительных, внушаемых и упрямых детей.

Психологически защитная функция образов Бабы Яги и Кощея состоит в том, что ребенок пока еще не питает устойчивых агрессивных чувств к родителям. Чаще всего эти образы возникают у детей, как раз эмоционально привязанных к родителям. Вместе с тем отношение некоторых родителей к своему ребенку может быть достаточно, недружественным и агрессивным. Поскольку эмоционально чувствительные дети не могут оставаться безразличными к такому поведению родителей, в то же время испытывая потребность любви к ним, то страхи перед образами Бабы Яги и Кощея как раз вытесняют все отрицательное, что есть в родителях. Следовательно, эти образы в какой-то мере нейтрализуют конфликт родителей и детей, а сам факт появления подобных страхов служит нередко его единственным выражением. Как тут не вспомнить сказку "Аленький

цветочек", где за образом чудовища скрывался благородный юноша, околдованный злыми силами.

Драматический оттенок приобретают страхи у тех детей, родители которых воспринимают их как обиду или же не удовлетворены поведением детей, например у девочки 4 лет. Ее родители хотели мальчика, и потому эмоциональность, чувствительность дочери, ее желание приласкаться — такое естественное для девочки — раздражали родителей. Они не только были чересчур строгими, но и наказывали физически, особенно этим отличался отец, считавший себя "неполноценным" из-за рождения дочери, то есть оба родителя относились к ней так, словно она была непослушным и упрямым мальчишкой. К тому же в семье жила деспотичная бабушка, изматывавшая внучку нескончаемыми советами и предписаниями. Постепенно девочка, по словам родителей, становилась все более возбудимой, капризной, нетерпеливой и упрямой. Пришлось обратиться к нам за консультацией. При беседе девочка не считала взрослых строгими и не испытывала к ним недружелюбных чувств. Но в игре обнаруживала панический страх перед Бабой Ягой и Кощеем, а из животных продолжала, как и раньше, бояться Волка. На вопрос, почему же она не боится медведя, отвечала, что он добрый. Остальные сказочные персонажи были, в ее представлении, недобрыми, жестокими, что непроизвольно связывалось с подобным отношением к ней в семье.

По данным факторного анализа на ЭВМ, наибольший удельный вес имеет фактор страхов, в который входят страхи одиночества, нападения и сказочных персонажей, причем у мальчиков в большей степени, чем у девочек. Таким образом, в младшем дошкольном возрасте страх одиночества, основанный на диффузном чувстве беспокойства, конкретизируется страхом нападения, воплощенным в лице страшных сказочных персонажей. Расшифровка данного сочетания страхов следующая: ребенок, оставшись один, без поддержки родителей, испытывает чувство опасности и инстинктивный страх перед угрожающими его жизни сказочными персонажами. Другими словами, он не чувствует себя настолько защищенным, чтобы противостоять в воображении отрицательному воздействию сказочных персонажей. Вот почему активное участие отца в жизни семьи и воспитании детей способно оказать самое положительное влияние на развитие эмоциональной и волевой сферы детей.

Потребность в защите со стороны отца от воображаемой опасности по-своему выразила девочка 3 лет: "Папа нужен для того, чтобы убить волка и лису". Уверенное, спокойное, любящее поведение отца, служащее примером для детей, способно стабилизировать их психическое развитие уже тем, что у матери отпадет необходимость в тревожной опеке, и она будет выражать свои чувства перед ребенком более спокойно и

непосредственно, способствуя вместе с отцом развитию его активности и самостоятельности. Если же отцы не выполняют подобную роль в семье и у них нет эмоционального контакта с детьми, особенно с сыновьями, то тревожная мнительность некоторых матерей, продолжающих чрезмерно опекать своих взрослеющих детей, неблагоприятно отражается на дальнейшем формировании их характера. Тогда в подростковом возрасте мы наблюдаем тревожно-мнительные черты характера в виде неуверенности и страха при ответах в школе, неумения постоять за себя, защититься от нападения, быть инициативным, ровным и непосредственным в общении со сверстниками.

Возвращаясь в возраст 3-5 лет, заметим, что страхов значительно меньше у детей, имеющих возможность общения со сверстниками. Это неудивительно, поскольку именно тогда раскрывается вся палитра эмоций, приобретаются навыки защиты, адекватного восприятия неудачи и гибкость поведения в целом. В этом отношении гораздо лучше лишний раз сходить на детскую площадку и постараться через совместную игру наладить взаимодействие детей разного пола, чем посетить врача с единственной целью получения очередной дозы транквилизаторов для неконтактного и боязливой, с точки зрения родителей, ребенка. Нужен здесь не транквилизатор, а активизатор — сверстники и собственная активность родителей, своевременно поддерживающих и развивающих инициативу детей и играющих с ними.

Способствует страхам и более чем благополучная атмосфера в семье, но с чрезмерной опекой, постоянным нахождением рядом взрослых, предупреждением каждого самостоятельного шага ребенка. Всем этим непроизвольно подчеркивается, что он слабый и беззащитный перед окружающим его миром, полным неизвестности и опасности.

Не дает сформироваться адекватной психологической защите от страхов и слишком уступчивое, нерешительное поведение родителей, постоянно сомневающийся в правоте своих действий и уже этим обнаруживающих непоследовательность своих требований и решений.

### 3.5. От 5 до 7 лет

Одной из характерных особенностей старшего дошкольного возраста, как уже отмечалось, является интенсивное развитие абстрактного мышления, способность к обобщениям, классификациям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы: "Откуда все взялось?", "Зачем люди живут?".

В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого,

понимать его чувства и намерения. Отношения с людьми становятся более гибкими, разносторонними и в то же время целенаправленными. Формируются система ценностей (ценностные ориентации), чувство дома, родства, понимание значения семьи для продолжения рода. До 5-летнего возраста мальчики могут торжественно заявлять матери о своем желании жениться на ней, когда вырастут, а девочки — выйти замуж за отца. С 5 до 8 лет "женятся" или "выходят замуж" уже в основном за сверстников, воспроизводя таким образом в игровой ситуации форму отношений взрослых. В целом же для детей старшего дошкольного возраста характерны общительность и потребность в дружбе. Заметно преобладание в группе детского сада общения со сверстниками того же пола, принятие в среде которых имеет существенное значение для самоутверждения и адекватной самооценки.

У 6-летних детей уже развито понимание, что кроме хороших, добрых и отзывчивых родителей есть и плохие. Плохие — это не только несправедливо относящиеся к ребенку, но и те, которые ссорятся и не могут найти согласия между собой. Отражение мы находим в типичных для возраста страхах перед чертями как нарушителями социальных правил и сложившихся устоев, а заодно и как представителями потустороннего мира. В большей степени подвержены боязни чертей послушные дети, испытавшие характерное для возраста чувство вины при нарушении правил, предписаний по отношению к значимым для них авторитетным лицам.

В 5-летнем возрасте характерны преходящие навязчивые повторения "неприличных" слов, в 6-летнем — детей одолевают тревога и сомнения в отношении своего будущего: "А вдруг я не буду красивой?", "А вдруг меня никто не возьмет замуж?", в 7-летнем — наблюдается мнительность: "А мы не опоздаем?", "А мы поедем?", "А ты купишь?"

Возрастные проявления навязчивости, тревожности и мнительности сами проходят у детей, если родители жизнерадостны, спокойны, уверены в себе, а также если они учитывают индивидуальные и половые особенности своего ребенка.

Следует избегать наказаний за неприличные слова, терпеливо объясняя их неприемлемость и одновременно предоставляя дополнительные возможности для снятия нервного напряжения в игре. Помогает и налаживание дружеских отношений с детьми другого пола, и здесь не обойтись без помощи родителей. Тревожные ожидания детей рассеиваются спокойным анализом, авторитетным разъяснением и убеждением. В отношении мнительности самое лучшее — не подкреплять ее, переключить внимание ребенка, побегать вместе с ним, поиграть, вызвать физическое утомление и постоянно самим выражать твердую уверенность в определенности происходящих событий.

Как уже говорилось, исключительным авторитетом у старших дошкольников пользуется родитель того же пола. Ему во всем подражают, в том числе привычкам, манере поведения и стилю взаимоотношений с родителем другого пола, которого по-прежнему любят. Подобным образом устанавливается модель семейных взаимоотношений. Заметим, что эмоционально теплые отношения с обоими родителями возможны только при отсутствии конфликта между взрослыми, поскольку в этом возрасте дети, особенно девочки, очень чувствительны к отношениям в семье (как, впрочем, и к отношению других значимых для них людей).

Авторитет родителя того же пола уменьшается из-за эмоционально неприемлемого для ребенка доведения и неспособности стабилизировать обстановку в семье. Тогда в воображаемой игре "Семья" дети, особенно девочки, реже выбирают роль родителя того же пола, нет стремления все делать, как "папа" или "мама". Они пытаются быть только собой или выбирать роль родителя другого пола, что в обоих случаях нетипично в старшем дошкольном возрасте.

Если в силу разных причин в детстве имеют место проблемы, трения, конфликты во взаимоотношениях с родителем того же пола, то это способствует появлению проблем, трений, конфликтов в воспитании собственных детей. Так, если девочка испытывала в детстве авторитарное влияние матери, то, став сама матерью, будет в чем-то подчеркнута строга и принципиальна с ребенком, что вызовет у него реакцию протеста или невротические расстройства. Мальчик, не бывший в детстве Сыном Отца, лишенный его положительного влияния, может не стать Отцом Сына и передать ему свой адекватный опыт полоролевого поведения и защиты от повседневных опасностей и страхов. К тому же развод родителей у детей старшего дошкольного возраста оказывает большее неблагоприятное воздействие на мальчиков, чем на девочек. Недостаток влияния отца в семье или его отсутствие способны в наибольшей мере затруднить у мальчиков формирование соответствующих полу навыков общения со сверстниками, вызвать неуверенность в себе, чувство бессилия и обреченности перед лицом пусть и воображаемой, но заполняющей сознание опасности.

Так, мальчик 6 лет из неполной семьи (отец ушел после развода) панически боялся Змея Горыныча. "Он дыхнет — и все", — так он объяснял свой страх. Под словом "все" он подразумевал смерть. Никто не знает, когда может прилететь Змей Горыныч, поднявшись из глубин его подсознания, но ясно, что он может внезапно захватить воображение беззащитного перед ним мальчика и парализовать его волю к сопротивлению. Наличие постоянной воображаемой угрозы указывает на отсутствие психологической защиты, не сформированной из-за отсутствия адекватного влияния отца.

У мальчика нет защитника, который мог бы убить Змея Горыныча, и с которого он мог бы брать пример, как со сказочного Ильи Муромца.

Или же приведем случай с мальчиком 5 лет, который боялся "всего на свете", был беспомощным и одновременно заявлял: "Я — как мужчина". Своей инфантильностью он был обязан тревожной и чрезмерно опекающей матери, которая хотела иметь девочку и не учитывала его стремления к самостоятельности в первые годы жизни. Мальчик тянулся к отцу и стремился во всем походить на него. Но отец был отстранен от воспитания властной матерью, блокирующей все его попытки оказать какое-либо влияние на сына. Невозможность идентификации с ролью зажатого в семье и неавторитетного отца при наличии беспокойной и гиперопекающей матери — это и есть семейная ситуация, способствующая уничтожению активности и уверенности в себе у мальчиков.

Однажды мы обратили внимание на растерянного, застенчивого и робкого мальчика 7 лет, который никак не мог нарисовать целую семью, несмотря на нашу просьбу. Он рисовал отдельно или себя, или отца, не понимая, что на рисунке должны быть и мать, и старшая сестра. Не мог он также выбрать в игре и роль отца или матери и стать в ней самим собой. Невозможность идентификации с отцом и его низкий авторитет были вызваны тем, что отец постоянно приходил домой навеселе и сразу укладывался спать. Он относился к мужчинам, "живущим за шкафом", — незаметным, тихим, отключенным от проблем семьи и не участвующим в воспитании детей. Мальчик не мог быть и самим собой, так как его властная мать, потерпев поражение с уходящим из-под ее влияния отцом, пыталась взять реванш в борьбе за сына, который, по ее словам, во всем походил на презираемого мужа и был таким же вредным, ленивым, упрямым. Надо сказать, что сын был нежеланным, и это постоянно сказывалось на отношении к нему матери, которая была строгой к эмоционально чувствительному мальчику, без конца делала ему замечания и наказывала. Кроме того, она чрезмерно опекала сына, держала под неусыпным контролем и останавливала любые проявления самостоятельности. Неудивительно, что скоро он стал "вредным", в представлении матери, поскольку пытался как-то проявить себя, а ей это напоминало прежнюю активность его отца. Именно это и пугало мать, не терпящую никаких несогласий, стремящуюся навязать свою волю и подчинить себе всех. Она, как Снежная Королева, сидела на троне из принципов, повелевающая, указывающая, эмоционально недоступная и холодная, не понимающая духовных запросов сына и обращающаяся с ним, как со слугой. Муж и пить начал в свое время в знак протеста, защищаясь от жены "алкогольным небытием".

В беседе с мальчиком мы обнаружили не только возрастные страхи, но и много идущих из предшествующего возраста страхов, в том числе наказания со стороны матери,

темноты, одиночества и замкнутого пространства. Наиболее выражен был страх одиночества, и это объяснимо. У него нет друга и защитника в семье, он — эмоциональная сирота при живых родителях.

К страхам приводят и неоправданная строгость, жестокость отца в отношениях с детьми, физические наказания, игнорирование духовных запросов и чувства собственного достоинства.

Как мы видели, вынужденная или сознательная подмена мужской роли в семье властной по характеру матерью не только не способствует развитию у мальчиков уверенности в себе, но и приводит к появлению несамостоятельности, зависимости, беспомощности, являющихся питательной почвой для размножения страхов, тормозящих активность и мешающих самоутверждению. Если такой мальчик, вырастая, вступает в брак и становится отцом, то нередко он не испытывает отцовских чувств к сыну, не понимает его мальчишеских потребностей, не участвует активно в жизни семьи (подобно тому, как вел себя отец в свое время) и нередко передает свои неизжитые опасения ребенку.

При отсутствии идентификации с матерью и у девочек может теряться уверенность в себе. Но в отличие от мальчиков они становятся скорее тревожными, чем боящимися. Если к тому же девочка не может выразить любовь к отцу, то уменьшается жизнерадостность, а тревожность дополняется мнительностью, что приводит в подростковые годы к депрессивному оттенку настроения, ощущению своей никчемности, неопределенности чувств, желаний.

В 5-7 лет часто боятся страшных сновидений и смерти во сне. Причем сам факт осознания смерти как непоправимого несчастья, прекращения жизни происходит чаще всего именно во сне: "Я гуляла в зоопарке, подошла к клетке льва, а клетка была открыта, лев бросился на меня и съел" (отражение, связанных со страхом смерти, страхов нападения и животных у девочки 6 лет), "Меня проглотил крокодил" (мальчик 6 лет). Символом смерти является вездесущая Баба Яга, которая во сне гоняется за детьми, ловит их и бросает в печку (в чем и преломляется, связанный со страхом смерти, страх огня).

Нередко во сне детям этого возраста может привидеться разлука с родителями, обусловленная страхом их исчезновения и потери. Подобный сон опережает страх смерти родителей в младшем Школьном возрасте. Таким образом, в 5-7 лет сновидения воспроизводят настоящие, прошлые (Баба Яга) и будущие страхи. Косвенно это указывает на наибольшую насыщенность старшего дошкольного возраста страхами.

В страшных снах отражается и характер отношения родителей, взрослых к детям: "Я поднимаюсь по лестнице, спотыкаюсь, начинаю падать со ступенек и никак не могу

остановиться, а бабушка, как назло, вынимает газеты и ничего не может сделать", — говорит девочка 7 лет, отданная на попечение беспокойной и больной бабушке. Мальчик 6 лет, имеющий строгого отца, который готовит его к школе, рассказал нам свой сон: "Иду я по улице и вижу, как навстречу мне идет Кощей Бессмертный, он отводит меня в школу и задает задачу: "Сколько будет 2+2?" Ну, я, конечно, сразу проснулся и спросил маму, сколько будет 2+2, снова заснул и ответил Кощей, что будет 4". Страх ошибиться преследует ребенка даже во сне, и он ищет поддержки у матери.

Ведущим страхом старшего дошкольного возраста является страх смерти. Его возникновение означает осознание необратимости в пространстве и времени происходящих возрастных изменений. Ребенок начинает понимать, что взросление на каком-то этапе знаменует смерть, неизбежность которой вызывает беспокойство как эмоциональное неприятие рациональной необходимости умереть. Так или иначе, ребенок впервые ощущает, что смерть — это неизбежный факт его биографии. Как правило, дети сами справляются с подобными переживаниями, но только в том случае, если в семье жизнерадостная атмосфера, если родители не говорят бесконечно о болезнях, о том, что кто-то умер и с ним (ребенком) тоже может что-то случиться. Если ребенок и так беспокойный, то тревоги подобного рода только усилят возрастную страх смерти.

Страх смерти — своего рода нравственно-этическая категория, указывающая на известную зрелость чувств, их глубину, и поэтому наиболее выражен у эмоционально чувствительных и впечатлительных детей, обладающих к тому же способностью к абстрактному, отвлеченному мышлению. Страх смерти относительно чаще встречается у девочек, что связано с более выраженным у них, в сравнении с мальчиками, инстинктом самосохранения. Зато у мальчиков прослеживается более осязаемая связь страха смерти себя и в последующем — родителей со страхами чужих, незнакомых лиц, начиная с 8 месяцев жизни, то есть мальчик, боящийся других людей, будет более подвержен страху смерти, чем девочка, у которой нет такого резкого противопоставления.

По данным корреляционного анализа, страх смерти тесно связан со страхами нападения, темноты, сказочных персонажей (более активно действующих в 3-5 лет), заболевания и смерти родителей (более старший возраст), жутких снов, животных, стихии, огня, пожара и войны. Последние 6 страхов наиболее типичны именно для старшего Дошкольного возраста. Они, как и ранее перечисленные, имеют своей мотивацией угрозу для жизни в прямом или косвенном виде. Нападение со стороны кого-либо (в том числе животных), равно Как и болезнь, может обернуться непоправимым несчастьем, увечьем, смертью. То же относится к буре, урагану, наводнению, землетрясению, огню, пожару и войне как непосредственным угрозам для жизни. Это и

оправдывает данное нами определение страха как аффективно заостренного инстинкта самосохранения.

При неблагоприятных жизненных обстоятельствах страх смерти способствует усилению многих связанных с ним страхов. Так, девочка 7 лет после смерти любимого хомячка стала плаксивой, обидчивой, перестала смеяться, не могла смотреть и слушать сказки, так как от жалости к героям плакала навзрыд и долго не могла успокоиться. Главным же было то, что она панически боялась умереть во сне, как хомячок, поэтому не могла заснуть одна, испытывая от волнения спазмы в горле, приступы удушья и частые позывы в туалет. Вспомнив, как мать однажды сказала в сердцах: "Лучше бы мне умереть", девочка стала бояться и за ее жизнь, в результате чего мать была вынуждена спать вместе с дочерью.

Как мы видим, случай с хомячком пришелся как раз на возрастной максимум страха смерти, актуализировал его и привел к непомерному разрастанию в воображении впечатлительной девочки.

На одном из приемов мы наблюдали капризного и упрямого, по словам матери, мальчика 6 лет, который не оставался один, не переносил темноты и высоты, боялся нападения, того, что его украдут, что он потеряется в толпе. Медведя и волка он опасался даже на картинках и из-за этого не мог смотреть детские передачи. Полную информацию о его страхах мы получили из бесед и игр с самим мальчиком, так как для матери он был просто упрямым ребенком, не подчиняющимся ее приказаниям — спать, не хныкать и держать себя в руках. Анализируя его страхи, мы хотели понять, чем они мотивированы. О страхе смерти специально не спрашивали, чтобы не привлекать к нему лишнего внимания, но данный страх мог быть безошибочно "вычислен" из комплекса связанных с ним страхов темноты, замкнутого пространства, высоты и животных. В темноте, как и в толпе, можно исчезнуть, раствориться, пропасть; высота подразумевает опасность падения; волк может загрызть, а медведь — задавить. Следовательно, все эти страхи означали конкретную угрозу для жизни, необратимую потерю и исчезновение себя. Почему же мальчик так боялся исчезнуть?

Во-первых, из семьи год назад ушел отец, исчезнув, в представлении ребенка, навсегда, поскольку мать не разрешала встречаться с ним. Но нечто подобное было и раньше, когда тревожно-мнительная по характеру мать чрезмерно опекала сына и всячески стремилась не допускать на него влияния решительного отца. Тем не менее после развода ребенок стал более неустойчивым в поведении и капризным, временами "без причин" повышенно возбудимым, боялся нападения и перестал оставаться один. Вскоре в полную силу "зазвучали" другие страхи.

Во-вторых, он уже "исчез" как мальчик, превратился в беззащитное и пугливое существо без пола. Его мать обладала, по ее же словам, мальчишескими чертами поведения в детстве, да и сейчас она считала свою принадлежность к женскому полу досадным недоразумением. Как и большинство таких женщин, она страстно хотела иметь дочь, отвергая у сына мальчишеские черты характера и не принимая его как мальчика. Свое кредо она выразила раз и навсегда так: "Я вообще не люблю мальчиков!". Вообще — это значит, что она не любит всех представителей мужского пола, так как считает себя "мужчиной", зарабатывая к тому же больше, чем бывший муж. Сразу после вступления в брак она как "эмансипированная" женщина развернула непримиримую борьбу за свое "женское достоинство", за право единолично распоряжаться в семье. Но на подобную роль в семье претендовал и муж, поэтому между супругами началась борьба. Когда отец увидел бесперспективность своих попыток повлиять на сына, он ушел из семьи. Именно тогда, когда у мальчика развилась потребность в идентификации с мужской ролью. Роль отца стала играть мать, но поскольку она была тревожно-мнительной и воспитывала сына, как девочку, то результатом этого было только увеличение страхов у "феминизированного" мальчика. Недаром он боялся, что его украдут. У него уже "украли" активность, самостоятельность и мальчишеское "я". Невротическое, болезненное состояние мальчика словно подсказывало матери, что ей нужно перестроить себя, но она упрямо не считала нужным это сделать, продолжая обвинять сына в упрямстве. Через 10 лет она снова пришла к нам — с жалобами на отказ сына посещать школу. Это было следствием негибкости ее поведения и неумения сына общаться со сверстниками в школе.

В других случаях мы сталкиваемся с боязнью ребенка опоздать — в гости, в детский сад и т. д. В основе страха опоздать, не успеть лежит неопределенное и тревожное ожидание какого-либо несчастья. Иногда подобный страх приобретает навязчивый, невротический оттенок, когда дети мучают родителей бесконечными вопросами-сомнениями вроде: "А мы не опоздаем?", "А мы успеем?", "А ты придешь?". Непереносимость ожидания проявляется в том, что ребенок "эмоционально перегорает" до наступления какого-то определенного, заранее намеченного события, например прихода гостей, посещения кино и т. д. Чаще всего навязчивый страх опоздания присущ мальчикам с высоким уровнем интеллектуального развития, но с недостаточно выраженными эмоциональностью и непосредственностью. Их много опекают, контролируют, регламентируют каждый шаг не очень молодые и тревожно-мнительные родители. К тому же матери предпочли бы их видеть девочками, а к мальчишескому своеволию относятся с подчеркнутой принципиальностью, нетерпимостью и непримиримостью. Обоим родителям свойственны обостренное чувство долга, трудность компромиссов в сочетании

с нетерпеливостью и плохой переносимостью ожидания, максимализмом и негибкостью мышления по типу — "все или ничего". Как и отцы, мальчики не уверены в себе и боятся не оправдать внушенных завышенных требований родителей. Образно говоря, мальчики при навязчивом страхе опоздать боятся не успеть на свой мальчишеский поезд жизни, проносящийся без остановок из прошлого в будущее, минуя полустанок настоящего. Навязчивый страх опоздать — это симптом болезненно заостренного и фатально неразрешимого внутреннего беспокойства, т. е. невротической тревоги, когда прошлое пугает, будущее тревожит, а настоящее волнует и озадачивает.

Невротической формой выражения страха смерти является навязчивый страх заражения. Обычно это внушенный взрослыми страх болезней, от которых, по их словам, можно умереть. Подобные опасения падают на благодатную почву повышенной возрастной чувствительности к страхам смерти и расцветают пышным цветом невротических страхов.

Вот что произошло с девочкой 6 лет, живущей с мнительной бабушкой. Однажды она прочитала (уже умела читать) в аптеке о том, что нельзя есть пищу, на которую сядет муха. Потрясенная столь категоричным запретом, девочка стала испытывать чувство вины и беспокойства за его неоднократные "нарушения". Боялась оставлять пищу, ей казалось, что на ее поверхности находятся какие-то точки и пр. Охваченная страхом заразиться и от этого умереть, без конца мыла руки, отказывалась, несмотря на жажду и голод, пить и есть в гостях. Появились напряженность, скованность и "уверенность наоборот" — навязчивые мысли о предстоящей смерти от случайного употребления зараженной пищи. Причем угроза смерти воспринималась буквально, как нечто вероятное, как кара, наказание за нарушение запрета. Чтобы заразиться подобными страхами, нужно быть психологически незащищенным со стороны родителей и иметь уже высокий уровень тревожности, подкрепленной беспокойной и во всем опекающей бабушкой.

Если не брать таких клинических случаев, то страх смерти, как уже отмечалось, не звучит, а растворяется в обычных для данного возраста страхах. Тем не менее лучше не подвергать психику эмоционально чувствительных, впечатлительных, нервно и соматически ослабленных детей дополнительным испытаниям вроде операции по удалению аденоидов (есть консервативные способы лечения), болезненных медицинских манипуляций без особой необходимости, отрыва от родителей и помещения на несколько месяцев в "оздоровительный" санаторий и т. п. Но это не означает изоляции детей дома, создания для них искусственной среды, устраняющей любые трудности и нивелирующей собственный опыт неудач и достижений.

Для детей 7-11 лет характерно уменьшение эгоцентрической и увеличение социоцентрической направленности личности. С 6-7 лет ребенок идет в школу. Социальная позиция школьника налагает на него чувство ответственности, долга, обязанности, и это способствует более активному развитию нравственных сторон личности.

Социоцентрическая направленность личности, возросшее чувство ответственности проявляются и в заметном преобладании страха смерти родителей по отношению к "эгоцентрическому" страху смерти себя. Связанные со страхом смерти страхи нападения, пожара и войны продолжают быть выраженными, как и в старшем дошкольном возрасте.

К моменту поступления в школу у детей наблюдается уменьшение страхов, что как раз и обусловлено новой социальной позицией школьника, уменьшающей как эгоцентрическую направленность личности, так и инстинктивно опосредованные формы страха. Однако это не означает, что мы можем окончательно "похоронить" все страхи, и в частности страх смерти. Он трансформируется в страх смерти родителей, а в подростковом возрасте — в страх войны.

Если в дошкольном возрасте преобладают страхи, обусловленные инстинктом самосохранения, то в подростковом возрасте превалируют социальные страхи как угроза благополучию индивида в контексте его отношений с окружающими людьми. Младший школьный возраст — это возраст, когда перекрещиваются инстинктивные и социально опосредованные страхи. Рассмотрим это подробнее. Инстинктивные, преимущественно эмоциональные, формы страха — это собственно страх как аффективно воспринимаемая угроза для жизни, в то время как социальные формы страха являются ее интеллектуальной переработкой, своего рода рационализацией страха. Длительносуществующее, устойчивое состояние страха определим как боязнь. В свою очередь, тревожность в отличие от тревоги, проявляемой в зависимости от ситуации, как и боязнь, — более устойчивое психическое состояние, лежащее в основе опасений. Если страх и боязнь — удел преимущественно дошкольного, то тревожность и опасения — подросткового возраста. В интересующем нас младшем школьном возрасте страх и боязнь, тревожность и опасения могут быть представлены в одинаковой степени.

Ведущий страх в данном возрасте — это страх быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Другими словами, это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья. Конкретными формами страха "быть не тем" являются страхи сделать не то, не так, неправильно, не так, как следует, как нужно. Они говорят о нарастающей социальной активности, об упрочении чувства ответственности, долга, обязанности, то есть о том, что

объединено в понятие "совесть", как центральное психологическое образование данного возраста. Совесть неотделима от чувства вины как регулятора нравственно-этических отношений еще в старшем дошкольном возрасте. Рассмотренные ранее страхи "не успеть", "опоздать" и будут отражением гипертрофированного чувства вины из-за возможного совершения осуждаемых взрослыми, прежде всего родителями, неправильных действий. Переживание своего несоответствия требованиям и ожиданиям окружающих у школьников — тоже разновидность чувства вины, но в более широком, чем семейный, социальном контексте.

Если в младшем школьном возрасте не будет сформировано умение оценивать свои поступки с точки зрения социальных предписаний, то в дальнейшем это будет весьма трудно сделать, так как упущено самое благоприятное время для формирования социального чувства ответственности. Из этого вовсе не следует, что страх несоответствия — удел каждого школьника. Здесь многое зависит от установок родителей и учителей, их нравственно-этических и социально-адаптивных качеств личности. Можно, опять же, "перегнуть палку" и связать детей таким количеством правил и условностей, запретов и угроз, что они будут бояться, как кары небесной, любого невинного для возраста, тем более случайного, нарушения поведения, получения не той оценки и, более широко, любой неудачи. Закодированные таким образом младшие школьники будут находиться в состоянии постоянного психического напряжения, скованности и, нередко, нерешительности из-за трудностей своевременного, не регламентированного свыше, самостоятельного принятия решений.

Недостаточно развито чувство ответственности у детей "безалаберных", скользящих по поверхности родителей, у которых "все хорошо" и "нет проблем". Полное отсутствие чувства ответственности характерно для детей родителей с хроническим алкоголизмом, ведущих к тому же асоциальный образ жизни. Здесь не только генетически ослаблен инстинкт самосохранения, но и психологически повреждены социально-правовые устои жизни в обществе.

Имеет место и задержка развития чувства ответственности в случаях психического инфантилизма и истерии, когда ребенок вследствие чрезмерной опеки и отсутствия ограничений настолько отвыкает от самостоятельности и ответственности, что при любой попытке заставить его думать самостоятельно, действовать инициативно и решительно обнаруживает сразу же реакции протеста и негативизма.

Часто встречаемой разновидностью страха "быть не тем" будет страх опоздания в школу, то есть опять страх не успеть, получить порицание, более широко это страх социального несоответствия и неприятия. Большая выраженность этого страха у девочек

не случайна, так как они раньше, чем мальчики, усваивают социальные нормы, в большей степени подвержены чувству вины и более критично (принципиально) воспринимают отклонения своего поведения от общепринятых норм.

### 3.7. "Школьная фобия"

Существует термин "школьная фобия", что подразумевает навязчиво преследующий некоторых детей страх перед посещением школы. Нередко речь идет не столько о страхе школы, сколько о страхе ухода из дома, разлуки с родителями, к которым тревожно привязан ребенок, к тому же часто болеющий и находящийся в условиях гиперопеки.

Иногда родители боятся школы и непроизвольно внушают этот страх детям или драматизируют проблемы начала обучения, выполняя вместо детей все задания, а также контролируя их по поводу каждой написанной буквы. В результате у детей появляются чувство неуверенности в своих силах, сомнения в своих знаниях, привычка надеяться на помощь по любому поводу. При этом тщеславные родители, жаждущие успеха любой ценой, забывают, что дети даже в школе остаются детьми — им хочется поиграть, побегать, "разрядиться", и нужно время, чтобы стать такими сознательными, какими их хотят видеть взрослые.

Обычно не испытывают страха перед посещением школы уверенные в себе, любимые, активные и любознательные дети, стремящиеся самостоятельно справиться с трудностями обучения и наладить взаимоотношения со сверстниками. Другое дело, если речь идет о подчеркнуто самолюбивых, с завышенным уровнем притязаний детях, которые не приобрели до школы необходимого опыта общения со сверстниками, не ходили в детский сад, чрезмерно привязаны к матери и недостаточно уверены в себе. В этом случае они боятся не оправдать ожиданий родителей, одновременно испытывая трудности адаптации в школьном коллективе и отраженный от родителей страх перед учительницей.

Некоторые дети панически боятся сделать ошибку, когда готовят уроки или отвечают у доски, потому что их мать педантично проверяет каждую букву, каждое слово. И при этом очень драматично ко всему относится: "Ах, ты сделал ошибку! Тебе поставят двойку! Тебя выгонят из школы, ты не сможешь учиться!" и т. д. Она не бьет ребенка, только пугает. Но наказание все равно присутствует. Это и есть психологическое битье. Самое настоящее. И что же получается? До прихода матери ребенок готовит уроки. Но все идет насмарку, потому что приходит мать и начинает уроки сначала. Ей хочется, чтобы ребенок был отличником. А он не может им быть в силу разных не зависящих от него причин. Тогда он начинает бояться отрицательного отношения матери, и этот страх

переходит на учителя, парализует волю ребенка в самые ответственные моменты: когда вызывают к доске, когда нужно писать контрольную или неожиданно отвечать с места.

В ряде случаев страх перед школой вызван конфликтами со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны. Это характерно для эмоционально чувствительных, часто болеющих и ослабленных мальчиков, и особенно для тех из них, кто перешел в другую школу, где уже произошло "распределение сил" внутри класса.

Мальчик 10 лет постоянно пропускал школу из-за слегка повышенной без видимых причин температуры. Врачи безуспешно искали источник его заболевания, в то время как оно было вызвано эмоциональным стрессом после перевода в другую школу, где над ним систематически издевались ребята, уже давно поделившие сферы влияния в классе. Педагог же никаких решительных мер не предпринимал, отделиваясь укоризненными замечаниями в адрес не в меру агрессивных ребят. Тогда мальчик сам принял решение — больше не ходить в школу, благо температура от волнения и ожидания поднималась каждый день. В итоге он стал исправно "болеть", учительница приходила к нему домой, проверяла уроки и выставяла оценки за четверть. Так он "победил" в этой борьбе. Но какой ценой? У него развились пассивность, тревожность и прекратились контакты со сверстниками. Неудивительно, что он непроизвольно оказывал сопротивление любым попыткам улучшить его состояние и вернуть в школу. Отсутствие же своевременной поддержки со стороны учителя усугубило его незащищенность и способствовало развитию неблагоприятных черт характера.

Помимо "школьных" страхов для детей этого возраста типичен страх стихии — природных катаклизмов: бури, урагана, наводнения, землетрясения. Он не случаен, ибо отражает еще одну особенность, присущую данному возрасту: так называемое магическое мышление — склонность верить в "роковое" стечение обстоятельств, "таинственные" явления, предсказания и суеверия. В этом возрасте переходят на другую сторону улицы, увидев черную кошку, верят в "чет и нечет", тринадцатое число, "счастливые билеты". Это возраст, когда одни дети просто обожают истории о вампирах, привидениях, а другие их панически боятся. Особой пугающей популярностью когда-то пользовались герои кинофильмов "Вий" и "Фанто-мас". В последнее время на смену им пришли космические пришельцы и роботы. А боязнь покойников и призраков была всегда. Вера в существование "темных" сил — наследие средневековья с его культом демономании (на Руси — вера в чертей, леших, водяных и оборотней). Все перечисленные страхи отражают своего рода магическую направленность, веру в необычное и страшное, захватывающее дух и воображение. Подобная вера уже и сама по себе является естественным тестом на внушаемость как характерную черту младшего школьного возраста. Магический настрой

находит свое отражение в кошмарных сновидениях детей данного возраста: "Иду, иду по улице и натыкаюсь на какого-то старика, а он оказывается колдуном" (мальчик 7 лет), "Я иду с ребятами, а нам какой-то человек из глины попадает, страшный, он бежит за нами" (девочка 8 лет).

Типичными страхами у младших школьников будут страхи Черной Руки и Пиковой Дамы. Черная Рука — это вездесущая и проникающая рука мертвеца, в чем нетрудно увидеть наследие Кошеля Бессмертного, точнее — всего того, что осталось от него, как, впрочем, и Скелета, которого также часто боятся в младшем школьном возрасте. Напоминает о себе и Баба Яга в образе Пиковой Дамы. Пиковая Дама — такая же бесчеловечная, жестокая, хитрая и коварная, способна наслать колдовские чары, заговорить, превратить в кого-либо или что-либо, сделать беспомощным и безжизненным. В еще большей степени ее некрофильный образ олицетворяет все, так или иначе связанное с фатальным исходом событий, их предрешенностью, роком, судьбой, предзнаменованиями, предсказаниями, то есть с магическим репертуаром.

В младшем школьном возрасте Пиковая Дама может оживлять страх смерти, исполняя роль вампира, высасывающего кровь из людей и лишаящего их жизни. Вот какую сказку сочинила девочка 10 лет: "Жили три брата. Они были бездомные и как-то зашли в один дом, где над кроватями висел портрет Пиковой Дамы. Братья поели и легли спать. Ночью из портрета вышла Пиковая Дама. Пошла она в комнату первого брата и выпила у него кровь. Затем сделала то же со вторым и третьим братом. Когда братья проснулись, у всех троих болело горло под подбородком. "Может быть, пойдём к врачу?", — сказал старший брат. Но младший брат предложил погулять. Когда они вернулись с прогулки, комнаты были черные и в крови. Снова легли спать, и ночью случилось то же самое. Тогда утром братья решили идти к врачу. По дороге два брата умерли. Младший брат пришел в поликлинику, но там оказался выходной день. Ночью младший брат не спал и заметил, как из портрета выходит Пиковая Дама. Он схватил нож и убил ее!".

В страхе детей перед Пиковой Дамой часто звучит беззащитность перед лицом воображаемой смертельной опасности, усиленная разлукой с родителями и идущими из более раннего возраста страхами темноты, одиночества и замкнутого пространства. Вот почему данный страх типичен для эмоционально чувствительных и впечатлительных детей, привязанных к родителям.

И наконец, Пиковая Дама — это коварная оболстительница, способная разрушить семью. В таком виде она предстает перед нами в истории мальчика 8 лет. Его строгая и принципиальная мать долгое время держала в узде отца, человека доброго, отзывчивого, бывшего чем-то вроде матери для мальчика. Сама же она, наоборот, играла роль

деспотичного отца, не принимавшего мальчишескую линию поведения. В 7 лет он оказался свидетелем ночного выяснения отношений между родителями. Вскоре отец ушел к другой женщине. Затем мальчик оказался впервые в пионерском лагере, где был напуган старшими девочками, изображавшими Пиковую Даму. От страха он увидел ее как бы наяву (эффект внушения). Дома не засыпал один, открывал дверь и включал свет — боялся ее появления и того, что она с ним сделает. Подсознательно он уподоблял ее женщине, забравшей любимого отца, встречаться с которым не мог в силу запрета матери.

Страх перед Пиковой Дамой как раз и характерен для детей, имеющих строгих, постоянно угрожающих и наказывающих матерей, что, по существу, означает страх отчуждения от образа любящей, доброй и заботливой матери. Эти матери одновременно невротичны и истеричны, заиклены на своих проблемах, никогда не играют с детьми и не подпускают их к себе.

Итак, для младших школьников характерно сочетание социально и инстинктивно опосредованных страхов, прежде всего страхов несоответствия общепринятым нормам и страхов смерти родителей на фоне формирующегося чувства ответственности, магического настроения и выраженной в этом возрасте внушаемости.

### 3.8. От 11 до 16 лет

Подростковый возраст — ответственный период в становлении мировоззрения, системы отношений, интересов, увлечений и социальной направленности. Существенное развитие претерпевает самооценка, которая неразрывно связана с чувством самоуважения, уверенностью в себе в контексте реальных межличностных отношений. Подросток, с одной стороны, стремится сохранить свою индивидуальность, быть собой, а с другой — быть вместе со всеми, принадлежать группе, соответствовать ее ценностям и нормам. Разрешить это противоречие не очень легко, и здесь есть несколько путей: от эгоцентризма и ухода в себя ценой потери контактов со сверстниками и дружбы с ними до слепого конформизма — некритического восприятия любых групповых предписаний, отказа от личной свободы и самостоятельности в мнениях и суждениях.

Потребность быть собой — это и стремление к совершенствованию своего "я", что неотделимо от беспокойства, тревоги, страха быть не собой, то есть стать кем-то другим, в лучшем случае — обезличенным, в худшем — потерявшим самоконтроль, власть над своими чувствами и рассудком.

Чаще всего страх быть не собой означает страх изменения. Поэтому эмоционально чувствительные, впечатлительные подростки боятся не только психического, но и физического уродства, что иногда выражается в нетерпимости к физическим недостаткам других людей или в навязчивых мыслях о собственной "уродливой" фигуре, "некрасивых"

чертах лица и т. п. Страх изменения имеет и физиологическое обоснование, поскольку в период полового созревания происходят волнующие сдвиги в деятельности организма (появление менструаций у девочек или поллюций у мальчиков, увеличение или уменьшение массы тела, чрезмерно быстрый рост и болезненные преходящие ощущения в различных частях тела и т. д.). Как уже отмечалось, в младшем школьном возрасте страх смерти родителей начинает преобладать над страхом смерти себя, достигая максимального развития, как и страхи войны, в подростковом возрасте. У подростков выражены также страхи нападения и пожара, у мальчиков, к тому же, страхи заболеть, у девочек — стихии и замкнутого пространства. Все перечисленные страхи носят главным образом характер опасений и так или иначе связаны со страхом смерти, напоминают о нем подчеркнутым и определенным образом сфокусированным инстинктом самосохранения.

У девочек подростковый возраст более насыщен страхами, чем у мальчиков, что отражает их большую склонность к страхам вообще. Тем не менее среднее число всех страхов у них и мальчиков заметно уменьшается в подростковом (и младшем школьном) возрасте по сравнению с дошкольным.

Все страхи можно условно разделить на природные и социальные. Природные страхи основаны на инстинкте самосохранения и помимо основополагающих страхов смерти себя и родителей включают страхи: чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков и т. д. Социальные страхи — это страхи одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждения со стороны сверстников и т. д.

Специальный опрос подростков 10—16 лет показал явное преобладание природных страхов в 10—12 лет и социальных — в последующие годы, с максимальным нарастанием в 15 лет. Мы видим своеобразный перекрест рассматриваемых страхов в подростковом возрасте — уменьшение инстинктивных и увеличение межличностно обусловленных страхов. По сравнению с мальчиками у девочек большее число не только природных страхов, но и социальных. Это не только подтверждает большую боязливость девочек, но и указывает на более выраженную у них тревожность. Для уточнения этих данных использована специально разработанная шкала тревожности из 17 утверждений типа: "Часто ли тебя охватывает чувство беспокойства в связи с какими-либо предстоящими событиями?", "Беспокоит ли тебя, что ты в чем-то отличаешься от сверстников?", "Волнует ли тебя будущее своей неизвестностью и неопределенностью?", "Трудно ли тебе переносить ожидание контрольных и ответов?", "Часто ли у тебя от волнения перехватывает дыхание, появляется комок в горле, дрожь в теле или красные пятна на

лице?", "Имеешь ли ты обыкновение собираться раньше большинства твоих сверстников?" и т. д. Выяснилось, что тревожность, как и социальные страхи, достигает своего максимума у мальчиков и девочек в 15 лет, то есть к концу подросткового возраста, причем у девочек тревожность достоверно выше, чем у мальчиков. Нарастание тревожности и социальных страхов является одним из критериев формирования самосознания у подростков, повышающейся чувствительности в сфере межличностных отношений.

В 12 лет у мальчиков меньше всего выражены страхи как природные, так и социальные, и вместе с ними эмоциональная чувствительность. Девочки в этом возрасте меньше всего боятся смерти. Снижение эмоциональной чувствительности и обусловленное этим уменьшение отзывчивости и общего количества страхов, прежде всего у мальчиков, объясняется началом периода полового созревания и свойственным ему усилением возбудимости, негативности и агрессивности. Следовательно, чем больше выражен уровень агрессивности, тем меньше страхов, и наоборот: чем больше страхов, тем меньше способность к причинению другим физического и психического ущерба. Недаром мы видим, как одни, расторможенные в поведении, самоуверенные и агрессивные подростки бахвалятся своим бесстрашием и бесцеремонностью, отсутствием нравственно-этических установок, а другие страдают от неспособности защитить себя, будучи неуверенными в себе, вечно виноватыми и мечтающими о мире и согласии между всеми без исключения людьми. Большинство же подростков находятся как бы посередине: не такие самоуверенные, они могут постоять за себя при необходимости и более гибки и контактны в отношениях со сверстниками. И страхи у них есть, но их относительно немного и они, скорее, средство защиты, предупреждения опасности там, где она реально может представлять угрозу для жизни, здоровья и социального благополучия. Так что в подростковом диапазоне страхов будут их полное отсутствие при расторможенности, избыток при неуверенности в себе и неврозах и наличие естественных для возраста страхов как сигналов опасности.

По данным статистического (корреляционного) анализа, отсутствие эмоционально теплых, непосредственных отношений с родителями у младших подростков или конфликтные отношения с ними у старших подростков существенным образом влияют на увеличение страхов, прежде всего в области межличностных (социальных) отношений. Причем девочки реагируют на отсутствие взаимопонимания между родителями гораздо большим увеличением страхов, чем мальчики, то есть отчуждение родителей травмирует их больше и нередко способствует появлению депрессивных оттенков настроения.

Таким образом, межличностная напряженность и низкое взаимопонимание в семье увеличивают число страхов у подростков, подобно тому как это происходит в старшем дошкольном возрасте. Очевидно, что эти возрастные периоды по-своему чувствительны к страхам, что и нужно учитывать часто ссорящимся или не разговаривающим друг с другом взрослым. Как никогда раньше, большое число страхов у подростков понижает уверенность в себе, без которой невозможны адекватная самооценка, личностная интеграция и принятие себя, претворение планов в жизнь и полноценное общение. Это подтверждают и данные опроса в классе. При значительном числе страхов имеют место неблагоприятное положение подростка в коллективе, малое число положительных выборов со стороны сверстников, особенно того же пола, то есть низкий социально-психологический статус.

Как мы видим, страхи у подростков — не столь редкое явление, но они обычно тщательно скрываются. Наличие устойчивых страхов в подростковом возрасте всегда свидетельствует о неспособности защитить себя. Постепенное перерастание страхов в тревожные опасения говорит также о неуверенности в себе и отсутствии понимания со стороны взрослых, когда нет чувства безопасности и уверенности в ближайшем, социальном окружении. Следовательно, подростковая проблема "быть собой среди других" выражается как неуверенностью в себе, так и неуверенностью в других. Вырастающая из страхов неуверенность в себе является основой настороженности, а неуверенность в других служит основой подозрительности. Настороженность и подозрительность превращаются в недоверчивость, что оборачивается в дальнейшем предвзятостью в отношениях с людьми, конфликтами или обособлением своего "я" и уходом от реальной действительности.

В отличие от обычного, навязчивый страх воспринимается как нечто чуждое, происходящее произвольно, помимо воли, как своего рода наваждение. Попытки справиться с ним путем борьбы способствуют только его укреплению, подобно тому, как свая все глубже и глубже уходит в землю при резких ударах. Физиологически навязчивость — это всегда определенный, генерирующий беспокойство динамический участок мозга, который, как доминанта, отгорожен от остальных отделов мозга защитным, запредельным торможением. Образно говоря, мы имеем высокую башню, постоянно излучающую яркий, слепящий свет даже днем, когда в этом нет никакой необходимости. Сама же башня окружена надежной системой защитных сооружений в виде стены, рва с водой, сторожевыми вышками и т. д. Взять наскоком эту крепость не удастся, подобно тому, как иногда не получается сбросить, стряхнуть с себя страхи. Навязчивые страхи — это то, что неприемлемо для человека, то, что он не хочет допустить в свое сознание, но от

чего сразу не может освободиться сам, поскольку это означало бы полную, окончательную, бесповоротную победу рациональных сторон психики над ее эмоциональными, чувственными, инстинктивными сторонами. Страх бы и прошел со временем, но он закрепился именно вследствие борьбы с ним, непримиримого отношения, неспособности пойти на компромиссы, признать свою неудачу и защитить себя в дальнейшем.

Из изложенного выше следует, что навязчивым страх становится не сразу, а спустя какое-то, иногда довольно длительное, время. Исходный же страх может появиться быстро, внезапно от сильного, неожиданного испуга, переживания, потрясения, то есть в результате эмоционального стресса или шока, который фиксируется, запечатлевается и действует подобно занозе, причиняя беспокойство всякий раз, когда вспоминаются аналогичные обстоятельства или когда с ними соприкасаются. Скажем, испытанный однажды страх при ответе у доски, растерянность, замешательство могут непроизвольно запечатлеваться в эмоциональной долговременной памяти (а она всегда выражена у тех, кто предрасположен к страхам) и напоминать о себе всякий раз при повторных вызовах к доске. Разовьется тогда и волнение в ожидании очередной неудачи, даже просто от представления о ее возможности. Итогом будут скованность, напряжение, сбивчивая, невнятная речь, потеря хода мысли и получение не той оценки. Подобным образом идет непроизвольное саморазвитие страха, воспринимаемого как чуждое, не подчиняющееся воле образование. Все большее переживание своей неполноценности, снижение активности, отказы от какого-либо риска, неестественная возбудимость в ожидании и торможение при ответах и есть типичная картина невроза навязчивых состояний, в виде страхов, или невроза ожидания, как говорили раньше.

Характерно и развитие в подобных случаях невротического заикания с неизбежными письменными ответами, прекращением вызовов к доске и ответов с места вообще. Нужно ли говорить, что это только способствует фиксации заикания, развитию пораженческих настроений и инвалидизации психики подростка.

По такому же типу развивается навязчивый страх замкнутого пространства, когда обморочные состояния от духоты или утомления, пережитые при давке в метро, автобусе, служат причиной отказа от этих видов транспорта в дальнейшем, поскольку существуют страхи повторения испытанного ужаса.

В обоих случаях речь идет о фобиях — навязчивых страхах, когда существует непроизвольная болезненная фиксация на каких-либо пережитых, травмирующих событиях жизни. Лежащая в основе подобных страхов навязчивость указывает на определенную негибкость мышления, застойность психических процессов,

обусловленных как гипертрофированным развитием чувства долга, принципиальности, так и чрезмерным утомлением, перенапряжением интеллектуальных процессов.

Еще не окрепшая психика подростка не выносит насилия над собой, длительной и изматывающей гонки за престижем. Недаром навязчивые страхи и мысли типичны для детей и подростков, стремящихся не столько соответствовать общепринятым нормам, успевать во всем, сколько быть всегда первыми, получать только отличные оценки. Причем здесь не делается никаких исключений, не учитываются требования момента, реальное соотношение сил, то есть опять же проявляются негибкость и максимализм. Все эти подростки — с обостренным чувством "я", обидчивые и честолюбивые, односторонне ориентированные на успех, не признающие никаких отклонений от заданной цели и тем более поражений. С одной стороны, они хотят во всем соответствовать принятым обязательствам, оправдать ожидания, то есть быть вместе со всеми. С другой стороны, они не хотят потерять свою индивидуальность, раствориться в массе, быть слепым исполнителем чьей-то воли. В этом мы снова видим трудноразрешимую при неврозах проблему "быть собой среди других", поскольку довлеющий страх "быть не собой", то есть измененным, лишенным самоконтроля и неспособным в целом, означает и страх не соответствовать другим, не быть принятым сверстниками и (более широко, в плане школьной адаптации) социально признанным.

Остановимся подробнее на связанных с навязчивыми страхами опасениях и сомнениях, поскольку они присущи именно подростковому возрасту. Во многом они имеют предпосылки в младшем школьном возрасте, в уже рассмотренных страхах того, что может случиться, страхах опоздать, не успеть, быть не тем, не соответствовать требованиям. Все эти страхи пропитываются у подростков навязчивыми мыслями, различного рода идеями фикс, что порождает навязчивые опасения какой-либо неудачи, поражения, стыда и позора. Часто навязчивые опасения касаются здоровья, особенно если в семье кто-нибудь часто болеет и идет много разговоров на эту тему.

Если подросток достаточно мнителен и подвержен беспокойству (а это достается ему "в наследство" от тревожно-мнительных родителей), то у него проявляются навязчивые опасения, что его никто не любит, не понимает, что он никому не нужен, что у него нет будущего, перспектив, возможностей, что все уже позади, закончено, остановилось и жить не имеет смысла. Подобный нигилизм существования отражает тревожно-мнительный стиль мышления, своего рода "горе от ума", невозможность достижения идеала, стремление всем понравиться, делать все так, как нужно, как следует. Подобная сверхценная идея вступает в противоречие со свойственной мнительным людям мягкостью характера и неуверенностью в себе. В результате, чтобы быть окончательно

уверенным в том, что все делается как нужно, и тем самым избежать беспокойства по поводу своей некомпетентности, мнительные люди вынуждены постоянно проверять точность, правильность, соответствие своих действий, что и выражается в виде непроизвольно появляющихся навязчивых сомнений. Например в том, правильно ли сделано домашнее задание, собрано ли все, что нужно, в портфель, закрыта ли дверь, а если да, то, может быть только на один оборот ключа и т. д. и т. п. Поскольку навязчивые сомнения могут появляться по любому, даже самому ничтожному поводу, они причиняют немало мучений подросткам, заставляя непроизводительно тратить свою психическую энергию, поскольку не могут быть "выброшены из головы" одним усилием воли.

Навязчивые опасения и сомнения часто сочетаются между собой, подобно тому как дополняют друг друга их источники — тревожность и мнительность. Для того чтобы опасаться, нужно сомневаться в своей способности защитить себя, а чтобы сомневаться, нужно опасаться сделать что-либо не так. Нередко человек, подверженный навязчивым опасениям, представляется окружающим как заядлый скептик, а испытывающий навязчивые сомнения — как безнадежный пессимист, что не только дополняет друг друга, но и создает типичный для подросткового возраста тревожно-депрессивный настрой с его пониженным фоном настроения, беспокойством, чувством безнадежности и неверия, пессимистической оценкой перспективы.\*

Проиллюстрируем сказанное рядом наблюдений. В первом случае речь идет о боязливой, неуверенной в себе и мнительной девочке 14 лет, которую преследовал навязчивый страх непроизвольного мочеиспускания (один раз это произошло незаметно для окружающих). Из-за страха повторения неприятного эпизода она становилась скованной и застенчивой в новых ситуациях общения, а от постоянного напряжения — раздражительной, подавленной и плаксивой. Детство не было счастливым.

\* Противоположную неврозам картину мы видим при психопатических развитиях личности в виде бесцеремонности, агрессивности, расторможения влечений и неадекватно завышенной самооценки.

Мать развелась с отцом, когда ребенку было 4 года. Девочка долго грустила, временами была капризной и плаксивой, скучала по отцу, к которому успела привязаться. Но непримиримая мать была категорически против дальнейших контактов дочери с отцом, хотя бы и потому, что они были похожи друг на друга как две капли воды. В 6 лет на фоне возрастного страха смерти девочка тяжело перенесла двукратную операцию по удалению аденоидов, боялась всех медицинских процедур и ее нельзя было уговорить идти лечить зубы. В школе возникли проблемы из-за застенчивости и насмешек сверстников. В результате все больше стала уходить в себя, сдерживая внешнее выражение

чувств, появились головные боли и, наконец, произошел эпизод с непроизвольным мочеиспусканием. Ее организм не выдержал многолетней нервно-психической перегрузки, состояния постоянного беспокойства и страха. Переживания были настолько сильны, что стала контролировать каждый свой шаг, без конца посещать туалет и навязчиво думать о том, что может произойти. Не думать об этом она уже не могла, и ее навязчивые мысли, опасения, страхи были результатом болезненного расстройства эмоций, невротического конфликта между рациональными, контролирующими и эмоциональными, чувствующими сторонами психики.

Следует сказать и о другой девочке 14 лет, которая не знала, чего она боится конкретно, так как боялась всего, а особенно — сделать что-либо не так, как нужно. Из-за этого была крайне скованной, нерешительной и застенчивой в общении. К тому же, будучи беззащитной и доброй, чувствительной и обидчивой, не могла постоять за себя, и ее мог обидеть кто угодно. Боялась смерти, темноты и наказания, что, как мы знаем, присуще более раннему возрасту. Вследствие нарастающей с годами неуверенности, страхов и тревожности испытывала все больше затруднений в общении со сверстниками, часто была вынуждена отмалчиваться, переживая, что не такая как все, не умеет вести себя свободно и непринужденно. Соответственно и настроение становилось все более подавленным, и когда мы впервые увидели ее, она производила впечатление сникшей, заторможенной и потерявшей веру в себя. Выяснилось, что живет она с матерью и ее родителями, а отец был устранен из семьи вскоре после ее рождения. Всем в семье единолично распоряжается бабушка, считающая себя всегда и во всем правой. Недоверчивая и подозрительная, бабушка к тому же постоянно опасается, как бы чего не случилось, никогда не выходит из дому одна, не пользуется транспортом. Ее постоянно сопровождает муж, человек исключительно мягкий и податливый. В то же время он постоянно сомневается в правильности своих действий, назойлив и приставуч — зануда, как оценивают его близкие. Как и многие мнительные люди, он педант, болезненно воспринимающий любые перемены. Поэтому у него все разложено по полочкам, ручка всегда лежит на одном и том же месте, пальто — на одном крючке, каждое утро он заходит к внучке и, церемонно расшаркиваясь, говорит одни и те же слова приветствия. Общее у всех в семье — повышенная принципиальность в сочетании с постоянной озабоченностью, недовольством, отсутствием жизнерадостности, пессимизмом и неверием в возможность перемен. Кроме того, у всех взрослых внутренний способ переработки переживаний (импрессивность), крайне ограниченный круг контактов и подчеркнутая избирательность в них, недостаточная общительность в целом. Очевидно, что в свое время жизнерадостный, контактный, общительный и тем самым

"легкомысленный" для "глубокомысленной" семьи отец девочки "не пришелся ко двору" и был "предан анафеме" авторитарной бабушкой с ее категоричностью и нетерпимостью. Лишив дочь мужа, она продемонстрировала всем ее несамостоятельность и неумение жить "как нужно", "правильно", "как нас учили". Тем самым она могла, как и в детстве, властно опекать дочь. Неудивительно, что мать девочки и сама в подростковом возрасте испытала все теперешние проблемы дочери. Она также, скованная страхом, часто молчала, покрывалась красными пятнами при волнении, была застенчивой и стеснительной, робкой и нерешительной. И сейчас не уверена в себе, боится, что в окружении незнакомых людей будет выглядеть смешной, уродливой, хотя и понимает неоправданность этих опасений. У дочери та же картина: застенчивость, робость и страх, что она скажет сверстникам, не смешно ли будет выглядеть при этом. Из-за навязчивых опасений теряется естественность в поведении, появляется скованность, меняется интонация голоса. Как она сама говорит: "Есть девочки, которые не лезут в карман за словом, я же сразу не могу сказать, сообразить, что ответить, до меня позже доходит, как нужно было бы сказать, но уже поздно, и я очень переживаю это".

Застенчивость не обошла стороной и мальчика 12 лет, который терялся в школе и от страха не мог сказать ни слова, если его спрашивали внезапно или не о том, что он так старательно учил дома. Большинство же его сверстников не только не испытывали подобных проблем, но, скорее не очень переживали по поводу своих ответов, демонстрируя независимость и отсутствие страха. Напѣ же мальчик, будучи крайне осторожным и предусмотрительным, постоянно боялся сделать что-либо не так и полностью растерялся в 4-ом классе, когда лишился прежней учительницы, к которой привык за три года, понимая, чего она от него хочет, на что может рассчитывать, то есть он мог прогнозировать ее требования и приспособился к ним. Адаптироваться таким же образом к многочисленным учителям в 4-ом классе уже не мог, поскольку все они требовали по-своему, и часто им было не до его особой чувствительности. Тем не менее больше всего на свете он боялся, когда ребята начинали дружно смеяться над его ответами. Тогда речь становилась невнятной, и он готов был от стыда провалиться сквозь землю. Друзей у него не было, школу невзлюбил окончательно и ходил в нее, как на исправительные работы, отбывая повинность. Все это можно понять, если учесть, что мальчик был невротически привязан к матери и мог делать уроки только в ее присутствии, будучи спокойным и уверенным только тогда, когда она тут же, без промедления, проверяла домашнее задание и исправляла все допущенные ошибки, то есть приготовление уроков было тщательно отрепетированным ритуалом, устраняющим вероятность неудачи. Но как раз в школе она его и настигала из-за растерянности и страха в отсутствие поддержки со стороны матери.

Страх сказать что-либо не так или сделать плохо был внушен не только беспокойной матерью, но и мнительным отцом, который более чем серьезно принялся за его воспитание в 10 лет, когда сын был по возрасту повышенно восприимчив к внушениям. Отец педантично проверял каждый шаг и без того ответственного сына, читал без конца мораль, угрожал всяческими карами и даже наказывал физически за ошибки. Вскоре на отца стала равняться и мать, что сын воспринял крайне болезненно, поскольку она начала раздражаться и сердиться. В итоге, вместо того чтобы помочь сыну преодолеть неуверенность и зависимость, родители произвольно усиливали их излишним давлением, моральным гнетом и физическими наказаниями. Делали они все это во имя любви к своему единственному и поздно родившемуся ребенку, но результат, как видим, был противоположным их стремлениям. Вселившийся в мальчика страх истощал остатки уверенности, вызывал замешательство при ответах в школе и общении со сверстниками. За помощью к нам обратился отец, письменно изложивший, что его беспокоило у сына: 1) временами не слышит, не обращает внимания на советы; 2) слишком долго делает уроки, с 16 до 22 часов, и не учится так, как мог бы; 3) боится всего, что есть и чего нет на свете; 4) не имеет друзей и становится сам не свой в незнакомом месте.

Вначале отец был таким же нетерпеливым и требовательным к нам, как и к сыну, ожидая незамедлительного решения всех его проблем. Постепенно он понял, особенно после того, как ответил на опросники и мы поговорили с ним, что многие проблемы сына присущи и ему самому, и жене, а "глухота" сына не что иное, как защитная, охранительная реакция мозга в ситуации болезненного перенапряжения нервных сил и возможностей. К чести отца, он смог во многом перестроить себя и посещал вместе с сыном игровые занятия по развитию контактности, уверенности в себе и адекватной психической защиты. Мать также в чем-то перестроила свою тактику, предоставляя большую самостоятельность сыну и помогая ему при реальной необходимости. Так были устранены его страхи и остановлено развитие тревожной мнительности в характере. Слагалась она, во-первых, из навязчивых страхов не оправдать требований и ожиданий родителей, лишиться поддержки и любви, особенно матери, инфантильная зависимость от которой только усиливалась напускной строгостью отца. Во-вторых, из навязчивых опасений не соответствовать роли хорошего ученика и, в-третьих, из навязчивых сомнений в своей способности быть "как все", дружить и общаться. В этом и состоит триединство навязчивых страхов, опасений и сомнений как основы формирования тревожно-мнительных черт характера.

### 3.9. Развитие застенчивости

Итак, во всех трех случаях речь идет о развитии застенчивости. Страдают ею прежде всего эмоционально чувствительные, впечатлительные, все близко принимающие к сердцу подростки, с повышенным чувством долга, обязанности, справедливости, не умеющие хитрить и обманывать, как и вести себя гибко и естественно, сообразно обстоятельствам. На появление застенчивости влияют многие факторы, но главным образом — семейные. Есть и генетическое, отнюдь не фатальное, влияние; интравертированный, обращенный внутрь себя характер реагирования; неадекватно повышенный и явно внушенный уровень социального контроля; чрезмерная опека с психологическим заражением беспокойством от в чем-то суеверных, тревожно-мнительных и недоверчиво-настороженно-нетерпимых взрослых; отсутствие стабилизирующего влияния отца, на которого походят сыновья и дочери, не любимые именно из-за этого матерями. Депрессивное мироощущение, отсутствие уверенности в себе, тревога и опасения, боязнь не соответствовать социальным стандартам поведения и составляют внутреннюю канву застенчивости как отражения тревожно-мнительного настроения или соответствующих черт характера.

Предупредить застенчивость нелегко, но все же можно, если:

- 1) лишний раз не демонстрировать склонность родителей к беспокойству и сомнениям;
- 2) не навязывать детям такие правила и обязательства, выполнить которые они не в состоянии;
- 3) не читать постоянно мораль о должном поведении и не стыдить по любому поводу;
- 4) стараться чаще быть примером уверенного, гибкого и контактного поведения;
- 5) не создавать проблемы там, где можно обойтись без них, и, прежде всего, не драматизировать уже имеющиеся затруднения в общении;
- 6) не быть чрезмерно принципиальными, максималистски и бескомпромиссно настроенными, равно как и нетерпимыми, непримиримыми в суждениях и оценках;
- 7) быть способными к переменам, не замыкаться в себе и стремиться к разнообразию контактов с окружающими людьми.

Многие страхи в подростковом возрасте являются развитием ранее предшествующих страхов и тревог. Поэтому, чем раньше начата работа по преодолению и предупреждению страхов, тем больше вероятность их отсутствия в подростковом возрасте, где существует реальная опасность формирования тревожно-мнительных, тормозимых черт характера. Если психологическая (родительская) и психотерапевтическая (профессиональная) помощь будет оказана в дошкольном или младшем школьном

возрасте, можно еще рассчитывать на более или менее ощутимый эффект предупреждения развития психастенических черт характера. Вскоре после того как были написаны эти строки, к нам пришел высокий, подтянутый мальчик 14 лет, который сказал, что прежние страхи его не беспокоят и он не боится больше опоздать в школу, как это было в 8—10 лет. Тогда у него было на этой почве "легкое помешательство" в виде навязчивых страхов и он посещал игровые занятия, где вместе со сверстниками и родителями проигрывал все свои страхи и опасения. Поблагодарив нас, он добавил, что так ни разу и не опоздал в школу за все эти годы, то есть чувство ответственности от него никуда не ушло, но он перестал мучительно думать о возможных последствиях опоздания, как дне страшного суда. Уже этим он стал более уверенным в себе, как и более общительным в результате улучшения контактности, умения принимать и играть роли, развития способности к диалогу и адекватной психологической защите. Вспомнили мы и как проходила одна игра по предложенной им теме. Тогда, по собственному желанию, он исполнял главную роль — мальчика, боящегося опоздать в школу, на роль придирчивой уборщицы им была назначена мать. Врач удостоился чести быть гардеробщиком, а одна из девочек была строгой и очень уж требовательной учительницей. Остальные дети и взрослые исполняли роли по ходу действия. Некоторые из них специально нагнетали состояние тревожного ожидания и драматизировали происходящие события репликами типа: "Смотрите, он опаздывает", "А времени все меньше", "Очень плохо", "Это никуда не годится" и т. д. По рассказу, Дима (так звали этого мальчика) никак не может проснуться утром, будильника не слышит, начинается спешка, суматоха, его тянут в разные стороны, и он должен все успеть: проверить портфель и расписание уроков, почистить зубы, сходить в туалет, поесть, сказать всем спасибо и мчаться вместе с сопровождающей мамой на остановку автобуса. А там уже толпа, возбуждение, беспокойство, автобуса долго нет, и придет ли он вообще — никому неизвестно. В воздухе витают разные слухи о поломке, забастовке, перенесении остановки, отмене транспорта как и о конце света. Рассказывают, какие неприятности произошли из-за опозданий, кого-то уже уволили, кому-то объявили строгий выговор, а кто-то сам готовится подать заявление, а о школе нечего и говорить. Между тем "часы" методично отмечают: "Осталось 15 минут до начала занятий в школе, 14 минут..." Наконец показывается "автобус", образованный из взявшихся за руки взрослых. Все готовятся к посадке, но он проносится на большой скорости мимо, громогласно объявляя: "В парк! В парк!". Снова появляется автобус, но сесть в него непросто, дверцу (двое стоящих близко взрослых) заедает, она скрипит, возникает давка. С трудом, плотно набившись, все размещаются, и автобус двигается. На пути много ухабов, и автобус, будучи "резиновым", то сжимается, то разжимается, преодолевая узкие

места (двери, коридоры игровых помещений). Несмотря на тряску и давку, все нужно выдержать, чтобы доехать до места назначения, а тут еще оказывается, что, переволновавшись, Дима сел не в тот автобус. Пытаясь выяснить, куда же едет, получает противоречивые, взаимоисключающие ответы или не получает их вообще. Хочет сойти на ближайшей остановке, но тут как назло попадаетея контролер, который настойчиво выясняет, кто он такой, кто его родители, слушается ли он их и часто ли ездит в противоположную сторону. Далее Дима едет уже в своем автобусе, на пути которого постоянно встречаются разные препятствия: ремонт дороги, долго не открывающийся шлагбаум, частые светофоры и т. д. Времени же остается все меньше и меньше, что подчеркивают "часы", заявляя: "Осталось 5 минут, 4 минуты, 3 минуты, совсем немного, скоро времени не останется совсем". Выйдя с трудом из автобуса, у которого заклинило дверь, наш герой бежит в школу, а один из участников игры повторяет: "Хорошие мальчики не опаздывают в школу, они приходят в нее всегда вовремя". Вот и школа. Но не тут-то было. Его встречает всем недовольная уборщица, которой не нравятся внешний вид, пятна на одежде, не совсем чистая, не блестящая обувь и многое другое. Она начинает с вдохновением читать мораль, в то время как вот-вот должен прозвенеть звонок, а тут еще гардеробщик стыдит за оторванную в автобусе пуговицу и дает настоятельные советы по лучшему уходу за одеждой. Мать мальчика буквально восприняла свою роль уборщицы и продолжала читать мораль даже тогда, когда прозвенел звонок. Едва освободившись, Дима пытается вбежать в класс, но его останавливает дотошный дежурный, проверяющий чистоту ногтей, количество учебников и тетрадей и заодно готовность к уроку. Преодолев и это препятствие, Дима оказывается в классе, где только что начался урок. Он опоздал, но учительница спокойно говорит, чтобы он сел и занимался вместе со всеми. Потрясенный Дима даже не успевает выразить свою признательность за столь радушный прием, как получает задание, и урок продолжается как обычно.

Мы видим — в проигрывании его страхов сгущены краски, драматизированы до абсурда опасения, то есть все, чего он опасается и боится, здесь выведено наружу, представлено так, как если бы это произошло, случилось. Уже нет тревожного ожидания "роковых", каких-то необычных, а в сущности внушенных, последствий опоздания. Исчезают и непереносимость страха, и общая напряженность как существенные звенья его болезненного состояния. Опоздание становится опозданием, а не возмездием за него; ответственность — правилом поведения, а не дамкловым мечом; страх — страхом, а не концом света или всемирным потопом. Все встает на свои реальные места.

Подобные игры можно проводить и дома с не меньшим эффектом. Условие для этого — поменяться ролями: родителям на время стать учениками, олухами, паиньками, боязливыми или бесстрашными, а детям дать себя попробовать в роли родителей, учителей, сверстников. Полезно на себя посмотреть со стороны, да и юмор не мешает, уже не говоря о жизнерадостной атмосфере игры, эмоциональной разрядке накопившегося нервного напряжения и взаимного недовольства. Главная задача игрового сотрудничества детей и родителей состоит в поиске оптимальных, пусть вначале и просто альтернативных, путей решения конфликтных ситуаций, вызывающих страх.

#### Глава 4 ВЫЯВЛЕНИЕ СТРАХОВ

Определить боящегося ребенка обычно не составляет труда, если учесть напряженность и беспокойство в поведении, избегание источника угрозы и положительный ответ на вопрос о наличии страха. В последнем случае может присутствовать не столько сам страх, сколько опасения по поводу вероятности того или иного события. Так, подавляющее большинство возрастных страхов существуют только тогда, когда ребенок представляет их по какому-либо поводу или ему напоминают окружающие. Есть и так называемые "немые" страхи, часто отрицаемые детьми при опросе, но признаваемые родителями. Это прежде всего ситуативные страхи опоздания (у дошкольников), животных и неожиданных звуков. Наоборот, в группе "невидимых" страхов, не указываемых родителями, но признаваемых детьми, будут многочисленные страхи наказания, крови, войны и стихии, смерти родителей и открытых пространств. У мальчиков 7-10 лет к ним присоединятся страхи Скелетов, Призраков, Пиковой Дамы и Черной Руки, то есть мифических персонажей. Подобные страхи существуют больше в воображении как возможная опасность, угроза. Так что далеко не все страхи детей определяются родителями, особенно отцами. В лучшем случае это каждый второй страх, и здесь многое зависит от особенностей восприятия родителями страхов детей. Когда страхам не придается никакого значения или они отрицаются как враждебный класс явлений, их, конечно же, будет меньше по оценке взрослых. Обычно более чувствительны к определению страхов родители, обладающие достаточной эмоциональностью и впечатлительностью, а также тревожно-мнительными чертами характера. Но и в этом случае количество фактически признаваемых детьми страхов будет большим. Как "бы там ни было, лучше всего определяются те страхи у детей, которые были в детстве у самих родителей. Из подобных общих страхов выделяются страхи смерти родителей (у родителей в детстве страхи смерти своих родителей), наказания (у отцов в большей степени), высоты, глубины и темноты (более выражено у матерей). Есть и свойственные только матерям общие с детьми страхи: сделать что-либо не так

(неправильно) и не успеть. У отцов к подобным страхам можно отнести страхи уколов и боли (что одно и то же), отражая этим большую чувствительность мужчин к боли. Знание общности страхов у родителей и детей позволяет лучше прогнозировать вероятность их распространения (индукции) в семье.

Полезно посмотреть также, какие страхи чаще всего остаются, сохраняются у взрослых из бывших у них в детстве. У мужчин и женщин такой устойчивостью обладают страхи высоты (больше у мужчин) и смерти родителей (больше у женщин). Значительно чаще у женщин сохраняются и страхи войны, сделать что-либо неправильно и не успеть, то есть как инстинктивно, так и социально опосредованный регистр страхов.

Итак, прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Страхи, которые проявляются в поведении ребенка, отражают далеко не полную картину его внутренних, часто неотделимых от опасений страхов. Поэтому выяснить весь спектр страхов можно только специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. Но и тогда некоторые дети неохотно делятся лежащими в основе страхов переживаниями, например смерти и наказания, опасаясь признаться в них родителям. Мальчики к тому же могут и "мстить" страхам, считая их проявлениями не добавляющей мужчинам слабости. Во всех случаях будет лучше, если о страхах расспрашивает кто-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. В последующем легче и самим родителям уточнить, чего именно и насколько боится ребенок. Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предполагаемому ниже списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, при этом вопросы следует делать доступными для понимания в этом возрасте. Беседу ведут неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответов "да" — "нет" или "боюсь" — "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа "не боюсь темноты" или "боюсь темноты", а не "нет" или "да". Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. И последнее: лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда поглядывая в список, а не зачитывая его.

"Скажи, пожалуйста, ты боишься или не боишься:

- 1) когда остаешься один;
- 2) нападения;

- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) того, что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) мамы или папы;
- 8) того, что они тебя накажут;
- 9) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (у школьников к этому списку добавляются страхи Невидимок, Скелетов, Черной Руки, Пиковой Дамы — вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
- 10) опоздать в сад (школу);
- 11) перед тем как заснуть;
- 12) страшных снов (каких именно);
- 13) темноты;
- 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
- 15) машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
- 16) бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
- 17) когда очень высоко (страх высоты);
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) в тесной, маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших улиц, площадей;
- 25) врачей (кроме зубных);
- 26) крови (когда идет кровь);
- 27) уколов;
- 28) боли (когда больно);
- 29) неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом)."

Еще два страха — сделать что-либо не так, неправильно (плохо — у дошкольников) и не успеть — можно определить дополнительно. Вместе со страхом опоздать (№ 10) подобная триада страхов безошибочно укажет на наличие социальной тревожности как

повышенного фона беспокойства. Это может быть и нормой, но не раньше 8-9 лет и при отсутствии навязчивых опасений и сомнений на данный счет.

Всего в основном списке 29 различных страхов. В качестве единицы отсчета используется среднее число страхов, которое сопоставляется с аналогичным числом, полученным от деления суммы всех страхов в соответствующей возрасту вашего ребенка контрольной группе на число опрошенных нами в ней детей и подростков. Всего было опрошено 2135 детей и подростков от 3 до 16 лет, из них 1078 мальчиков и 1057 девочек. В среднем по каждому году было 83 мальчика и 81 девочка. Полученные данные представлены в виде таблицы (см. стр. 118).

Мы видим существенное увеличение числа страхов в старшем дошкольном возрасте. По сравнению с мальчиками суммарное число страхов у девочек достоверно больше как в дошкольном, так и в школьном возрасте.

Теперь сопоставим количество страхов в конкретном случае с контрольным количеством страхов в таблице. Например, число выявленных страхов у 6-летнего мальчика составило 12, в то время как в таблице оно равняется 9. Из этого следует, что ребенок обнаруживает большее число страхов, чем большинство его сверстников, и на это необходимо обратить внимание. Слишком большое количество страхов (свыше 14 у мальчиков и 16 у девочек) может указывать на развитие невроза или тревожности в характере и актуальность их устранения, наряду с более критичным подходом к своим отношениям с детьми, собственным страхам и тревогам. Следует помнить, что тревожность как диффузное чувство беспокойства ослабляет выраженность большинства страхов, контуры которых становятся менее определенными, более размытыми. Обратная картина — когда страхов мало, но они четко сфокусированы, как это бывает при навязчивых страхах-фобиях, способных вобрать в себя весь заряд отрицательной энергетики остальных страхов. Если не брать клинических случаев невротических или навязчивых страхов, когда требуется помощь специалиста, то с большинством страхов детей могут справиться и сами родители, о чем и пойдет далее речь.

#### Среднее количество страхов

Возраст (лет)	Мальчики	Девочки
3	9	7
4	7	9
5	8	11
6	9	11
7 (дошкольники)	9	12

7 (школьники)	6	9
8	6	9
9	7	10
10	7	10
11	8	11
12	7	8
13	8	9
14	6	9
15	6	7

## Глава 5. УСЛОВИЯ УСТРАНЕНИЯ СТРАХА У ДЕТЕЙ

Предшествующие случаи страхов в подростковом возрасте говорят об отсутствии надлежащей помощи в более раннем — младшем школьном и особенно дошкольном возрасте, когда страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они пока больше обусловлены эмоциями, чем характером, и во многом носят возрастной, преходящий характер. Во всех случаях успешность устранения страхов зависит от знания их причин и особенностей психического развития.

Так, страхи, возникающие в процессе общения с родителями и сверстниками, отличаются от страхов, рожденных воображением ребенка или в результате испуга. Соответственно в первом случае речь идет о внушенных, во втором — о личностно обусловленных и в третьем — о ситуативно возникших страхах. Нередко все эти механизмы развития страхов сочетаются между собой, образуя их сложно мотивированную структуру.

Страхи, возникающие в результате психологического заражения или внушения, устраняются не только воздействием на ребенка, но и в результате изменения неадекватно сформировавшихся отношений родителей. Личностно обусловленные страхи могут быть устранены и оказанием помощи непосредственно детям, в то время как ситуационные страхи требуют комбинированного подхода. Во всех случаях целесообразно смотреть на страхи не столько глазами взрослых, сколько глазами детей.

Понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира, а также положительный пример родителей, самокритичное признание своих недостатков и их преодоление, перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребенком, гибкость и непосредственность в воспитании, уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля создают необходимые предпосылки для успешного устранения страхов.

Нельзя винить, а тем более ругать и наказывать ребенка за то, что он боится, такой беззащитный и несчастный, поскольку во всем он зависит от родителей, несущих персональную ответственность за его самочувствие и способность противостоять внутренним и внешним угрозам.

Существуют две взаимоисключающие точки зрения в отношении возникших страхов. По одной из них, страхи — это сигнал к тому, чтобы еще больше оберегать нервную систему ребенка, предохранять его от всех опасностей и трудностей жизни. Подобной точки зрения нередко придерживаются некоторые врачи-невропатологи и педагоги, советуя лечебно-охранительный режим вместе с исключением чтения сказок, просмотра мультфильмов и остальных телепередач, посещения новых мест. Такие советы родители охотно воспринимают как необходимость ограничения самостоятельности, усиления опеки и начинают беспокоиться с удвоенной энергией. Получается, что ребенок еще больше изолируется от окружающего мира, контактов со сверстниками и оказывается в замкнутой семейной среде, где продолжение общения с тревожно-мнительными взрослыми только усиливает его подверженность страхам, опасениям и сомнениям.

Противоположный взгляд состоит в игнорировании страхов как проявлений слабости, безволия или непослушания. Страхи не замечают, ребенку не сочувствуют, над ним иронизируют, смеются, а то и наказывают за проявления трусости и малодушия. При такой бездушной или репрессивной тактике родителей, дети боятся признаться не только в своих опасениях и страхах, но и в переживаниях вообще. Тогда со страхами, как интимными переживаниями, выплескиваются и доверие, искренность, открытость детей в отношениях с родителями. Жестокость и бесчувствие, культивируемые в таких семьях, деформируют характер детей, "не страдающих" в подростковом, юношеском и взрослом возрасте от избытка человеческих чувств и переживаний.

Страх, следовательно, можно устранить и крайними мерами. Но система тотальных предохранений и необоснованных наказаний, искусственная изоляция ребенка рухнет, как картонный домик, при столкновении с жизнью в более старшем возрасте, а закрытость чувств и двойственность в характере придется по душе далеко не всем в дальнейшем.

Наиболее адекватный вариант — отношение к страхам без лишнего беспокойства и фиксации, чтения морали, осуждения и наказания. Если страх выражен слабо и проявляется временами, то лучше отвлечь ребенка, занять интересной деятельностью, поиграть с ним в подвижные, эмоционально насыщенные игры, выйти на прогулку, покататься с горки, на санках, лыжах, велосипеде. Тогда многие страхи рассеиваются, как дым, если к тому же ребенок чувствует поддержку, любовь и признание взрослых, их стабильное и уверенное поведение.

Следовательно, чем больше интересов у детей, тем меньше страхов, и, наоборот, чем больше ограничен круг интересов и контактов, тем больше фиксация на своих ощущениях, представлениях и страхах.

В большинстве случаев страхи уходят сами, так и не заявив о себе в полный голос. Звучащая в них тема перестает волновать ребенка, поглощенного новыми впечатлениями. С возрастом происходит интеллектуальная переработка страхов, теряющих чисто эмоциональный оттенок и наивный детский характер. Если упоминание о Бармалее способно вызвать дрожь у 3-4-летних детей, то подросток откровенно рассмеется.

Однако тот же подросток может бояться смерти родителей и войны, что аналогично страху смерти, скрывающемуся у малышей в образе Бармалея. Природа не терпит пустоты, и страхи как форма познания и отражения действительности наполняют каждый раз жизненное пространство ребенка, заставляя его по-новому осмысливать жизненные ценности и отношения окружающих его людей. Таким образом, страхи детей требуют каждый раз пристального внимания и серьезного изучения со стороны взрослых. Тогда можно своевременно предпринять ряд соответствующих мер и не допустить чрезмерного разрастания страхов, перехода в подростковом возрасте в более или менее устойчивые черты личности, подрывающие активность и уверенность в себе, препятствующие полноценному общению и раскрытию новых возможностей.

Чтобы не превращать борьбу со страхами в противоборство с ветряными мельницами, нужно и самим родителям самокритично задать себе вопрос: "Какие страхи у нас самих были в детстве и чего мы боимся сейчас?". Общие страхи должны устраняться общими усилиями, то есть совместными действиями, мероприятиями, той же игрой, преодолевающей страх. Требуют пересмотра и многие черты характера родителей боящихся детей. Изменить его непросто, тем не менее это необходимо сделать как можно раньше. Начать лучше с изменения отношения к ребенку: дать ему больше свободы, приучить решать самому собственные проблемы. Мешают этому негибкость, нередко предвзятость в восприятии детей, а также произвольный перенос на них родительских тревог, страхов и проблем. Так, страх одиночества у матери вместе с общей тревожностью ведет к болезненной привязанности ребенка и устранению на его пути всех препятствий и трудностей, которые как раз и нужно преодолеть, чтобы стать способным к самостоятельной жизни. Мнительность родителей проявляется в стремлении постоянно проверять и перепроверять ребенка, педантичном предопределении его образа жизни. Всем этим произвольно культивируются страхи детей, так как родители излишне беспокоятся о самом факте наличия страхов, как бы застревают на них, вместо того чтобы

понять источники и предпринять реальные шаги для их устранения. Тогда страхи при отсутствии реальных перемен у родителей могут вернуться снова.

Иногда страхи трудноустранимы только потому, что предпринимаются попытки воздействия на их внешнюю сторону, без учета характера, смысла и значения. Более эффективным будет воздействие на причину страха, порождающие его условия и обстоятельства. Так, вместо того чтобы бороться с воображаемым страхом перед Волком или Кощеем, нужно проанализировать возможные причины этих страхов, нередко находящиеся в сфере семейных отношений, в частности в конфликтном поведении отца, раздраженного и грозящего наказанием. Также и устойчивый страх Бабы Яги может говорить о том, что матери необходимо пересмотреть свои отношения с ребенком, сделать их более теплыми, непосредственными и откровенными.

Первое, что нужно осуществить, — вернуть ребенку детство, из которого он ушел раньше времени. Достигается это совместной деятельностью, прогулками, разнообразными, эмоционально насыщенными играми, детскими спектаклями, кукольными представлениями, где много веселья и музыки, посещениями парков и аттракционов, а также систематическим чтением сказок (но не перед сном), рисованием красками, увлекательными походами и различными спортивными мероприятиями. Необходимо участие во всем этом взрослых, которые сами как бы попадают в свое детство, становятся более непосредственными в общении с детьми. Любая возня с родителями и сверстниками, подвижные игры, смех, дружелюбная ирония, шутки, как и чтение, разыгрывание сказок и несложных, придуманных детьми историй, способны создать эмоционально лучшие условия для детства, не омраченного страхами, с которыми не может справиться ребенок. Само собой разумеется, что нужно учить детей сдерживаться, но если делать это слишком рано, быть чрезмерно серьезными и требовательными, можно только закрепить отрицательные эмоции ребенка, сгустить их до степени страха или гнева и нередко достичь противоположных результатов.

Решиться помочь детям полностью избавиться от страха — это значит принять активное участие в их жизни. Но активность не означает, что можно всегда вмешиваться в личную жизнь детей, грубо пытаться тренировать их волю, заставляя без всякой подготовки пробегать многокилометровую дистанцию с препятствиями в виде страхов. Подобные попытки обрекают на еще более острое ощущение своей беспомощности и неспособности оправдать ожидания взрослых. Поэтому к боящемуся ребенку нужен особый психологический подход, основанный на понимании его чувств и желаний, укреплении "я" и перестройке при необходимости характера и отношений с людьми.

Для лучшего воздействия на страхи, нужно прежде всего установить контакт с детьми, подразумевающий доверительное отношение как условие развития творческих возможностей и веры в себя.

Отправная точка любого психотерапевтического воздействия — это принятие чувств и желаний детей и их самих такими, какие они есть, что позволяет индивидуализировать воздействие на ребенка и сделать его более результативным.

Если же пытаться вместо устранения страхов "выяснять отношения" с ребенком или считать его безнадежно упрямым и не способным к переменам, то вряд ли он сможет проявить активность и преодолеть страх. Мы не случайно придаем такое большое значение взаимоотношениям родителей и детей, раз они сказываются самым существенным образом на процессе устранения страхов.

Затрудняют прохождение страхов непримиримость к ним взрослых, категоричность принимаемых по поводу страхов решений, а также недоверие к способности детей избавиться от страха, как и возведение в абсолют любых ошибок на этом пути, в чем проявляются особенности характера взрослых членов семьи, и сами по себе осложняющие отношения с детьми.

Безусловным фактором является терпение при работе с детьми по устранению страхов, так как не всегда удается достичь незамедлительных результатов. В немалой степени это зависит и от способности самих детей перестраивать отношения и наполнять свою жизнь новым содержанием. Нередко ожидаемый эффект снижается из-за быстрой утомляемости ребенка, нервно-психических и частых заболеваний.

Главным фактором, препятствующим избавлению детей от страхов, будет неблагоприятное нервно-психическое состояние самих родителей и конфликты в семье. В этом случае необходима предварительная помощь самим родителям и нередко всей семье в целом. Только после этого имеет смысл проведение разработанных нами и успешно зарекомендовавших себя на практике психотерапевтических методик преодоления страхов детьми.

## Глава 6. УСТРАНЕНИЕ СТРАХОВ ПОСРЕДСТВОМ РИСОВАНИЯ

Рисование — творческий акт, позволяющий детям ощутить радость свершений, способность действовать по наитию, быть собой, выражая свободно свои чувства и переживания, мечты и надежды. Рисование, как и игра, — это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении страхов. Рисование предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и

пластичности мышления. Действительно, дети, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждений. Они легко могут представить себя на месте того или иного человека или персонажа рисунка и выразить свое отношение к нему, поскольку это же происходит каждый раз в процессе рисования. Последнее как раз и позволяет использовать рисование в терапевтических целях. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Как для выработки иммунитета от инфекционных болезней вводится живая, но ослабленная вакцина, стимулирующая развитие здоровых, защитных сил организма, так и повторное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания.

Отождествляя себя с положительными и сильными, уверенными в себе героями, ребенок борется со злом: отрубает дракону голову, защищает близких, побеждает врагов и т. д. Здесь нет места бессилию, невозможности постоять за себя, а есть ощущение силы, геройства, то есть бесстрашия и способности противостоять злу и насилию.

Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, радости, восторга, восхищения, даже гнева, но только не страха и печали.

Рисование, таким образом, выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражения эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Однако это не означает, что активно рисующий ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для его психического развития. К сожалению, некоторые родители считают игру и рисование несерьезным делом и односторонне заменяют их чтением и другими интеллектуально более полезными, с их точки зрения, занятиями. Фактически же нужно то и другое. Детям с художественными задатками, эмоциональным и впечатлительным, как раз и подверженным страхам, нужно больше игр и рисования. У детей более рациональных, склонных к аналитическому, абстрактному мышлению, возрастает удельный вес интеллектуально-рассудочных занятий, включая компьютерные игры и шахматы. Но даже и при так называемой левополушарной ориентации необходимо как можно большее разнообразие в играх и рисовании для расширения эмоций, творческого диапазона и мира воображения.

Наибольшая активность в рисовании наблюдается в возрасте от 5 до 11 лет, когда дети рисуют сами, непринужденно и свободно, выбирая темы и представляя воображаемое так ярко, как если бы это было на самом деле. В большинстве случаев к

началу подросткового возраста способность к спонтанному изобразительному творчеству постепенно ослабевает. Уже сознательно ищется правильная форма, композиция, появляются сомнения в достоверности рисунка, натурализм в изображении предметов. Подростки даже стесняются своего умения рисовать так, как им хочется, опасаясь выглядеть неловкими и смешными в представлении окружающих, и тем самым лишаются естественного способа выражения своих чувств и желаний. Если к тому же они обладают тревожно-мнительным характером, подвержены частым тревогам, опасениям, то им крайне трудно даже просто начать рисовать страхи, как и приступить к любому новому, ответственному делу. Далее, им постоянно кажется, что они не так рисуют, не то, и что вообще нет никакого смысла в изображении страхов. Мешают и депрессивные оттенки настроения, и неуверенность в себе. Здесь, конечно, нужна другая тактика преодоления страхов, рассчитанная прежде всего на вовлечение подростка в какую-либо интересную деятельность, где бы он мог одерживать победы и ощущать себя все более компетентным и уверенным. Наилучший эффект в данном случае дают спортивные секции, экскурсии, походы или проводимые психологом игровые коррекционные занятия в группе сверстников.

Даже до подросткового возраста психологическим препятствием для рисования страхов может быть страх сделать что-либо неправильно, когда ребенок заранее переживает свою неудачу, то есть представляет ее, проигрывает в воображении. Обычно так его настраивают родители, и не следует ожидать, что их отпрыск решительно, без колебаний выполнит задание. Из специально проведенного анализа следует, что если оба родителя имеют тревожно-мнительный характер, то эффект от рисования страхов у детей снижается вдвое; если только один из родителей с подобным характером, то эффект хуже в 1,5 раза.\*

\* Все приведенные данные получены в результате анализа 3500 рисунков детей (на 2000 г ) и достоверны в отношении различий.

Отрицательно влияют на результаты рисования страхов неврозы и заболевания внутренних органов на нервной почве у родителей. Причина — отсутствие жизнерадостности в семье, бесконечные разговоры о самочувствии, тревожно-мнительная (ипохондрическая) фиксация на болезненном состоянии. В подобной атмосфере дети меньше рисуют и играют, на рисунках заметно преобладание черного или серого цвета.

Чем менее строги и ограничительны родители в воспитании детей, тем более успешно рисование страхов, в то время как излишняя строгость и повсеместные запреты могут снизить его эффект от страха не оправдать ожиданий родителей, нарисовать плохо или не нарисовать вообще. В последнем случае необходимо не только изменить от-

ношение взрослых, но и стремиться всячески поощрять рисование детей, поддерживать и хвалить при этом, даже за сам факт рисования, на какую бы тему оно ни проводилось. Весьма действенно и совместное рисование. Например, взрослый рисует схематично, по-детски, домик, крыльцо, на нем появляется мальчик, идущий в детский сад или школу. На своем пути он должен перейти овраг, речку, ему попадутся различные люди, животные, небо затянет тучами, пойдет дождь, а то и разразится гроза, в общем, случатся всякие напасти, страсти-мордасти, и все это нужно преодолеть. Ребенок может подсказывать, как это лучше сделать, или рисовать свой вариант сюжета. Рисовать удается и на одном общем большом листе, с одного конца которого отправляется в путь взрослый, с другого — ребенок. Встреча происходит в любом месте в зависимости от успешного преодоления препятствий и, главное, к взаимному удовлетворению обеих сторон. Так развиваются естественным образом фантазия, воображение, когда ребенок соприкасается в игровой, условной форме с ситуациями, способными вызвать у него страх в иной обстановке. И все это происходит при общении со взрослым и его поддержке. А решиться рисовать и тренировать свою фантазию никогда не поздно. И лучше это сделать первыми взрослым. Тогда мы полностью согласимся с пословицей "Не так страшен черт, как его малюют".

Если семья неполная по разным причинам, тогда эффект от рисования страхов менее выражен из-за отсутствия отца, исторически защищавшего семью от внешней опасности. Но и в полной семье эффект рисования страхов может быть подорван конфликтами между родителями, особенно если они не склонны признавать сам факт их существования. Наличие постоянных и непредсказуемых угроз семейному благополучию или, другими словами, отсутствие чувства безопасности и уверенности в прочности семейных отношений повышает, как мы знаем, количество страхов у детей. К тому же страхи оживают вновь, поскольку не меняется отрицательная-эмоциональная атмосфера в семье. Поэтому, какие бы усилия ни прилагали конфликтные между собой родители к устранению страхов у детей через рисование, результат всегда один и тот же: в 4-5 раз хуже, чем в дружных семьях.

Наилучшие результаты от рисования страхов достигаются в 5-11 лет, в возрасте активного интереса к рисованию. В младшем дошкольном и в подростковом возрасте лучше использовать игровые способы устранения страхов. Если же подросток продолжает рисовать и обнаруживает способности в этом направлении, то эффект от рисования страхов будет таким же, как и раньше.

В первую очередь, посредством рисования удается устранить страхи, порожденные воображением, то есть то, что никогда не происходило, но может произойти в

представлении ребенка. Затем по степени успешности идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка.

Недостаточный эффект от рисования страхов наблюдается, когда то или иное пугающее событие, например застревание в лифте, укус собаки, избиение, пожар и т. д., было недавно. Тогда более целесообразно отвлечь ребенка или в игре эмоционально отреагировать психическую травму с целью изменения отношения к ней. По этическим соображениям нельзя просить ребенка отобразить в рисунке страх смерти родителей. В отношении рисования страха своей смерти результаты достаточно хорошие, но можно и не делать этого, так как данный страх обычно закодирован в других страхах и нейтрализуется по мере их преодоления. Тогда и страх смерти родителей постепенно утрачивает болезненное звучание.

Не нужно бояться некоторого оживления страхов, происходящего в процессе рисования, поскольку это одно из условий полного их устранения. Гораздо хуже, если они останутся тлеть в психике, готовые вспыхнуть в любой момент. Но это не значит, что нужно во что бы то ни стало выбивать их, что называется, палкой из ковра. Нередко этим увлекаются родители, которые своим более чем решительным поведением вызывают страх у детей. Тогда вместо помощи в устранении страхов они достигают противоположного эффекта, не признавая своих ошибок и обвиняя детей в нежелании пойти им навстречу.

Страхи рисуются карандашами, фломастерами или красками. Последние больше подходят для дошкольников, так как позволяют делать широкие мазки. Фломастерами охотнее пользуются младшие школьники. Подростки 12-13 лет предпочитают карандаши, что дает возможность детализировать изображение и стирать то, что не нравится. Хотя большинство детей все же предпочитают набор фломастеров, им должна быть предоставлена возможность выбора, облегчающая саму процедуру рисования.

Теперь о том, кто дает задание нарисовать страх. Если это посторонний и доброжелательно настроенный человек, то эффект от рисования оказывается более высоким, чем когда задание дают родители. Особенно это заметно, когда родители дискредитировали себя в представлении детей и пытаются устранить их страхи, скрывая собственные. Или же не пользуется авторитетом, например отец, который излишне резок или сам боится жены и играет в семье крайне пассивную, приниженную роль. Поэтому кроме родителей в устранении страхов могут участвовать и другие взрослые, включая родственников, знакомых, педагогов и врачей, при условии, что последние снимут белые халаты, иногда вызывающие у детей неприятные ассоциации. Человека, помогающего

ребенку избавиться от страха, назовем условно Психологом. Он не должен осуждать за наличие страхов или читать наставления, призывать взять себя в руки, проявить волю и т. д. Ему необходимо расположить к себе подопечного, быть последовательным в суждениях и уверенным в действиях и поступках. Обязательным условием является вера самого Психолога в эффективность применяемого способа устранения страхов.

Роль Психолога должна быть понятна ребенку, а время беседы для выявления страхов согласовано заранее. Для нее нужны не менее 20-30 минут и спокойная обстановка. Окружающих следует предупредить о недопустимости прерывания беседы. Если дети не достигли подросткового возраста, целесообразно предложить в качестве своеобразной психологической разминки поиграть немного самостоятельно. Реквизит для игры самый разнообразный: домик из больших кубиков, в нем кровать, столик, шкаф; теремок, в котором обитают различные животные; елочки, имитирующие лес, оставленная Бабой Ягой метла; барабан, танк, пушка, робот; тряпичные куклы, надеваемые на руку, обычные куклы, изображающие людей, животных и сказочных персонажей; предметы медицинского обихода и т. д. Отношение к ним позволит обнаружить те страхи, которые будут забыты или скрыты при беседе. Скованность, неестественность поведения, напряженность говорят как о неумении играть, так и о страхе, который выражается соответствующей мимикой и избеганием в игре различных персонажей или предметов. Например, ребенок охотно надевает на руки тряпичных лису и зайчика, но не только не замечает такого же игрушечного волка, но и категорически отказывается включить его в игру, что объясняется страхом перед этим персонажем. Прекращение игры в отсутствие взрослого указывает на страх одиночества и т. д. Психолог не обязательно включается в игру, если она идет, что называется, без сучка и задоринки. Разрешение игры и предоставление для нее материала уже и сами по себе означают соучастие в деятельности ребенка, дружеское к нему расположение.

После установления контакта переходят к беседе, цель которой — выявить страхи. Начать спрашивать о страхах можно у дошкольников и в процессе самой игры, как бы между прочим вкрапывая вопросы в игровые паузы. Психолог не сидит за столом, а находится рядом с играющим, присев на корточки, если это маленький ребенок. Избежать усталости и пресыщения вопросами помогают очередная смена предметной игры и непосредственное участие в ней. В разговоре стараются не повышать голос, не делать эмоциональных или смысловых акцентов в произношении тех или иных слов, не внушать страхи фразой "Скажи, ты боишься ...", а спрашивают: "Скажи, ты боишься или не боишься ...", — и ждут ответа. После небольшой паузы переходят к выяснению следующего страха. Все выявленные страхи сообщаются родителям при отдельной беседе,

с тем чтобы они могли организовать рисование страхов дома. Поясняется, как можно изобразить отдельные страхи, если ребенок спросит об этом. Например, страх одиночества — рисует себя и одновременно все то, чего он боится, когда остается один, то есть материализует свои опасения и страхи. Страх нападения воспроизводится в виде агрессивно ведущих себя взрослых. Страх заболеть или заразиться представляется больницей или микробами. Страх опоздать отражается, скажем, бегущим в школу учеником, часы которого показывают время начала первого урока.

Страхи перед сном изображаются в виде засыпающего ребенка, опасения которого полностью видны на рисунке. Страх темноты — это обычно слегка затушеванная комната, где проявляются нелюбимые персонажи фантазии ребенка. Страхи перед животными рисуются по каждому из них в отдельности. Это относится и к сказочным персонажам. Страх высоты обозначается горой или высоким зданием, где кто-то стоит; страх глубины — ущельем, колодцем, морским дном; страх воды — купанием, обливанием и т. д. Огонь и пожар не требуют комментариев. Война рисуется в виде сражения. Страхи крови, уколов, боли — соответственно: течет кровь из пальца, делают укол или бывает достаточно изображения одного шприца, от боли плачет мальчик или девочка и т. д. Страх неожиданных воздействий — что-то падает, разбивается, раздается гудок, сигнал.

После диагностики страхов следует поиграть с ребенком и родителем в подвижные игры типа бросания мяча, пятнашек, игры в кегли. Всем этим создается жизнерадостная эмоциональная атмосфера, противостоящая эмоционально отрицательному воздействию страха.

В конце игры нужно обязательно отметить успехи детей, похвалить, пожать руку и предложить нарисовать страхи дома, сказав: "Нарисуй то, что ты боишься, каждый страх на отдельном листе". У дошкольников список страхов находится у родителей, школьники записывают их под диктовку. Во всех случаях не говорится о необходимости рисовать себя, достаточно на первый раз, чтобы ребенок изобразил сам объект страха. Отводится на задание обычно две недели, и ребенок опять со всеми домочадцами приглашается на игровое занятие, на которое он заодно и приносит свои рисунки. Тем самым устраняется лишняя фиксация на страхах и на самой работе по их преодолению. Все идет как бы параллельно, вместе с доставляющей удовольствие игрой. Тогда исключается только вербальное (словесное) воздействие, голый рационализм, бескомпромиссный принцип нарисовать страхи во что бы то ни стало. К тому же взрослым дополнительно сообщается о необходимости как можно больше играть с детьми в подвижные, эмоционально насыщенные игры. Не нужно требовать жестко от детей быстрого рисования всех страхов,

как и стопроцентного выполнения плана рисования. Гораздо лучше поддержать, посочувствовать, напомнить и при затруднениях подсказать детям свои варианты.

Когда дается задание, то не говорится, что это обязательно избавит от страхов, так как повышенные ожидания в отношении результатов могут послужить препятствием для преодоления страхов. Особенно нужно быть осторожным при навязчивых страхах, возникающих на фоне заостренного чувства долга, когда любые неудачи переживаются крайне болезненно и ведут к ухудшению общего состояния. Лучше всего сказать, что рисование страхов поможет их преодолению и что не важно, как они будут изображены, главное — нарисовать их все без исключения фломастерами, красками или цветными карандашами, каждый страх на отдельном листе. Рисовать лучше совершенно самостоятельно, без помощи взрослых.

Сам факт получения задания таким образом организует деятельность детей и мобилизует их на борьбу со своими страхами. Весьма непросто начать рисовать страхи. Нередко проходит несколько дней, пока ребенок решится приступить к выполнению задания. Так преодолевается внутренний психологический барьер — страх страха. Решиться рисовать — это значит непосредственно соприкоснуться со страхом, встретиться с ним лицом к лицу и целенаправленным, волевым усилием удерживать его в памяти до тех пор, пока он не будет изображен на рисунке. Вместе с тем осознание условности изображения страха на рисунке уже само по себе способствует уменьшению его травмирующего звучания. В процессе рисования объект страха уже не представляет собой застывшее психическое образование, поскольку сознательно подвергается манипуляции и творчески преобразуется как художественный образ. Проявляющийся при рисовании интерес постепенно гасит эмоцию страха, заменяя ее волевым сосредоточением и удовлетворением от выполненного задания. Незримую поддержку оказывает и сам факт участия Психолога, давшего это задание, которому можно затем доверить свои рисунки и тем самым как бы освободиться от изображенных на них страхов.

Если ребенок не нарисовал все страхи к назначенному дню, визит или отодвигается на неделю, или проводится обсуждение уже имеющихся рисунков. Похвалить за успехи и проиграть некоторые страхи в увлекательной, захватывающей воображение игре гораздо лучшее, чем ругать или стыдить за невыполненное задание. Тогда и Психолог будет восприниматься не как Указующий Перст, а как взрослый, верящий ребенку и готовый всегда прийти ему на помощь.

На беседе существенно присутствие обоих родителей и других участвующих в воспитании взрослых. Положительное действие будет и от участия в обсуждении

рисунков и игре братьев и сестер. Подобная эмоционально положительно настроенная группа повышает ответственность за принимаемые решения о наличии или отсутствии страха и заодно действует мобилизующим образом. Беседе, как и в первый раз при выявлении страхов, предшествует игра, имеющая более динамичный, эмоционально насыщенный характер. Обычно в качестве такой эмоциональной разминки выступают пятнашки, преодоление каких-либо препятствий и игры с мячом.

Затем все садятся полукругом так, чтобы удобно было рассматривать рисунки, находящиеся в руках Психолога. Порядок предъявленных для обсуждения рисунков не имеет особого значения. Однако можно начинать и с более легко устранимых страхов — воды (у мальчиков и девочек), открытого пространства и крови (у мальчиков), врачей, болезней, страшных снов и животных (у девочек). Практически мы рассматриваем страхи, предварительно перемешав их, как колоду карт.

Каждый рисунок показывается всем присутствующим, в то время как ребенок рассказывает о том, что изображено на рисунке, то есть конкретизирует свой страх. Раньше это было трудно осуществимо, страх возникал от одного лишь представления и не мог быть обозначен словами. Подобная преграда только повышала внутреннее напряжение и удерживала страх в фиксированном состоянии. Теперь же ребенок достаточно свободно говорит о страхе, осознанно управляя им в разговоре с человеком, которому он верит и который может понять его переживания. Важно не стесняться и говорить все как есть, страх все равно будет устранен — если не рисунками, то другими способами.

После просмотра первого рисунка следует реплика Психолога: "Ты нарисовал этот страх, а теперь скажи, боишься его или нет?". В дальнейшем фраза постепенно укорачивается: "Боишься или перестал?" — и ближе к концу звучит как: "Боишься — не боишься?". Все слова произносятся ровным, но не монотонным и, тем более, неторопливым голосом. Скорее, он имеет эмоционально приподнятый и как бы "торжественный" оттенок. Вместе с тем следует избегать искусственного внушения отсутствия страха: "Теперь не боишься?". Поскольку эта фраза носит слишком обязывающий характер, то ребенок может согласиться, лишь бы не противоречить и благополучно пережить данный момент. Если внимательно проанализировать приведенную первый раз фразу "Ты нарисовал этот страх, а теперь скажи, боишься его или нет?", то в ней и так можно обнаружить один внушающий фрагмент, а именно сочетание "...а теперь...". В какой-то мере это призыв, выражение надежды, ободрение и оптимистический настрой при обсуждении рисования страхов.

Такое же воздействие будет и от привлечения внимания присутствующих к самому характеру изображения страха. "Как это сделано интересно, с выдумкой. Взрослый бы не

смог так нарисовать. И цвета подобраны как надо, и расположение фигур подходящее" и т. п. Этим немудреным способом удается повысить активность и заинтересованность ребенка в совместном со взрослыми предприятии по устранению страхов. Тем более что после каждого рисунка, вопроса Психолога и ответа ребенка выражается одобрение: "так", "хорошо", "что дальше?".

Если положительного эффекта пока нет, то рисунок может быть отложен без комментариев в сторону или сопровождаться словами "ничего", "всему свое время", "идем дальше", "вернемся к нему потом" и т. д.

После окончания обсуждения страхов называются и показываются те рисунки, в отношении которых достигнут положительный эффект. Автора надо похвалить, дружески похлопать по плечу, пожать руку, подарить игрушку. А дальше надо сказать, что рисунки с его бывшими страхами останутся на все времена у Психолога, который, таким образом, "принял" их к себе, освободив от них ребенка. Если это дошкольник, то упоминается, что страхи отныне будут "находиться" в ящике стола или шкафу, "закрыты" там навсегда, подобно джинну в бутылке.

После обсуждения снова предлагается игра, в которой все активно участвуют. Она имеет подвижный характер, требует выдержки и содержит некоторый риск, например игра в кегли, сражение на деревянных шпагах, стрельба присосками из пистолета и лука. Игра строится так, чтобы ребенок обязательно сумел выиграть, что еще больше повышает его уверенность в себе.

С согласия детей можно проиграть некоторые из только что "снятых с повестки дня" страхов, скажем, спрыгнуть с тумбочки, пролезть через несколько стульев, воспроизвести обстановку медицинского кабинета и т. д.

В конце встречи рисунки, на которых изображены оставшиеся страхи, отдаются обратно со словами: "А теперь нарисуй так, чтобы было видно, что ты не боишься, и принеси мне опять свои рисунки". Это подразумевает, что нужно нарисовать не только объект страха, как в первый раз, но и обязательно себя не боящимся. Скажем, не ребенок убегает от Бабы Яги, а она от него; он уже не плачет от боли; сражается с Драконом; плывет по воде и летит на самолете. Здесь очевиден эффект внушения — установки на преодоление страха в воображении путем его определенного, заданного графического изображения. Происходит мобилизация всех психических ресурсов ребенка на деятельное противодействие страхам в жизнеутверждающей, активной позиции Творца. Срабатывает и феномен групповой поддержки. Ребенок уже не один на один со своими страхами — они вышли наружу, потеряли свой ореол исключительности, да и поблекли после их

предыдущего изображения. К тому же Психолог и родители создают психически благоприятное поле поддержки и веры в его способность справиться со страхами.

Новый сделанный дома рисунок с изображением себя как победившего страх прикрепляется к старому, и, когда все рисунки или большинство из них готовы, организуется встреча с Психологом. В среднем на рисование себя как небоящегося уходит 2 недели, и нужно заранее назначить встречу. До нее организуется как можно больше подвижных, спортивных игр, прогулок, экскурсий и по возможности не допускаются конфликтные ситуации в семье.

Помимо рисунков страхи могут быть воплощены в виде специально сделанных дома масок, фигурок из пластилина, конструкций из подручных материалов: например, паука можно сделать из проволоочки и материи, дракона — из веревочек на палке и т. д. Когда подобные поделки — плод совместной деятельности детей и родителей, результаты устранения страхов, как правило, лучше, особенно при участии отца.

На данной, третьей по счету, встрече (первая — диагностическая) также предлагается вначале игра, но уже с учетом прошедших ранее страхов. Для этого на игровой площадке среди различных предметов находятся отражающие прежние страхи маски, куклы. Ненавязчиво предоставляется возможность поиграть с ними, что усиливает достигнутый эффект.

После игры-разминки проводится обсуждение задания с установкой: "Сейчас мы будем смотреть твои рисунки и спрашивать, боишься ли ты теперь или не боишься". Положительный результат каждый раз подкрепляется похвалой: "так", "хорошо", "молодец". За обсуждением следует опять игра, успехи в которой поощряются наградой в виде игрушки, книжки или значка.

Эффект устранения страхов через рисование достаточно выражен и устойчив и составляет 50 % при изображении страхов по типу "боюсь" и 80-85 % от оставшихся страхов — при изображении себя в активной, противостоящей страху позиции. Если ребенок и первый раз рисует себя, а не только источник страха, то эффект сразу выше.

Если же автор не включает себя и на втором рисунке, где он "обязан" быть по инструкции, то это указывает или на исключительную интенсивность страха, или на его навязчивый характер, что обычно сочетается при фобии.

Возникает вопрос: а нельзя ли сразу предложить детям рисовать себя как небоящихся, сэкономить, так сказать, время? Да, можно, но эффект будет ниже и не такой стойкий. Нужно время, чтобы ребенок САМ преодолел внутренний психологический барьер неуверенности и страха своих страхов, тогда произойдет постепенная дезактуализация страха в его сознании и разовьется вера в свои силы, возможности, способности.

Оставшиеся страхи, а их обычно не больше 15-20 %, можно проиграть по сочиненным на их тему историям, о чем и пойдет речь в следующей главе.

## Глава 7. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРЫ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА

Игра — способ выражения чувств, познания и моделирования окружающей ребенка действительности. Игра — это движение, победа, радость, удовольствие... Игра для ребенка — дело серьезное, поэтому и относиться к ней надо соответствующим образом.

Игры бывают предметные и ролевые, спонтанные и направленные (организованные).

Предметная игра строится вокруг предмета, ролевая — на каком-либо образе. Смешанные игры — предметно-ролевые, когда мальчик, катая машинку, воображает себя шофером, а девочка, играющая с куклой, видит себя мамой. В спонтанной игре содержание предопределено самими детьми, в организованной существует определенный набор правил, ограничений, игра направляется взрослыми или сверстниками.

Игра, как и рисование, позволяет лучше понять переживания детей, их интересы, потребности, характер, темперамент. Она помогает ребенку приобрести определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе в общении, усвоить социальные нормы поведения, доставляет ребенку удовольствие, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние. К тому же игра обладает терапевтической функцией, поскольку в ней травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит ослабленном виде и, кроме того, происходит их эмоциональное отреагирование — катарсис.

Игра невозможна без риска, и нежелание быть последним, проигравшим, так же, как и надежда на победу, представляет собой моделирование, репетицию возможных жизненных ситуаций, что позволяет лучше адаптироваться к ним в реальной жизни.

Как естественный способ выражения "я", укрепления уверенности в себе игра будит активность ребенка, его инициативу и самостоятельность, развивает умение владеть эмоциями и принимать решения. Взятие на себя роли означает принятие определенных правил, то есть возникает чувство ответственности. Когда в игре все удается, у детей появляются чувство удовлетворения, эмоциональное насыщение игрой, при неудачах же возникает чувство вины и досады, заставляющее более критически взглянуть на себя и как-то перестроиться, измениться.

Рисование, фантазирование, сочинение всяких историй можно считать аналогом игры. В связи с этим выскажем свое мнение о Жорже Симено-не. Знаменитый писатель, автор многочисленных детективных романов, был крайне застенчивым и боязливым человеком. Он и придумал бесстрашного комиссара Мегрэ, чтобы компенсировать эти недостатки характера. Каждый роман с участием комиссара — это своеобразная игра в

жмурки, где интеллектуально сложная и эмоционально интригующая детективная история построена так, чтобы никто заранее не догадался о ее развязке. Писатель многие годы жил изолированно от внешнего мира, питая романы своей неисчерпаемой фантазией. И вот в один прекрасный день, проснувшись, Сименон не смог заставить себя писать привычно и легко, как раньше. Но жить без творчества он не мог и стал писать мемуары. Происшедшую с ним метаморфозу можно объяснить тем, что он наконец-то в то утро стал уверенным в себе человеком. Став собой, Жорж Сименон уже не нуждался во втором "я", воплощенном в образе комиссара Мегрэ, потерял окончательно к нему интерес и перестал сочинять, как раньше. Многолетняя творческая игра-фантазия была закончена, теперь он стал писать о себе, своих мыслях, наблюдениях, впечатлениях. Сам писатель свое творчество определял не только талантом, "но всей жизнью, которая была посвящена постепенному избавлению от унаследованных страхов". Эти слова говорят о том, что всю свою предшествующую жизнь он лечил себя сам, придумывая ежедневно одну историю страшнее другой, хитроумно распутывая их с помощью комиссара, и зло всегда получало по заслугам. Проигрывая все это в уме, автор и сам постепенно освобождался от из-за лишней робости и неуверенности, что и позволило ему в конце концов обрести себя.

Так и ребенок, включаясь в игру, переступает порог застенчивости и страха, одерживает победы и терпит поражения, постоянно соразмеряя свое поведение с требованиями группы. Подражание в игре любимым героям, бесстрашным летчикам, морякам помогает побороть страх и испуг, неизбежные в любой игре.

Предлагаемые игры для устранения страхов давно известны. Это игры, в которые играют или, точнее, играли раньше сами дети. Просто мы их сгруппировали и отшлифовали в процессе многолетней работы как естественное средство активизации жизненных сил ребенка.

Цель психологически направленных игр состоит, в первую очередь, в снятии избытка торможения, скованности и страха, возникающих в темноте, замкнутом пространстве, при внезапном воздействии и попадании в новую, неожиданную ситуацию общения. Одновременно это предупреждение неуверенности в себе и застенчивости или их коррекция, если они уже входят в характер ребенка. Первая игра — "Пятнашки" — служит своеобразной разминкой к последующим играм и, несмотря на кажущуюся простоту, содержит ряд правил. Заранее ограничивается игровая площадка, на которой в беспорядке расставлены стулья и столик, так, чтобы между ними остались небольшие проходы. Можно просто переставить мебель, создав искусственный беспорядок. Нельзя пятнать через стулья — они как бы цельные колонны.

Тогда можно лучше отворачиваться, увертываться, создавая тем самым дополнительные препятствия в игре. Кто случайно заденет стулья или, увлекшись, выбежит за пределы площадки, становится водящим, то есть начинает сам пятнать. К тому же можно хлопать только по спине, конкретно по нижнему ее месту, что еще больше осложняет задачу. Причем нужно не прикасаться, а именно ударять как следует, с чувством, эмоционально, да еще и с угрозами, чем одновременно устраняются страхи боли и уколов и физических наказаний. Так что если родители имеют обыкновение шлепать детей дома, то здесь предоставляется полная возможность и детям поступать аналогичным образом, так сказать, "осуществить гласность и демократию на деле".

Суть игры — в ее непредсказуемости и неожиданности, когда водящий внезапно меняет направление бега, оказываясь лицом к лицу с остальными участниками. Последние должны мгновенно принять решение, сориентироваться, побежать ли им в противоположную сторону, вперед, увернуться, но только не застыть и не сдаваться, как и не давать себя запятнать во всех значениях этого слова.

Эмоциональный накал игры создают и нарочито подчеркнутые угрозы водящего, которыми он сыплет, как из рога изобилия: "Только попадись!", "Ну, погоди!", "Я тебе сейчас покажу!", "Поймаю и съем!", "Лови его!", "Ага, попался!". Затем водящий взрослый восклицает с похвалой: "Ну и быстрый!", "Смотри, какой ловкий!", "Надо же, никак не могу догнать!", "Да что же это такое!", "Ух, устал!", "Сдаюсь!" и т. д. Убегающий в ответ: "Не догонишь!", "Все равно убегу!", "Только попробуй!" и т. п. Так что в игре звучат не только угрозы, но и возражения, чем и обеспечивается двусторонний уровень отношений в системе "взрослый — ребенок". Поскольку эти роли в игре постоянно меняются, то и отношения в семье становятся все более непосредственными, менее напряженными, если игры, о которых мы сейчас говорим, проводятся достаточно регулярно. Как эмоциональная игра пятнашки всегда вызывают много радости, веселья, служат своего рода аккумулятором положительной психической энергии для всех участников. На этом фоне угрозы в адрес детей и взрослых воспринимаются не буквально, а как один из юмористических компонентов игры, снижая в то же время страх перед ними в реальных отношениях. А то, что необоснованные, драматически заостренные угрозы взрослых служат питательной почвой для культивирования страхов детей, мы уже знаем.

Немаловажным условием будет и проявление взрослыми определенной гибкости в игре, поскольку они должны учитывать разность возрастных возможностей всех участников игры и незаметно подыгрывать детям, подстраиваться к их возрасту, иначе игра просто не состоится по техническим, то есть физическим, причинам.

Любая игра рано или поздно приедается, если не вносить в нее творческого разнообразия. То же можно сказать и в отношении пятнашек. Но как раз они и имеют неоспоримые преимущества в качестве разминки для более сложно построенных, но таких же эмоционально заряженных игр.

Первая модификация — "запятнанный" может очень даже "обидеться" на то, что его задели, обошлись невежливо, и, схватив в руку кеглю, поролоновый валик, кепочку или что-нибудь подобное, начинает бегать с нарочитыми угрозами за участниками, как за назойливыми мухами.

Вторая модификация — расширение игровой площадки, которая уже не только комната, но и коридор, а то и вся жилая площадь.

Третий вариант — площадка та же, но нужно всем, и догоняющим в том числе, перепрыгнуть досочку или поролоновый валик, веревочку между стульями, пролезть под столом, а то и попрыгать по "кочкам", нарисованным мелом на полу или представленным листами бумаги.

Во всех случаях вместе с разнообразием вводится и больше правил, или условий игры, что и помогает детям лучше контролировать свое поведение в новой, незнакомой обстановке.

Продолжительность игр в пятнашки весьма небольшая и обычно не превышает 10 минут. Нельзя сразу садиться после игры из-за нагрузки на сердечно-сосудистую систему, лучше походить или перейти к другой игре.

Итак, пятнашки только непосвященным кажутся такой простой игрой. На самом деле с ее помощью, во всяком случае при неоднократных повторениях, удается: 1) обеспечить эмоциональную разрядку — снять накопившееся нервное напряжение — и зарядить детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма; 2) устранить или значительно уменьшить торможение и страх при внезапном, неожиданном воздействии, а также страхи нападения и наказания со стороны родителей (поскольку пятнашки как легкий удар имитирует физическое наказание); 3) улучшить гибкость в поведении, ситуативность; 4) усилить способность быстро принимать решения; 5) освоить групповые правила поведения и совместной деятельности; 6) развить ловкость, координацию движений и большую побудительную активность; 7) наладить более непосредственный контакт между родителями и детьми.

Вторая игра — "Жмурки". Проводится она там же, где только что была игра в пятнашки и где остались расставленные в беспорядке стулья. Сделано это специально, чтобы создать препятствия для водящего, осложнить его задачу — найти стоящих в разных местах игровой площадки детей и взрослых.

Основное правило игры — стоять на одном месте и ничем не выдавать себя, чтобы не быть обнаруженным. Требуется, следовательно, определенная выдержка, терпение в противоположность двигательному беспокойству и возбуждению. Вместе с тем можно изгибаться, наклоняться, даже ложиться, когда водящий проходит рядом и пытается нащупать вытянутыми руками участников игры. Но и тогда их ноги остаются как бы приклеенными к полу.

Сначала водящему плотно завязывают глаза, и он должен держать их закрытыми, то есть имитируется замкнутое пространство, которого так боятся дети в обычной жизни. Перед началом поиска водящий с завязанными глазами три раза поворачивается вокруг себя, что осложняет его ориентировку в окружающем пространстве. Если он идет в противоположную сторону, то играющие могут хлопнуть в ладоши, щелкнуть пальцами, указывая нужное направление. Главное — не говорить и не перемещаться по площадке. Свет приглушен, и полумрак создает атмосферу необычности и таинственности происходящего.

Взрослый в роли водящего задает тон всей игре, шутливо угрожая во что бы то ни стало найти всех участников игры, говоря, что они все равно никуда не денутся, что он расправится с ними, съест, то есть он выступает в гротескно заостренной роли злодея — Бармалея, разбойника. Несмотря на подобные угрозы, всем участникам игры необходимо хранить молчание, сдерживая себя даже в том случае, когда водящий подходит совсем близко. В противном случае легко выдать себя и раньше времени выйти из игры. Если поиск затягивается, то играющие могут немного выйти вперед и внезапно громко произнести перед водящим какой-либо звук, например "у-У-У". после чего быстро и неслышно вернуться на свое место. При обнаружении участника игры его нужно на ощупь опознать и назвать имя. Далее поочередно в роли водящего выступают остальные. Игра длится в среднем 20-30 минут, и обычно каждый успевает побывать в роли водящего. Выигрывает тот, кто успешнее всех найдет играющих.

Если поиск затягивается, то найденные и стоящие уже вне игровой площадки участники начинают дружно считать до 10, с тем чтобы водящий действовал более активно и решительно. При счете 10 водящий снимает повязку и обнаруживает стоявших в разных местах площадки ненайденных участников игры.

Можно, как и пятнашки, усложнять игру: поставить поролоновый валик, натянуть веревочку между стульями, набросить на водящего покрывало или обруч, от которых он должен освободиться, дать ему в руки кеглю, книжку, любой предмет. Подобные проказы контрастируют с угрозами водящего, что и придает особый колорит игре, способной

устранить, как и пятнашки, страхи внезапного воздействия, а также страхи темноты и замкнутого пространства.

Игра "Прятки". Заранее оговариваются места, где нельзя прятаться, например шкаф. Как и в предыдущих играх, участников не менее трех, и они сами договариваются, кто из них будет искать первым. Свет выключается, остается только небольшой ночник. Тот, кто водит, обходит комнату или квартиру, произнося шуточные угрозы в адрес спрятавшихся. Последние стремятся ничем не выдать себя, что требует опять же достаточной выдержки и терпения. Кроме того, спрятавшийся остается какое-то время один, пока его не найдут или он сам не выйдет из укрытия по счету 10.

Состояние эмоционально напряженного ожидания в игре поддерживается не только нарочито угрожающим поведением ищущего, но и тем, что он "не обнаруживает" вначале спрятавшегося так удачно ребенка, как бы проходит мимо со словами: "И здесь никого нет. Куда же все подевались, исчезли?". "А я тут!", — воскликнет вдруг нетерпеливый игрок. Это уже нарушение правил, и игра начинается снова. Для укрытия каждый раз подыскивается новое место, и надо найти его достаточно быстро, не растеряться, пока водящий у двери медленно считает до 5 и со словами "я иду искать" начинает поиск, как уже отмечалось, в сумраке или даже полной темноте. Наилучшие результаты от игры — когда ребенок сразу становится ведущим, то есть с ходу преодолевает страх и нерешительность. Хороших результатов можно достичь и когда взрослые "сдаются", "не найдя" младшего участника игры, а он, наоборот, стремится найти всех без исключения. Во всех случаях нужно заинтересовать, вовлечь детей в игру, но не принуждать к ней, тем более на главные роли. Обычно затруднения отсутствуют после эмоционально заряжающей игры в пятнашки и при желании играть у самих взрослых.

Найденные участники игры продолжают принимать в ней активное участие, идя цепочкой сзади водящего и отчасти помогая ему в случае необходимости соответствующими репликами, замедлением или ускорением движения. Если игра проводится в квартире, то используются все помещения, в которых заранее выключен свет, в том числе туалет и ванная комната. Чтобы найти, надо открыть дверь и, не включая свет, искать на ощупь, в то время как спрятавшийся сидит, как мышка, и ничем — ни шумным дыханием, ни движением — не выдает себя. Однако при обнаружении спрятавшийся бурно выражает эмоции, пугается, говорит, что больше так не будет (прятаться, скрываться, как бы уходить от ответственности). Достаточно иногда и возгласов: "Ой!", "Аи!", "Зачем?", "Почему?" и т. д. Возникающие при игре азарт, эмоциональное вовлечение, поддержка всех играющих не дают проявиться страхам темноты, одиночества, замкнутого пространства и способствуют их эффективному

устранению. Приходится ведь прятаться в темноте, одному, и находиться какое-то время в неудобном, стесненном положении. Одновременно исчезают и порождаемые в ситуациях темноты, одиночества и замкнутого пространства ассоциированные со смертью страхи чудовищ, в том числе привидений, невидимок (полтергейста). Бабы Яги, Кощея и т. д.

В рассмотренном комплексе игр "Пятнашки" лучше всего снимают страх неожиданного воздействия, "Жмурки" — страх замкнутого пространства, "Прятки" — страхи темноты, одиночества и опять же замкнутого пространства. Вместе все три игры естественным образом устраняют столь часто встречаемое перед сном в младшем дошкольном возрасте сочетание страхов темноты, одиночества и замкнутого пространства.

Играть в пятнашки можно (и нужно) с 2 лет, в жмурки с 3, а в прятки — с 1 года, когда сияющий от гордости малыш стоит "невидимый" в углу или за прозрачной занавеской. Взрослые сначала не могут найти его, а потом это происходит к всеобщей радости.

Игра в пятнашки "отмирает" только в подростковом возрасте, но жмурки и прятки — в младшем школьном возрасте. Все эти игры являются прелюдией к более композиционно сложно построенным играм "Кто первый" и "Быстрые ответы".

В игре "Кто первый" в середине комнаты ставятся два стула, между ними остается проход, через который может пройти или пролезть только один человек. Играющие встают на четвереньки у стены, лицом к стульям. Руки у них находятся на стартовой линии, как на спортивных соревнованиях, и любое движение раньше времени считается нарушением (фальстартом), влекущим за собой замечание, а при повторении ошибки — и выбывание на время из игры. Как только будет дан заранее обусловленный сигнал, можно начинать движение, причем ползком. Ползти нужно до стульев, между ними и, обогнув один из них, вернуться обратно, прикоснувшись рукой к стене или мячу. Кто первый это сделает, тот и выигрывает. В игре участвуют минимум трое: родители и ребенок. Когда ползут, можно задерживать друг друга, цепляться за одежду, толкаться, учитывая возраст участников.

Движение можно начинать по выстрелу из игрушечного пистолета или удару в бубен. Старту предшествует команда "приготовиться" (пауза еще больше повышает напряженность ожидания).

Дающий старт делает несколько обманных движений, тем самым усиливая напряжение участников игры. Кроме того, он может встать сзади них, и звук будет раздаваться прямо над головами соревнующихся (об этом надо заранее предупредить). В

игре внезапный звук побуждает к быстрому принятию решения и незамедлительному действию, а не к оцепенению и страху.

В изложенном виде игра "Кто первый" проводится с 2-летнего возраста не только для снятия страха неожиданного воздействия, но и для тренировки процессов внимания и торможения. С 4 лет игра усложняется. Ведущий игру сообщает, что движение начинается только после произнесения определенного слова. Например, ползти можно только после слова "лягушка", а если будет произнесено "крокодил", "бегемот", "лошадь", то нужно оставаться на месте. Подобным образом может быть использовано слово, обозначающее один из цветов, предмет мебели, сказочный персонаж. После неоднократных называний не тех слов произносится нужное слово, и тут уже не до раздумий — все устремляется вперед. С 6 лет в качестве пусковых, или стартовых, слов применяются не одно, а два слова, например лягушка — крокодил (из животных), красный — синий (из цветов), стул — стол (из мебели), 5-7 (из цифр) и т. д. С 10 лет возможны сочетания и трех слов. Тот, кто загадывает слова, находится в более выгодном положении, чем остальные участники, так как, произнеся нужное, ключевое слово или сочетание слов, может быстрее всех или, во всяком случае, первым начать движение. Если это ребенок, то взрослые могут "пробуксовывать" какое-то время, давая тем самым ему фору. Именно сам факт ползания, а не ходьбы, наполняет игру юмором и смехом.

Последней в серии из 5 игр будет игра "Быстрые ответы". Она не только снимает торможение, возникающее при внезапных вопросах, но и развивает сообразительность, находчивость, смекалку. Игровое пространство заранее разделяется предметами на небольшие квадраты, по одну сторону которых находится ведущий, а по другую — стоящие рядом остальные участники. Ведущий, вначале взрослый, задает поочередно каждому посильные для его возраста вопросы и ждет ответа в течение произносимого вслух счета: 1-2-3. Ограничение времени создает стрессовую ситуацию, поскольку после счета 3 ответ признается недействительным. Вопросы носят доступный возрасту и шуточный характер, часто с "подковыркой", и на них можно отвечать "по-детски" или как полагается. Например, мальчика 6 лет спрашивают: "Как называется страна, где живут самые высокие люди?" Оптимальным будет ответ: "Великания". Или: "Где живут самые маленькие люди?" — "В Лилипутии". Нередко бывает так, что наибольшие затруднения испытывают взрослые, пытающиеся найти серьезный ответ на вопрос. Если ответа нет, он задержался или "не тот", то вопрос адресуется рядом стоящему до получения правильного ответа. Вопросы могут быть на любую тему, и умение их быстро придумывать, как и чередовать темы, как нельзя лучше развивает спонтанное мышление и творческую фантазию всех участников. Приведем образцы вопросов и ответов (в скобках). У детей:

"Почему лягушки скачут? (ноги длинные)"; "Почему крокодил зеленый? (живет в болоте)"; "Почему мороженое холодное? (из холодильника)"; "Почему птички поют? (весело)"; "Почему земля круглая? (такая получилась)"; "Почему все кончается на "у" (потому)" и т. д. У взрослых: "Почему лампочка светит? (электричество)"; "Почему земля внутри горячая? (нагрели)"; "Что можно увидеть с закрытыми глазами? (сон)"; "Без чего не испечешь хлеб? (без корки)"; "В какую посуду нельзя налить воду? (в полную)"; "Сколько яиц можно съесть натощак? (одно, так как второе будет уже не натощак)"; "Сколько лет Бабе Яге? (много)"; "Какое расстояние от Земли до Марса? (такое же, как от Марса до Земли)" и т. д.

При подходящем ответе производится перемещение участника игры вперед на один шаг (квадрат). Таким образом, отвечающий опережает остальных. Ведущий должен незаметно направлять игру так, чтобы не допускать чрезмерного опережения или отставания других. Это усиливает интерес к игре, так как никто не может быть заранее уверен, что именно он одержит победу. Во всех играх необходимо создать такие условия, чтобы ребенок мог обязательно выиграть, если не в первый раз, то во второй или в третий. Успех среди сверстников и взрослых окрыляет, заставляет поверить в себя и стать более уверенным перед лицом воображаемой или реальной опасности.

Играть в "Быстрые ответы" лучше всего с 5 лет, когда становится более заметным интеллектуальное развитие ребенка и, соответственно ему, понимание вопросов. Хорошие результаты от игры отмечаются и в подростковом возрасте при чередовании "детских" и "взрослых" ответов.

Игра "Противоборство" закрепляет полученные результаты, особенно у мальчиков, для которых она в основном и предназначена.

Смысл игры состоит в противоборстве с кем-то, символизирующим опасность, победа над которым возможна только при подавлении в себе страха, при уверенных и точных действиях. "Противоборство" — это комплекс из четырех последовательно проводимых игр.

Первая из них — "Поединок" — фехтование на игрушечных саблях. Победивший сражается с третьим участником игры, обычно взрослым. Щит не применяется специально, так как создает искусственную защиту и уменьшает эффект игры. Адекватная защита состоит только в решимости и скорости действий. Хотя сабли и сделаны из легкого гнущегося алюминия, прикосновение все-таки несколько болезненно, а главное, неприятно, так как ассоциируется с болью и смертью.

Вторая игра — "Стрельба из лука" — заключается в поочередной стрельбе из лука стрелами-присосками. Тот, в кого стреляют, отходит в конец комнаты. Обороняется

сначала щитом, а затем руками и пытается увернуться от попадания. Напряженное ожидание выстрела создает острое чувство беспокойства, не мешающее, однако, принятию защитных мер. Испытываемое после выстрела, независимо от результатов, чувство облегчения представляет собой катарсис — разрядку эмоционального напряжения от страха неожиданного воздействия.

Следующая игра — "Сражение" — бросание мелкими, нетяжелыми предметами (шарики, кегли, бумажные шарики) друг в друга из-за укрытия в виде стульев и кресел, поставленных напротив друг друга на расстоянии нескольких метров. Предметы нельзя бросать слишком сильно, главное — попасть и увернуться. Играющие разделяются на два противостоящих лагеря, по одну сторону которого находится родитель, а по другую — ребенок. Вначале нужно "поссориться" — предъявить обвинения, высказать претензии, обиды, требования, то есть всячески раззадорить друг друга, и в конце концов объявить "войну". Тем, кто бросил все предметы, необходимо под продолжающимся "обстрелом" выйти из укрытия на "поле боя" и собрать "снаряды". Апогей игры — в "атаке" (сближении под прикрытием стульев) и "рукопашной схватке" (противоборстве). Заканчивается игра перемирием, принесением взаимных извинений и рукопожатиями — "братанием". Как и две предыдущие игры, "сражение" идет в обрамлении постоянных шуточных угроз и насмешек типа "простофиля", "мазила", "так тебе и надо" и т. д.

Последние три рассмотренные игры требуют меньшего количества участников, чем предыдущие. В "сражении" их двое — родитель и ребенок, "выясняющие отношения" друг с другом в процессе игры и уменьшающие их напряженность путем заострения, драматизации и эмоционального отреагирования. "Поединок", "Стрельба из лука" и "Сражение" помогают также существенно уменьшить страхи боли, уколов и неожиданного воздействия. А просто ослабить напряженность в отношениях между взрослыми и детьми помогают и всем известные игры в бадминтон, теннис, волейбол, простое бросание мяча, летающей тарелочки или даже кепки, если они сопровождаются нарочитыми угрозами и шуточными репликами.

Заключительная игра из рассматриваемой серии — противоборство с игрушечными заводными роботами или другими игрушками, олицетворяющими бездушие, насилие, зло. Один из играющих заряжает игрушечные пистолеты и кладет рядом с собой, занимая отмеченную чертой исходную позицию. В полуметре от него находится другая черта, переход за пределы которой роботов означает поражение. Несколько роботов заводятся другим участником игры в пределах 1,5-2 метров от обороняющегося и по команде запускаются все сразу, одной шеренгой. От защищающегося требуется немалая выдержка, чтобы подпустить роботов поближе, когда они начинают падать от попадания резиновых

присосок. Только так можно остановить нашествие, поскольку количество выстрелов лимитировано количеством пистолетов. Тот, кто заводил роботов, находится сзади них, собирая пущенные в его сторону присоски. Таким образом, от обоих участников игры требуются самообладание и отсутствие страха.

Все рассмотренные предметно-ролевые игры составляют второй этап преодоления страхов (первый — их рисование). Они просты и доступны и, снимая страхи в общении, способствуют лучшему контакту со сверстниками и взрослыми.

Приведем еще комплекс игр, который мы проводим с несколькими семьями сразу, чтобы закрепить и усилить достигнутые результаты в преодолении страхов. Многие из этих игр окажется полезным и для одной семьи, где есть несколько детей, бабушки и дедушки.

Начинается комплекс с игры "Мяч в кругу" — бросания мяча друг другу стоящими в кругу детьми и взрослыми. Каждый ребенок располагается напротив своего родителя, а не рядом, что подразумевает большую самостоятельность действий и дает возможность лучше выразить чувства. Прежде чем кинуть мяч, нужно поймать взгляд другого участника игры и сказать любое пришедшее в голову слово: "на", "держи", "поймай", "зайчик" и т. д. Тот, кто теряется и не может быстро найти слово, все равно получает мячи от других, поскольку происходит обмен взглядами. Постепенно он накапливает мячи (или кегли, что предпочтительнее для этой игры) и должен быстрее от них освободиться, что стимулирует игровую активность. Усложнение игры состоит в поиске слов из названий только цветов, мебели, животных, сказочных персонажей или в назывании любых цифр. Далее все начинают двигаться по кругу, продолжая бросать мячи. В конце игры особого поощрения заслуживают дети, участвующие в игре наравне со взрослыми. Цель игры: снять торможение, возникающее при необходимости быстро отвечать, в том числе в группе детского сада и в школе.

Следующая игра — "Проникновение и выход из круга", образуемого сцепленными руками взрослых и детей. Все закрывают глаза и твердо заявляют, что никто не проникнет в их царство-государство без ведома, особенно ловкие и смелые мальчики и девочки (уже этим поощряются решительные действия детей). Все играющие по очереди ходят с наружной стороны круга и пытаются проникнуть в него, незаметно проскользнув через одну из пар. Но охрана начеку и быстро реагирует приседанием и опусканием рук на всякий подозрительный шум, тем более случайное прикосновение, то есть осуществить "коварный" замысел и проникнуть незамеченным весьма непросто. Если же цель достигнута, и ребенок (или взрослый) уже находится в центре круга, он хлопает в ладоши, все открывают глаза и с удивлением обнаруживают проникшего в их закрытое от всех

царство. Теперь задача — выйти из круга. Все снова закрывают глаза и повторяют не менее решительно, что ни за что никого и никогда не выпустят. Следует несколько попыток, и ребенок, очутившись вне круга, радостно хлопает в ладоши. Все опять широко открывают от изумления глаза и отдают должное ловкости и храбрости того, кто решился на это. После того как в роли "нарушителя" побывают все дети и взрослые, игра повторяется при движущемся круге — хороводе. Игра "Проникновение" помогает устранить страх замкнутого пространства.

Эту же цель преследует и игра "Сжатие". Круг участников игры остается прежним, но теперь все, сделав угрожающие лица и тесно сплотив ряды, начинают суживать пространство, чтобы стиснуть, сдавить, разделаться, как с букашкой, с тем, кто стоит посередине круга. Более того, угрожают сделать из него лимонный или апельсиновый сок, кому как нравится. Но не туг-то было! По правилам игры, обороняющийся широко расставляет руки и отталкивается спереди и сзади от наступающих, уже вплотную приблизившихся к нему и исполняющих роли недоброжелателей и агрессоров одновременно. Как только защищающийся прикасается к наступающим, те, сразу отпрянув, как от удара электрическим током, отступают. Далее следует новая волна наступления, но обороняющийся не дает себя в обиду, и так несколько раз, пока "агрессоры" не убедятся в недостижимости своей цели и надежности защиты и отпора.

Другая игра — "Пролезание" через ряд стульев, столиков и парт. Участники игры запускаются с небольшим интервалом времени, так что можно догнать замешкавшегося или уйти от погони. Цель игры, как и предыдущей, — в преодолении страхов замкнутого пространства и нападения.

"Автобус". Об этой игре мы уже говорили. Участники игры, держась руками друг за друга, образуют как бы каркас автобуса с водителем впереди. "Автобус" подкатывает к "остановке", забирает волнующихся от ожидания пассажиров в единственную, да еще плохо работающую "дверь" и "едет" с объявляемыми водителем остановками по всем комнатам и коридорам, включая узкие проходы между мебелью. Соответственно пассажиры должны сжаться, как "сельди в бочке", ведь автобус "не резиновый". Радостного оживления и смеха здесь, конечно, хватает и уже не до тесноты, скученности и прочих некомфортных условий. Доехав до цели, автобус "разваливается" на части, и "обломки" лежат на полу, в то время как пассажиры с облегчением идут по своим делам. Игра рассчитана на преодоление страха замкнутого пространства, особенно в транспорте.

Страхи нападения и животных (собак), боли, неожиданного воздействия и отчасти замкнутого пространства получают свое эмоциональное отреагирование в игре "Коридор". Играющие (родители и дети) распределяются на два лагеря. Образуется живой

коридор, но поскольку играющие изображают собак, то встают на четвереньки напротив друг друга так, чтобы в броске вперед оказаться лицом к лицу. "Собаки" начинают лаять, постепенно входя во все больший раж, но оставаясь на месте, как на цепи. Один из детей находится в начале коридора и должен бесшумно или шумно-быстро пробежать его, чтобы схватить приз в конце и так же вернуться. Сделать это можно только при временном затишье, когда "собаки" как бы спят с закрытыми глазами, но чутко реагируют на проносящегося мимо и могут подпрыгнуть, схватить и укусить. Обычно на первый "прогон" решаются не все дети и даже взрослые, но, увидев, как можно преодолеть коридор, опередив реакцию "собак", совершают и свою попытку, почти всегда заканчивающуюся успехом. Как в этой, так и во всех остальных играх используется негласный принцип — неудачная попытка проигрывается снова с большей поддержкой участников, до тех пор, пока не будет достигнут ожидаемый, но не требуемый обязательно результат.

Теперь самое время перейти к подвижным играм "Футбол" и "Регби", для чего, по желанию самих участников, образуются две команды. В одной из них родители, в другой дети и наоборот. Ставятся ворота — два стула или предмета. Если позволяет число играющих, то их защищают вратари. Отличие регби от футбола — в допустимости захватов, бросков руками и неизбежной "куча мала". Прочие атрибуты — свисток судьи, удаление с поля, штрафные удары — не столь важны, как шутивное использование угроз по отношению к сопернику, типа "не трогай", "зачем взял", "ну-ка, положи", "отдай по хорошему", "не мешай", "отойди", "не попадайся лучше", "отступай, пока не поздно", "я что сказал", "ты почему не слушаешься" и т. д. Накопившийся эмоциональный заряд родительских угроз может быть таким образом безболезненно отреагирован со стороны как родителей, так и детей. Футбол и регби одинаково эффективны в плане устранения страхов внезапного воздействия, боли и замкнутого пространства (в последнем случае из-за кутерьмы и плотного окружения со всех сторон).

Развивают ловкость, быстрые координированные действия, а заодно и устраняют страхи глубины и высоты две последние игры.

"Кочки". Расставляются на расстоянии одного шага (для ребенка) стулья, повернутые разными сторонами. Вместе они образуют одну прямую или изгибающуюся змейкой линию. Сами стулья — это как бы камни, выступающие из воды. Тот, кто оступается, неизбежно попадает в воду, но должен подняться и продолжать путь, а затем снова повторить его, чтобы достигнуть цели — перейти на другой берег. Затем расстояние между стульями увеличивается, с тем чтобы можно было перепрыгивать с одного берега на другой. Взрослые и остальные дети стоят по обе стороны стульев и всячески

драматизируют ситуацию, нагнетают обстановку словами: "зря это", "все равно не получится", "обязательно свалишься", "лучше вернуться, пока не поздно" и т. п. Другими словами, это выражение родительского недоверия, которое в данном случае как раз стимулирует активность, особенно упрямых, с точки зрения родителей, детей.

Затем все участники игры встают на четвереньки по обе стороны стульев и пугают проходящих мимо, внезапно вскакивая, махая руками, издавая угрожающие звуки, но не дотрагиваясь при этом руками.

Третий раз путь становится еще более труднопреодолимым, поскольку нужно идти не только по стульям, но и там, где они отсутствуют, по спинам взрослых. Четвертая попытка осуществляется вообще без стульев, только по спинам. Детей 3-4 лет можно придерживать слегка рукой, если они вначале затрудняются идти подобным образом, или могут не идти, а ползти. И, наконец, самый сложный маршрут нужно преодолеть по слегка качающимся спинам взрослых. Это, собственно, и есть "кочки" на болоте, по которым прыгают, пока они "не ушли под воду". Успешно преодолевший маршрут получает приз, рукопожатие, похвалу. Игра рассчитана на преодоление страхов глубины и чудовищ, живущих в болоте, всяких там кикимор, водяных змей, даже крокодилов и пираний.

Заключительная игра, направленная на устранение страха высоты, — "Восхождение". Самый высокий взрослый встает впереди, остальные, прислонившись и крепко обхватив друг друга руками, стоят за ним, наклонив голову вбок, как при игре "чехарда". Получаются как бы ступеньки, по которым карабкается ребенок, все выше и выше, пока не очутится на "вершине" — плечах взрослого, стоящего в начале. Можно еще встать в полный рост (при поддержке за ноги) и, подняв руки, дотронуться до "неба" — потолка или абажура лампы. Все кричат "ура", и ребенок спрыгивает вниз на руки страхующего взрослого. А далее его качают, как героя, подбрасывая вверх, что окончательно устраняет страх высоты, если он и был вначале.

В конце восхождение совершается в более сложных условиях — на пути встречаются ущелья (стоящие приседают) или скалы (подымаются). Может ни с того ни с сего начаться землетрясение (колебания взрослых в разные стороны), но и тогда нужно не теряться и продолжать путь, ползти по спинам, преодолевая опасности. Обычно после этой игры полностью проходит страх (ожидание) землетрясения, как и страх высоты.

Рассмотренные предметно-ролевые игры подошли к концу, но только на бумаге. Воплощение их в жизнь, проигрывание в домашних условиях требуют определенной выдержки и самообладания от самих родителей, готовности затратить реальное время на воспитание ребенка и коррекцию его страхов.

Для преодоления оставшихся, длительносуществующих и влияющих на характер страхов предназначен третий, заключительный, этап их психологической коррекции в виде ролевых игр-драматизаций. Предыдущие предметно-ролевые игры облегчили процесс принятия ролей, имеющих скорее не конкретный, а абстрактно обобщающий характер, вроде роли обороняющегося, нападающего, ведущего игру и т. д. Теперь необходимо научиться не только брать, но и играть роли более сложного психологического содержания, причем позитивного и негативного плана. Когда ребенок сам играет в сказки, он одновременно представляет себя в различных ролях, становясь по ходу сюжета то Иванушкой, то Бабой Ягой. После подобной игры он уже не так боится Бабы Яги, поскольку не она, а он управлял ею. То же относится к пугающим вначале образам Кощея, Волка, Водяного и т. п., с которыми, оказывается, также можно справиться в игре, чтобы потом сказать: "Не так страшен черт, как его малюют". Он действительно не так страшен, ибо живет только в сказках, рассказываемых с целью ознакомления детей с жестокостью, злом, коварством и насилием, существующими в реальной жизни. Посредством сказок ребенок учится распознавать жизненные аналоги отрицательных сказочных образов и в известной мере противостоять им, подобно тому, как он представляет при слушании или чтении сказок себя в роли главного героя, одерживающего победу над силами зла и страха. Поэтому знакомство со сказками и создание условий для их проигрывания дома облегчают устранение страхов посредством игры. Но здесь взрослым нельзя "перегибать палку" и назидательно читать перед сном двухлетнему ребенку, как Баба Яга уносит к себе непослушных детей, чтобы расправиться с ними. В этом возрасте дети еще настолько наивны, что воспринимают все происходящее в сказках буквально, и вторым их действием является сон, где Баба Яга, Волк и Бармалей получают полную власть над ребенком. После 3, а еще лучше после 4 лет, когда ребенок начинает понимать условность, вымышленность сказочных персонажей, можно знакомить его днем и со страшными сказками, не забывая чередовать их с веселыми и шуточными. Если же предложить детям отобразить некоторые перипетии сказочного сюжета в совместной с родителями игре или самостоятельно, то соответствующие страхи заметно ослабнут или не возникнут вовсе. Не следует также забывать, что упорный страх Бабы Яги, Кощея, Змея Горыныча и Волка нередко отражает страх перед слишком строгими, принципиальными, неотзывчивыми и наказующими взрослыми.

Определить наиболее подходящую тактику преодоления страхов посредством игры помогает наблюдение за самостоятельной игрой ребенка в естественных для него условиях. При игре предоставляется возможность выбирать то, что хочется, из разнообразного репертуара тряпичных кукол, надеваемых на пальцы, фигурок-

изображений животных. Вначале заметно, как ребенок избегает тех из них, которые отображают страх. Скажем, в упор не видит игрушечного волка, а предпочитает мишку или обезьянку. Не хочет быть и зайчиком, подчеркивающим его страх, пугливость, беспомощность, незащищенность. Но даже при взятии индифферентных ролей боящийся ребенок испытывает напряжение и скованность. Постепенно он разыгрывается и, эмоционально вовлекаясь в игру, начинает вести себя все более свободно и непринужденно. Более того, незаметно для себя, так сказать, по потребности, он может использовать для игры и тех кукол, которые выражают его страх. Здесь как раз самое подходящее время для присоединения к игре взрослого. Первоначально не имеет значения, в какой роли он будет выступать. Лучше не претендовать вообще ни на какую роль, подыгрывая ребенку и исполняя то, что требуется по ходу игры. Главное — наладить паритетные отношения в игре и достаточно серьезно относиться к происходящим в ней событиям, то есть смотреть глазами ребенка. Тогда игра становится деятельностью, которая признается и разделяется всеми ее участниками. Должно пройти какое-то время, чтобы возникла сыгранность и действия партнеров не противоречили друг другу. Постепенно в игре возникает единство взглядов и действий, как и непринужденность, естественность, спонтанность в исполнении ролей. Тогда взрослый может в пределах отведенной ему роли воспроизводить некоторые из страхов ребенка, как бы подталкивая его на исполнение противоположной, противостоящей страху роли. Скажем, взрослый, изображая пугливого зайчика, чрезмерно осторожного и рассудительного ежика или панически настроенную, мнительную обезьянку, ведет себя соответствующим образом, ища защиты у доброго и сильного мишки, роль которого исполняет ребенок. Последний видит себя при этом словно в зеркале, более адекватно воспринимая нежелательные для взрослых особенности своего поведения. Вместе с тем, проигрывание контрастной в отношении страха роли дает возможность отреагировать на возникшее из-за него беспокойство, действуя уверенно, решительно или агрессивно и коварно.

Таким образом, психологический механизм устранения страха заключается в перемене ролей, когда не боящийся в жизни взрослый и испытывающий страхи ребенок ведут себя противоположным образом. Этим, а также самим эмоциональным отреагированием обусловлен терапевтический эффект воздействия подобной игры. Следует ли пытаться еще раз поменять роли и сделать ребенка снова самим собой? Каждый раз нужно подходить к этому индивидуально, в зависимости от характера происхождения страха. Если он носит главным образом воображаемый характер, как, скажем, страх Бабы Яги, то повторной перемены ролей обычно не требуется. Другое дело — при реальном

страхе, особенно с угрозой насилия или имевшей место агрессией. Здесь необходима повторная перемена ролей, но с изображением ребенком себя как небоящегося.

В играх-драматизациях необходимо соблюдение ряда условий. Одно из них — непосредственность и естественность поведения взрослых, которые не должны разрушать игру своими замечаниями, советами, предложениями, превращая ее в урок назидания и морали. Но не нужно и переигрывать, фальшивить, пытаться искусственно затягивать игру или обрывать ее словами "хватит", "довольно". Желательно создать такие условия, чтобы ребенок смог наиграться, получить от игры удовлетворение, потому что она в первую очередь рассчитана на него, а не на потребности и желания взрослых. Тем более игра не является принудительным видом деятельности и проводится только тогда, когда сам ребенок испытывает желание избавиться от страха, то есть он должен быть готов к этому. Не нужно заранее рассказывать о цели игры, о том, как следует себя вести в ней, что делать и говорить. Подобная заданность, как и жесткий режиссерский контроль, создает излишнее напряжение, скованность, отсутствие инициативы и импровизации. Тогда игры превращаются лишь в способ обучения навыкам правильного поведения, теряют терапевтическую направленность и не приносят положительных эмоций ребенку. Наоборот, кульминацией терапевтически ориентированной игры является ее развязка — разрешение, эмоциональное отреагирование аффекта страха за счет перемены ролей, когда ребенок испытывает радостное возбуждение от сознания своей силы и решимости и тем самым окончательно устраняет свой страх. Важно похвалить за одержанную победу, пожать руку, сказать, что теперь он не будет бояться, короче, закрепить достигнутые результаты дружеским напутствием, выражением веры в его дальнейшие возможности и способности.

У школьников совместно со взрослыми и сверстниками разыгрываются различные ситуации беспокойства, тревоги и страха, испытываемые в школе. Здесь также используется психологический принцип перемены ролей, и боящийся, скажем учителя, ребенок выступает в его роли, ведя урок, вызывая к доске, ставя оценки, делая замечания и используя различные наказания и поощрения. Если дети первоначально отказываются выступать в роли учителя, то это делает кто-либо из взрослых, показывая образец игрового поведения. Затем учителем становится боящийся ребенок, а сверстники и взрослые изображают учеников: отличников, двоечников, неусидчивых, непослушных, драчливых, робких и неуверенных в себе. При этом зеркально отражаются некоторые из проблем "главного героя", и он решает их согласно своей роли. При желании он вызывает в школу родителей плохих учеников, и тогда играющие дети (дети и взрослые) становятся родителями учеников, которых они только что играли.

Дальнейшим развитием ролевой игры будет выполнение задания сочинить какую-нибудь фантастическую или вспомнить реальную историю, в которой нашли бы отражение оставшиеся у детей страхи. Дошкольники делают это устно, а школьники излагают историю на бумаге. Заранее говорится, что она будет проиграна и к ней можно сделать несколько рисунков, иллюстрирующих перипетии происходящих событий, а также изготовить маски, муляжи страшных персонажей (или вылепить их).

Задание это не такое простое, как кажется на первый взгляд. Нужно точно обозначить, сфокусировать свой страх, связать его с определенным кругом обстоятельств, разработать сюжет, драматизировать его и отразить себя если не прямо, то косвенно в одной из ролей. Следует и потрудиться, чтобы изыскать подходящий материал для иллюстраций, облечь его в требуемую форму и подготовиться таким образом к игре. Подобные приготовления, раздумья, сомнения, опасения, творческий поиск позволяют не только постепенно соприкоснуться со страхом, но и отвлечься от него, переключить внимание с самого страха на его техническое воплощение. При этом, как никогда, необходимы проявления известной смекалки, сообразительности, воображения и гибкости вместе с целенаправленным, волевым усилием и настойчивостью в преодолении возникающих в процессе выполнения задания трудностей.

Приготовленная история рассказывается (записывается) в семье или в группе из нескольких детей и родителей. Сам автор и распределяет роли среди всех присутствующих. Тем самым он берет инициативу в свои руки, руководит игрой. Если к тому же рассказчик принимает роль того, кого он боится, терапевтический эффект игры будет большим. Если ребенок остается собой, то все проигрывается снова, но в противоположных ролях, и это помогает достичь желаемого результата. В таком случае не всегда требуется повторная перемена ролей с изображением себя небоющимся. Как уже отмечалось, это имеет больший смысл при проигрывании страхов, возникших в реальных жизненных обстоятельствах.

Игра не обязательно строго следует сюжету. Нет и заученных реплик, декораций, грима. Любой предмет может напоминать о той или иной роли. Скажем, метелка и ведро — это Баба Яга, палочка с веревочками — Змей Горыныч, несколько стульев — дом, где происходит действие, и т. д. Основа игры — импровизация, фантазия, воображение, когда игровые ситуации обозначаются (представляются) только в самых общих чертах. Взрослые могут направлять игру лишь в пределах предоставленной им роли, а если и давать пояснения, то только после окончания игрового действия.

У дошкольников в качестве психологической (ролевой) разминки, еще до того, как они сочинят сказочную историю, взрослые могут предложить игру "Путешествие к Бабе

Яге и Кощею". Вначале все вместе сооружают замок Кощея или избушку на курьих ножках из стульев, диванных подушек, покрывал. Там и прячется ребенок или один из взрослых, кто как захочет. Теперь можно и в путь через горы, ущелья и долины. Соответственно приходится перебираться через нагроможденные табуретки, подушки, да мало ли что еще найдется в доме. Вместе с преодолением препятствий нарастает и проявляемая в словах решимость расправиться с Кощеем и Бабой Ягой, чтобы они больше никогда не пугали детей. Вот и встреча, заканчивающаяся сражением и победой над силами зла. А "героя" можно даже покачать на руках, тоже полезно, заодно пройдет и страх высоты. В качестве другой игры-разминки может быть использован сюжет сказки "Красная Шапочка".

А теперь расскажем о случаях устранения страхов посредством игры.

Примеры начнем с девочки 3 лет, с которой произошла удивительная для родителей метаморфоза. Обычно грустная, не по возрасту серьезная, боязливая и заикающаяся, она преобразилась после совместной с психологом игры в кегли, где ей было интересно и весело играть и где ее похвалили. Со слов матери, девочка на глазах изменилась настолько, что стала улыбаться, петь и громко, чисто говорить, то есть ожила, стала сама собой.

Почему же она была такой заторможенной? Для этого было много причин, и прежде всего затрудненный эмоциональный контакт с отцом, к которому тянулась девочка, но отец сам находился в подавленном настроении и не пользовался никаким влиянием в семье. Его роль, по существу, выполняла мать, ставшая нервной от перегрузки на работе и дома и, к тому же, будучи по характеру тревожной и принципиальной. Последним она напоминала более чем принципиальную бабушку — главу семьи, установившую опеку над внучкой, без конца читавшую ей мораль, но забывавшую похвалить при случае. Да и радоваться и веселиться она не умела, считая это крайне несерьезным. Повышенная принципиальность бабушки в сочетании с выраженным беспокойством и тревожностью матери и есть наиболее характерное сочетание в семье у детей, подверженных страхам. Подобные крайности отношений взрослых к ребенку можно сравнить с музыкальным звуком, где были бы только высокие и низкие частоты, но отсутствовали бы средние, свойственные голосу человека. Звук тогда потерял бы свою гармонию, стал бы неестественным, а то и фальшивым, искусственно сделанным. Чего же не хватает в рассматриваемом случае? Именно человечности — теплоты, доброты, искренности, отзывчивости и непосредственности в отношениях с девочкой, того, что мы обозначили ранее как дефицит эмоциональности, подменяемой излишне рациональными догмами. Для детей подобное отношение родителей противоестественно и способно само по себе

вызвать беспокойство и страхи как ответ на невозможность развить собственное "я", не существующее в детстве без эмоций и являющееся сердцевинной формирующейся личности, отношения к себе и окружающим людям. И девочка, о которой идет речь, не могла развить свое "я", стать уверенной в себе. Вместо этого она должна была во всем соответствовать принципам родителей и впитывать их беспокойство, к тому же была лишена любви отца и тепла матери.

Вот почему такой неожиданный эффект дала игра, где она смогла выразить эмоции, одержать победу, получить похвалу и где ее признали как личность. В дружеской и непосредственной атмосфере игры она как бы раскрыла и обрела себя, почувствовала себя уверенной. Не исключено, что через несколько лет эта девочка потеряла бы способность вообще радоваться и веселиться, будучи боязливой и пессимистически настроенной. Вовремя проведенная игра дала толчок, сняла торможение, активизировала эмоции и веру в себя. Да и взрослые в семье стали уделять больше внимания чувствам дочери, совместной игре с ней и одобрению ее действий. Неудивительно, что заикание так и не вернулось, а поблекшие страхи были устранены семейными играми в пятнашки, жмурки, прятки. В подростковом возрасте мы уже не имели бы такого быстрого эффекта, особенно при развитии тревожных и мнительных черт в характере.

В другом случае к нам обратилась мать с жалобами на то, что ее сын 4 лет испытывает страх заболеть, не засыпает один, дверь должна быть открыта, а свет — гореть всю ночь. Наше предположение о проявлении комплекса страхов одиночества, темноты и замкнутого пространства подтвердилось: все подобные страхи с ведущим страхом смерти были присущи и самой матери. Она так охарактеризовала некоторые из них: "В детстве я боялась ходить по темным улицам одна. Когда издали показывался человек, то радовалась, что хоть кто-то появился, а когда он подходил поближе, начинала бояться — вдруг он нападет на меня. Страх заболеть был всегда (сейчас у меня бронхиальная астма). Параллельно с этим страхом был и страх боли. Особенно почему-то боялась аппендицита. Этот страх остался до сих пор. Потом стала считать, что "наболелась" достаточно, теперь, наверное, умру..."

Постоянно растет страх смерти матери: "Чем я старше, тем он сильнее, лет в 20 об этом вообще не думала. К предполагаемой смерти и болезни других родственников отношусь не так глубоко..."; "Боюсь покойников, хотя я их практически не видела. Мне было лет 10, когда умер дед, во время похорон пряталась в саду, боялась, что заставят прощаться с ним".

Неудивительна передача этих страхов сыну чрезмерной опекой и постоянным беспокойством о его состоянии. Отец же своим грубым отношением и физическими

наказаниями только усугублял страхи сына. После совместных с матерью игр в пятнашки, жмурки, прятки мальчик воспрял духом, стал мечтать о том, каким он будет сильным, представлял себя штангистом. Интересно, что в игре в прятки он не мог вначале прятаться и постоянно выбегал к матери, то есть не мог переносить страх одиночества. Все же игры помогли устранить страхи темноты и замкнутого пространства, но не повлияли на общий у него с матерью страх одиночества. Все дело было в матери, поэтому психотерапевтическими беседами и сеансами лечебного гипноза мы устранили ее навязчивый страх смерти и возникающие на его основе приступы удушья. Параллельно с улучшением состояния матери заметно успокоился и мальчик. Сошли на нет и страхи болезни. Последний его страх — страх одиночества — прошел после того, как мать перешла в его комнату и спала некоторое время с ним, чем компенсировала недостаток эмоционального контакта в первые годы жизни.

Другой боязливый мальчик 5 лет производил впечатление медлительного и заторможенного и говорил шепотом, слегка запинаясь при этом. Год назад он перенес пневмонию и получал после нее общеукрепляющие инъекции витаминов. Панически боялся уколов, медицинской сестры и в результате неоднократных испугов стал заикаться, что усилило его неуверенность и заострило проявления флегматического темперамента в виде ухода в себя и торможения. Мать сама считает себя трусихой, панически боится пьяных и нападения, то есть своими идущими с детства страхами создает повышенную восприимчивость сына к любому неожиданному, тем более болевому, воздействию. Боялся мальчик и Бабы Яги и Волка, что являлось эквивалентом страха смерти и нападения. При первой беседе отрицал страх уколов, что было его своеобразной защитной реакцией, вытеснением из сознания наиболее травмирующего переживания. Этот страх был устранен при его изображении на рисунке, а остальные страхи прошли после их контрастного изображения по типу "не боюсь".

Параллельно этому мальчик стал чисто говорить, что получило развитие в последующих подвижных играх, главным образом на тему "сражение". Особенно ему понравилось сражение с роботами, где он одержал победу, получил значок и поздравление. В следующий раз была предпринята с целью закрепления совместная с матерью, нами и девочкой-сверстницей ролевая игра с тряпичными куклами. Вначале мальчик был скован и напряжен, смущался, не знал, что говорить. Сказывались отсутствие игр дома, недостаточно развитое воображение и неуверенность в себе. Постепенно он разошелся и из четырех ролей волка, зайца, лисы и мальчика выбрал роль волка, назначив на роль лисы — мать, зайца — девочку и мальчика — Психолога. Уже этим он предпочел противоположную прежним страхам роль волка. Доставшаяся девочке

роль зайца отражала еще имеющуюся у нее пугливость, а роль лисы как нельзя кстати подходила осторожной и льстивой матери. Содержание игры намечалось только в самых общих чертах. В нашем изображении бесстрашный мальчик идет по лесу и встречает трусливого зайчика, просящего защитить его от злого и страшного волка. Вместе они углубляются в лес, который символизируют вырезанные из бумаги и положенные на пол елочки, и тут им попадается приветливая лиса. Разговорившись, мальчик вспоминает, что он оставил корзину дома, и уходит. Лиса же заманивает зайчика в свою нору, а сама бежит к волку, предлагая ему съесть зайчика. Только волк пытается это сделать, как появляется мальчик и объясняет волку, что они пришли к нему дружить. А раз лиса этого не хочет, то пусть волк, если уж он хочет во что бы то ни стало кого-нибудь съесть, съест именно лису, что волк тут же и пытается сделать. Лиса оказывает сопротивление и убегает с оторванным ухом. Оставшиеся начинают дружно играть, и постепенно волк меняет свой характер, помогая вместе с мальчиком преодолению страхов у зайчика. Через некоторое время возвращается лиса и просит принять ее, обещая больше никогда не обманывать и вести себя хорошо. Со всеобщего согласия она допускается в игру, которая становится еще более веселой и разнообразной.

Мы видим, какую сложную композиционную структуру имеет вроде бы обычная игра. В ней происходит самоутверждение главного героя, подкрепленное образом бесстрашного сверстника (Психолог), обучение зайчика навыкам адаптивного взаимодействия, наказываются хитрость и коварство лисы, и во всем побеждает стремление к взаимопониманию и поддержке друг друга. Стоит ли говорить, что заикание у мальчика полностью отсутствовало в игре. В последующем он играл дома с родителями, которые уже не отказывались от игры, а сами предлагали для нее темы. Так постепенно, через игровое взаимодействие, наладились отношения в семье, вместе с чем прошло и заикание мальчика. В итоге он настолько осмелел, что даже сам стал кататься с горки и перепрыгивать через ямки, чего раньше делать не мог.

Если ребенок берет в игре роль страшного для него персонажа, то, как уже отмечалось, этого вполне может быть достаточно, чтобы он избавился от страха. Другое дело, если он вначале отказывается играть отрицательную роль и изображает себя. Тогда нужно так организовать игру, чтобы ребенок смог отреагировать зажатые страхом эмоции в отношении того, кто бы напоминал его прежнее боязливое поведение. Обычно в последней роли выступает взрослый, активизирующий выражение агрессивных чувств ребенком и являющийся своего рода "козлом отпущения". Затем роли можно снова поменять, то есть ребенок будет собой, но уже без страха, в чем и смогут убедиться все участники игры.

Так, мальчик 10 лет с паническим, общим с матерью, страхом темноты нарисовал темную комнату, но еще продолжал бояться. Страх не прошел и после изображения себя небоящимся, в чем сказывалось тревожное влияние матери. Тогда мы предложили сочинить историю о том, чего он боится в темноте, и сделать маски воображаемых чудовищ. В игре мальчик предпочел быть собой, то есть боязливым, а мы пугали его в различных масках. Освещение при этом было минимальным. Затем роли переменялись, мальчик стал выступать в роли чудовищ, а взрослые превратились в боящихся, панически себя ведущих и убегающих. Подобным образом драматизировалось поведение мальчика в жизни. Когда взрослые снова изображали чудовищ, мальчик уже не только не боялся, но и открыто смеялся над ними, будучи свободным от страха.

При воспроизведении в игре испуга, испытанного ребенком, следует учитывать время, прошедшее после него. Если это сравнительно недавний испуг, с момента которого прошло не более года, то большой эффект от игры отмечается при перемене ролей — изображении ребенком не себя, а того, кто испугал его раньше. Если же испуг был давно, то перемена ролей не обязательна, и достаточно хорошие результаты наблюдаются при изображении взрослым источника прежнего страха ребенка, в то время как последний предстает сразу в образе бесстрашного сверстника.

В этой связи вспомним мальчика 9 лет, боявшегося одиночества и темноты с объединяющим их страхом нападения. Страхи возникли после испуга, перенесенного в 5 лет, когда он упал при внезапном толчке в спину. С 6 лет у него появился страх смерти и с 7 лет — страх Пиковой Дамы. Было предложено нарисовать страхи, и параллельно проводились подвижные игры в пятнашки, прятки, жмурки и "кто первый". Игры сняли страхи темноты, активизировали жизненную энергию и придали большую уверенность в себе. Ведущий страх внезапного воздействия был уменьшен и посредством игры в мяч, который неожиданно перебрасывался стоящими в кругу, а также игры в сражение. Для исключения возможности возобновления испуга в похожих обстоятельствах была воспроизведена ситуация, вызвавшая испуг. Однако в игре испуг не был так выражен, поскольку обстановка была условной, как и роль "себя в прошлом", которую играл мальчик, и сверстник, изображаемый взрослым. Заранее был разработан в общих чертах сценарий игры — кто где будет, кто кого толкнет, что при этом возникнет и т. д. Здесь опять же техническая сторона дела, рациональная постановка проблемы "как играть" отодвинула на задний план эмоциональные проявления страха. Да и сам мальчик уже был не тем, каким он был в 5 лет, и понимал всю условность отражения своего прошлого травмирующего опыта в игровом взаимодействии со взрослым.

Повторное, ослабленное переживание страха, когда он окончательно теряет способность вызывать состояние аффекта, и составляет сущность данной методики его устранения. После игры мальчик более свободно играл со сверстниками. Последнее, что требовалось устранить, — это страх Пиковой Дамы. Он сам предложил изобразить ее, завернулся в капюшон, взял корявую палку, а на пальцы надел кольца. Психолог и отец сидели в полузатемненной комнате и подчеркнуто громко, как два сверстника, спорили о существовании Пиковой Дамы. Когда она появилась, то была весьма похожа на Бабу Ягу, но в отличие от нее вела себя более степенно, загадочно улыбаясь, как бы придавая особый смысл своим словам и одновременно пугая всякой чертовщиной, как потом выразился мальчик. Один из сверстников (Психолог) вел себя при этом крайне нервно и пугливо, верил ей на слово, буквально воспринимая предсказания и угрозы, ахал и охал, второй (отец), наоборот, все воспринимал критически, подвергал сомнениям и пытался докопаться до истины. Видя, что "ее номер не пройдет", с ней осмеливаются вступить в дискуссию, вместо того чтобы бояться, Пиковая Дама расстроилась, "закатила истерику" и исчезла. Затем в ее образе были поочередно Психолог и отец. Мальчик каждый раз откровенно смеялся над Пиковой Дамой и сбрасывал с нее покрывало, как покров с маски таинственности и страха. После игры окончательно исчезли подкрепляемые этим образом страхи темноты, одиночества и внезапного воздействия.

Приведем историю на тему страха одиночества, придуманную девочкой 9 лет: "Сижу одна. Из-под дивана вылезает какая-то Бяка. Я залезаю в кресло с ногами. Свет потухает. Иду в другую комнату и хочу заснуть. Но там из-под кровати вылезает Бяка. Я выбегаю в коридор, и мне навстречу попадается Скелет". Эта история говорит не столько о страхе одиночества, сколько о связанном с ним чувстве незащитности и возникающем на этом фоне страхе чудовищ. Они со всех сторон окружают девочку как своеобразное замкнутое психологическое пространство, где царствует Бяка — собирательное понятие всего плохого и отвратительного в противовес желанию девочки быть во всем хорошей, морально чистой и красивой. В игре она была собой, Бякой — мать, что позволило лучше отрегулировать некоторую неровность в их отношениях. "Скелет" в изображении Психолога скорее был слабым и беспомощным, чем пугающим. Косвенно подчеркивались собственная незащитность девочки, ее неспособность противостоять страху и пассивность в борьбе с ним. И даже при таком раскладе ролей игра так повлияла на девочку, что в дальнейшем она стала более активно играть угрожающие образы, а потом и роли решительных и отважных героев, постепенно все более и более утверждаясь в новом для себя бесстрашном амплуа.

О сочетании страхов одиночества, темноты и чудовищ говорит и история мальчика 10 лет: "Родители Саши уехали вечером в город, и он остался один дома. Вскоре ему стало очень скучно. Он включил телевизор, но там ничего интересного не шло. Во дворе было темно, только светила луна и горели фонари. На улице никого не было из друзей и гулять не хотелось. Саша боялся одиночества и темноты. Вдруг за дверью комнаты кто-то заходил, заговорил, заохал, завизжал, застучал. Мальчику показалось, что сейчас дверь откроется, и он увидит очень страшного человека. Но дверь не открылась, а потом пришли родители, и этого страшного человека нигде не оказалось".

В этой истории мальчик ничем не мог себя занять, кроме как думать о страшном человеке, как правило, мертвце, представленном в предыдущих рассказах Скелетом и Пиковой Дамой. Так выражался проявляющийся в условиях темноты и одиночества страх смерти. Не случайно мальчик не смог изобразить страшного человека и стал в игре собой. В заранее сделанной им маске чудовища его по очереди пугали Психолог и взрослый, в то время как он боялся все меньше и меньше, пока не стал игнорировать чудовище и отмахиваться от него, как от назойливой мухи.

Страх нападения подразумевает нередко страх бандитов и некоторых людей, в основном пьяных, ведущих себя непредсказуемо и нелепо. Приведем две истории. Первая из них была сочинена мальчиком 10 лет: "Мы с Ромкой пошли в парк, шли-шли и увидели здоровый дуб. Как только мы приблизились, из-за него выскочил бандит, и мы пустились наутек. Потом уже догадались, что это был один из мальчиков. Тогда дома мы сделали маски, надели их и пошли в парк. Отыскали тот дуб, незаметно подошли к нему сзади и так закричали на мальчика, что тот сразу испугался. А мы сняли маски и засмеялись".

Вторая история, девочки 7 лет, носит такое название: "Двое глупых и одна умная": "Я шла из овощного магазина. Улицы были безлюдны, потому что был вечер. У меня были полные сумки овощей. Вдруг из парадной вывели двое и двинулись ко мне. Я окинула улицу взглядом и хотела бежать. Но тут мой взгляд упал на сумку с овощами. Ни один овощ не пропал даром! Грязные и мокрые, бандиты кинулись бежать! Я весело и одновременно грустно шла домой. Я была весела, что так ловко справилась с бандитами, а грустна потому, что сумка моя была пуста. Я пришла домой и рассказала все маме".

Обе истории объединяет активная позиция их авторов, противостоящих страху и находящих выход из критической ситуации. Как в рисовании страхов по контрасту, где ребенок изображает себя небоющимся, так и здесь страхи преодолеваются посредством заранее продуманного терапевтически ориентированного сюжета. Тогда нет необходимости с целью устранения страхов играть роль пугающего персонажа, а можно в качестве главного героя быть собой, но, подобно изложенному, активно действовать и

одерлсивать победу над страхом. В двух же предыдущих историях, где "торжествовал" страх, авторам лучше было бы играть олицетворяющие его образы Бяки и чудовища, а не оставаться собой.

Активное преодоление страха глубины, точнее страха утонуть, зафиксировано в истории мальчика 10 лет, который иллюстрировал ее многочисленными рисунками: "Один раз я с дедушкой пошел купаться. Дедушка поплыл вперед, а я за ним. Где я плыл, было неглубоко, я даже чувствовал дно. Но дальше вдруг перестал его чувствовать и начал тонуть. Тогда я закричал, но никто не услышал. Я начал болтать по воде руками и ногами и ... поплыл. Приплыл к берегу. А потом приплыл и дедушка. И мы вместе доплыли до камыша. С тех пор я не боюсь глубины!". На время игры он был собой, а все остальные, подобно Водяному, тянули его на "дно". Сопrotивляясь, он благополучно доплыл до "берега" и тем самым окончательно устранил свой страх.

Такой же жизнеутверждающий финал присущ и истории другого мальчика 10 лет, испытывавшего страх заболеть, заразиться: "Я лежал больной. Глаза были закрыты. Вдруг раздался тонкий крик о помощи. Открыв глаза, я увидел львенка, к которому подползала огромная бесформенная масса. Я схватил скамейку и швырнул в нее. Раздался взрыв. Масса разлетелась с жутким воем, и сразу стало светло. Львенок подбежал ко мне и сказал: "Ты убил всех микробов! Ты скоро поправишься и будешь меньше болеть!"

Одним из способов отреагирования страха будет и отношение к нему как к сну, к заведомо нереальному и преходящему феномену. В приводимой ниже истории, "сочиненной" девочкой 8 лет, отражается ее своеобразная "магическая настроенность" — вера в несчастливые числа, в то, что может вдруг что-то случиться. Подобная настроенность выражалась у нее появлением многочисленных навязчивых опасений. В отличие от них оптимистично само название истории — "В приметы не верь!": "Маша жила в тринадцатом доме, в тринадцатом корпусе, на тринадцатой лестнице, на тринадцатом этаже, в квартире 13. Как известно, тринадцать — число несчастливое. Поэтому Mania считала, что она очень несчастная, и часто плакала. И число выдалось не иначе как тринадцатое.

Встала Маша, поела, пошла погулять. И вдруг черная кошка перебежала дорогу. "Ну, — думает Маша, — несчастливое число — тринадцатое." Погуляла Маша, пошла домой. А тут мама совсем некстати ей говорит: "Иди, Маша, в школу". "Опять в школу, — подумала Маша, — несчастливое число тринадцатое." Пошла Mania в школу. А когда вернулась домой, решила пойти к подруге Тане. Пришла к Тане, а Таня заболела. "Ну, — думает Маша, — несчастливое число — тринадцатое." Пошла Маша от Тани и упала, стукнулась лбом. И проснулась. А было уже четырнадцатое число. С тех пор Маша гуляет

— тринадцатых чисел не боится. Не беда, что живет она в тринадцатом доме, в тринадцатом корпусе, на тринадцатой лестнице, на тринадцатом этаже, в квартире 13. Совсем не беда!"

Дальнейшее развитие магического, тревожного в своей основе настроения с присущей ему повышенной чувствительностью к таинственным и сказочным событиям видно из сочиненной в стихах истории, придуманной мальчиком 9 лет: "Не так страшен черт, как его малюют!"

"Однажды вечером, зимой, Мы шли нехоженой тропой. Мы шли домой, шли лесом И повстречались с бесом. Мы говорим: "Уйди с дороги!" А он в ответ: "Вы на моем пороге. Со мной не смеете шутить. Могу за это я убить". "Твоей угрозы не боимся. С тобой охотно мы сразимся. Хоть трудно справиться с чертями, Победа будет все-таки за нами".

И испугался черт рогатый:

"Не трогайте меня, ребята,

Я с храбрецами не дерусь,

А вам, конечно, пригожусь.

Я вам все клады покажу.

С большим усердьем послужу".

Но мы сказали черту: "Нет!

Нам клад не нужен — наш ответ.

Своей дорогой ты иди,

Не попадайся на пути!"

И вот идем своей дорогой.

Давно забыт тот черт безрогий.

Вот мы выходим на опушку,

А там стоит одна избушка.

В ней кто-то с Бабою Ягой

Нас нежно манит кочергой

И говорит: "Идем за мной!

Вас покатаю на метле,

Затем сварю в большом котле".

Но мы сказали бабке: "Дудки!!!

Тут не пройдут такие шутки".

Мы быстро ноги в руки взяли

И поскорее убежали.

Вот мы идем своей тропой  
— Гляди, а это что такое?  
Такая глушь и все в снегу.  
Да это леший на суку.  
Но вдруг тот леший востепенулся,  
Нам подмигнул и улыбнулся  
И говорит: "Привет, ребята!  
Я собираю тут опята!"  
Мы говорим: "Ты что, чудной?  
Какие тут грибы зимой?  
Ведь это знают все ребята,  
Что не растут зимой опята".  
Но он не очень огорчился,  
Потом чего-то спохватился  
И говорит: "Ну, мне пора,  
Я ничего не ел с утра".  
Он свистнул, гаркнул, обернулся.  
И вдруг исчез. А я ... проснулся!"

Автор вместе с отцом изображал бесстрашных ребят. Бабой Ягой мальчик выбрал мать, что вызвало вначале ее протест, но по ходу игры она так вошла в роль, что ее поведение почти не отличалось от привычного дома, где она часто прибегала к необоснованным угрозам, крику и физическим наказаниям. Психолог последовательно выступал в приготовленных мальчиком масках Беса, Кого-то, Лешего. Во время игры "ребята" вели себя крайне непринужденно, заигрывая с изображаемыми Психологом персонажами, открыто смеясь над их нелепым поведением и, подобно Колобку из известной сказки, умело преодолевали все препятствия на своем пути. Мальчик, обычно робкий и нерешительный дома, после игры осмелел настолько, что стал временами не соглашаться с матерью и высказывать свое мнение. Соответственно мать была вынуждена перестроить взаимоотношения с сыном: перестала злоупотреблять угрозами и наказаниями.

Остроумием и юмором наполнены и две следующие истории девочки 10 лет, которая боялась уколов и боли. Первую историю она назвала "Вася и укол": "Жил-был Вася. Он очень боялся уколов. Однажды в дверь позвонили. Он открыл. Перед ним стоял мальчик. Но какой-то странный мальчик. И тогда Вася разглядел, что это был Шприц. "Я Укол, — сказал мальчик, — я пришел тебе делать укол". И Укол двинулся на Васю. Он Уколол его,

и иголка сломалась. "Ой, ей, ей! Больно!" — закричал Вася. "Ой, ей, ей, ей! Больно!" — закричал Укол. "Сам виноват, — сказал Вася Уколу, — не надо было идти мне делать укол." "Я хотел как лучше, — сказал Укол, — всем детям делали прививки, а ты убежал, и я не хотел, чтобы ты заболел." Тогда Васе стало стыдно. Он сам починил иглу, и они расстались друзьями".

Вторая история — "Боль": "Однажды у меня очень сильно заболел зуб. Я стала говорить: "Боль, уходи, боль, уходи!" И тут передо мной появилось какое-то непонятное существо. "Уходи, тебе говорят!" — закричала я. "Хорошо, я уйду, но тебе будет хуже." "Нет! — сказала я. — Мне будет лучше!" И Боль исчезла. Когда пришла мама, я ей все рассказала. "Что же ты сделала, — сказала мама, — если ты не будешь чувствовать боль, то не узнаешь, что надо идти к врачу, и зуб будет портиться дальше. А из-за зуба начнет портиться десна. Если бы боли не было, то люди умирали бы из-за пустяков". Тогда я поняла, что боль — это не зло, а предупреждение". При разыгрывании обеих историй девочка поочередно изображала "Укол" и "Боль", а родители были заняты в остальных ролях. Через несколько дней она сама пошла к зубному врачу, что раньше было невозможным.

Страх смерти воспроизведен в рассказе девочки 8 лет "Маша и смерть": "Жила-была девочка Маша. Она была очень непослушная. Однажды, когда она была дома одна, в дверь позвонили. Маша открыла дверь. На пороге стояла старушка. Старушка вошла в комнату и спросила: "Ты послушная девочка?" "Нет!" — созналась Маша. Она была правдивой девочкой. "Очень хорошо, — обрадовалась старушка, — я очень люблю непослушных. Раз ты непослушная, ты, наверное, с удовольствием поешь моих конфет." Маша посмотрела на старушку и увидела, что та была злая. В это время пришли родители. Маша бросилась к ним и позвала в комнату. Но в ней никого не было. Окно было распахнуто настежь. Все трое подбежали к окну и увидели, как старушка на черном зонтике опускалась вниз. "Маша, кого же тыпустила? — сказала мама. — Ведь это была смерть!" "Не бойтесь, мама и папа, — сказала Маша. — Я ее конфет не ела!" После этого Маша стала послушной". В игре старушку изображала девочка, девочку — ее мать, а отец был сам собой. Страх снялся полностью, и девочка стала действительно более послушной.

В рассказе мальчика 11 лет воспроизводится страх ответов в школе: "Каждый день, когда Коля садился делать уроки, ему хотелось на следующий день так их ответить, чтобы получить хорошую отметку. Он долго учил правило по русскому языку. Потом мама проверила его, переспросила правило и, убедившись, что он знает хорошо, отпустила на каток. Вернувшись после прогулки, Коля огорченно подумал, что, наверное, как всегда во время урока, произойдет с ним обычная неприятность — от растерянности он не

вспомнит, что надо отвечать. Он лежал в постели и беспокойно ворочался, заранее волнуясь. "Коля, ответь, пожалуйста, когда после буквы "ц" пишется "и", а когда "ы"?" — спросила учительница. Коля встал, заволновался, и все мысли куда-то исчезли. "Ну вот, опять не выучил", — сказала учительница. Когда Коля сел на свое место, он сразу вспомнил, что надо было сказать, но было уже поздно". В рассказе хорошо переданы волнение мальчика, его убежденность наоборот, тревожное предчувствие неудачи, что и происходит фактически. Он настолько свыкся с ролью застенчивого и робкого ученика, что не мог в игре стать кем-либо другим. Но поскольку учительницу играли поочередно сверстник и мать, то они не торопили мальчика, задавали ему дополнительные вопросы, и он смог отвечать так, как хотел. После этого роли переменились, и он охотно стал учителем, а остальные демонстрировали уверенность при ответах и гибкость суждений. Затем роли снова переменились, и он, будучи собой, уже не проявлял реакций страха, отвечая, пусть и не всегда сразу, правильно. Дальше по ходу игры ответы заранее ограничивались по времени, и учитель грозно смотрел на секундомер, всячески выражая нетерпение, желание поставить двойку и посадить на место. Однако и здесь мальчик не тушевался, как раньше, все более быстро и уверенно выражая свои мысли.

В последней истории мальчик 12 лет отражает проблемы, с которыми сталкивается в жизни, будучи робким, застенчивым, неуверенным в себе и неловким. "Сказка про мальчика, которого прозвали Олухом": "Жил-был ученик, учился он в 5-ом классе. У мальчика было странное прозвище — Олух. А дело было вот в чем. Мальчик от природы был невезучим. Например, шел зимой в школу по снежной дороге и вдруг упал вверх тормашками на виду у всех ребят, и они закричали: "Люди, смотрите, это же идет безголовый Олух!".

Или, например, в школьной столовой, взяв поднос с обедом, он поставил его на стол. В этот момент ребята из его класса закричали: "Привет великому Олуху!". Он в смятении снял одну тарелку с подноса, остальные блюда грохнулись вместе с подносом на пол. Несколько человек дружно закричали: "Ну, это же Олух!". Ночью мальчик проснулся в холодном поту от страшного сна. Ему приснилось, будто все кричали, что он Олух. Когда он снова заснул, то увидел сон, что в субботу поехал с папой за грибами в автобусе, взяв с собой магнит. Автобус приехал ранним утром, на улице еще было темно. Зайдя в лес, он вдруг провалился в глубокую яму с отвесными стенами, увидел ход и пошел по нему. Шел-шел и попал в мрачный зал, освещенный факелами. В центре зала сидела злая колдунья. "Я тебя превращу в камень", — сказала она. От страха мальчик подпрыгнул чуть ли не до потолка, а поскольку в руке у него был магнит, то он нечаянно дотронулся им до цепи, висящей над колдуньей. Цепь с грохотом упала и начала обвивать колдунью.

В цепи заключалась злая сила, и колдунья поняла, что пропала. Теперь выручить ее мог только мальчик. Она сказала: "Я исполню любое твое желание, только освободи меня. Я знаю, ты мечтаешь, чтобы тебя не называли Олухом". И она исполнила желание мальчика. Цепь упала с нее. В понедельник в школе мальчик не узнавал ни себя, ни других, все относились к нему по-дружески, никто его не обзывал, и у него было прекрасное настроение. И в дальнейшем так было всегда!".

## Часть II

### НОЧНЫЕ СТРАХИ

#### ВСТУПЛЕНИЕ

Можно сказать: "Единственное, что мы не знаем никогда — это то, что нам приснится ночью". Действительно, что сон грядущий нам готовит — куда мы попадем, где будем путешествовать, с кем встретимся — и взрослому трудно представить, а ребенку тем более. Да и не скоро найдешь человека, который бы категорично отрицал наличие хотя бы одного кошмарного сна в своей жизни. Хватает и просто неприятных снов, а некоторых людей, как наваждение, одолевают ночные кошмары после дневных стрессов. После них и сон не в радость, и разбитость утром налицо, и труднее день дается, а ночью все начинается снова. Получается как бы замкнутый круг — дневные переживания порождают ночные, последние, в свою очередь, искажают нормальное самочувствие днем.

Неприятные, страшные сны чаще видят люди серьезные, чем-то озабоченные и одновременно эмоционально чувствительные, поскольку сны — это прежде всего эмоциональный отклик на события, происходившие днем.

Мозг продолжает работать и ночью, обнажая нерешенные проблемы, пусть и в гротескном, абсурдном виде. Некоторые люди отмахиваются от снов, как от назойливой мухи, другие, наоборот, придают им магическое значение вроде рока, предсказателя судьбы и т. д. К последним можно отнести и людей с тревожно-мнительными чертами характера, постоянно испытывающих чувство беспокойства, сомнения в правильности своих действий, а то и неуверенность в своих силах. Действительно, сны как правополушарный вид деятельности могут предвосхищать опасность, но гораздо чаще они отражают то, что уже РЕАЛЬНО произошло с нами, то есть являются подсознательной переработкой ранее имевших место переживаний. Значит, не ушли они, эти переживания, полностью из нас, действуют на психику, живут в ее глубинных слоях, эмоциональной памяти и, бывает, начинают исподволь, незаметно "делать свое черное дело" — менять эмоциональный тонус человека, его самочувствие, энергетический потенциал и даже характер. Так что лучше лишний раз не пугаться страшных снов, а

внимательно их проанализировать и сделать выводы. Сны как иррациональный материал пуще всего "боятся" критического, взвешенного, основанного на реальности анализа. Если рассказать их внимательному и уважаемому собеседнику, тем более врачу или психологу, нарисовать или разыграть по специально составленному сценарию (см. последнюю главу), то может и конец им наступить. А чтобы впредь не возникали — стоит поработать над собой, раз в душе, психике гнездятся беспокойство и страх, прорываясь время от времени подобно гейзеру.

У детей и страхов больше, и ночных ужасов. Анализировать их труднее: дети не любят о них говорить, как о головной боли, отделяясь, в лучшем случае, односложными фразами. Да и часто совсем не хотят их вспоминать, забывают, амнезируют, вытесняют. Между тем разобраться в детских снах и оказать помощь — более чем гуманная задача родителей, педагогов, психологов и врачей. Заодно и самих себя увидим, в каком виде отражаемся в снах детей. Не лишним будет при этом вспомнить и собственные сны в детстве и посмотреть, нет ли аналогии и не мы ли наградили свое чадо беспокойством, муками неуверенности и неспособностью защитить себя. Можем сказать и обратное: страшные сны реже снятся тем детям, родители которых не смотрят на жизнь пессимистически, а ведут себя уверенно и гибко, пользуются заслуженным авторитетом и любовью. Исключением из этого утверждения будет только художественная одаренность ребенка, когда он, как губка, впитывает впечатления дня и переживает их, а уж воображения ему не занимать. Цель второй части нашей книги как раз и заключается в ознакомлении родителей и специалистов с тайнами детских сновидений, их психологической подоплекой, с тем чтобы помочь детям своевременно избавиться от накипи страхов и тирании зла, лучше защищать себя (сейчас), а заодно и родителей (в будущем).

## Глава 1. ЧТО ИЗВЕСТНО О СНОВИДЕНИЯХ И НОЧНЫХ СТРАХАХ

Треть своей жизни человек проводит во сне. Сон и бодрствование — это единый ритм жизнедеятельности, который претерпевает определенные изменения с возрастом. Все знают, как много спят грудные дети и как мало, в ряде случаев, старики. Полноценный сон сохраняет и восстанавливает жизненные силы человека и является тонким индикатором физического и психического здоровья. О нервности только что родившегося ребенка можно судить не только по частому крику, но главным образом по беспокойному, часто прерывающемуся сну. В более тяжелых случаях, например при родовой травме или удушье (асфиксии), он даже может перепутать день с ночью: днем много, хотя и беспокойно спать, а ночью, не находя себе места, бодрствовать, играть или кричать. Тем не менее в последующие годы ночной сон становится более глубоким,

преимущественно за счет уменьшения продолжительности дневного сна. Ребенок, нервный от рождения (что может быть следствием волнения матери при беременности или влияния других неблагоприятных факторов), перестает спать днем с трех-четырёх лет, но постепенно его ночной сон выравнивается и к 10 годам может быть уже без отклонений. Именно тогда проходят проявления невропатии как врожденной нервно-соматической ослабленности.

Нервность — не единственный источник появления отрицательных, страшных сновидений. Причины лежат и в области семейных отношений (что подробно будет рассмотрено далее), и в особенностях характера и личности детей, и в стечении неблагоприятных жизненных обстоятельств. Сочетание всех этих факторов неизбежно ведет к появлению мучительных, навязчиво преследующих снов, о чем мы и расскажем на ряде примеров.

Классические исследования нейрофизиологов, таких как И. П. Павлов, Ф. П. Майоров, В. Н. Касаткин и других, показали, что сновидения есть растормаживание нервных следов прошлого жизненного опыта под влиянием внешних и внутренних раздражителей, а также фазовых (переходных) и других изменений в головном мозгу во время сна. В антропологическом значении сновидения представляют собой остаток далекого филогенетического прошлого, когда преобладал неполный (частичный или прерывистый) сон и сами сны играли роль импульса для мобилизации организма при внезапной опасности, возникшей во время сна. Нетрудно представить первобытных людей, уходящих далеко за добычей. Спать можно было только урывками, да и то постоянно быть начеку — любой шорох мог означать смертельную угрозу для жизни. Так что включение сновидений и означает с тех давних времен сигнал-напоминание: а не пора ли просыпаться? Кстати, и движения глазных яблок при этом означают не только слежение во сне за движущимися объектами, но и вместе с движениями туловища, отдельными звуками свидетельствуют об ориентировочной реакции. Такое впечатление, что еще немного и наступит пробуждение. Тем не менее вскоре нарастает глубокий, спокойный сон, практически без сновидений, затем опять относительно поверхностный сон, и так всю ночь.

По нашим наблюдениям, если пробуждение утром наступает в фазу глубокого сна, когда внезапно будят, звенит изо всех сил будильник, то самочувствие оставляет желать лучшего. У детей это раздражительность, капризы, плач, упрямство; бывает, и на целый день. Отсюда и выражение "встал не с той ноги" или "встал с левой ноги". Почему именно с левой? Да потому, что левая нога имеет свое представительство в правом полушарии мозга человека, которое как раз и руководит биоритмами, в том числе сна и

бодрствования. Внезапное пробуждение, да еще в фазе сна без сновидений, а последние опять же являются функцией правого полушария, способно вызвать преходящее функциональное расстройство правого полушария. Оно-то и проявляется отрицательными эмоциями беспокойства, раздражения и плохого самочувствия в целом.

В опытах И. Е. Вольперта к спящему подносили ватку с различными запахами, капали в нос, щекотали, переворачивали и сразу будили. И что же — сновидения, полученные таким искусственным способом, возникали в любой период сна, все зависело от силы раздражителя. В обычных условиях сновидения появляются при неглубоком сне, чаще в период засыпания и пробуждения. Лучше всего в памяти сохраняются сновидения перед пробуждением. При умственном и физическом переутомлении, тем более при неврозах, сновидения любого содержания чаще всего отмечаются в начале ночи. По мере ночного отдыха фон сновидениям улучшается, в том числе и в отношении неприятной тематики.

Все исследователи отмечают существенные изменения сна при неврозах как психогенном заболевании личности. Здесь и затруднения в засыпании и пробуждении, прерывистый сон и страхи, лишние движения, увеличение предательства медленного сна при сокращении быстрого или парадоксального сна. В сновидениях у больных неврозами отчетливо отражаются болезненные изменения во внутренних органах и разнообразные влияния внешней среды. Поэтому сновидения лиц, страдающих неврозами, являются наиболее подходящим материалом для изучения функционального состояния мозга во время сна, как и особенностей взаимодействия личности с внешней и внутренней средой. Подчеркивается обилие сновидений на начальном этапе развития невроза, когда на фоне выраженного дневного беспокойства и страхов снятся часто повторяющиеся, иногда упорно, навязчивые зрительные сцены неприятного содержания с чувством неудовлетворенности, тоски, тревоги, страха. Этот отрицательный зрительный и эмоциональный фон может служить ранним диагностическим показателем функционального расстройства нервной системы, когда сон и сновидения изменяются раньше явного, видимого проявления невроза.

Сон с обильными сновидениями не дает полного отдыха, неблагоприятно отражается на дневном самочувствии и работоспособности, увеличивает число ошибок и неудач, утомление органов зрения.

При развивающемся неврозе, как отмечает В. С. Ротенберг, имеет место уменьшение числа содержательных отчетов о сновидениях, их обеднение и более частое отрицание. Но даже и без неврозов, по данным других исследователей, неудовлетворенность своим сном выражает каждый второй взрослый или ребенок. Если у практически здоровых людей

сновидения состояются прежде всего из зрительных сцен и образов, то у нервно-возбудимых в сон вкрапливаются мысли, звуки, обонятельные, вкусовые и тактильные ощущения. У женщин отмечаются более частые нарушения сна, чем у мужчин. Мы объясняем данный феномен большей природной активностью правого полушария у женщин, руководящего биоритмами и чувством сна.

Заканчивая обзор исследований, следует отметить, что недостаточно изучены возрастная динамика страшных снов у детей, отражение в них переживаний и оказание эффективной психологической помощи. Лейтмотивом второй части книги как раз и будет рассмотрение страшных снов у детей в качестве зеркала нарушенных семейных отношений и неадекватного воспитания, равно как и нервно-психического неблагополучия со стороны взрослых, окружающих ребенка.

Выражение "кошмарный сон" (далее — КС) используется в качестве оригинального понятия тех снов, где возникает чувство страха и ужаса, эмоциональный след которых сохраняется в памяти детей до настоящего времени. Деление снов на кошмарные и страшные весьма условно. В кошмарных снах в большей степени, чем в страшных, присутствует ужас как эмоционально-шоковое, острое переживание. В страшных снах подобные переживания носят более завуалированный характер. Практически, несмотря на предлагаемую аббревиатуру, в кошмарных снах присутствуют как ужас (чаще), так и страх. Сам вопрос "Боишься ли ты страшных снов?" задавался при выяснении других страхов у детей по списку из 29 страхов.

## Глава 2. РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И ИСХОДНЫЕ ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЙ СНА И КОШМАРНЫХ СНОВ (КС) У ДЕТЕЙ

Чаще всего КС бывают у детей, ночной сон которых имеет те или иные отклонения. Без них кошмары тоже возможны, если ребенок впечатлительный, действуют травмирующим образом обстоятельства, обстановка или налицо какое-либо болезненное расстройство.

Выяснить общую распространенность нарушений сна у детей мы смогли посредством опроса 1466 родителей двух педиатрических участков поликлиники. Приводимые ниже цифры получены на основе мнения родителей, отмечающих видимые нарушения сна, в то время как фактически их гораздо больше.

Плохо, обычно долго, засыпает каждый третий из детей от 1 года до 15 лет без различий по полу. В дошкольном возрасте затруднения в засыпании встречаются достоверно чаще, чем в школьном, что связано с более выраженными у дошкольников признаками невропатии и органического нарушения центральной нервной системы.

Хуже всего засыпают девочки и мальчики в пятилетнем возрасте. У девочек это совпадает с нарастанием КС, то есть ночное беспокойство у девочек в большей степени отражается на засыпании, чем у мальчиков, или, что одно и то же, девочки более чувствительны в данном возрасте к тому, что снится им ночью. Беспокойно спит (разговаривает, просыпается, ворочается) также каждый третий ребенок, будь то девочка (несколько чаще) или мальчик.

Отметим (по данным ЭВМ-анализа) достоверные взаимосвязи нарушенного сна с особенностями протекания беременности и родов, психологическим состоянием матери. По ним можно достоверно предсказать, какие нарушения сна ожидают детей.

Начнем с поверхностного сна, когда даже при малейшем шуме сон у ребенка сразу пропадает, и в лучшем случае он играет, в худшем — кричит, плачет. Оказалось, поверхностный сон связан с волнениями (эмоциональным стрессом) матери в период беременности. Сами же волнения проистекают, в данном случае, от отсутствия уверенности матери в прочности брака и наличия страха перед родами. Держать себя в постоянном напряжении, страхе, как видим, даром не проходит. Плод напряжен, беспокоен и заснуть как следует не может еще в утробе матери. К тем же результатам приводит повышенная утомляемость матери при беременности, какими бы причинами она ни вызывалась. Вспомним: при самом распространенном неврозе — неврастении — чаще всего нарушен именно сон. Нельзя выспаться, сон не приносит радости, переполнен всякими заботами и тревогами.

Усталость днем еще больше, сон становится все хуже — возникает замкнутый круг с неизбежной раздражительностью и расстройством настроения. Что уж говорить о перенапряжении нервно-психических сил при беременности, когда и так нагрузка сказывается, а выносливость и природно может быть не самой высокой. Соответственно расстраивается и биоритм сна у плода, и нередко надолго.

Любой педиатр подтвердит и другую установленную нами закономерность: беспокойный, поверхностный сон более всего характерен для детей, родившихся раньше срока. Сон у них незрелый, прерывистый, да и день с ночью меняются местами. И здесь все может уладиться, если дома все спокойно и мать любящая, а не вечно недовольная появившимся "раньше времени" ребенком, да и сама нервная не в меру.

Непреходящие мучения молодым родителям доставляет и беспокойный сон ребенка. Все не по нему, места себе найти не может, мечется во сне, одеяло скидывает, что-то лепечет, выпасть из кровати норовит. И... чем больше дитя ведет себя подобным образом, тем больше беспокоятся и напрягаются родители, незримо передающие свое возбуждение и только усугубляющие у него проблемы сна. Беспокоиться надо, но только

не чрезмерно, не драматизировать ночные проблемы детей. От этого они лучше спать не будут. А вот погладить страдальца, пошептать приветливые слова, да и самим успокоиться — стоит. Обычно родители удивлялись, когда видели, как я, будучи врачом-педиатром, успокаивал самых безнадежно плачущих детей. Брал детишек на руки и ходил, слегка укачивая, разговаривая нежно и успокаивающе — за маму, естественно. А она училась, раз была молодая и запрограммированная на написанные в другой стране правила. Как тут не вспомнить бабушку из деревни: без всяких книг и предписаний, одной рукой она люльку качала, другой кашу варила, да еще и песню напевала. И не видел я в подобных случаях (в 60-х годах) нервных нарушений сна у тех, кто уже не ползал, а ходил. В деревне новая жизнь — дело святое. Волноваться при новорожденном в семье не полагалось, да и приглашать празднующихся — тоже, чтобы "не сглазили". Народная, мудрость и инстинкты об этом говорили. С физической стороны были, конечно, изъяны — и работали до последнего, и в поле рожали, но чтобы "травить" дитя, мешать ему появиться на свет или чужим отдавать — такое бывало крайне редко. Беременность как послание Бога воспринималась, как нечто естественное, природное, судьбой дарованное. Сейчас же сплошные стрессы до рождения, среди которых на первом месте отсутствие уверенности в прочности брака, конфликты с мужем, другие волнения, плохое самочувствие и раздражительность, угроза выкидыша и эмоциональный шок при родах от болезненных схваток. Устранить все эти причины беспокойного сна у детей мы можем и сами, если будем более зрелыми к моменту материнства и более психически защищенными.

Плач во сне у детей первых лет жизни не дает спокойно спать и родителям, чувствующим себя явно "не в своей тарелке". Сказывается не только эмоциональный стресс при беременности (волнения, плохое самочувствие и повышенная утомляемость), но и различные отклонения в течении беременности и родов (токсикоз первой половины беременности, роды раньше времени, чрезмерно быстрые или затяжные, преждевременное отхождение вод, обвитие шеи новорожденного пуповиной).

Пеленание такая же рутинная процедура, как и кормление. Однако некоторые дети явно успокаиваются, будучи туго запеленатыми, другие, наоборот, изо всех сил пытаются высвободиться, и только изрядно устав от обилия движений, успокаиваются и засыпают. Темперамент уже и здесь виден. Дети с холерическим темпераментом труднее переносят любое стеснение, только и ждут, чтобы высвободиться; флегматики предпочитают быть завернутыми по всем правилам. А сангвиники, на то они и сангвиники, чтобы не предъявлять особых требований: не очень туго и не очень свободно — в самый раз и будет.

Но и вне темперамента иной раз видим, как ребенок засыпает только туго запеленатым. Такие пристрастия связаны с наличием при беременности угрозы выкидыша и крайне болезненных схваток при родах. Эти же факторы участвуют в происхождении беспокойного сна у детей, поскольку сон — в известном роде аналог внутриутробного существования, когда ребенок остается один, в темноте и замкнутом пространстве. К тому же отрицательные эмоциональные реакции зафиксированы у плода с девятой недели жизни — в стандартном возрасте искусственного прерывания беременности или аборта. При угрозе выкидыша не исключено появление эмоционального шока, что и приводит вместе с аналогичным стрессом матери к выбросу в кровь большого количества гормонов беспокойства. Этой дозы в ряде случаев достаточно, чтобы расстроить сон в ближайшие месяцы и годы. Свершившийся выкидыш означает неминуемую смерть плода, но и угроза выкидыша приводит к нарушению плацентарного кровообращения и внутриутробной гипоксии (недостаточному питанию мозга плода кислородом). То же относится к чрезмерно интенсивным, "болезненным схваткам мышц матки в период раскрытия ее шейки. Угроза смерти, физического уничтожения рефлекторно включает у плода инстинкт самосохранения в виде оборонительной, защитной реакции двигательного беспокойства и страха.

После рождения чрезмерно открытое пространство, отсутствие люльки, кровати, равно как и одежды, порождает безотчетное чувство беспокойства, обычно в виде плача, реже — крика и затруднений в засыпании. Теперь понятно, почему тугое пеленание успокаивает детей, перенесших угрозу выкидыша и болезненные схватки матери при родах. Они снова находятся как бы в утробе матери, но уже в безопасных условиях существования.

Главное — если имелась какая-либо угроза преждевременного появления на свет, необходимо пеленание, воспроизводящее условия безопасной внутриутробной жизни. При органических повреждениях мозга от асфиксии, родовой травмы болезненно повышается чувствительность кожи, имеются дрожания отдельных частей лица или судороги, напряжения, гипертонус конечностей и туловища. Тогда тугое пеленание, наоборот, усилит беспокойство и крик ребенка; оптимальным вариантом будет нетугое пеленание или более частое положение ребенка полностью раскрытым.

В целом 10 % мальчиков и 15 % девочек подвержены, со слов родителей, частым ночным страхам.

Гораздо более точные, но не абсолютные из-за вытеснения, амнезии ночного страха, данные получаем при непосредственном, утреннем опросе детей о виденном ими ночью, в том числе и о кошмарных снах. В течение десяти дней подобным образом опрашивались

79 детей от 3 до 7 лет в детских садах. Оказалось, что за данное время 37 % детей (по крайней мере каждый третий) видели кошмарный сон, 18 % (почти каждый пятый) видели его неоднократно, иногда сериалами, практически каждую ночь. Таким образом, родители констатируют лишь "надводную часть айсберга".

При нервных нарушениях, как показал дополнительный опрос детей в логопедической группе детского сада, КС еще больше.

Вне зависимости от состояния нервной системы количество КС в дошкольном возрасте, по данным опроса детей, достоверно возрастает от 3 до 7 лет, знаменуя возрастающее осознание проблем жизни и смерти, начала и конца своей жизни.

Неоднократно нам приходилось убеждаться в наличии взаимосвязи между страхом кошмарных снов и их фактическим наличием у детей. Более того, подобный страх безошибочно указывал на существование КС, даже если ребенок и не мог вспомнить, в чем он конкретно заключался. Как уже отмечалось, вопрос формулировался так: "Боишься ли ты страшных снов или нет?" Несмотря на возможность отражения в ответе прошлого травмирующего опыта сновидений, в большинстве случаев ответ отражал актуальный, то есть последний опыт восприятия страшных снов.

Всего было опрошено 2135 детей и подростков от 3 до 16 лет. Данные опроса приведены в таблице.

Возрастное распределение страхов КС

Возраст (лет)	Мальчики	Девочки
3	27 %	30 %
4	29 %	28 %
5	27 %	43 %
6	39 %	43 %
7 (дошкольники)	24 %	42 %
7 (школьники)	13 %	31 %
8	10 %	23 %
9	12 %	24 %
10	10 %	27 %
11	18 %	23 %
12	14 %	20 %
13	19 %	23 %
14	11 %	20 %
15	8 %	14 %

3-7	31 %	39 %
7-15	13 %	23 %

Из таблицы видим, что максимальные значения страхов КС у мальчиков наблюдаются в 6 лет, у девочек — в 5, 6 лет и у дошкольников — в 7 лет (опрос проводился в конце 70-х годов). Это далеко не случайно, поскольку именно в старшем дошкольном возрасте наиболее активно представлен страх смерти. Как раз данный страх и присутствует в ночных кошмарах детей, лишней раз подчеркивая лежащий в его основе и более выраженный у девочек инстинкт самосохранения. Уникальное сравнение можно провести у дошкольников и школьников 7 лет. Вроде бы возраст один, а тенденция к уменьшению страхов КС заметна у первоклассников. Объяснение аналогично уменьшению среднего балла всех страхов в школьном возрасте, обусловленному новой, социально значимой позицией школьника. Это своего рода левополу-шарный сдвиг в сознании ребенка, когда правопо-лушарный, спонтанный, интуитивный тип реагирования (к которому можно отнести и страхи) должен уступить рациональному восприятию левополу-шарной школьной информации.

Мы видим, что количество страхов КС достоверно больше в дошкольном возрасте как у мальчиков, так и у девочек. В свою очередь, страхи КС (как и все страхи в целом) с достоверно чаще наблюдаются у девочек, отражая природно более выраженный инстинкт самосохранения.

В первой части книги отмечено, что наиболее активным в отношении всех страхов является старший дошкольный возраст. Не составляет исключение и страх КС, который тесно связан (по данным ЭВМ-факторного анализа) со страхами нападения, заболевания (заражения), смерти (себя и родителей), животных (волка, медведя, собак, пауков, змей), стихии (бури, урагана, наводнения, землетрясения), а также страхами глубины, огня, пожара и войны. По всем этим страхам можно почти безошибочно предполагать наличие кошмарных снов и, соответственно, страха перед ними.

Интересно сравнить страх КС у детей из так называемой нормальной популяции и детей, страдающих невротическими расстройствами личности. Страхов КС при неврозах больше, чем у здоровых в своем большинстве сверстников. Это неудивительно, если учесть характерные для неврозов повышенное беспокойство, эмоциональную ранимость, неустойчивость настроения, неуверенность в себе, в своих силах и возможностях. Обращает на себя внимание и беззащитность детей, неумение противостоять опасности, их может обидеть даже малолетний кроха, как сказала одна мать.

Больше всего боятся КС дети с неврозом страха, когда они настолько поражены самим страхом как таковым, что не могут дать отпор никаким опасностям, подстерегающим их днем и ночью.

У детей со всеми неврозами страхи КС наиболее часто представлены в 6-10-летнем возрасте, когда страхи появляются днем, как грибы после дождя, под влиянием переживаний, обусловленных страхом смерти, проблемами обучения и адаптации в школе. В норме страх КС, как правило, ограничивается старшим дошкольным возрастом. Другими словами, страх КС при неврозах имеет более пролонгированный, протянутый во времени характер и свидетельствует о более выраженной неспособности детей решать свои личные проблемы самостоятельно, без помощи взрослых.

Поскольку дети с неврозами гораздо чувствительнее к КС, то имеет смысл именно у них дальше рассматривать все связанные с КС проблемы.

"Кесарево — кесарю, цезарево — Цезарю". Так и в отношении девочек и мальчиков. У первых есть взаимосвязи с КС при беременности, у вторых нет, и ничего с этим не поделаешь. Если в чреве матери девочка, а у матери токсикоз первой половины беременности (неукротимая рвота), то после рождения девочки достоверно чаще будут видеть КС и бояться их. Да и токсикоз второй половины беременности (нефропатия), пусть и на уровне тенденции, будет сказываться аналогичным образом. У мальчиков подобные отношения "по нулям". Таким образом, проблемы матери при беременности, ее плохое самочувствие оказывают более травмирующее эмоциональное воздействие на девочек, что и видно в их последующих снах. Поскольку плод "видит" сновидения в утробе матери, начиная с 8 недель жизни (по данным нейрофизиологов), то можно сопоставить этот срок беременности с максимальной выраженностью при ней токсикоза первой половины. Тогда наши, даже статистически обоснованные выводы, не будут казаться лишены смысла. На вопрос почему все это выражено только у девочек, укажем на их более выраженный инстинкт самосохранения по сравнению с мальчиками (вспомним, что девочки в 2 раза чаще испытывают страхи, чем мальчики). Поэтому токсикозы, создавая угрозу ослабления и прерывания беременности, вызывают прежде всего у девочек гормонально опосредованное беспокойство, как своего рода инстинктивно-защитную реакцию.

Отдельно рассматривалось соотношение между страхами непосредственно перед сном и страхами во сне, то есть КС. Подтвержден ранее сделанный вывод о воспроизведении в КС дневных переживаний детей. Более того, по беспокойству, испытываемому детьми перед сном, можно уверенно судить о появлении у них КС даже в том случае, когда они полностью амнезируются (забываются) утром.

### Глава 3. КОГДА ПОВТОРЯЮТСЯ КОШМАРНЫЕ СНЫ

КС могут дублироваться, повторяться, приобретать иной раз навязчивый характер. У детей это не растянуто на многие годы, как у взрослых; по несколько недель, а то и месяцев ребенок может находиться в непонятном для взрослых напряжении перед сном. Чего только не выдумывает, чтобы вовремя не лечь спать, дополнительные меры безопасности принимает — поближе к родителям, свет, после засыпания, должен гореть, дверь лучше всего полуоткрыть, так, на всякий случай. Да и сам сон становится беспокойным — говорит неясно что, вскрикивает, с кровати может свалиться, бежит в туалет или к родителям, иногда может даже обмочиться... Успокаивающие беседы перед сном не всегда помогают. Телевизор же категорически противопоказан, как и ссоры родителей, от которых еще больше возникает внутреннее напряжение и беспокойство. Если ребенок возбужден, испытывает тревогу перед сном, грустит, печалится, то КС следуют все чаще и чаще, с пугающей неизбежностью, как наваждение. Самое неприятное заключается в ожидании КС, когда все труднее уложить детей вовремя спать, нервничают и родители; тут уж недалеко и до нервных срывов, наказаний; угроз хватает, но ничего кардинального, положительного не происходит. Расплата утром — вялость, капризность, чувство "разбитости", беспричинные упрямство и негативизм днем. Все больше становится ссор, раздражений в отношениях с детьми. У них уже нет спокойствия, нормального самочувствия, бодрости духа и уверенности в себе. Вечером все повторяется с нарастающими эмоциональными потерями и напряжением. И так изо дня в день, из ночи в ночь.

Когда же чаще снятся повторные КС? Несомненна генетическая подоплека этого явления. Если один из родителей испытывал подобное в детстве, то вероятность повторяющихся КС у детей будет более весомой. Если оба родителя предрасположены к обильным снам вообще, КС в частности, и тем более к их повторам, то не надо ждать лишнего исключения из этого правила. Необходимы и впечатлительность, развитая долговременная или эмоциональная память и, как уже отмечалось, некоторая неуверенность в себе, пусть в виде излишней зависимости от родителей, не говоря уже о повышенном уровне беспокойства и страхов. Большая частота КС относительно чаще наблюдается и у детей, перенесших психологическую травму, эмоциональный шок, потрясения, след от которых проявляется не столько днем, сколько ночью.

Кошмарные сны можно различать в качестве частых повторов, однотипных по смыслу или навязчивых КС.

Частые повторы КС продемонстрируем у девочки 5 лет (как и в других приводимых случаях, опрос производился в течение двух недель): "Динозавр наш дом сломал",

"Заблудилась в лесу", "Дракон", "Кощей", "Волк за мной гнался". Уже по этому минимуму КС можно предположить, как нелегко живет девочка в семье. Что же тогда говорить о других КС, скажем, у мальчика 5 лет: "Застряла машина", "Разбилось окно", "В доме вылетели все окна", "Из окна упал", "Волк бегал за мной", "Колеса сдулись", "Роботы", "Застряла машина в грязи", "В окно камень бросили", "Стекла звенели". Что-либо неприятное почти постоянно происходит во сне, и окно не защищает, а звенит, рушится, и избежать опасности нельзя ни в стенах дома, ни вне его. Обреченность, безысходность видны и из трагического финала: "Из окна упал". Не совсем уж плохо было раньше у него в семье, но отношения между родителями становились все более натянутыми, и, действительно, через 3 месяца после этих снов родители разошлись, мальчика же отдали бабушке. Так он выпал из семьи, дома, потерял чувство собственной ценности, а заодно и смысла жизни. Добавим, что был он правополушарным, художественно одаренным, впечатлительным, с развитым воображением. Вот и привиделись ему ночью всякие несчастья. Словно был он парапсихологом или экстрасенсом. Так и есть, именно в 5 лет дети обнаруживают экстрасенсорные возможности, которые в большинстве случаев "канут в Лету" в 6 лет. Почему так — объяснений нет. Выскажем гипотезу. В 5 лет активизируется возрастная активность левого полушария. Если до 5 лет правополушарность в большей или меньшей степени свойственна всем детям, то с 6 лет левополушарность и правополушарность начинают дифференцироваться более отчетливо. Левополушарные "вовсю" читают, считают, говорят взрослыми фразами, видны уже их рационализм, склонность мыслить абстрактно, теоретически. Правополушарные больше действуют, играют, обнаруживают творческие, художественные способности. Раннее интеллектуальное обучение — для них непосильная нагрузка, хотя они и могут поражать взрослых своими эвристическими способностями. И то, что с 5 лет у право-полушарных (в отличие от смешанных правополушарно-левополушарных) детей активность левого полушария не только не увеличивается, а все больше и больше уменьшается с последующим возрастом, как раз приводит к компенсаторному нарастанию активности правого полушария с его подсознательным, интуитивным восприятием. "Вспышка" его активности и позволяет "видеть насквозь" — безошибочно определять цвета в конверте или предчувствовать дальнейшее развитие событий в семье. А теперь задумаемся, вспомним, понаблюдаем — как дети начинают ни с того ни с сего бояться, грустить или плохо есть. Не восприняли ли они раньше нас реальную угрозу для своего бытия, а значит и для существования семьи, и не следует ли нам своевременно прислушаться к их внутреннему голосу, если только мы любим детей и хотим сохранить семью, как самое святое в нашей жизни.

К часто повторяющимся, однотипным по смыслу снам, относится и КС мальчика 5 лет: "Маленький человечек из колбочки не мог выйти", "Машина врезалась", "Баба Яга и Змей Горы-ныч дрались", "Бармалей", "Один дома", "За мной гонялось привидение". Первый сон воспроизводит его весьма нелегкое, после трех стимуляций и других родовспомогательных мероприятий появление на свет. Часто остается один дома, когда родители исчезают без всякого объяснения, неизвестно куда. Здесь-то в воображении и появляются чудовища, ссорящиеся, как и родители, между собой.

У другого мальчика 5 лет, также правополу-шарного и с количеством страхов, превышающих возрастную норму, сны еще хуже: "Баба Яга съела человечка", "Волк съест хотел", "Баба Яга", "Волк", "Собака злая". Съесть, загрызть, уничтожить — все это отражает постоянные угрозы со стороны не задумывающихся о своем поведении взрослых в семье.

Что хорошего видит в жизни еще один мальчик 5 лет, мы поймем из его однотипных в плане неожиданностей и агрессии снов: "Горели провода троллейбуса", "Кончился бензин у машины", "Машина врезалась", "Собака гналась", "Инопланетяне били", "Инопланетяне стреляли в скелет", "Машина мусор собирала и меня забрать хотела". Его постоянно наказывают, ругают, ни во что не ставят в семье часто нетрезвые или равнодушные, как инопланетяне, к его нуждам, заботам, интересам родители.

Доброты неплохо бы занять и родителям девочки 4 лет, которой непрерывно снится: "Баба Яга злая", "Кошей чуть не убил", "Кошей хотел съесть котенка", "Баба Яга скушала", "Злая кукла", "Злая тетя", "Страшная кофта", "Злая птица". И все это в 4 года — когда так велика потребность в любви родителей, здесь же — сплошная злость, ненависть, да и жизни один раз девочка чуть не лишилась, серьезно заболев. В семье все говорят на повышенных тонах, раздражаются, оскорбляют друг друга. Какие уж там любовь, понимание, элементарная порядочность и доброта.

Навязчивые КС чаще преследуют детей после 10 лет — вспомним хотя бы леденящие душу падения в колодезь, пропасть, с верхнего этажа. Ужас еще долго живет в подсознательной части психики, нарастая с каждым последующим аналогичным сновидением. И чем больше ребенок думает о пережитом во сне кошмаре, ожидает его, тем чаще, по контрасту, тот его посещает. Срабатывает установленная в неврологии (учении о неврозах) закономерность — навязчивые мысли, страхи, движения питаются (подпитываются) контрастным к себе отношением. Например, чем больше человек думает о хороших людях или поступках плохо, или наоборот, тем более сильно это фиксируется как доминанта навязчивости. Так же и в отношении навязчивых КС — чем больше о них думается с надеждой на их исчезновение, то есть развивается полярная установка,

тем с большей силой и драматизмом они появляются, оживают ночью. Относится это и к навязчивым движениям-ритуалам: чем больше хочется прекратить включать и выключать определенное количество раз выключатель перед сном — тем больше тянет сделать это. Потому мы, как и многие другие врачи, не рекомендуем подобным образом бороться с навязчивыми тиками, стереотипно повторяющимся подергиванием мышц век, лица, туловища. Между тем и сейчас у неграмотных целителей можно получить "дельный" совет: встаньте перед зеркалом и сдерживайте внешнее выражение нервных тиков. Сдерживать-то, действительно, удастся, только потом все возобновляется с большей силой.

Контрастность — не единственное условие появления КС. В физиологии высшей нервной деятельности давно описаны фазовые состояния функциональной активности головного мозга: уравнивательная, парадоксальная и ультрапарадоксальная фазы. Они хорошо видны при засыпании и близком к нему наступлении гипнотического состояния. В уравнивательной фазе все внешние шумы как бы уравниваются, уменьшаются в своей интенсивности. В парадоксальной фазе что-то начинает восприниматься даже сильнее, чем обычно: некоторые звуки, голоса, как бы выхватываемые из общей гаммы внешних раздражителей и шумов. Здесь и мысль может поразить наше воображение, которой в обычной жизни мы не придаем значения, и представление об опасности, пусть и нереальной в данный момент, но ожидаемой во сне. В ультрапарадоксальной фазе все происходит наоборот — кислое, горькое становится сладким, негодяй превращается в героя, зло торжествует, становится синонимом добра, а последнее делается предрассудком, недостатком или просто лишним, ненужным, отжившим.

Физиологи об этом не говорили, но мы глубоко убеждены в хроническом, постоянном, перманентном наличии таких фаз у некоторых людей, будь то в некоторых видах деятельности, взаимодействиях людей или в политике. Элементарные примеры — упрямство и негативизм. В патологическом или болезненном упрямстве, в отличие от психологически мотивированного, явно прослеживается парадоксальная фаза. Родители обычно говорят в таком случае: приходится все больше повышать голос, кричать, наказывать с нулевым или противоположным результатом.

Негативизм — когда вместо "стой" ребенок идет, вместо приказа садиться встает, то есть не прекращает осуждаемое, запрещаемое, а стремится во что бы то ни стало его осуществить. И далеко не всегда это свидетельствует о "дурном" или "вредном" характере ребенка. Обычно такую модель "вредности" родители преподносят сами, лениво или яростно переругиваясь, постоянно обвиняя друг друга, а заодно и детей в ошибках, недостатках, пороках, заблуждениях, предвзятости. Реагировать на такие вредности нормальный мозг, пусть и ребенка, длительное время без ущерба для себя не может.

Потому-то и срабатывает защитная рефлекторная реакция, когда вначале слышны и вызывают ответ только сильные угрозы родителей (подкрепляемые наказанием, лишением удовлетворения потребностей в значимых сферах). Затем уравнительная фаза переходит в парадоксальную. Тогда возникает болезненное упрямство — ребенок "не слышит", продолжает вести себя как ни в чем не бывало или "копается", спит на ходу вместо активных действий. Ультрапарадоксальная фаза говорит об извращении нервной активности — появлении обратных, или зеркальных, отрицательно сфокусированных отражений, когда делать плохо считается хорошо и наоборот, как и вместо согласия предпочитать конфронтацию, конфликт и враждебность. Так и в сне: вместо положительных персонажей, героев появляются отрицательные, противные, страшные образы, которые без зазрения совести вершат свое черное дело. Недаром фазу сновидений в ночном сне называют парадоксальным сном, когда малейшие раздражители вызывают неадекватно сильные реакции, превращаемые, на наш взгляд, в КС в ультрапарадоксальную фазу. Пример: далеко не всегда родители так плохи, но именно в КС они предстают как законченные образы... чуть было не сказал негодяев, но поправимся — чудовищ вроде Бабы Яги и Кощея.

Заметим, когда детям совсем плохо и это длится не день и не месяц, скажем, родители давно их бросили, без конца жестоки, то эмоциональная сфера у таких несчастных будет столь повреждена, что не сможет даже продуцировать сновидения, положительных не может быть в природе, а отрицательные разве что как сполохи столь часто перенесенных страданий, что оставляют равнодушными. Любое несчастье может повышать чувствительность, но если оно следует одно за другим, то чувства притупятся настолько, что исчезнет отклик на другие страдания, в том числе на окружающих людей. Более того, вместо страха отрицательных, сказочных персонажей появляется отождествление с ними во сне, где простор для силы, агрессии и зла. Это уже один из симптомов, притом самых ранних, неблагоприятного психического перерождения в агрессивно-деструктивную или психопатическую личность.

Наши рассуждения о навязчивых мыслях и страхах вообще и КС в частности необходимо подкрепить тревожно-мнительными чертами характера детей. Предпосылка их явно генетическая, да и соответствующий пример показывают сами родители. При тревожности детей возрастает непереносимость, а то и страх возобновления КС, притягиваемых по контрасту. При мнительности опасность преувеличивается, ожидается там, где ее не может быть. В сочетании с развитым воображением, способностью к фантазиям тревожность и мнительность являются питательной психической почвой для КС.

Почему, собственно, повторяются одни и те же сны? Для этого нужно иметь развитую долговременную или эмоциональную память, чтобы "бережно" хранить следы прошлого травмирующего опыта, пусть и переработанные воображением. Негибкость мышления тоже налицо — можно было бы днем, до появления КС, выработать более адекватное отношение к лежащим в их основе травмирующим событиям. Но как раз этого и не дано, и не только по возрасту, а именно из-за недостаточной гибкости или пластичности нервных процессов в терминологии физиологов. В итоге свойственные возрасту аффекты, образы застывают, превращаются в ледяные, монументальные конструкции, образования, как остов доминанты страха. Сам же страх вызывает очаг возбуждения в правом полушарии, отгороженный в виде компенсаторного торможения от мыслительной, аналитической и критической активности левого полушария. В итоге КС дети еще больше боятся, вместо того чтобы рационально подойти к их содержанию, поиску альтернатив и переключиться на другие, более содержательные жизненные цели. И взрослому здесь нужна помощь специалиста, что же тогда говорить о детях. Конечно, если днем под влиянием случайных или психологически направленных мероприятий исчезают травмирующие обстоятельства жизни ребенка или он сам обучается опытным педагогом, психологом, врачом по-иному смотреть на свои сны, тем легче нейтрализовать их травмирующее звучание разработанной нами психотерапевтической методикой преодоления страхов. Тогда КС "обесточатся" сами собой — потеряют свое отрицательное воздействие на психику ребенка или полностью прекратят свое существование.

Расскажем о навязчивых КС у мальчика всего-то трех лет. Вечером никак не может спокойно заснуть, ночью ворочается, временами скидывает одеяло, утром сам не свои, капризничает, плачет чуть что и мать перестал отпускать на работу. Какой-то утренний невроз. В детском саду постепенно оттаивает, но чем ближе к вечеру, тем больше возбуждается, беспокоится, паникует.

Мать у него — женщина очень способная, без конца учится, преисполнена честолюбивых планов, по природе своей левополушарная, рационально-мыслительного плана. Как эмансипированная женщина встречалась с мужчинами, остановилась на одном, решила родить без регистрации брака (что как поветрие возникло, к несчастью детей), да беда случилась — замерла беременность. Через 6 месяцев неожиданно снова забеременела, но решила оставить ребенка, даже если он и нарушал ее более важные жизненные планы; правда, хотела видеть только девочку, а о мальчике и думать не желала. И не случайно дважды без особых причин была угроза выкидыша — сказывалась таким образом возникшая "обуза".

Рассмотрим пристальнее мать. Несмотря на выдающиеся интеллектуальные и деловые способности, она склонна к волнениям, беспокойству, сомнениям в правильности своих действий. Как и ее мать — бабушка, живущая с ними, — любила угрожать сыну всяческими карами, что тот пока и усвоил как истину в последней инстанции. И хотя мать, как и бабушка, была крайне нетерпеливой и непоследовательной в требованиях, часто раздражалась, злилась и физически наказывала будущего мужчину, он никак не мог уюмониться дома. Атмосфера там была неблагоприятна для развития детей вообще и нашего героя в частности. Между матерью и бабушкой продолжались идущие с детства напряжения, недомолвки, обиды. И сама бабушка когда-то рассталась с мужем и всю свою неукротимую энергию обратила на дочь, которая, с ее точки зрения не может правильно воспитывать детей. Отца в семье, как уже отмечалось, не было, после зачатия он просто стал ненужным, жена сразу его отвергла, забыла, стала ненавидеть. Так как мать — женщина внешне привлекательная (а это более чем часто встречается при неврозах у детей), можно догадаться, что она более сочувственно относилась к себе, чем к сыну. Ее быстро нашел более молодой мужчина, хотевший сразу наставить на путь истины, перевоспитать. Ничего из этого, кроме конфликтов, не получилось, и теперь оба супруга ждали приближающегося срока развода. В такой жизненной драме протекало «счастливое детство мальчика». Но если бы только это. Матери в детстве казалось (то есть воображения и мнительности ей было не занимать с самого начала), что под кроватью живут чудовища, только и норовящие укусить. Ее муж — отчим — пусть и не отец, но мальчик провел в его присутствии свыше двух лет — тоже в детстве был не из храброго десятка и в 7—10 лет боялся темноты перед сном и материализующихся из нее чудовищ. Может быть, поэтому он и стал милиционером, наяву противостоящим подобным прообразами из жизни людей.

Как только родился герой нашего рассказа, его сразу перевели в инфекционную больницу без матери на целый месяц, чтобы уточнить, что с ним происходит, почему стул такой, почему часто кричит, а то и ножками сучит. И невдомек было технократически ориентированным врачам, что все дело было в нервном расстройстве, приобретенном внутриутробно. Мать в то время нервничала, не хотела ребенка и при этом боялась, что его больше никогда не будет. Беспокойство матери, раздражение, недовольство и подавленное состояние духа отражались на ее гормональном состоянии, передаваемом плоду через кровеносную сеть. Напряженное состояние матери способствовало гипертонусу мышц, в том числе мышц матки, что и стало причиной угрозы преждевременного изгнания плода. Пока разбирались что к чему, мать и сын были разделены целый месяц. Подобная психическая депривация затем как раз и аукнется в КС. Пока же хватало и

других несчастий. Несмотря на нервно-соматическую ослабленность (а он болел ларинготрахеитом, и врачей было не счесть), мать постаралась как можно раньше отдать его в ясли — на втором году жизни, а это весьма неблагоприятный возраст для прекращения эмоционального контакта с матерью. Ребенок еще слишком зависит от матери, не нуждается ни в каком общении со сверстниками, а если эмоционально чувствителен и привязан к матери, то всегда произойдет различной продолжительности эмоциональное расстройство. Так и случилось. Последовали постоянные слезы, крик, нарушился сон, то есть усилились и так имевшиеся признаки нервности. Его нельзя было отдавать в ясли не только из-за нервности и повышенной ранимости, но и по причине травмирующего опыта разлуки с матерью в первый месяц жизни. Есть такие термины в аллергологии: сенсбилизация (повышение чувствительности организма к действию каких-либо вредных факторов) и возникающие на ее фоне идиосинкразические реакции (отек, крапивница, аллергический кашель, удушье). В качестве последней у мальчика возникло аффективное (реактивное) состояние при повторной, более травмирующей разлуке с матерью.

Стали мы разговаривать с мальчиком. Три года ему, а все понимает и отвечает: голова днем болит (от напряжения), утром живот беспокоит. Уже потом мы догадались, что последнее было после крайне беспокойного сна и наличия в нем КС. В области пупка находится проекция солнечного сплетения — самого мощного, иннервирующего внутренние органы вегетативного образования. Мы знаем, как от волнений и напряжений болит голова, бьется сердце, расстраивается деятельность желудочно-кишечного тракта. Для детей последнее характерно как раз в виде нервных спазмов — болей в области живота. Тем более утром, когда нужно идти в нелюбимый детский сад, есть манную кашу и спать днем сколько положено, а заодно делать приветливое лицо далеко не всем приветливым сверстникам.

На наши уточняющие вопросы мальчик пояснил, что дома все взрослые строгие, замечаний и запретов больше всего получает от матери, она чаще и беспокоится. Ругает постоянно бабушка, она же называет ремешком, дедушка кричит и даже однажды охрип от этого. Как видим, каждый из взрослых имеет свою "специализацию" в так называемом воспитании. Добавим, что возникший ниоткуда дедушка не живет в семье, а появляется в ней подобно "летучему голландцу". Тем не менее он ближе, роднее для мальчика, чем более формально ведущий себя отчим.

Стали выяснять, каким страхам подвержен мальчик. Тут-то он и сказал, что больше всего боится Змея Горыныча, а ночью — того, что его унесут. Кто именно, теперь не трудно было догадаться. Во времена татаро-монгольского ига так и происходило. И на

стягах как раз красовался Змей Горыныч, проще — Дракон. Мужчин убивали (а отца у мальчика нет и в помине), женщин полонили, а с детьми поступали по-разному, в зависимости от возраста. В нашем случае, скорее всего, он тоже бы не остался в живых. Недаром после появления Змея Горыныча в его коллективном бессознательном, он стал, что совершенно не типично для возраста, говорить с грустью, что мама и папа (отчим) станут старенькими (продолжим: умрут, не будет их). Обычно понимание или осознание конца жизни приходит в 5 лет, но никак не в 3 года. Интеллектуальные способности в данном случае несомненны. Но еще больше развито воображение, явно художественного плана. Недаром он, в отличие от левополушарной матери, полностью правополушарный. А правополушарные обладают природно развитой интуицией и эмоциональной памятью даже на давно случившиеся травмирующие события.

Как есть роман и фильм "Унесенные ветром", так и мы могли бы наше повествование назвать "Унесенный Драконом". Бойся мальчик не только Дракона как символа зла, агрессии и смерти, но главным образом того, что останется один, без матери, а то и исчезнет, не успев как следует появиться на свет. В воображаемой игре в семью он берет роль матери — все-таки наиболее близкого для него взрослого, не бабушки, которая методично бьет ремешком, не вечно куда-то пропадающего дедушки и тем более отчима, более чем строгого, с которым разводится сейчас мать.

Содержание навязчивого КС и его мотивация (обусловленность) стали для нас понятны. А как помочь? Поговорили мы с матерью и отчимом с целью предотвращения разрыва семейных отношений. Развод был временно отложен.

Использовать рисунки для уменьшения остроты страхов еще не представлялось возможным из-за малого возраста и крайне несовершенных графических возможностей. Обычно рисование страхов проводится с пятилетнего возраста. Оставалась игра — самый эффективный метод преодоления страхов. Только ее нужно хорошо срежиссировать, направить так, чтобы она оказала терапевтический эффект. Предварительно расспросили мать — какие игры предпочитает ребенок, как себя ведет в них, затем предоставили ему возможность самостоятельно поиграть без матери и вместе с ней. Почти во всех и так немногочисленных играх дома мальчик стремился играть роль защитника других от какой-либо внешней опасности. Себя же он защищал хуже всего. Это было видно и на приеме. Тогда была использована характерная для возраста 2-4-х лет способность к подражанию. Мальчик стал нападающим, то есть символизировал внешнюю опасность, а автор в роли защитника показал, как нужно ее отражать.

После перемены ролей мальчик уже держался более уверенно.

Теперь можно было приступить к главному — десенсибилизации (процесс, обратный сенсбилизации) страха разлуки, воплощением которой, как и страха смерти, являлся Дракон.

Мальчику было предложено или изображать себя, то есть боящегося жителя тут же условно построенной деревни из нескольких домов, или стать на время Драконом (по принципу — "влезть в шкуру волка"). Предпочтение было отдано последнему варианту, что немаловажно для повышения собственной уверенности. Мать, отчим и врач в роли жителей деревни мирно занимались различными делами (в игре дополнительно участвовала группа студентов, психологов и аспирантов): детей воспитывали по-всякому — по-доброму и по-плохому (отражая реальную семейную ситуацию в семье мальчика), кто-то варил кашу, кто-то занимался уборкой, читал мораль или наказывал детей. Вдруг послышался какой-то неприятный свист, уханье, прогремел гром (все это воспроизводилось в соседней комнате обычным свистком, дудочкой, барабаном). Всполошились сначала жители, затем успокоились, тем более что один из них настойчиво убеждал всех в отсутствии каких-либо причин для опасности и паники. Однако предупреждающие сигналы появлялись все чаще и сильнее, и некоторые жители стали выражать нешуточное беспокойство. В общем, все пришло в движение, заволновалось, забурило. Свет померк (выключили большую часть светильников), грохот за дверью усилился, внезапно она раскрылась и в комнату, то есть деревню, влетел Дракон — мальчик в подобающей по этому случаю маске. Началась паника, каждый спасался как мог, не думая о сопротивлении и помощи близким.

Дракон из всех присутствующих взял в плен только мать и отчима. Следующее игровое действие было уже с перестановкой ролей: мальчик был воином — защитником жителей, а врач изображал Дракона. Последний, как вы догадались, был повержен защитником, все жители вздохнули с облегчением, стали жить нормально, работать, детей воспитывать.

Впервые за несколько лет мальчик заснул сразу, ночь была на удивление спокойной, а вскоре он без трепета душевного стал отпускать мать на работу.

На этом примере мы видим, как весьма непросто было постичь психологический смысл навязчивого КС и его обусловленность неблагоприятной жизненной историей мальчика. Без этого постижения невозможно было ему помочь, как, впрочем, и при остальных, дневных, страхах. Возникает вопрос: нельзя ли было поступить проще — дать снотворные, транквилизаторы (тазе-пам, нозепам, радедорм), и спал бы он, что называется, без задних ног. К сожалению, так нередко и бывает. Почему "к сожалению"? Да потому, что проблема КС не была бы решена психологическим образом, а искусственно

была бы задавлена, заторможена, загнана в тупик. Днем, наверняка, произошло бы усиление страхов, да и пример глотать таблетки при любом расстройстве (а в подростковом возрасте "колеса" — психотропные средства) был бы налицо.

Другому мальчику постарше, 7 лет, неоднократно снится один и тот же сон, который и был нарисован по нашей просьбе. Весьма странный, на первый взгляд, сон: Динозавр, встав на задние конечности, пытается добраться до люльки, подвешенной в верхнем углу комнаты. В люльке мальчик и прячется. Когда Динозавр схватит люльку — неизвестно, но, чувствуя, что до его цели осталось немного, мальчик в ужасе просыпается и мчится к родителям, точнее, к отцу, способному, в отличие от матери, успокоить, приласкать. Сама мать находится в невротическом состоянии, и все ее внимание, любовь, забота обращены на младшего братика. Последний как раз и появился в самое неподходящее время для старшего — в 3 года. Когда старшему исполнилось 4, младший стал ходить и мать только им и занималась. Но именно в 4 года, как мы уже неоднократно отмечали, наблюдается пик эмоционального развития детей и любви к родителю другого пола. Препятствующим фактором для этого как раз и является появление более удачного, здорового и младшего по возрасту брата или сестры. Так оно случилось и здесь. Более того, отношения матери со старшим становилось все хуже и хуже и с 5 лет, когда тот все более аргументированно возражал на нападки, мать стала угрожать, что снова отдаст его бабушке, то есть полностью лишит любви и контакта с собой. Это уже было, годовалым он был отведен за тридевять земель к бабушке, где и пробыл до двух лет. Именно в год дети заметно привязаны к матери и болезненно воспринимают не только разлуку, но и появление новых незнакомых взрослых, особенно пожилых женщин, так контрастно не похожих на более молодую и непосредственную мать. Сейчас мать переживает свое отношение к сыну в 5 лет, считая его несправедливым. Но дело уже сделано, появилась трещина в отношениях с сыном. Тут бы отцу надо было помочь, заняться сыном, повлиять, пример подать. Но отец, как всегда, занят. Не очень-то контактный и общительный по природе, он все передоверил жене, что бывает иной раз величайшей ошибкой отцов, особенно в рассматриваемом возрасте.

Посмотрим, какие еще беды выпали на долю мальчика и не окажется ли их слишком много на одну, еще такую непродолжительную жизнь. Родители его вообще не ждали и не были готовы к появлению детей в то время. Хватало забот и так. К тому же отец предпочел бы, если уж на то пошло, появление девочки, а не мальчика. Во время беременности мать была в состоянии постоянного напряжения и беспокойства, что, как мы знаем, даром не проходит. Родился мальчик слабым, даже закричать не смог, сразу обнаружился дисбак-териоз кишечника. В 9 месяцев испытал ожог кипятком, что

случается у родителей, не очень настроенных на тщательный уход за ребенком, которого не очень ждали. Как только встал на ноги, так и был отвезен — куда, известно. Там-то, у бабушки, и начались ночные страхи — крики во сне; сказалось все вместе — беспокойство, испытанное еще в утробе матери; ожог, остро переживаемая разлука с матерью, страх при виде "новой мамы". По возвращении его отдали в ясли и другой бабушке, тем самым он испытал двойной эмоциональный удар. Ночные страхи только усилились, утром ничего вразумительного сказать не мог, но стал панически бояться днем Волка. Мы уже не раз говорили, что Волк "любит" населять ночное пространство детей в 2-4 года, и ужас, испытываемый перед ним, сродни в последующем развивающемся страху смерти. Волк только подчеркивал беззащитность мальчика, его эмоциональную ранимость и беспокойство, заостренные разлукой с матерью, проживанием у тревожных по характеру бабушек и отсутствием контакта с отцом, который и мог бы "убить Волка". Но это еще не все. В 3 года малыш перенес операцию под общим наркозом (надевалась маска) по поводу фимоза (ущемления крайней плоти). Эмоциональное потрясение при отключении сознания у впечатлительного мальчика еще больше заострило уже имеющийся страх смерти. А тут еще одно драматическое событие — покончила жизнь самоубийством сестра матери, и родители вместе с сыном были на похоронах (до подросткового возраста этого лучше не делать, даже исходя из самых благих побуждений). Что в итоге? Депрессивное мироощущение — отсутствие жизнерадостности, понурый взгляд, чувство растерянности и явно не оптимистические высказывания: "Зачем мне так жить", "Я никому не нужен", "В жизни больше вообще ничего не будет". Все, значит, он испытал, ни во что не верит и охвачен чувством отчаяния. Потеря смысла жизни — как сказали бы психологи. Да, но возраст-то всего 7 лет. И уж если ставить какой-либо диагноз — то это самый что ни на есть депрессивный невроз. И вечером он продолжает, как и в 3—5 лет, бояться темноты, закрытой комнаты и отсутствия взрослых. Стоит ли добавлять, что его защитные силы организма, реактивность ослабли в такой степени, что посыпались без конца различные болезни, тоже не способствующие спокойствию и уверенности в себе.

Так кто же Динозавр во сне и почему он подбирается к люльке? Динозавр — воплощение вечно существующих для мальчика опасности и бездушия в семье, дальнейшее развитие угрозы для жизни, представленной ранее Волком. У Динозавра еще большая пасть, чем у Волка, что свидетельствует о нарастании или ужесточении страха смерти. Люлька и есть символ жизни, колыбели, безопасности, утробы матери, если хотите. Вот он и пытается спрятаться в ней, укрыться (как и при пеленании), защититься от постоянно возникающей внешней опасности. Его же все время словно хотят похитить,

уничтожить, и есть подспудный, инстинктивно заостренный страх, что люлька, висящая, можно сказать, на волоске, рухнет, он из нее вывалится или Динозавр дотянется до нее в одну из ночей. Потому-то и требуется присутствие взрослых перед сном, внимание, теплые слова напутствия. Но всего этого у мальчика нет. Вот и приходится ночью спасаться бегством и искать успокоения, задумайтесь... не у матери, а у отца — эмоционально более отзывчивого, хотя и не уделяющего сыну днем сколько-нибудь серьезного внимания.

Девочке 4 лет часто снится один и тот же сон: "Змея кусает маму и меня, и мы умираем". Змею нарисовала по нашей просьбе. Было видно, какая она черная, страшная, извивающаяся, с далеко высунутым жалом. При встрече с нами девочка сильно заикалась и обнаружили у нее 26 страхов из 29, в том числе перед засыпанием, темноты, одиночества, тесной комнаты (где спала), животных, особенно змей и собак. Ночью, начиная с 2 лет, просыпается и плачет. Ничего вразумительного, опять же, сказать не может. Видимо, ей жалко маму и себя, да и плач бывает от страха у очень чувствительных и впечатлительных детей. Долго мать не могла зачать дитя (были операции на придатках). Но вот ожидание было вознаграждено, пришлось, однако, серьезно поволноваться из-за постоянно преследующей угрозы выкидыша. Отец предпочел бы мальчика, но это так, больше в теории. В 10 месяцев девочка упала в деревне и сильно ушиблась лбом (на ЭЭГ была обнаружена повышенная судорожная готовность). В 1,5 года на ее глазах умирал дедушка, в доме была соответствующая атмосфера. Нужно отметить высокую тревожность у обоих родителей вообще, а у отца еще и мнительность. Вместе с повышенной опекой и беспокойством с их стороны это способствовало нарастанию у девочки страха смерти, звучащего нередко в ее высказываниях. В 2 года опять ей "повезло" в деревне — ее и бабушку покусала собака, после чего и началось заикание. Но и до этого она была уже напряжена, возбуждена, обеспокоена. Испуг, крик на фоне уже имевших место элементов судорожной активности вызвал судорожный спазм голосовых связок. Страх невротически зафиксировался и при возникновении в новых, неожиданных ситуациях автоматически включал судорогу речевых мышц и заикание как их внешнее проявление. Добавим, что мать сама заикалась в детстве в похожих обстоятельствах. Если на первой консультации девочка от смущения не могла произнести ни одного слова, то после нескольких игровых занятий, совместно с родителями и группой ассистентов, на удивление всем стала говорить почти без запинок. Через несколько месяцев исчезли на ЭЭГ и следы судорожной активности. Держал ее, значит, крепко страх как главный источник напряжения и беспокойства, а не остаточные явления ушиба головного мозга. Вместе с прохождением страхов, как и в предыдущем

случае, растворились и кошмарные сны. Требовалось еще поднять эмоциональный тонус девочки, жизнерадостность. Здесь родители оказались на высоте — стали играть больше в подвижные игры дома, да и сами избавились при нашей помощи от невротических расстройств.

Только не думайте, что все шло так гладко, безупречно, что девочка вдруг сразу перестала заикаться. Нет. Было закономерное развитие медленного, порой мучительного изменения отношения родителей к дочери. Что греха таить, все они перепробовали: и потакали ее прихотям, и экстрасенсов разных приводили, и к выдающимся невропатологам визиты наносили, и физические наказания временами применяли в избытке... Все было, но понять болезненное состояние девочки в связи с травмирующими обстоятельствами ее жизни, в том числе и до рождения, могут только современный научный анализ, знание психологии возрастного развития, неврологии и психотерапии. Учиться всему этому надо, чтобы не размахивать руками и объяснять доверчивым в такой ситуации родителям, что все это от привходящих сил, порчи, сглаза и других средневековых измышлений. Работу опытного врача, психолога, психотерапевта можно сравнить с трудом альпиниста или скалолаза высокого класса. Мы свободно идем по ровной поверхности, испытываем напряжение при подъеме на гору и совсем не можем преодолеть почти отвесную стену. Зацепки вроде есть, но руки срываются, ноги повисают в воздухе, и мы вынуждены отказаться от затеи. Приходят мысли: не проще ли взорвать эту стену или намазать руки липким клеем, но как тогда их оттирать? Опытный же альпинист видит, чувствует, осязает любые шероховатости, за которые он может уцепиться. Главное — достичь баланса, равновесия, что большинству простых смертных, то есть нам, не дано. Тренировка необходима, но достичь высот в альпинизме может только способный человек, пусть и инвалид от рождения. Так и в практической психологии и психотерапии необходимо найти любые и вместе с тем значимые, оказывающие влияние в настоящем, события. В медицинском институте это не преподают, а у психологов, как всегда, не хватает практики. Нужно учиться в жизни, то есть приобретать собственный опыт ошибок и достижений. Опытный специалист потому и может учить, что видит, чувствует, осязает все эти не видимые простым глазом выступы, используемые в качестве научного, основанного на современных теории и практике, анализа. И помощь разработана поколениями психотерапевтов, а не модными нынче шарлатанами, знахарями и шаманами, делающими людей послушными роботами — исполнителями их необузданных желаний и предрассудков.

Мальчик 6 лет почти каждую ночь просыпается и бежит к родителям. Не с первого раза удалось выяснить, что его "осаждают" ночью призраки, "мучают", "трясут". Так же

его "трясут" нервные, неуравновешенные родители и бабушка, для которых нет ни одной сферы отношений в семье, где бы они не входили в конфликт друг с другом, более того, у них прямо способность ссориться. Мать вообще вспыхивает, как спичка, такая она нервная и возбудимая, да еще тревожная и мнительная впридачу. Отец такой же, за вычетом двух последних характеристик. Зато он ворчливо-дотошный, агрессивно-нетерпимый и ревниво-подозрительный. Даже по этим характеристикам можно догадаться, что он далеко не равно душен к спиртному. Так оно и есть, более того — он категорически отказался идти с сыном на прием, в чем и проявились лишний раз его конфликтность и паранойяльное развитие личности (нетерпимость, непримиримость, подозрительность и ревнивость). Что до физических наказаний, то отец был до них более чем охоч, здесь и находилось единственное согласие, единодушие с матерью. Самого отца били в детстве не менее "чуткие" родители, и он явно потерял способность к состраданию, ожесточился, эмоционально отупел. Так что ударить сына, да еще методически бить ремнем — для него не проблема. Такая "преемственность поколений" наблюдается нами как закономерность, определяемая следующим образом: "Если родитель в детстве испытал жестокое обращение в виде частых, систематических физических наказаний, особенно при отсутствии любви и эмоционального неприятия своей индивидуальности, то всегда существует больше шансов, что он будет испытывать меньше душевной боли, сострадания при физических наказаниях детей и тем самым будет чаще использовать подобный вид наказания". Патология порождает патологию, или отклонение вызывает отклонение — что и есть в рассматриваемом случае. Исключения бывают именно как исключения.

Ребенка ждали, но продолжали ссориться как ни в чем не бывало. А то, что он внутриутробно реагирует на повышенный тон, раздражение, крик и бранные слова — было им неведомо. Зато более чем явно проявлялась угроза выкидыша, и единственное место, где будущая мать думала о смысле жизни, было дородовое отделение. Закричал новорожденный не сразу, а после хлопка, получив таким образом первый опыт физического наказания. Фактически он был ослаблен, весь вялый, инертный, не брал нормально грудь. Стресс даром не прошел. Тем не менее постепенно восстановил силы, но дома постоянно возникали конфликты, пьяные разборки, а в год его случайно придавила сильно "нагруженная" бабушка, так что до сих пор он на дух не переносит пьяных и даже не заходит в комнату, где это произошло. Помнит, следовательно, до настоящего времени. Мать уже работала, когда он был отдан в детский сад, к которому не смог привыкнуть — сидел в углу и играл в одну и ту же игру. Воспитатели махнули на него рукой: не мешает и ладно. Практически, он уходил от скандалов дома, где боялся

проявлять каждый раз наказуемую раздраженными взрослыми самостоятельность. Сдерживание эмоций, внешнего выражения чувств просто так не проходило, что сказалось на усилении проявлений диатеза. Обычно к году эти проявления сходят на нет, хотя отдельные симптомы можно наблюдать до 2-3 лет, если родители злоупотребляют консервами, приправами, бульонами, жареной пищей и ребенок мало пьет воды или она имеет много вредных примесей (в Санкт-Петербурге это прежде всего хлорирование воды). Итак, к году диатез усилился, и теперь на сгибах рук у ребенка было кровавое месиво от воспаленных и расчесанных корочек. Как нередко бывает, предпосылки нарушенного обмена веществ не без участия нервной системы имелись у одного из родителей, в данном случае у матери.

При беседе был получен утвердительный ответ о наличии головной боли, имеющей опоясывающий характер, что обычно отмечается при неврастении. Переживает крики родителей, оскорбления, физические наказания. В игре "Семья" он выбирает себя, а не роль отца, как делают большинство его сверстников. Обнаруживает 22 страха из 29, то есть он начинен страхами, как порохом, готовым вспыхнуть в любой момент. Оседают же все эти страхи ночью. Да и днем он боится снежной бабы (ассоциация с холодностью и бесчувственностью к его страданиям матери и бабушки), скелетов (останков Кощея в виде символа отцовского бездушия, эмоциональной скупости и агрессивности), человека-вампира (лишившего, подобно взрослым в семье, детства и жизненных сил) и привидений (своей смерти).

Как обычно, в начале приема мы предложили среди других рисунков изобразить семью. Когда увидели рисунок, то даже удивились, хотя и видели всякое. Слева была изображена мать, далее фигурой поменьше он изобразил себя, а справа, третьей фигурой, чудовище, очень похожее на привидение. Мать, себя и чудовище представил только одним цветом — красным, и в виде каких-то роботов-инопланетян с квадратными пропорциями и растопыренными подобно иглам руками. Самое существенное — на месте отца нарисовано чудовище. Здесь-то и кроется отгадка его кошмарных навязчивых снов. Мать и бабушка, конечно, тоже хороши, но главным патогенным звеном является несомненно отец, теряющий в состоянии алкогольного опьянения всякий человеческий образ. Являясь источником постоянного страха у мальчика, он и предстает во сне тем чудовищем, которое мучает.

Прописаны были игровые занятия по устранению страхов. Отца на первое из них мать привела, что называется, за руку, но он демонстративно сел, не раздеваясь, у входа и с вызовом заявил, что играть не будет, потому что не понимает, как это невродермит у сына можно лечить подобным образом. Ему терпеливо объяснили, раз он был на

консультации, что невродермит — последнее звено в цепи нервных расстройств у сына, и он может постепенно пройти, как это и происходит в большинстве случаев, если улучшится нервное состояние, нейтрализуются страхи и наладится сон. А без непосредственного участия родителей процесс лечения и укрепления нервной системы нельзя будет признать надежным. Выслушав все это, отец с упрямством, достойным лучшего применения, сказал сердито, что с ним никто не играл в детстве, а вот вырос нормальным человеком. Мы не стали вступать с ним в прения по данному вопросу и пошли играть с мальчиком и мамой. А теперь задумаемся, нормальная ли психика у такого отца: у него же абсолютно отсутствует критика своего, как мы видим, деформированного детством и алкоголем состояния. Насилие он признает нормой, ночные кошмары и страхи — не заслуживающими внимания, а о сострадании и готовности помочь вообще не имеет понятия. Вы думаете, а сама мать набралась терпения на четыре игровых занятия? Нет, конечно. С трудом она пришла только еще на одно: ссориться всегда легче, чем сдерживать себя, искать точки взаимопонимания. Жил-был мальчик 5 лет, способный, одаренный — почти абсолютный музыкальный слух, сочинял любые истории, только записывай. Проснулся он однажды как бы виноватым или испуганным — родители так и не поняли. Но все ногти на обеих руках были обгрызаны подчистую, так что кровь из пораженных участков кожи еще сочилась. Они поняли или, скорее, почувствовали, ощутили, что что-то не так, что-то случилось, — родители были музыкантами и интуиции как пра-вополушарным личностям им было не занимать. Тем не менее все их попытки выяснить, что же плохое случилось, не увенчались успехом. Еще бы, мальчик так уставал после пятнадцатичасового (!) рабочего дня (учился, кроме музыкальной, еще по двум более чем интеллектуальным программам), что единственной его мечтой было заснуть, забыться, просто отдохнуть. Как раз это-то и не получалось — напряженный мозг не давал возможности расслабиться. В голову лезли всякие мысли: какую оценку поставят завтра, что скажут родители, будут ли ругать, наказывать, что посоветуют, и т. д. и т. п.

Пришлось нам два часа его разыгрывать в прямом смысле этого слова — играть, хвалить, подбадривать, и, только когда активизировалось и включилось правое полушарие, он поведал, что же ему снилось ночью. Его заклевала птица какая-то громадная, он даже сопротивляться не мог. Конец, следовательно, наступил. Несколько раз возникали подобные ночные кошмары, и все с тем же результатом. Полгода спустя после первого кошмара, когда в очередной раз он проснулся от ужаса, то почудилось ему, что кто-то рядом, очень страшный. И термин профессиональный на этот счет есть — гипнагогические галлюцинации, то ли сон, то ли явь, попробуй разберись ночью, да еще в

далеком от взрослого возрасте. Помогло понять сон углубление в семейные отношения мальчика. Все взрослые, было их пятеро, клевали мальчика постоянно. С одним из взрослых он мог говорить более или менее спокойно. Как только подходил другой и вмешивался в разговор, все сразу, как по мановению волшебной палочки, возбуждались, становились неуправляемыми и невозможно было разобрать, кто прав, кто виноват. Хватало в семье и угроз — расправиться, наказать, лишить чего-то существенного. Все это копилось, копилось и однажды обрушилось в сне: заклевали, уничтожили вконец.

Мальчику 6 лет навязчиво снится: он выпадает из верхнего окна одиннадцатизэтажного дома и стремительно летит вниз, или в квартире происходит пожар. Соответственно, от страха (пожара) или ужаса (падения) он обмачивается ночью, или отмечается непроизвольное выделение кала, который он, не просыпаясь, размазывает по стенке. Все эпизодические попытки родителей обращаться к врачу (успокаивающие средства), экстрасенсу (пассы над головой с многозначительным видом) не увенчались успехом. Еще бы, мальчик нежеланный, в семье есть устраивающий родителей старший брат. Беременность сопровождалась тяжелым токсикозом с высоким подъемом артериального давления. Отец злоупотреблял алкоголем до рождения сына и после не отказался от своих патологических пристрастий. В семье на этой почве и в силу психической неуравновешенности родителей были постоянные конфликты. Рождался наш мальчик в муках, был синим (асфиксия), принесли на 4-ый день, были судорожные подергивания подбородка, от крика мог посинеть (кислородная недостаточность мозга). В дальнейшем часто болел, без конца были ОРЗ, гаймориты, аденоиды, не переносил жару, духоту, легко качивался, чуть что — тошнило. Ему не было и года, когда мать отвезла его в деревню к глухой и не очень продвинутой в интеллектуальном отношении бабушке. Вскоре после возвращения мать поспешила отдать его в ясли, где он сидел в углу, ни с кем не общаясь. Возник своего рода комплекс Маугли. При отказе на просьбы падал на пол, плакал, пытался обратить на себя внимание и даже просил поносить на руках. Чем больше он так драматически представлял свои чувства, тем больше воевала с ним мать и наказывала за упрямство (в ее понимании). Подливал масла в огонь и старший брат. В результате в семье, в доме всегда полыхал пожар конфликта, как и восне. В 4 года вконец эмоционально расстроенного мальчика мать опять отвезла на "перевоспитание" к той же бабушке. А через год с лишним, по его возвращении, проснулись у матери (но не у отца) какие-то нотки раскаяния. И она привела мальчика на консультацию. Нарисовал, он по заданию семью, все бы хорошо, да только себя забыл (а брата — нет). Выключился из семьи, выпал, как и падает каждую ночь из окна во сне. А мальчик по натуре нежный, эмоционально чувствительный, привязчивый. Недаром в воображаемой игре "Семья"

выбрал роль матери. По-прежнему хочет от нее любви, нежных и ласковых чувств, надеется, значит. Что же касается отца, то здесь пока никаких поводов для оптимизма нет: как злоупотреблял алкоголем, так и злоупотребляет, до сына ему дела нет, и единственный метод "воспитания" — физические наказания. Теперь понятно, почему мальчик боится Кощея, Бабу Ягу (символы бездушия, жестокости и двойственности). Змея Горыныча (символ огня, пожара), чертей, невидимок (потустороннего мира). Как же мы помогли мальчику? Нелегко, но смогли это сделать только после ряда корректирующих бесед с матерью, играя на предстоящих затруднениях в школе. Уговорили мы и отца лечиться от алкоголизма и помогли отчасти в этом. На таком положительном семейном фоне сошли на нет все ночные проблемы мальчика.

Как-то читал автор лекцию об отражении переживаний детей в снах, после которой подошла студентка 18 лет и поведала свою историю, с надеждой на помощь. Снится ей многократно, причем большей частью осенью и зимой, один и тот же сон. Едет она одна в метро в полной темноте и никак не может доехать до конечной станции: поезд то проезжает мимо, то возвращается не на ту станцию и — опять мимо. Просыпается девушка после ночных поездок явно "не в своей тарелке", напряжение растет, и вопрос повисает в воздухе — что же это такое? Столь загадочный, сколь и мучительный ночной сон привел ее в ряды будущих психологов. Стали мы ее потом расспрашивать, дав предварительно домашнее задание: поговорить с матерью, как обстояли у нее дела с беременностью, родами и ранним развитием ребенка. Задание, как вы понимаете, было не случайным. Замкнутое пространство (вагон метро), кромешная темнота или мрак, одиночество явно указывали на известную нам триаду страхов. В норме все эти условия налицо у плода в утробе матери — плод один (если не из близнецов, но как раз у них и отсутствуют страхи одиночества), темнота естественна, а замкнутое пространство с достаточным количеством околоплодных вод создает чувство безопасности. Но то в норме. А если мать находится в состоянии эмоционального стресса, и плод получает в избыточном количестве гормоны беспокойства, или существует самая что ни на есть угроза его выкидыша, или он не может родиться, муки испытывает, задыхается, а то и рождается полуживым — что тогда? Мы уже отмечали, что если все плохо, обвально, нет кислорода достаточно продолжительное время, налицо обширное кровоизлияние, травма, то здесь уже не до страхов — остаться бы живым. И диапазон нервно-психических последствий самый обширный: от чрезмерной двигательной активности (гиперактивности) и це-ребрастении (мозговой слабости, повышенной утомляемости и отвлекаемости), заикания и гиперкинезов (подергиваний крупных групп мышц) до эпилепсии и умственной отсталости. В нашем же случае речь идет о более тонких

материях, когда есть угроза, временные затруднения и когда последствия носят главным образом эмоциональный или психологический характер. Что же произошло в описываемом случае? Когда мать была беременна, умирал, не час и не два, дедушка, и после его смерти дома еще относительно долго была атмосфера траура. Мать была и на похоронах. Возможно, этим и объясняется, почему сон у дочери отдает таким мраком и безысходностью — все происходит под землей, в полной темноте, в вагоне, который ассоциируется с гробом. Течение родов было сложным, критическим. Воды уже достаточно давно отошли, схваток же по-настоящему не было. Подобный длительный (свыше 12 часов) безводный период — самый опасный. Стенки матки начинают сжиматься, сдавливать пуповину, и тем самым может быть нарушено питание плода через общую с матерью кровеносную сеть. Так было, видно, и здесь, поскольку две лекарственные стимуляции не дали никаких результатов. Тогда приступили к более активным родовспомогательным мероприятиям, но не тут-то было — плод то немного продвинется вперед, то уйдет обратно (вспомните — вагон метро или проедет остановку, или не доедет). Пришлось выжимать плод более активными мерами, надавливая, сдавливая, захватывая. Появившаяся на свет девочка не закричала, как большинство новорожденных, было видно, как она ослабла. Борьба за жизнь перед лицом смерти не прошла бесследно. Принесли ее матери лишь на четвертые сутки, но было уже поздно: воспалились грудные железы (мастит), и, покормив с трудом два раза, мать почти на месяц попала в больницу. Дочь же перевели на искусственное вскармливание, и этим занимался отец. Вскоре "объявился" стафилококк — возникли инфекция, срыгивания, расстройства стула, и дочь, как и мать, увезли в больницу, другую, разумеется. Так что в навязчивом кошмарном сне мы видим и отражение горечи разлуки с матерью (едет поезд), и беспросветный мрак (смерть дедушки), и невозможность родиться, и страх смерти, удушье (ограниченное пространство вагона, в котором она одна, двери плотно захлопнуты, подобно тому, как не раскрывался зев матки, чтобы выпустить ее на свет), и мучительная для нее и матери процедура родов (когда поезд то недоезжает, то переезжает, а ее никак не могут вынуть из чрева матери).

Как и в предшествующих случаях, первичная матрица инстинктивно опосредованного страха при родах дополняется, подкрепляется и даже усиливается последующими травмирующими переживаниями детей, связанными обычно с материнской депривацией и несчастными случаями. Депривация, потеря эмоционального контакта с матерью создает аффект тревоги — повышенного беспокойства, в том числе и в отношении наступления сна с его кошмарами. Ночью ребенок (или взрослый) остается один на один в компании с чудовищами, которые только и ждут, чтобы сразу появиться

при закрытых глазах. Родителей как защитников нет, а чувство беззащитности всегда выше при отсутствии безопасности и эмоциональном отделении родителей от детей. В этих условиях страдает чувство уверенности в себе, а без уверенности остается только одно — капитулировать перед опасностью.

Несчастные случаи, будь то ожог кипятком, тяжелое заболевание, операция или испуг, падения, являясь эмоциональными потрясениями, способны вытянуть страх из резервных возможностей человека. В свою очередь обильные дневные страхи, пропитанные беспокойством, имеют зеркальное отражение во сне как их ретрансляторе, или же они концентрируются в монотематику фобии.

Так обстоят дела у девушки, о которой идет речь. Не отошла она еще от пережитого, как судьба преподнесла очередной "подарок". В семье появился долгожданный брат, и ее сразу отдали в круглосуточные ясли, откуда забирали на выходные, да и то не всегда. Установка на появление мальчика была и до ее рождения, так что она в некотором роде нежеланная для родителей. В общем, была предоставлена сама себе и если и производила впечатление на окружающих, то прежде всего своей грустью (понуристью) и какой-то потерянностью. Чувствовалось, что она по-прежнему не преисполнена жизненных сил, хотя и ума, и внешности приятной ей хватало.

Снился ей в 3 года (какая память!) часто один и тот же сон: "Сижу я одна на пустыре, а рядом большой пустой дом (казенный), и вдруг из этого дома выходит какое-то чудовище мужского пола, хватает меня, тащит, и я просыпаюсь". Нет, нет, здесь сексуальная подоплека или какой-то криминальный эпизод отсутствуют. Три года прошло с ее появления на свет, и как это происходило, вы помните. Тогда пустырь сопоставим с открытым пространством после родов, пустой дом напоминает казенное учреждение — роддом, еще не наполненный ее жизнью и пугающий, как сам процесс родов, своими пустыми глазницами окон. Ну а чудовище — тот, кто тянул в ослепительную после темноты и теплую после матки комнату, тот, кто причинял боль? Да, это был акушер-мужчина, опытный специалист, которому она и обязана жизнью.

Данный сон отчетливо показывает сохранение в эмоциональной, подсознательной памяти стрессовых условий рождения, подкрепляемых дальнейшими травмирующими условиями жизни.

Мы могли бы проиграть, в известной мере отреагировать и нейтрализовать ранние страхи девушки, но, учитывая мой авторитет как преподавателя, решили вначале ограничиться методикой психотерапевтического использования внушения наяву. Была дана суггестивная установка подходить после лекции и рассказывать о психологически позитивных изменениях содержания сна. Через неделю состоялся первый отчет — сон

возникал дважды, но она уже была не одна в вагоне, а с подругой; во втором сне вагон даже наполнился людьми. Тем самым автоматически отпал вопрос о крошечной тьме. Через неделю поезд стал останавливаться на остановках, а не проезжать их. Спустя три недели содержание сна было следующим: "Я спустилась в метро и не могла найти среди списка незнакомых станций, где почему-то были указаны даже деревни, свою. Тогда я поднялась обратно на эскалатор и вышла на улицу". Что означают незнакомые станции, абсурдно подчеркнутые деревнями? Это щемящее чувство потери дома, оплота безопасности и любви, что и было у нее в первые годы жизни, когда ее без конца отдавали бабушкам и рано поместили в ясли.

Самое существенное в последних снах — возможность выхода на поверхность, то есть разрешение кризисной ситуации, какой и были роды. В дальнейшем подобные сны виделись все реже и реже, скорее как обрывки, не вызывающие особого беспокойства. Из участника девушка стала зрителем. Постепенно и обрывки перестали проявляться в сне, после того как мы проиграли в иносказательном виде ситуацию родов, вместе с матерью. "Акушером", как можно догадаться, был автор.

На этом и других примерах мы видим всю психологическую сложность появления навязчивых КС, которые, как и фобии (навязчивые страхи днем), не сразу поддаются лечению и коррекции, но устраняются через игру, внушение и рисование страхов.

В приведенных случаях навязчивых КС выделяется ряд общих признаков или образующих данный феномен факторов:

1. Отклонения в течении беременности и родов, создающие реальность токсикозов (при рождении девочек), угрозу выкидыша, нарушения питания плода, его кровоснабжения, затрудняющие рождение естественным образом (наличие в КС замкнутого пространства, из которого нет выхода).
2. Психическая (материнская) депривация в первые годы жизни как основа для ослабления или потери чувства безопасности (эмоциональной незащищенности).
3. Несчастные случаи, испуги, заболевания и операции, сопровождаемые страхом смерти (в КС они могут быть воплощены в чудовищах с их угрозой для жизни).
4. Неблагоприятная ситуация в семье (для мальчиков это прежде всего лишение защиты отца и общения с ним) или тревожно-мнительные черты характера матери.
5. Недостаточная игровая активность детей, особенно в общении со сверстниками.
6. Заостренная впечатлительность и развитая эмоциональная или долговременная память.
7. Повышенное количество страхов днем как показатель плохой защищенности и неуверенности в себе.

Больше всего навязчивых КС наблюдается при неврозах, и вместе с тем они больше всего амнезируются, то есть забываются утром. На то есть объяснение. При неврозе нарастает уровень напряжения и беспокойства, нарушается биоритм сна — за счет увеличения фазы глубокого сна и уменьшения поверхностного, быстрого сна, где собственно и возникают сновидения. Понятно, что последние все большее приобретают тревожно-напряженный характер.

При длительном течении невроза, всевозрастающем утомлении нервной системы сон временами становится таким глубоким, что дети и взрослые буквально "проваливаются" в него и ничего не помнят утром. Это защитное торможение мозга, с одной стороны, а с другой — свидетельство его болезненного, функционально расстроенного состояния, когда требуются дополнительные усилия, чтобы как-то восстановить свои силы, пусть и за более короткий срок ночного отдыха. Так что вопрос о меньшем количестве сновидений при неврозах не следует понимать однозначно. Да, при отчетах их снится меньше, фактически же они все больше и больше уходят в "подполье", как мины замедленного действия, иначе — не помнятся утром.

Зато днем все больше тревог, опасений, страхов, беспокойства. Обратный процесс мы видим при выздоровлении от невроза, будь это естественный процесс или результат психотерапии. Правда, тематика снов уже иная и всегда можно в них найти оптимистические ростки, а не только бессилие и страх, как было раньше. Следовательно, можно догадаться о развитии невроза по КС и судить по ним о его обратном развитии. Пережитые страхи могут давать о себе знать еще какое-то время, как это было видно в приведенных выше случаях, но они постепенно сходят на нет при условии отсутствия реального нервно-психического перенапряжения, беспокойства и утомления в настоящем.

Чаще мальчиков видят повторные КС девочки, что и неудивительно, если вспомнить их большую подверженность страхам. К тому же, девочки начинают видеть подобные сны раньше мальчиков, с 5, а не с 6 лет, и продолжают их видеть дольше — с 12 до 13 лет. Между прочим, 5 и 12 лет совпадают с периодами нарастания нервно-психического напряжения у девочек, то есть повторение КС как бы сигнализирует, предвосхищает его возрастные заострения.

При анализе содержания повторных снов Баба Яга, Кощей и прочая нечисть поселяются в них гораздо чаще у девочек в сравнении с мальчиками. Лишний раз это показывает более выраженную у девочек эмоционально-инстинктивную чувствительность к угрозе жизни, воплощенной в образе некрофильных чудовищ. Как и то, что они раньше, чем мальчики, "умирают" во сне, опять же с 5 лет. О подобных происходящих ночью ужасных событиях может догадаться опытный врач, психолог, родитель, хотя бы по

нарастающему беспокойству и возбуждению ребенка вечером, когда он ищет любой предлог, чтобы отсрочить время отхождения в иной мир, каким и представляется наполненный кошмарами сон. Сам сон уже не может быть спокойным, а самочувствие утром — нормальным.

Мы помним, что Баба Яга, Кощей и иные, им подобные, наиболее плотно населяют дневное воображение детей в 3-5 лет, в КС же они продолжают вершить свое черное дело до конца дошкольного возраста, то есть до 7 лет. Таким образом, КС являются своеобразным резервуаром, или хранилищем, страхов, нередко всплывающих в сознании спустя много лет. Причем ночные кошмары дольше сохраняются в эмоциональной памяти, чем самые сильные переживания днем, если только последние не успели стать материалом КС. Почему так происходит? Да очень просто — дневными переживаниями легче манипулировать, их можно вытеснять, отодвигать на задний план, замещать и т. д. С произвольным, неосознаваемым материалом КС это сделать гораздо сложнее, а подчас и невозможно.

Представляет интерес влияние на КС таких характеристик, как неустойчивость настроения, страхи при выступлениях, новых контактах и общении в целом.

Неустойчивость настроения не увеличивает, а уменьшает частоту КС, особенно у мальчиков. Чтобы удержать в фокусе КС, нужна определенная устойчивость эмоций, даже некоторая их застойность, что, собственно говоря, и наблюдается в качестве отрицательно действующей эмоциональной доминанты страхов во сне. Излишняя же подвижность эмоций не дает закрепиться подобной доминанте, а сам сон приобретает хаотичный, мозаичный характер. Вероятность КС будет выше при плохой переносимости ожидания, неизвестности, страха ответов и публичных выступлений. При всем том существует не всегда осознаваемый страх неудачи или несоответствия социальным нормам, правилам, стандартам поведения. Нетрудно догадаться о развитом в этом случае чувстве ответственности, доходящим иной раз до более чем заостренного чувства долга и обязанности.

Еще в большей степени, чем страхи ответов и выступлений, сказываются на КС страхи при контактах и общении с незнакомыми людьми, более широко — страхи новых, неизвестных ситуаций. Главным образом это касается девочек, и совсем не случайно. В истории человеческого рода женщины и должны были предохранять потомство от внешних угроз, в то время как мужчины добывали пищу каждый раз практически в новых, еще не обжитых местах. Накопившиеся за многие тысячелетия страхи или опасения при появлении незнакомца дают о себе знать, как видим, и сейчас. Если бы мужчины были подвержены страху новых ситуаций, то племя фактически было бы обречено на голодную

смерть. Сейчас пропитание можно обеспечить и другими способами, поэтому страх новых ситуаций встречается и у мужчин, но все же гораздо реже, чем у женщин.

Дополнительно открытая нами отрицательная связь между КС и неуверенностью в себе более свойственна девочкам, то есть чем больше они тревожно-мнительно неуверенны в себе, тем меньше они видят КС, но не сами сны как таковые.

Посмотрим, как сказываются КС у родителей на их появление у детей. Каждая третья мать и каждый пятый отец также неоднократно видели КС в своем детстве. И здесь видно преобладание страхов, лежащих в основе КС, у женщин в сравнении с мужчинами, иными словами, ночные страхи матери легче передаются детям, чем страхи отца. В настоящем совпадения КС у матерей и детей отмечаются в 20 процентах случаев, у отцов и детей они практически отсутствуют.

Как в детстве, так и сейчас наиболее сильная взаимосвязь КС отмечается между матерями и дочерьми, подчеркивая своего рода "связь поколений" в плане генетической и социально-психологической передачи страхов вообще и КС в частности. Поэтому, если удастся выяснить наличие КС у матери в детстве и сейчас, то вероятность их появления у дочерей будет более чем вероятной, у мальчиков подобная взаимосвязь носит характер тенденции. О последней можно говорить и при наличии КС у отцов в детстве, когда они склонны затем передавать страхи прежде всего мальчикам. Следовательно, родитель того же пола, прежде всего мать, способен в большей степени провоцировать появление КС, чем родитель другого пола. Объясняется это психологическим механизмом полоролевой идентификации — отождествлением с ролью родителя того же типа, стремлением подражать ему, следовать поведению, характеру, привычкам. При создании подобной психологической зависимости легче происходит индуцирование (передача) страхов от взрослого к ребенку, то есть психологическое заражение страхом. На то, что это важнее генетической предрасположенности, указывает следующий проведенный нами статистический эксперимент. Подсчитывалось количество страхов у родителей в детстве и в настоящее время при наличии и отсутствии КС у детей. При наличии КС у детей количество страхов у матерей и отцов в настоящем выше, чем в детстве ( $P < 0,001$ ). В случае преобладания генетических влияний было бы обратное соотношение.

Данные эти говорят о неспособности родителей справиться с большей частью воображаемыми угрозами для жизни и благополучия, коими и являются страхи и тревоги. Подобный потенциал неиспользованных резервных возможностей противодействия страхам передается не по наследству, а путем непроизвольного обучения модели боязливости поведения со стороны родителей, как и тревогам и беспокойствам с их стороны, панике и отчаянию, чрезмерной драматизации происходящих событий, непереносимости

ожидания, отказам от преодоления трудностей и уходам в себя. В семье как раз из-за этого и могут появиться конфликты, когда относительно бесстрашный и решительный родитель напрочь не приемлет любое беспокойство, страхи и опасения со стороны другого родителя. Конфликты же, в свою очередь, повышают беспокойство детей, особенно девочек и чаще всего отражаются в их снах.

Приведем примеры. Мать обращается к 5-летней дочери со словами: "Только не вздумай это делать", "Если ты не прекратишь, то я из тебя не знаю, что сделаю", "Такие дочери мне не нужны" и т. д. Отец вторит: "Только посмей ослушаться маму", "Накажу так, что долго будешь помнить" и т. д. Подобные угрозы часто остаются невостребованными и, накапливаясь, искажают ночные сновидения детей, когда кажется, что кто-то стоит рядом, и вот-вот произойдет что-то неприятное, страшное. Нередко подобные предчувствия вызывают больший неприятный осадок, чем само происходящее в кошмарном сне, поскольку любое действие уже подразумевает реагирование в отличие от неопределенного ожидания — безвестности и всенарастающего напряжения. Собственно говоря, тревога перед засыпанием и есть ожидание страшных снов, конкретное содержание которых никому не известно.

Уже отмечалось, в плане передачи страхов от родителей, значение старшего дошкольного возраста, когда дети, в первую очередь девочки, усваивают через полоролевую идентификацию тревожно-боязливую манеру поведения со стороны родителя того же типа. Легче всего усвоить, вжиться в ту модель поведения, которая более всего выражена. Как раз матери и обладают наибольшей тревожностью и страхами, и дочь постепенно все более начинает походить на мать подобным поведением. В подростковом возрасте к этому добавляется усиление генетических влияний все тех же реакций, и обычно к концу юношеского возраста мы видим сложившуюся тревожную, а то и тревожно-мнительную личность.

Подчеркнем, что большая вероятность генетического "подогрева" страхов будет в случае похожести внешностью и характером на родителя того же пола. Если похожесть будет с родителем другого пола, то усвояемость страхов также будет иметь место, но в меньшей степени. В последнем случае лучше говорить о другом канале передачи страхов, в том числе и КС. Данный канал работает в более ранний период жизни детей, в основном до 5 лет. В большей степени он свойствен отношениям детей с родителями другого пола. Здесь-то как раз и срабатывает эмоциональный, а не рациональный, как при идентификации, механизм привязанности. Выше не раз отмечалась невротическая, основанная на беспокойстве, привязанность к родителям. Невротическая привязанность всегда выражена к беспокойному, а то и тревожно-мнительному родителю, чрезмерно

опекающему, создающему неестественную зависимость от себя, настроения и чувств. Нетрудно догадаться, что подобным лицом чаще всего является мать, а наиболее невротически привязанными оказываются мальчики. Отсюда и большая вероятность их заражения страхами матери в 3—5 лет, в то время как наиболее активно усваивают материнские страхи девочки 5-7 лет.

Приведенные заключения не носят категорического характера, поскольку в любом возрасте, но максимум в 1-3 года, срабатывает еще один механизм усвоения страхов — подражание конкретному поведению родителей. Процесс этот может быть осознанным и неосознанным одновременно. В последнем случае вместо подражания лучше использовать термин "имитация". Она проявляется уже в первые месяцы жизни — ответная улыбка младенца, затем произвольный повтор движений взрослого (вроде "ладушки" и т. д.). Произвольность, или автоматизм повторения, заставляют думать уже о подключении еще одного психологического механизма усвоения страхов ребенком — внушаемости. Заметная внушаемость как произвольная податливость психическому влиянию других лиц, в данном случае родителей, является довольно безошибочной характеристикой правополушарной направленности личности.

Здесь один шаг до так называемых вещей снов. Кому же они снятся и что из себя представляют? Талант здесь один — правополушарность, природные физиологические особенности деятельности мозга, когда все видится, кажется намного глубже, эмоциональнее, с большими оттенками, предчувствиями, переживаниями, вплоть до потрясения, ужаса и слез. И во сне можно быть артистом. Однако в КС этой роли не позавидуешь. Роль одна — жертва, изгой, "мальчик на побегушках", "козел отпущения". Помочь могут только взрослые, если вовремя заметят неполадки в ночном сне детей, самочувствии или напряжении, беспокойство, страх перед сном. Раз мы говорим о КС, то "вещие" сны своими драматическими развязками долго мучивших проблем могут настолько потрясти воображение доверчивого, внушаемого и художественно одаренного ребенка, что потом будут оказывать мощное, но незримое для окружающих внушающее воздействие на его жизнь и поступки. В оптимистическом варианте мы слышим: путь мне как ученому, врачу, политику, провидцу или святому указал перст божий, открылось прозрение, потрясение от увиденного. Тогда и вдохновение пришло, открытия потекли рекой, вера в себя появилась безграничная. В КС все наоборот: испытанный страх, ужас, потрясение настолько велики и отрицательны, что начисто подавляют способность к новому познанию и противостоянию опасности, то есть играют роль деморализующего фактора. Совсем не обязательно думать днем о происшедшем ночью, особенно детям. Но тут срабатывает эффект кумуляции — накопления отрицательных аспектов снов в еще

более сильном их последующем разряде, проявлении по типу молнии и грома, раз психологические проблемы, лежащие в основе КС, не были разрешены. Подобно тому, как слово может убить или оживить, так и мы скажем: сон может как уничтожить остатки сил к сопротивлению перед лицом опасности, так и активизировать защитные силы организма; последний вариант — в более зрелом и свободном от деструктивных стрессов возрасте.

Больше всего КС у детей, матери которых обнаруживают нервно-психическое расстройство в виде невроза. Сам невроз означает критическое накопление беспокойства, тревоги, страха, напряжения, то есть отрицательных эмоций, не способных из-за разных причин переработаться, нейтрализоваться и тем более превратиться в положительные эмоции. Зато отрицательные эмоции рассеиваются, распространяются вокруг, пропитывают чувства окружающих. Наиболее чувствительны к такой пропитке со стороны матери девочки, когда срабатывает уже описанный нами эффект полоролевой идентификации. В этой связи наиболее интенсивным каналом передачи отрицательных эмоций в виде страхов будет воздействие матери на дочь. Здесь есть свои объяснения. Страхи, в нашем определении, представляют аффективно заостренный инстинкт самосохранения, и, как мы убедились, по большому числу страхов он ярче выражен у женщин. Так что страхи, передаваемые дочерям со стороны матерей, имеют инстинктивную основу, хотя и представляют собой в основном результат непосредственного взаимодействия или общения в семье. Больше всего страхов при неврозах; именно матери, больные неврозом, чрезмерно тревожно и мнительно воспринимают любые отклонения в настроении и поведении детей, неудачи и затруднения в общении и достижении каких-то результатов, склонны к их драматизации и панике. Им не хватает последовательности, уверенности в своих действиях и поступках, гибкости в отношениях с детьми. Им постоянно кажется, что с ребенком обязательно что-то случится, его нужно все время опекать, во всем сопровождать, всегда быть рядом. Они много думают и говорят об опасностях, о том, что будет, если ребенок не послушается, не подчинится, останется один. Нетрудно увидеть в подобном отношении матери произвольное внушение — как бы наставление оставаться только с ней, вблизи, рядом, чтобы не испытывать лишнего беспокойства и страха. Тем самым ребенок обязывается во всем соответствовать опасениям и страхам матери, которая "привязывает" его к себе в такой степени, что невозможно остаться одному или быть самостоятельным, деятельным без ощущения чувства вины, беспокойства и страха. Но как раз ночью ребенок остается один, лишается вдруг, внезапно присутствия и поддержки матери, и тогда накопленные в критических дозах отрицательные эмоции начинают самопроизвольно трансформироваться в

леденящие душу образы чудовищ и не менее кошмарные сценарии. Так вроде бы благое намерение матери во всем заботиться о ребенке оборачивается заражением ребенка страхами и вытеснением его в страшные сны. К тому же через искусственно культивируемую и аффективно заостренную привязанность к детям невротически расстроенная мать освобождается или, по крайней мере, облегчает свой страх одиночества — неразделенности чувств, особенно при конфликте с мужем, или когда остается одна после развода. В последнем случае она пытается еще больше опекать дочерей, передавая им дополнительную порцию беспокойства и страха. С мальчиками дело обстоит сложнее, поскольку мать, "не справившаяся" с одним мужчиной, отцом мальчика, испытывает с сыном те же проблемы гетерополого общения; в два раза чаще, чем девочек, ругает и наказывает физически. Понятно, что в условиях конфликта с матерью мальчик менее подвержен усвоению страхов с ее стороны. Однако многое зависит от возраста детей и семейных условий. Если они дошкольники, в семье проживает еще более беспокойная, чем мать, бабушка, то вероятность заражения страхами и их проникновения в сон весьма велика.

Как ни странно, наличие невроза у отцов не только не увеличивает, в отличие от матерей, но даже уменьшает количество КС у детей. Подобный парадокс объясняется меньшей твердостью и непреклонностью отцов при возникновении у них невроза, как и снижением в этом случае общего числа угроз, физических наказаний и агрессии в целом. Это не значит, что невроз отцов "идет на пользу" детям, хватает и своих издержек в воспитании, но факт остается фактом: при неврозе отцов у детей меньше КС.

Как связаны КС с преобладающей активностью больших полушарий головного мозга? Известно, что последние в нормальных, естественных условиях взаимно дополняют друг друга, и многое зависит от вида деятельности в данный момент. При интенсивной интеллектуальной деятельности, когда приходится много думать, анализировать, сопоставлять, искать логические решения возникающих проблемных или учебных ситуаций, активнее, но с учетом возрастных особенностей, работает левое полушарие. Когда требуются догадки, интуитивное чувство, импровизация, свобода творчества, непринужденность, схватывание ситуации в целом и ее практическое воплощение — тут нет конкурентов правому полушарию. Оба полушария в силу своей функциональной специализации обеспечивают всю гамму психической деятельности человека. Ясно, что "леветь", то есть приобретать специфическую активность, левое полушарие будет не сразу, а определенными возрастными сдвигами: появлением речи, ее усложнением, социализацией — усвоением норм и правил общества, обучением письму, счету и абстрактным понятиям в виде алгебры, геометрии, химии и отчасти физики. У

левополушарных от природы детей этот процесс протекает быстрее и нет проблем с чтением, математикой и иностранными языками в дальнейшем. У правополушарных как раз со всем этим и будут трудности при существующей левополушарной программе образования. У детей с отсутствием доминирования в активности того или иного полушария, как бы "билатеральных ам-бидекстров", по нашему определению, все получается, как у всех — интеллектуальное развитие не опережает и не отстает от возрастных критериев, и нет особых сложностей в школе по какой-либо дисциплине.

Когда мы подсчитали в процентах частоту КС у детей с левополушарной, правополушарной и взаимодополняющей направленностью личности, то вызвало удивление явное преобладание КС у детей левополушарно ориентированных. До этого мы все время указывали, что правополушарная, а не левополушарная направленность способствует КС. Объяснение здесь может быть таким. Право-полушарные склонны как в большей степени драматизировать неприятные жизненные события, так и вытеснять их из сознания, когда больше помнят чувства, если так можно сказать, а не конкретную канву событий, тем более их причины и следствия. Левополушарные, наоборот, хорошо помнят содержание КС, им легче без лишних эмоций подробно их проанализировать, разложить по полочкам, так что нередко от КС остаются только "рожки да ножки". Главное же, левополушарные не склонны вытеснять сны в подсознание и способны рассказывать о них, что называется, без утайки, открытым текстом. Поэтому в данном случае мы констатируем более полный отчет о КС у лево-полушарных, в то время как большая часть ночного материала у правополушарных остается вне кадра сознания. В итоге правополушарные по-прежнему видят больше КС, но не могут так о них отчитаться, доложить, как левополушарные. Мешает осознанию и страх (что весьма немаловажно), а страх, как мы знаем, прерогатива право-полушарного восприятия.

В плане личностных особенностей уже отмечалось влияние на КС эмоциональности и впечатлительности детей, большого количества дневных страхов. Внушаемость, которую можно рассматривать и как податливость страхам, способствует КС только у мальчиков. Зато у девочек большее влияние на КС оказывает такая черта характера, как открытость. В свою очередь, внушаемость и открытость являются отражением непосредственности как своего рода цельности восприятия. Это и есть знак правополушарности. Доверчивый, верящий на слово и открытый ребенок, конечно же, более подвержен КС, поскольку они как раз и будут своего рода фильтром, просеивающим все избыточные впечатления, беспокойства и тревоги дня. Если бы у этих детей не было такого количества снов, и КС в частности, то сон был бы свалкой опасений и страхов, а так КС, их кумулируя, накапливая, представляют собой периодические

разряды нервно-психического напряжения, подобно грозе с ее молниями и раскатами грома, но и со свежим воздухом после. К сожалению, при неврозе подобный эффект уже отсутствует, ночной сон слишком наполнен беспокойством и страхом и не может, как загрязненный фильтр, выполнять свои функции.

Когда больше снится КС — при пониженной, адекватной или завышенной самооценке? Самооценка как представление о себе хорошо коррелирует с уверенностью. Связь здесь прямая — чем больше неуверенность в себе, тем ниже самооценка. Неуверенность, в свою очередь, — это аффективно воспринимаемая неспособность справиться с большинством возникающих актуальных проблем. Автоматически более чем часто срабатывает "стоп-кадр". Порыв, желание, импульс тут же блокируются, прерываются, прекращаются. "Кнопка" приказа на уничтожение желаний работает по социально заданной программе "да — нет", "соответствует — не соответствует", причем чаще она находится в режиме отключения, словно западает. Опыт "нет", "не могу", "не буду" накапливается и тянет, как тяжелый мешок, назад, к возврату старых реакций, переживаний. Это и есть невротический регресс или установление более ранней возрастной модели поведения, когда еще не было необходимости рационального объяснения происходящих событий и можно было поступать так, как хочется, не оглядываясь на обстоятельства и не проявляя излишнее беспокойство или мнительность. Тогда ребенок начинает вести себя более живо, непосредственно, требует большего ухода, внимания, заботы, а временами даже теряет уже приобретенные навыки самообслуживания, начинает сосать палец, заниматься онанизмом или раскачиваться перед сном. Подобным образом "впасть в детство" можно и после сильных психических потрясений, когда вновь возникает страх новых неожиданных ситуаций, устраняется лишнее общение, и ребенок целиком зависит от близких, не оставаясь один ни на минуту. Вместе с перемещением во времени назад возобновляются, засасываются, как в воронку, страхи одиночества, боли, шума, внезапного воздействия и т. д. В итоге еще большее понижается уверенность в себе и вновь начинают сниться Волки, Бармалеи и разлуки. Так нерешенные проблемы днем переключаются в ночь, "находя решение" в КС с их апофеозом ужаса, отчаяния и незащитности. Следовательно, при низкой самооценке "жди беды" — возврата в прошлый возраст и появления КС на фоне нарастающей неуверенности в себе.

Чем ниже самооценка, тем больше дети подвержены магическому настрою, являющемуся основой суеверий и предрассудков. Магический настрой — вера в необычные, таинственные, непредсказуемые явления вроде гороскопов, предсказаний, нечистой силы, порчи, сглаза, кармы. У детей младшего и среднего школьного возраста —

это Пиковая Дама и Черная Рука, полтергейст и призраки, вера в счастливый и несчастливый билет, в несчастье от черной кошки, перебежавшей дорогу, и т. п. У более старших школьников сюда примешиваются "встречи" с инопланетянами, чудесные видения, явления, предсказания и наговоры. Магический настрой сейчас возведен в ранг государственного культа, уничтожающего всякие остатки критического, современного, научного подхода. Нас же в связи с магическим культом интересует его связь с КС, связь не очень уж явная, но тем не менее вполне реальная. Мостиком к КС будет, с одной стороны, внушаемость, более выраженная у магически настроенных лиц; с другой стороны, они нередко бывают не уверены в себе и, соответственно, низкого мнения о своих способностях и возможностях. Теперь, если связать воедино внушаемость как произвольную податливость к восприятию угрозы; неуверенность в себе и низкую самооценку как отсутствие надлежащей психической защиты; магический настрой как убежденность в существовании оккультных сил — то уверенность в появлении КС будет более чем достоверной.

Другой вопрос: как сказываются конфликты родителей с детьми на появлении у последних КС? Вариантов здесь четыре: мать или отец, конфликты с мальчиками или девочками. Больше всего в КС отражаются конфликты отцов с дочерьми. Случайно или нет? Нет, не случайно. Срабатывает психологический механизм эмоционального контраста — в младшем дошкольном возрасте существует жизненно необходимая потребность в любви родителя другого типа. Это как бы завершающий этап эмоционального развития, когда эмоции любви направлены не столько на себя, сколько на ближайшего представителя другого пола, которым и является родитель. У девочек любовь к отцу более выражена, чем любовь мальчиков к матери. Потребность потребностью, а реальность реальностью. Против отца может настроиться внутренне конфликтная с ним мать, да и сам отец способен дискредитировать свой "любящий" образ постоянными и все более бесперспективными конфликтами с матерью или из-за своего все более неподобающего поведения, будь то грубость, жестокость, непоследовательность и агрессивность. Последнее проявляется частыми физическими наказаниями. Иногда складывается впечатление, что отец наказывает не столько дочь, сколько мать, пусть не всегда правую и адекватно ведущую себя с дочерью. Семейная ситуация подогревается ревностью отца к односторонне замкнутому союзу матери с дочерью. Впрочем, и сама мать явно не хочет усиления эмоционального влияния отца на дочь. Как в песне — "вихри враждебные веют над нами", так и здесь ревность пропитывает отношения в семье, создавая удушливую атмосферу предубеждения и боязни. В ней что ни шаг, то конфликт, выяснение обстоятельств, доказывание своих преимуществ, обида на целый свет. Так

постепенно дочь может отойти от отца, все более теряющего свою былую привлекательность. В ряде случаев, а это как раз и будет при КС, дочь эмоционально "разводится" с отцом. Психологическое удаление отца, отчуждение, все более нарастающая негативность в восприятии со стороны дочери и служат питательной почвой для его трансформации в образ чудовища — Кощея, Бармалея, Волка, Змея Горыныча, Дракона. Страх, испытываемый перед ними, есть страх перед отцом — мужской негативной силой, или нежелание, чтобы отец стал таким бесчувственным, жестоким и агрессивным, как это и происходит во сне. Лучшим лекарем в данном случае как раз и будет сам отец, если сменит гнев на милость, станет теплым, любящим и не ссорящимся с матерью при дочери. Требуется внимания и мать в качестве первичного источника конфликта в семье. Если она больна неврозом — тогда нужно вначале лечиться, а уж потом выяснять "истину". Или же характер матери "не сахар", и она своей предубежденностью, мнительностью, нетерпимостью и конфликтностью создает постоянно тлеющие очаги семейной напряженности. То, что не происходит до конца днем, не завершается в семье, находит свое решение ночью у детей в КС, где зло уже побеждает, кто-то должен погибнуть, где нет защиты, рационального подхода и уверенности в своей победе.

Выполняют ли КС какие-либо функции для психики? Как мы видели — да, и причем самые разнообразные. Перечислим некоторые из них, исходя из предпосылки, что КС не являются невесть откуда взявшимся негативным опытом переживаний, а вполне созвучны актуальным проблемам бытия детей.

1. КС — отражение и преломление действительности, в том числе ее психически не осознаваемых сторон.
2. КС — плод творческой фантазии, особенно у правополушарных, художественно одаренных личностей.
3. КС — проявления альтернативных форм поведения, не допускаемых в сознание или отвергаемых по нравственно-этическим соображениям (нормам).
4. КС — отражение и одновременно предвосхищение травмирующего опыта протопатического или глубинного ощущения опасности. Другими словами, КС — это психофизиологический механизм включения экзистенциальной тревоги как индивидуально-личностной защитной реакции человека.
5. КС — показатель готовности характерологических структур к отражению опасности для жизни и благополучия человека или, более широко, для противостояния страхам.

6. КС — выражение психического дискомфорта, эмоционального стресса или заболевания на фоне беспокойства и страхов, депрессивного оттенка настроения, неуверенности, беззащитности и низкой самооценки.

7. КС — способ отреагирования (прорыва) непереносимого, критического или заблокированного психического напряжения. В этом "терапевтическая ценность" КС. Вместе с тем КС заостряют общую чувствительность к страхам, вызывая чувство растерянности и неуверенности в себе, своей способности противостоять опасности. В этом мы видим декомпенсирующую, а то и деморализующую функцию КС.

#### Глава 4. КАК ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ О КС

Это далеко не так просто, как кажется с первого взгляда. На то есть множество причин. Начнем с возраста. Чем младше дети, тем им труднее словесно выразить свои ночные страхи, как, впрочем, и все остальные переживания. Помогает демонстрация различных игрушек, фигурок зверей или разглядывание картинок — иллюстраций к сказкам. В последнем случае мы придерживаем детей за руку, и по нарастающему в ней напряжению можно достаточно уверенно судить о наличии страха перед тем или иным персонажем.

Лучше всего информация о КС "добывается" в процессе привычной для ребенка деятельности — рисования и игры. Ему предлагается что-нибудь нарисовать по его желанию. При затруднении в рисовании раскрашиваются картинки. Через некоторое время психолог подсаживается рядом на детский стульчик и начинает в спокойном, медленном, с паузами темпе расспрашивать детей об их интересах, предпочтениях, все более фокусируясь на проблемах взаимоотношений, страхах и КС. Не менее полезным будет и наблюдение за спонтанной игрой детей. Для этого организуется специальное игровое пространство (площадка), насыщенное игрушками, в том числе и теми, которые по ассоциации могут вызвать страх. При увлеченности ребенка игрой ему, так же незаметно, задаются необходимые вопросы.

У дошкольников хорошо себя зарекомендовали разработанные нами методики "Построй город" и "Путешествие по лесу". Строить город — значит собирать его из разложенных по коробкам строительных конструкций: кубиков, палочек, фигурок людей, животных; оружие тоже имеется: танки, пушки, пулеметы. Когда строится не столько сам город, сколько окружающая его стена, усеянная оружием, ясна потребность ребенка в дополнительной защите от проникновения врагов. Сам "архитектор" находится тогда в состоянии повышенного беспокойства и строит свою защиту по всем канонам военных действий. Методика детально разработана, нас же в данном случае интересует лишь одно — как она связана с КС. Нужно быть психологом, чтобы различать, когда "глухая,

ощетинившаяся штыками стена" говорит о явной агрессивности ребенка, недружелюбии, чувстве превосходства, витающем в семье, и когда ребенок отгораживается стеной от своих страхов, с которыми он столкнется ночью. Поскольку мы уже знаем содержание страхов из предшествующей беседы, то используем сам факт постройки защитных сооружений для повышения у ребенка уверенности в себе, утверждая, что теперь ему не страшен серый волк, поскольку все сделано как надо и "охрана встает рано".

Как показывает практика, реальный эффект от такого вовремя использованного психотерапевтического внушения достигает 70 процентов в отношении отдельных страхов в снах.

"Путешествие по лесу" проходит среди елочек (синтетических, для Нового года), где спрятаны, замаскированы различные его обитатели: волк, медведь, заяц, лиса, ежик и змея. Обычно это муляжи, маски, тряпичные ручные куклы. Как и полагается в сказках, в лесу есть избушка на курьих ножках, Баба Яга-костяная нога и прочие подобные персонажи. В совместной с ребенком прогулке видно, как он избегает некоторых из них, шарахается или проходит быстро мимо, словно не видя угрозы. С другими же персонажами он запросто находит контакт. Наибольший диагностический эффект достигается при участии взрослых (ассистентов), лица которых прикрывают маски животных. Они, скорее, не пугают, а ищут контакта, что в большинстве случаев и достигается. Игра, таким образом, имеет не только диагностическое, но и терапевтическое значение. А пока в лесу идет "гроза": слышны раскаты грома (удары в бубен), сверкают молнии (включение и выключение фонарика), вдруг наступает темнота (уменьшение освещения). Музыкальное сопровождение при этом создает еще большую тревожность, ожидание чего-то необычного, страшного. Взрослый выступает в роли сопровождающего и находится сзади ребенка. Он не опережает события, а несколько отстраненнее, с драматическими обертонами реагирует на происходящее.

Все вопросы, уточнения, комментарии выносятся за пределы игрового действия, чтобы не нарушать целостность восприятия, его естественность и спонтанность, то есть правополушарный уровень реагирования. Рассмотренная игра проходит на весьма малой, всего в несколько квадратных метров, территории. Можно несколько раз пройти мимо одной и той же елочки и каждый раз встречаться с разными персонажами. Актером во всех лицах при отсутствии ассистентов выступает сам врач или психолог, поочередно надевающий разные, заранее припасенные маски.

Школьникам предлагается "экскурсия" по игровой комнате, причем все можно потрогать, примерить. Разрешается и поиграть с произведениями детского творчества на те же вечные темы страхов. Не нужно быть особым физиогномистом, чтобы заметить

реакции избегания и прекращения контакта. Это используется как повод для "раскрутки" лежащих в их основе переживаний. В ином, также успешно действующем, варианте школьникам предлагают рассмотреть рисунки, сделанные детьми на темы КС. Объяснение в общих чертах дает психолог: кто рисовал, сколько "художнику" лет и т. д. Само же содержание рисунков предлагается осветить самим детям — что на них изображено, нравится или нет, вызывает ли страх, раздражение или оставляет равнодушным. Обычно после 5-10 подобных предъявлений ребенок более свободно рассказывает про темы своих ночных страхов. Снят запрет на выражение страхов, которые, оказывается, встречаются не только у него. Подобная групповая или далее коллективная незримая поддержка приходится как нельзя кстати при чувстве одиночества, отчаяния и безысходности. Пользоваться всем этим надо не дидактически — не внушать, не навязывать готовые решения, а между делом пояснять, одобрять, выражать уверенность, можно и за руку взять, и доброжелательно посмотреть в глаза.

Создать положительный позитивный настрой на уверенность детей в собственной способности преодолеть ночные страхи при заинтересованной поддержке взрослых гораздо важнее, чем говорить заученные фразы о том, что не надо бояться или нельзя бояться, что нужно быть храбрым и т. д.

Главный принцип раскрытия содержания КС состоит в оживлении правополушарной, естественной для детей функциональной активности головного мозга. Выдумывать здесь ничего не надо. Дать возможность поиграть, включиться в игру, как можно больше ее эмоционально активизировать, и правое полушарие начинает работать в своем природном режиме — "выдавать на-гора" предчувствия, опасения и страхи. Мы много раз говорили о зависимости КС от дневных страхов. Теперь нам нужно задуматься вот о чем: большое число страхов днем помогает или препятствует воспоминанию о ночных страхах утром. Скорее, тут существует обратная зависимость — чем больше страхов днем, тем меньше ночных воспоминаний. Почему так? Действует принцип "или-или", то есть день и ночь представляют собой два полярных процесса — возбуждения и торможения. То, что активно работает днем, то затормаживается, относительно бездействует ночью. Соответственно, страхи днем возбуждают психическую активность мозга до степени запредельного возбуждения, ночью же возникает компенсаторное торможение с амнезией пережитого днем, тем более утром.

О чем говорят КС (первое приближение)?

В отличие от "сонников" и достаточно произвольных толкований в психоанализе выделим в КС несколько реальных мотивационных плеяд (сочетаний).

1. Снятся преследования, погони, равно как и угрозы, нападения. Все они — маркеры высокого уровня внутреннего беспокойства: тревоги и, одновременно, неотрагированной агрессивности.

2. Когда во сне мы теряемся, нас покидают, остаемся совсем одни, не знаем, что делать, испытываем чувства беспомощности и отчаяния — это признак экзистенциальной тревоги с чувством вины, растерянности и депрессивным мироощущением.

3. Представляются толпа, замкнутое пространство, горы, здание и невозможность выхода — показатели чувства незащищенности, травмирующей разлуки и невостремленной любви.

4. Видятся больница, врачи, болезни, чудовища, пугающие перевоплощения в кого-либо — знамение страха изменения или необратимых перемен, в том числе и смерти.

5. Падаем без конца в колодезь, ущелье, с неба, крыши — сигнал аффективно заостренного инстинкта самосохранения или страха смерти.

6. Летаем в космос, все дальше удаляясь от Земли, встречаемся с инопланетянами, испытывая благоговейный ужас, — признак личной неопределенности, отсутствия внутреннего ядра личности, равно как и нереализованный уровень ожиданий, магический настрой и истерические черты характера.

7. Встречаемся в принудительном порядке с Кощеем, Бабой Ягой и прочими нелицеприятными персонажами — отражение родительской холодности, чрезмерной принципиальности или жестокости.

Как изменяются КС с возрастом детей? Чем меньше ребенок способен рассказать о КС, тем большее негативное воздействие на его психику они могут оказать. Больше всего это относится к детям первых лет жизни, не способных связно и полно рассказать о своих снах.

О том, что малыш видит КС, можно заключить по напряженности мышц во сне, изменению привычной позы, укрыванию одеялом, двигательному беспокойству, внезапной потливости, учащенному сердцебиению и дыханию, ночным крикам, пробуждениям с попытками встать, бежать к родителям. А некоторые из ночных страдальцев даже умудряются обгрызть все ногти во сне, как это было у мальчика 5 лет, которого заклевала птица во сне, такие были у него безнадежные уже в этом возрасте жизненные обстоятельства. Весьма нелегко успокоить ребенка ночью, но как раз здесь особенно нужны терпение и спокойствие. В первые годы жизни лучше всего поносить на руках, спеть колыбельную, для чего молено разучить ее и заранее. Ни в коем случае не вступать в пререкания друг с другом. Свет должен быть в отдалении. Постепенно, обычно

в пределах 20-30 минут, все успокаивается. Затем можно уложить малыша обратно в кровать, находящуюся в одной комнате с родителями.

Старшего дошкольника, тем более школьника, так просто не покачаешь. И спать он должен в отдельной комнате, если есть такая возможность. Необходимо выяснить его страхи днем и поработать с ними по изложенной нами игровой методике преодоления страхов. Посидеть рядом перед сном, рассказать что-нибудь занятное, погладить ребенка имеет смысл, но при устранении основных источников конфликтов днем между ним и взрослыми. Лучше не ссориться днем, тогда и не будет наигранного примирения ночью, поскольку это создает только излишнее напряжение перед сном, а то и возбуждение у впечатлительных детей.

Итак, если родители могут успокоить ребенка перед сном или, еще лучше, устранить у него страхи днем, то утром будут заметны только небольшие сдвиги в самочувствии в виде преходящей капризности, обидчивости и упрямства.

При отсутствии пробуждения ночью или повторных (навязчивых) КС утром заметны вялость, плаксивость, раздражительность, днем — повышенная потребность в присутствии взрослых (страх одиночества) и поведение, присущее более раннему возрасту (реактивный или спровоцированный КС инфантилизм).

## Глава 5. КТО ПОСЕЛЯЕТСЯ В НОЧНОМ МИРЕ ДЕТЕЙ

Посмотрим, кто и когда поселяется в ночном мире детей. Первым из сказочных персонажей, будоражащих воображение во сне, будет Волк. В 2 года его пугающий образ формируется под влиянием сказки "Красная Шапочка", мультфильмов, а также... угроз взрослых и физических наказаний. Именно в 2 года проявляются в максимальной степени активность детей, самостоятельность, попытки проявить и утвердить свое "я". В то же время ребенок обязан следовать все большему числу требований взрослых, правилам поведения, принятым в обществе. Столкновение между "я хочу" и "так надо" или "нет" — в какой-то мере неизбежно. Воспитательный потенциал родителей и проявляется прежде всего научением ребенка следовать определенным правилам поведения, например быть в сопровождении родителей на улице, внимать предостережениям не ходить в лес летом и т. п. При несоответствии поведения детей ожиданиям родителей нередко используются угрозы наказания или же физические наказания непослушных, часто упрямых, с точки зрения взрослых, детей. Лес тогда выступает в качестве неизвестности, непредсказуемости и опасности, а сам Волк символизирует угрозу или расправу над непослушными детьми. Действенность угроз повышается и в связи с воображаемым чувством одиночества в лесу, разлукой с родителями, отсутствием защиты с их стороны. А именно в 2 года привязанность к родителям достигает своего максимума, как, впрочем,

и любознательность детей. Добиваясь самостоятельности, ребенок оказывается как бы в неизвестном пространстве — в лесу, в то же время остро ощущая свой отрыв от родителей и всевозрастающее чувство беспомощности. В этой волнующей ситуации угрозы, запугивания, физические наказания со стороны родителей и материализуются в образе Волка. Сон же выступает в качестве игровой площадки — сцены, где разворачиваются события происходящей драмы.

Боль — другой аспект рассмотрения "Красной Шапочки". Острые зубы Волка, клыки, пасть — все это способно причинить боль, аналог которой есть в любом физическом наказании. Страх боли относится к фундаментальным страхам, присущим детям первых лет жизни, и Волк, таким образом, это воплощение или, если угодно, трансформатор насилия, принуждения и боли. В свою очередь, страх боли больше всего выражен у детей с пониженной массой тела, часто болеющих и получающих инъекции лекарств. Больше всего таких детей при невропатии — врожденной нервно-соматической ослабленности. Мальчики более чувствительны к боли, чем девочки, и, по-видимому, это биологически предопределено. Чем больше развиты у детей обоюго пола впечатлительность, воображение и художественная одаренность, тем раньше появляется Волк в их снах. Насколько же он будет оказывать травмирующее действие на их психику, зависит от конкретной психологической атмосферы в семье.

Итак, Волк дает во сне следующие "наказы" детям:

1. Не отлучаться далеко от родителей. Волк тут как тут. В наивном представлении детей он всегда одиночка, сам по себе, ни к кому не привязан, в отличие от уже сложившегося опыта привязанности детей к матери.
2. Быть осторожным при встрече с незнакомыми животными или людьми.
3. Не верить с ходу тому, что говорят, обещают, и что в дальнейшем будет называться лицемерием, фальшью, обманом, "двойным дном".
4. Соразмерять свои силы, верша добрые дела (пирожок Бабушке). Может ли одна девочка противостоять Волку? Ответ, то есть мораль: вместе с родителями всегда легче противостоять опасности, и взрослые для того и существуют, чтобы защищать детей.
5. Больше слушаться родителей, тогда не будет лишней опасности, как и самой сказки о Красной Шапочке.
6. Зло должно быть наказуемо, ибо еще не известно, сколько бабушек съел этот ненасытный хищник, который при всем своем желании не может отказаться от агрессивности — уничтожения других в целях своего прокорма.
7. Чтобы выжить и не подвергаться излишней угрозе, нужно иметь опору в семье — Охотника, который при необходимости мог бы убить Волка. Обычно это отец, играющий

всевозрастающую роль в развитии уверенности в себе детей после 2 лет. Главное, чтобы он сам не превратился в Волка — постоянно угрожая детям (подобно тому, как скалит зубы Волк) и излишне часто, незаслуженно и жестоко наказывая их.

В незабвенном для эмоций любви возрасте 3-5 лет более всего выражен страх перед отрицательными сказочными персонажами. Еще бы — с одной стороны любовь, беззаветность, с другой — отрицание, ненависть, отчуждение, пренебрежение. Сказочные чудовища словно говорят: "Если ты не любишь родителей или они сами антиподы любви из-за своей агрессивности, недружелюбия и отрицания, то бойся нас, и кто кого — или мы, или ты — середины не существует". Вы скажете: да что ребенок понимает, мы его любим, и дело с концом — все счастливы и никаких КС. Как раз в этом и заключается основное заблуждение родителей, считающих себя самыми умными в отношении своих отпрысков. Дети же не понимают, а чувствуют фальшь, неестественность родительского отношения. Возразить, протестовать они еще не могут, "воспитанность не позволяет", все уходит, как в песок, в сон, где и разворачивается в самом неприглядном, но тем не менее весьма реальном мире.

Лидирующую роль среди отрицательных сказочных персонажей, проще — чудовищ, занимают бессмертные образы Кощея и Бабы Яги. Во сне они переживаются на год-два позже, чем днем, то есть у мальчиков до 5, у девочек до 6 лет. Соответственно, у мальчиков максимум подобных страхов наблюдается днем в 3, у девочек в 4 года. Но не все способны испытывать эти страхи, нужно иметь задатки в виде эмоциональности, впечатлительности, психической податливости и более чем очерченной наивности. Так что привидеться Баба Яга и Кощей могут далеко не всем детям. Но еще раз скажем: видеть подобные сны "не зазорно" в дошкольном возрасте — видимо, ребенок как-то реагирует, пусть и пассивно, на отчуждение, насилие и лицедейство родителей. Значит, он встревожен, обеспокоен, ему не все равно, пытается как-то разобраться, выяснить, что к чему и как, но не судьба все так сразу постигать. Предчувствие в ясные слова, решения, не обратишь, все на уровне догадок, измышлений, пусть и гениальных. Жизнь говорит: думай, анализируй; возраст же не позволяет, не говоря уже о препятствующем анализу невротическом состоянии. Вера в Бабу Ягу и Кощея будет воплощением не только наивности, доверчивости, но в еще большей степени — внушаемости. Более того, безотчетный страх перед "семейной парочкой" — Бабой Ягой и Кощеем — как нельзя лучше говорит, что ребенок поддается отрицательным влияниям, но пытается противостоять им, одержать победу. Если днем можно забыть, отвлечься, перестать думать о наваждениях, то ночью это сделать невозможно. Тем не менее, чем больше страхов днем, тем

обязательнее их появление ночью, пусть и не так часто и интенсивно. Иногда КС могут быть так выражены, что дневные страхи тускнеют и могут обесцветиться, сойти на нет.

Поскольку эмоции любви у детей 3-5 лет требуют своего постоянного подкрепления, то эмоционально измененное, раздраженное, злое или отчужденное отношение родителей не только прекращает это подкрепление, но и вызывает недовольство, протест, которые не могут реализоваться днем. Ночью же отрицательные чувства получают свою полную компенсацию в виде страшных образов чудовищ.

Кому же чаще снятся Баба Яга и Кощей? Половая принадлежность чудовищ заставляет задуматься об их дифференциальном влиянии на мальчиков и девочек. Действительно, мальчики больше боятся Бабу Ягу, а девочки — Кощея. В Бабе Яге нетрудно усмотреть прообраз нервно-раздраженной, угрожающей или физически наказывающей матери — по отношению к мальчикам. В Кощее заключены те же характеристики плюс эмоциональная холодность, бессердечие и бездушность отца, что больше всего значимо для девочек. Таким образом, дети больше боятся нарушения эмоционального контакта с родителем другого пола. В свете этого станет ясным, почему мальчики, опасаясь потери материнской любви, видят мать ночью в образе Бабы Яги, а девочки в аналогичной ситуации встречаются с Кощеем. Подобные персонажи могут появляться и в снах более чем благополучных детей — они как бы не хотят видеть такими родителей, боятся некрофильной трансформации их образа.

В целом типична следующая возрастная динамика КС. До 5 лет дети больше всего боятся в КС изменения, исчезновения, потери родителей, затем с 5 до 7 лет более значим страх собственной смерти, после 7 лет нарастает страх смерти родителей, явно преобладающий в подростковом возрасте.

Отчетливо видимы причины заражения сна вирусом беспокойства и страха, когда нарушаются его цельность, позитивная тематика сновидений и, собственно говоря, защитная, восстанавливающая функция сна. Итак, Баба Яга и Кощей снятся чаще, если родители:

- 1) отдаляются от своих детей, предоставляя им возможность полностью обслуживать себя; все дело в том, что это продиктовано эгоизмом, отсутствием внимания к эмоциональным сторонам психики, переключением любви на другого, недавно родившегося ребенка;

- 2) постоянно раздражены и недовольны своим чадом, при наличии своих далеко не лучших черт характера или невротического состояния;

3) много угрожают, устрашают всякими карами вроде: "Только попробуй!", "Дядя заберет в мешок", "Мама больше любить не будет", "Если посмеешь, то пеняй на себя", "Папа придет и накажет" и т. д.;

4) нетерпеливы и резки в обращении с детьми;

5) непоследовательны и противоречивы — обещают одно, делают другое, часто меняют решения, двойственны в отношениях с детьми;

6) проявляют жестокость, не принимают извинений, используют физические способы наказания;

7) не способны найти согласие друг с другом, без конца ссорятся и пытаются привлечь ребенка на свою сторону, как и использовать его в качестве "козла отпущения".

Волк, Баба Яга и Кощей являются, по существу, некрофильными, то есть несущими смерть, образами зла и насилия. Когда они появляются во сне и не совершают черных дел, то обычно ребенок подспудно ощущает опасность, с которой не может справиться днем, поскольку остается непонятным ее исходный вектор. Другое дело, когда Баба Яга и Кощей "находятся в работе" — расправляются со своими жертвами во сне. Это показатель нарушения психической защиты, прорыва деструктивных сил зла и агрессии. И беззащитность здесь полная, стопроцентная, об уверенности и заикаться не приходится. В силу чего необходимо действие по крайней мере нескольких из вышеперечисленных факторов заселения сна чудовищами.

Помимо символа страха, зла, агрессии и не-крофильного звучания, Баба Яга и Кощей олицетворяют угрозу лишения родителей, как в сказке "Гуси-лебеди", когда ребенок похищается и уносится из семьи. Опасения потерять расположение родителей, равно как и страх превращения родителей в неродителей, находятся в подсознательной сфере психики, пропитывая сон тревожными предчувствиями и страхами.

Неоднократно говорилось об открытой нами триаде страхов перед сном в 3-5 лет, когда ребенок боится, сам не зная почему, одиночества, темноты и замкнутого пространства. Именно темнота и изолированность порождают в воображении сонм чудовищ, особенно при многочисленных страхах днем, чувстве беззащитности и невротической зависимости от родителей. Еще большее переживаний перед сном, когда дети спят в отдельной комнате, от родителей их отделяет темный коридор и заведомо известно, как родители встретят ночью — и тут будут читать мораль о неподобающем поведении и отправят назад, в ту же темную-темную комнату, где снова придется, быть в одиночестве, тоске и отчаянии.

У художественно одаренных детей с сильно развитой фантазией и воображением все, что представляется перед сном, легко может перейти в сон за счет развития описанных выше фазовых состояний головного мозга.

Чаще КС в рассматриваемом возрасте у детей, обнаруживающих большое количество возрастных страхов: машин, поездов, самолетов (того, что движется и шумит); бури, урагана, землетрясений, наводнений (стихии); высоты и глубины, уколов (боли) и внезапных звуков. Инстинктивный характер этих страхов очевиден, да, собственно говоря, большинство возрастных страхов у дошкольников таковыми и являются. Все перечисленные страхи трансформируются во сне в угрожающие, представляющие опасность для жизни образы. Так что страх смерти более отчетливо звучит сначала во сне в младшем дошкольном возрасте, чем это будет иметь место днем и в более старшем возрасте. Таким образом, и здесь виден опережающий, поисковый характер КС.

Переходим к возрасту 5-7 лет — самому "везучему" на страхи, так или иначе связанные со страхом смерти. Последний — следствие абстрактно-логической, левополушарной познавательной активности, когда появление страха "быть ничем" отражает осознание категорий времени и пространства, неизбежного когда-нибудь конца жизненного пути. Подобное "прозрение" порождает тревожное чувство неопределенности своего существования, опасения за будущее и инстинктивно-защитный страх собственной смерти в настоящем. В драматически заостренном виде эти переживания воспроизводятся в КС, трансцендентно их поглощающих и перерабатывающих (размалывающих, дробящих, как жернова зерно). Следовательно, в данном возрасте (и не только) феномен КС можно расценить в качестве символической защиты от будущей смерти, ее инстинктивного неприятия.

Как и в младшем, в старшем дошкольном возрасте есть свои типичные страхи, связанные, по данным корреляционного анализа, со страхом смерти. В младшем возрасте эти взаимосвязи носят более косвенный, опосредованный характер, поскольку сам страх смерти еще не имеет самодовлеющего значения. Итак, о наличии КС можно с уверенностью говорить, если ребенок боится днем нападения (искалечат, убьют), заражения, заболевания (со смертельным, необратимым исходом), животных (особенно змеи, от укуса которой можно умереть), стихий (все сметающих на своем пути), высоты (можно упасть и разбиться), глубины (утонуть), огня и пожара (сгореть), войны (погибнуть).

Когда страх смерти днем слишком "проглядывает" из-за частоты сопровождающих его страхов или выражен сам по себе под влиянием событий, представляющих угрозу для жизни (болезнь, операция, сильный испуг), то ночью в КС мы уже имеем дело с фактом

свершившейся смерти ("людоед напал на всех и съел", "акула проглотила" и т. п.)- Само собой разумеется, КС в этом случае будет сопровождаться наибольшими переживаниями, во сне ребенок может метаться, вскрикивать, тяжело, прерывисто дышать, лоб будет покрываться испариной (потом). Иногда в ужасе он просыпается и бежит к родителям. После таких жутких снов испытывает всевозрастающее беспокойство перед засыпанием, даже если и не помнит их содержания. Здесь самое время уделить ему побольше внимания, ласки, теплоты, а не пытаться читать мораль, высказывать раздражение и тем более излишнее беспокойство.

В младшем школьном возрасте 7-10 лет, прежние сказочные образы чудовищ претерпевают значительные изменения. Баба Яга предстает уже Пиковой Дамой, Кощей — Скелетом и Черной Рукой. Ночное пространство заполняется чертями, бесами, сатаной, представителями потустороннего мира, что является отражением, с одной стороны, страха смерти, а с другой — страха осуждения и социального неприятия из-за мнимого или реального нарушения общепринятых норм поведения. Черти ведь как раз и являются их нарушителями. Именно в 7-10 лет активно формируется такая существенная нравственно-этическая категория личности, как совесть, проявляемая опасениями сделать что-либо не так, неправильно, что встретит осуждение и социальное наказание. Страх несоответствия, неподобающего поведения вытесняется в сон, трансформируясь в образе чертей-проказников и подстрекателей нехороших дел, а заодно и тех, кто наказывает, ехидно посмеиваясь (корча рожу) около кипящего котла. Подобные сны снятся как раз не плохим, а хорошим детям, обращающим внимание на то, как они выглядят в глазах других, и на одобрение, признание и похвалу авторитетных для них взрослых (учителей, родителей) и сверстников. Так что концепция АДА закладывается прежде всего у детей, способных переживать нарушение правил, свое несоответствие моральному кодексу поведения, то есть у детей совестливых, ответственных, с развитым чувством "я", вины и сопереживания. Уместно тогда спросить: когда же закладывается концепция РАЯ? Формируется она далеко не у всех детей, главным образом в 3-5 лет при условии полного физического, психического и социального благополучия ребенка, коим и является понятие здоровья. Возраст 5-7 лет будет, следовательно, переходным в концепциях РАЯ и АДА своего рода диалектикой субъективного и объективного, которую надо постичь, дабы не впасть в чрезмерный детский оптимизм или в пораженческий, более чем взрослый пессимизм с чувством бессилия, растерянности и витального страха.

Когда КС снятся болезненно самолюбивым детям, стремящимся к успеху любой ценой, то обычно и родители обнаруживают гиперсоциальную направленность личности — гипертрофированное чувство ответственности, обязанности, принципиальности,

максимализм, негибкость мышления и отсутствие компромиссов. Никто не призывает в этом случае учиться на двойки, но устраивать бурные сцены "конца света" или краха надежд при получении четверки вместо пятерки — значит, автоматически отослать эти переживания в сон ввиду невозможности изменить положение дел сразу же, днем, по горячим следам. Так и появляются КС со смертями и прочей нечистью. Днем же от этого самочувствие не становится лучше (и работоспособность тоже).

У детей, не озабоченных вопросами своего престижа, социального признания и успеха, нет и соответствующих переживаний, и ночной сон остается девственно чистым и безмятежным. Истина где-то посередине, и нужно скорректировать чрезмерные амбиции, претензии как, прежде всего, родителей, так и самих детей. В то же время следует создавать адекватное возрасту чувство ответственности и стремления к успеху у детей с пониженной самооценкой и неуверенностью в себе. Да, в этом случае возможно появление рассматриваемых КС, но это, во-первых, временное явление, во-вторых, без адекватного чувства долга, ответственности и вины не может быть зрелой и созидательной личности.

В младшем школьном возрасте, ближе к 10 годам, типичны КС в виде падения в колодезь, пропасть, с крыши. Угрозой для жизни здесь будут не чудовища, а сам факт несчастья, беды, поражения, того, что может случиться, произойти. Опять же, данный сон более характерен для детей, с отчетливо формирующимся чувством совести, ответственности, переживающих за свои достижения и ценящих расположение и признание окружающих. Опасения по всем этим поводам накапливаются днем и получают свое аллегорическое выражение ночью, когда падение нужно воспринимать не только как физическое, но и как психологическое явление, вроде как упасть с пьедестала, высоты положения, быть сброшенным вниз силой обстоятельств. Лететь вниз — это одно, упасть — другое, разбиться — третье. Соответственно, будет следующая мотивация этих пролетов: страх несоответствия — разочарование, неудача — поражение, отчаяние — депрессия. Когда ребенок кричит во сне (а это всегда лучше, чем безмолвный в ужасе сон), то стоит днем лишний раз спросить, что ему снилось ночью, чем делать вид, что ничего не происходит, и отмахиваться от КС, как от назойливой мухи.

В подростковом возрасте на первый план в КС выступают не чудовища и падения, а смерть близких, война, атомные взрывы и прочие катаклизмы.

В целом КС становится меньше, и они приобретают все более связанный с реальностью характер. Как сказал один мальчик 13 лет: "Снится все, что происходило днем, но только значительно хуже". Конкретизация снов и обеднение их фантастического содержания указывает на снижение эмоциональности у подростков. Эмоциональное

оживление снов и расширение их репертуара отмечается в юношеском возрасте. После 21 года количество снов относительно стабилизируется — одним снится больше, другим — меньше, кто-то помнит до малейших подробностей все содержание снов и может писать по ним романы, что, впрочем, иногда и бывает, другой находится в счастливом неведении по поводу самых неприятных снов, да и днем не особенно задумывается над мотивами своих поступков. Но, как уже отмечалось, появление повторяющихся КС сигнализирует о критическом нарастании беспокойства в неосознаваемых пластах психики, первых симптомах надвигающегося нервного или соматического расстройства.

## Глава 6. РАЗБОР СЛУЧАЕВ КОШМАРНЫХ СНОВ ИЗ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ АВТОРА

Теперь нам предстоит окунуться в мир детских переживаний, скрытых в той или иной мере от воспитателей, психологов, родителей, и находящих свое своеобразное решение в КС. Мы накопили большой опыт консультаций и лечения детей с невротическими проблемами формирования личности, в которых КС являются камнем преткновения как для родителей, так и для многих специалистов. Чтобы раскодировать содержание КС, нужно знать психологию семейных отношений ребенка, подробную историю его развития, переживания в настоящем. Краткой консультацией здесь не обойтись. В среднем на полное обследование детей с неврозами и их семьи уходит три с половиной часа. В более тяжелых случаях это время может быть увеличено до пяти с половиной часов. Тогда удастся разработать и надежные рекомендации по оказанию помощи детям с учетом перестройки отношения родителей и оказания при необходимости им самим психотерапевтической помощи. Поэтому мы имеем уникальную возможность сопоставлять содержание КС с реальной обстановкой в семье и психическим развитием детей. Естественно, мы выбираем из большого банка данных только ту информацию, которая непосредственно связана с КС.

Анализ примеров мы начнем с истории девочки 4,5 лет, непрерывно просящейся по-малому на горшок. Он ее всегда и сопровождает, как печка в сказке про Емелю-дурачка. Измученные родители, перевозящие горшок с собой, как самую драгоценную реликвию, не находят покоя и ночью, поскольку, если не разбудить и не высадить девочку ночью, кровать будет мокрой. Впрочем, не всегда и удается. А днем они постоянно слышат: "Мама, я хочу писать". Фактически, девочка боится обмочиться, особенно в дороге, в гостях, в присутствии посторонних.

Начнем издалека. Матери было 23 года, когда состоялись роды, а отцу и того меньше. Оба родителя были единственными и "неповторимыми" детьми в детстве. Оба выросли эгоцентричными, думающими только о себе, не способными делиться,

сопереживать. Закончили ВУЗы, мать от экономики перешла в сферу бизнеса, все ее интересы там: радиотелефон, бесконечная гонка и прочие прелести подобной жизни. Несмотря на левополу-шарный характер физиологических проб, она яркая истерическая личность, рвущаяся к славе любой ценой и не испытывающая к детям нежных чувств. Способная — да, очень, но только не в области семейных отношений. Семья, ребенок — это досадная необходимость. Успела сделать 2 аборта, но в третий раз как-то немного испугалась — вдруг сделает третий аборт и останется бесплодной. Проснулся в ней инстинкт, да и снова заснул. Особо нервной дочь не была, но мать, когда оставалась дома, становилась все более нервной и раздраженной. Сама мать в детский сад не ходила и решила, что лучше дочь передавать из рук в руки, чем поместить ее в это зловерное учреждение. Итак, долг сказал матери — "рожай, нужно", а чувство говорило — "не хочу, не надо", и, конечно же, она относилась, скорее, формально к дочери, чем тепло и проникновенно. Нетерпение, раздражение, недовольство достигли у матери такой степени, что она стала все чаще физически наказывать такую же своевольную и капризную дочь, более того, "трясти ее" — хватать и дергать до тех пор, пока та не теряла дар речи от страха и способность сопротивляться. Такое вот воспитание получалось. Тут бы детский сад пригодился, стал бы своего рода отдушиной от все более нарастающего стресса матери, но предубеждение против него оказалось сильнее всех чувств. У дочери уже глазной тик появился и плакать стала чаще, но все это были цветочки до осени, девять месяцев назад. Охватило тут мать отчаяние, муж наукой занимается, к государственной премии готовится, все родители — бабушки, дедушки — вдруг куда-то исчезли, перестали помогать, на работе заказов больше появилось — и как со всем этим управиться, ума не приложит. Появились у матери истерики, вспышки раздражения, нервные срывы. Здесь еще один есть нюанс: дочь — копия отца, словно мать при этом и не присутствовала. А муж совершенно не устраивает весьма темпераментную мать как мужчина, с ним она словно и не женщина, а себя она считает выдающейся и заслуживающей признания всех мужчин на свете, так что сексуальную неудовлетворенность в виде раздражения и нервных срывов она обращает на дочь, как если бы она была "козлом отпущения". Отец же с шизоидными задатками далек от дочери, он называет ее не иначе, как "человек": "Смотрите, человек пришел". Вместе с тем родители не ссорятся, соблюдают статус-кво и дочери позволяют делать все что угодно, лишь бы она не плакала и им не мешала. Тем не менее мать в процессе последующих приемов, не сразу вспомнила, что дочь как-то лежала проснувшись, 6 месяцев от роду, а все взрослые, включая бабушку и дедушку, начали громко спорить, давать ей банан или нет. Полемика разгоралась, голоса усиливались, и с этой ночи девочка стала до трех лет просыпаться несколько раз за ночь и плакать каждый

раз при этом с закрытыми глазами. А тут как раз и невроз матери сформировался, и "трясучки" у дочери появились, сон стал каким-то беспокойным, вскрикивала, металась временами. Самое главное — возникло ночное недержание мочи, как мы теперь знаем, на "нервной почве", то есть у дочери дневные переживания от очень нелицеприятного отношения матери перешли в ночной сон, наполнив его напряжением и беспокойством и самим недержанием мочи от испытываемых страхов и ужасов. Через 3 месяца грипп подоспел во время эпидемии, и днем стала непроизвольно обмочиваться. Прошло бы это, несомненно, но оба родителя принялись дружно стыдить девочку, достигшую трех лет, за столь "большое" прегрешение, и у той появилось постепенно нарастающее чувство вины и страха еще раз обмочиться, вести себя так плохо, хуже некуда, тем самым не любить родителей, не оправдывать их надежд. Постепенно и сформировалась навязчивая доминанта страха обмочиться; чем больше девочка думала об этом, тем больше было желание воспользоваться лишней раз горшком, на котором она уже сидела бесконечно. Всё родители успели перепробовать: и медикаментозную терапию, и экстрасенсов. Никто, однако, не понял, что все дело в исходном отношении родителей — в их нежелании иметь ребенка, воспринимаемого как обуза. Вообще при энурезе материнская и отцовская депривация, или недостаток эмоционального принятия и тепла, почти всегда имеет место. Более того, часто можно обнаружить у детей скрытые или явные проявления депрессии, выраженные неудовлетворенностью собой, отсутствием жизнерадостности и большим количеством страхов. В подростковом возрасте подобные психические реакции могут выражаться протестно-негативным поведением, когда родители вдруг, в одночасье, теряют свой авторитет и влияние на ребенка.

Сама девочка виртуозно овладела искусством плача: при любом несогласии с ней родителей вначале всхлипывала, затем голосила и в конце рыдала так, что родители были готовы на все, чтобы это прекратить. И тогда выписывался персональный Дед Мороз, и последняя кукла Барби, и полет на Майорку, благо деньги позволяли (и портили одновременно). Случился, как это нередко бывает при неврозах у детей, парадокс. Чем больше родители, прежде всего мать, срывали свое напряжение на дочери, тем больше последняя управляла ими с помощью своих истерик и плача, своего рода невротическим бумерангом. В результате ни о каком реальном влиянии родителей не могло быть и речи, все было пущено на самотек, на его величество случай, каприз ребенка. Любовь здесь, мы бы сказали, была наоборот: родители во всем шли навстречу, обнаруживая в то же время все более нарастающие вспышки раздражения и недовольства. Типичная невротическая ситуация в семье. Поступаем так, хотим по-другому, недовольны тем и другим, не можем

определился, находимся в "раздвоенных чувствах", да еще пытаемся найти правду друг у друга, которую, добавим, и невозможно найти в данном случае.

Что же скажем о девочке, которая сидела у нас на приеме, уткнувшись в передник матери, и молчала, затем после совместной игры с матерью несколько растормозилась и начала отвечать на вопросы? Выяснилось, что она боится всего, чего только можно бояться на свете: и одна остаться не может ни на минуту, и нападений всяких ждет, смерти своей и родителей боится, а людей незнакомых, Лешего и огненного Дракона — и подавно. Перед сном сама не своя, а ночью Волки гуляют и тюрьма мерещится. Впридачу боится собак, насекомых, змей; бури, урагана, наводнения, землетрясения. О глубине, пожаре и войне думать даже не хочет, такой страх бушует — в сравнении с ним страхи уколов и неожиданных звуков мелочами кажутся. Всего, таким образом, получается 15 страхов, что в два с лишним раза превышает средний уровень возрастных страхов (см. таблицу в первой части книги). Мало этих страхов показалось девочке, добавила: "А еще я боюсь грома, шума (внезапного, неожиданного), орла, совы и кораблекрушения (несчастья)". Переживает, что кричит на нее мать, "трясет за шкурку" ("мама у меня, как волчица, пока не выпьет кофе"). В ответ на вопрос утвердительно говорит, что болит голова после плача. Панически боится описаться, вот почему и требуется постоянно горшок.

Приведенный случай показывает, как рано нарушения сна и КС говорят о неблагополучии в психике ребенка. Если бы тогда родители сделали выводы и перестроили свою тактику отношений с дочерью, не было бы и последующего навязчивого дневного недержания мочи. Пока же ищут родители помощи, а сами измениться в более адекватную сторону не хотят, не понимают, не испытывают потребности в этом. Характер такой неблагоприятный сформировался: будем искать любые причины вне, но только не в нас самих. А именно все и началось с исходного нежелания иметь ребенка, с собственного эгоизма и всенарастающего, не кор-регируемого нервно-психического напряжения. Пока мы внушением пытались устранить ночное недержание мочи, мать стала спать вместе с дочерью, а не ощупывать ее через решетку рядом стоящей кровати. Дочь же ночью, перед тем как обмочиться, начинала шевелиться, что и было использовано в качестве отправной точки внушения: мать чувствует во сне движения дочери — сама просыпается (а не дочь) и высаживает ее со словами "пис, пис" на горшок. Через несколько ночей отпала необходимость в подобном высаживании, поскольку успокоенная присутствием матери дочь спала до утра, ни разу не обмочившись. Выполнение других рекомендаций позволило уменьшить напряженность в отношениях матери с дочерью и в конечном итоге снизить частоту позывов на мочеиспускание днем.

Однако только осенью, когда сами родители получили психотерапевтическую помощь и вместе с дочерью прошли курс игровых занятий по устранению страхов, удалось добиться полного улучшения ее состояния, излечения от невроза.

Мальчик 7 лет панически боится темноты (мрака), чудовищ, страшных снов. Темнота и является проявителем страха перед чудовищами, из которых больше всего поражает воображение Скелет, как уже знаем, являющийся напоминанием о Кошее и смерти в настоящем. Вечером он долго не может заснуть и спит с горящим всю ночь светильником. На предложение нарисовать свой самый страшный сон откликнулся не сразу, но все же изобразил домик с окошечком, в котором видно перекошенное от ужаса лицо мальчика. Комментарий был следующий: "Я в домике и не могу из него выйти". Рождался он с трудом, у матери долго не открывался зев матки, и врачи уже собирались делать кесарево сечение, как он, по словам матери, "весь напрягся, встал во весь рост" и появился на свет. И на рисунке он не может выйти из дома (матки); зев (окно) закрыт, и ужас смерти отражен на лице. Естественно, мы не напомнили и так травмированному мальчику (он — переученный левша и заикается к тому же) историю его рождения. Но некоторые из страхов, в частности замкнутого пространства, прошли, когда он пролезал через суживающийся вначале, а затем все более расширяющийся просвет между стульями, а также под ногами стоящих, как Гулливеры, взрослых, включая мать.

Следует заметить, что психическая травма, испытываемая детьми при тяжелых родах, как это видно из приведенного случая, несомненно является фактором правополушарного "сдвига", следствием чего и будет реактивное или вынужденное левшество. Именно в правом полушарии находится центр отрицательных эмоций, в том числе страха и ужаса. Уже отмечалось, что гипоксия (недостаток кислорода), а тем более асфиксия (удушье при тяжелых родах) автоматически включают инстинкт самосохранения, аффективное заострение которого и есть страх или ужас как протопатическое ощущение смертельной опасности. Эмоционально-отрицательное возбуждение правого полушария сопровождается реактивным торможением и так еще не развитой активности левого полушария. Это выражается в дальнейшем в односторонне правополушарной деятельности мозга, нарушениях речевого развития, задержке формирования абстрактно-логического мышления. Рассмотренная взаимосвязь — только один из вариантов влияния психической травмы при родах на последующее психическое развитие детей; не всегда тяжелые роды сопровождаются подобным опытом переживаний.

Девочке 4 лет снится: "Бармалей превратил хорошего, доброго мальчика в злого, и он стал, как из бумаги". Вообще-то подобные страхи трансформаций "я" присущи подростковому возрасту, при условии, что мы являемся нормальными, а не от-

клоняющимися личностями. А если так рано возникают эти опасения у девочки, то уж такая она нежная и чувствительная, не переносит плохого, страшного и ужасного. И где истоки подобной непереносимости? Да очень просто: родители категорически вместо девочки хотели бы видеть мальчика. Девочку же все дружно ругают, что она не такая, какой бы виделась родителям в роли мальчика. Это все равно что изменить пол, что никогда не обходится без адекватных потерь для психики. Так и в данном случае — девочка боится быть собой, живой, нежной и непосредственной. Больше всего хотел бы мальчика отец, и неудивительно его большее недовольство дочерью. Он-то и будет Бармалеем как выразителем угроз и наказаний по отношению фактически не к мальчику, а к ней, превратившуюся для отца в папиросную бумагу.

Именно в 3-5 лет формируется система ценностных ориентации ДОБРОТЫ и ЗЛА (в 1-3 года им предшествуют ориентации по типу "хороший — плохой"). Концепция доброты означает, что тебя понимают и любят, зла — отрицают, не любят и незаслуженно наказывают. Принять родительскую негативность, как и переработать ее, ребенок пока не в состоянии и, испытывая характерное для данного возраста чувство вины за свои мнимые или реальные прегрешения, видит во сне КАРУ НЕБЕСНУЮ в лице Бармалея. Последний будет, таким образом, аффективным отражением негативных аспектов отношения родителей, прежде всего отца.

Если бы ребенок мог раньше научиться говорить, он бы многое сказал о своих ранних ночных переживаниях. Но только после двух лет мы получаем о них более или менее полное представление, вроде случая с мальчиком в возрасте двух лет и одного месяца. Месяц назад он был помещен в ясли, лишившись на время матери. Затем она как-то впервые ушла на несколько часов во время дневного сна. Когда же наступила ночь, долго не мог заснуть, постоянно просил мать побыть рядом и во сне испуганно прошептал: "Мама ушла". То, что ему снилось при этом, и так ясно. Беспокойство из-за внезапного прекращения эмоционального контакта с матерью не прошло бесследно, наполнив сон тревожными предчувствиями и беспокойством. Соль на рану была посыпана, когда, проснувшись днем, он не обнаружил рядом и вообще в квартире взрослых. Острый страх одиночества, усиленный предшествующей разлукой с матерью, отразился на ночном сне. Поскольку это были наши хорошие знакомые, и мы уже виделись с мальчиком, хватило на следующий день игры в укладывание и радостный приход матери, чтобы сон ночью стал спокойным, тем более днем мать стала уделять сыну больше внимания.

Другого мальчика в 2,5 года мать вообще оставила на попечение полуглухой бабушки, уехав на несколько месяцев в командировку. Обнаружив "пропажу", мальчик

стал постоянно плакать, и никто его не мог успокоить, затем днем более или менее привык к бабушке, но стал безутешно плакать, всхлипывать во время дневного и ночного сна. Замедлилось речевое развитие, в играх стал менее активным, а о жизнерадостности и говорить больше не приходилось. Так разлука с матерью, депривация, повлияла на его психическое состояние, и пришлось матери долго восполнять упущенное, не без нашей помощи.

Отсутствие эмоциональной опоры в родителях по принципу "свято место пусто не бывает" заполняется присутствием негативных отражений родителей в лице чудовищ, как у мальчика 3 лет, которому упорно снится Бармалей. Изгнать его из сна не смогли мать, ее знакомые, невропатолог, психиатр и экстрасенс. Как и не смогли они повлиять на отца-алкоголика, постоянно ругающего сына самыми последними словами, то есть воспитывающего его подобным образом. Мать же вовлечена полностью, бесповоротно в конфликт с отцом и ей не до сына. Так он и стал эмоциональным сиротой при живых родителях (наиболее часто повторяемая нами присказка, или семейный рефрен у детей с неврозами). Раз так, то мальчик, лишенный поддержки родителей, не может противостоять воображаемой опасности в лице Бармалея.

Плохо со сном и у мальчика 4 лет — беспокойно спит, вскрикивает, временами пытается куда-то бежать. С трудом удалось выяснить, кто же его так мучает ночью: Баба Яга-костяная нога. Фактически же его мучает мать у которой он появился без всякого "разрешения и согласия" в самое неподходящее время, перечеркнув более "важные" и далеко идущие планы. К тому же она предпочла бы иметь девочку, тем более похожую на нее, а не на строптивного и вечно куда-то пропадающего мужа. Как дважды два четыре, здесь отсутствует любовь к мальчику, и ожидаемый им образ теплой, отзывчивой и любящей матери непроизвольно заменяется во сне образом раздраженно-недовольной Бабы Яги. Подобная негативная трансформация образа матери аналогична полному лишению ее, когда вместо любви, понимания и эмоционального принятия мы видим холодность, недоверие и враждебность, и вместо самой матери, дарящей жизнь, перед нами предстает прекращающая жизнь Баба Яга. В последней, как мы уже знаем, закодирован страх смерти, впервые давший о себе знать мальчику во сне. Он уже был исходно психологически мертвым — нежеланным для родителей.

Опять же угроза эмоционального лишения матери видна из сна девочки 4 лет: "Цыгане бродят по городу и хотят меня забрать с собой". Мать, деловая женщина, забросила дочь» перепоручая ее бабушкам и дедушкам, тетям и няням, которые, как табор бесконечный, и заменяют мать, причиняя страдания дочери, видимые только во сне.

Снится девочке 5 лет: "Прибежала к папе на корабль, а он уже отплывает". Любимая отцом и похожая на него дочь помещена матерью в интернатную группу детского сада, где еще сильнее ощущается горечь разлуки.

В КС у мальчика 5 лет — "Пожар, а я не могу выйти" — отражается, как он, единственный ребенок в семье, заперт в четыре стены беспокойной матерью, мнительным отцом, чрезмерно опекающими бабушкой и дедушкой. И находится он в таком замкнутом психологическом пространстве, что не может вырваться из него, преодолеть границу, и вынужден находиться в атмосфере тревоги, беспокойства, подогретой повышенной возбудимостью взрослых и их частыми конфликтами.

Мальчика 7 лет постоянно преследует во сне Сатана — главный черт или дьявол. Живет мальчик с очень твердой и не поступающей никакими принципами бабушкой, слишком "правильно" относящейся к не совсем правильному мальчику. Невозможность следовать всем принципам порождает чувство вины и опасения быть отвергнутым единственным из оставшихся близких — бабушкой. Сатана как предводитель чертей и реализует опасения быть не тем, кого принимают, любят и уважают. По существу, не Сатана борется с ним, а мальчик пытается противостоять искусству — не подчиняться никаким требованиям, в том числе и со стороны надоевшей ему этим бабушке. Поскольку сам сон воспринимается как страшный, то это означает наличие у мальчика угрызений совести и чувства вины за такие крамольные мысли по отношению к бабушке. Он не так плох, каким его видит слишком принципиальная, недоверчивая и склонная в глубине души к предрассудкам бабушка. Так что сон при его адекватной оценке может послужить отправной точкой для достижения компромисса в отношениях с внуком за счет большей теплоты, непосредственности, открытости и гибкости.

Черт периодически возникает во сне и у девочки 5 лет, что также находит свое объяснение. Родители упрямо борются с ее упрямством — с попытками самостоятельности, как раз и вызывая у совестливой девочки чувство вины и опасения лишней раз сделать, подобно черту, что-нибудь плохое.

Сон у мальчика 5 лет — "Черти окружили меня, Бес поймал меня и ведет к чертям, чтобы они меня разорвали" — объясняется аналогичным образом. В семье он окружен таким плотным кольцом правил, принципов, ограничений, что не может быть самим собой ни на минуту. Развивается внушенный страх сделать что-либо неправильно, не так, как нужно, как следует, из чего вытекает неизбежное чувство вины — раз он "плохой", то и заслуживает наказания. Бес как символ греха, отрицания общепринятых норм поведения и выступает в качестве кары.

О родительских угрозах вкупе с физическими наказаниями можно думать по снам девочки 5 лет, где ее забирает Баба Яга. Просыпается в ужасе ночью, бежит стремглав через темный коридор в комнату матери, которая хладнокровно, как Снежная Королева, читает назидания и отправляет обратно. Днем мать при всяком случае заявляет, что дочь недостойна ее любви, и срывает на ней свое раздражение в виде физических наказаний. Особую неприязнь матери вызывает похожесть дочери на отца, к которому мать не испытывает никакой симпатии. Но отец не всегда "под рукой" и, в отличие от дочери, может себя защитить. Уязвимость девочки видна во сне, где трансформированное отношение матери в виде Бабы Яги создает травмирующее чувство беспомощности и неразделенности чувств.

Еще более психологически сложная ситуация у мальчика 3 лет. Мать и две бабушки так опекают его, что он даже вздохнуть не может без разрешения. К тому же все хотели видеть не его, вихрастого и упрямого, а послушную девочку-п-рипевочку. Появляющийся, как гром среди ясного неба, отец (вроде прилетающего внезапно Змея Горыныча) безуспешно пытается наставить сына на путь истины и исправить его инфантилизм подчеркнутой строгостью и битьем солдатским ремнем (!). Неудивительно, что мальчик дрожал на приеме от одного упоминания Змея Горыныча и Кощея, а ночью ему снился Саблезубый Дракон. Аналогия напрашивается сама собой. Все эти угрожающие персонажи мужского рода только оттеняют его беспомощность, неспособность противостоять любой опасности, идущие от "психического кастрирования" мальчишеского опыта и жестокого, только усиливающего страх отца.

У двух 4-летних мальчиков сны тоже оставляют желать лучшего: "Змей Горыныч бьет меня, я его отгоняю, а он все равно бьет" и — "Волк грызет по ночам". У них одинаковые отцы, в их неизменной, но каждый раз неожиданной реакции в виде физического наказания, криков и неистовых угроз. Их контрастное отношение — реакция на чрезмерно инфантильное, опекающее отношение матерей, которые, чем тревожнее опекают сыновей, тем сильнее те боятся все более негативно относящихся к этому отцов, конфликтно реагирующих как на мать, так и на детей. Не забудем, что именно в данном возрасте мальчики испытывают повышенную или настоящую потребность в любви матери, тем более эмоционально идущей во всем навстречу. Окажется ли это благом для дальнейшего развития мальчиков и не предпочтут ли они в браке так же легко получать беззаветную любовь — время покажет. Пока же эмоционально они принадлежат больше матери и повышенно чувствительно реагируют на агрессию к ней со стороны отца. В итоге и порождается воображением Саблезубый Дракон как символ жестокости, принуждения и боли. Боль, скорее, на самом деле не физическая, хотя и ее хватает при

порке, а психическая. Боль за мать, страдание, что ей плохо от такого обращения отца, сопереживание с неясным чувством вины и страх перед возмездием со стороны отца и будут более чем сложными компонентами переживаний в этом возрасте у мальчиков. Хуже всего им приходится, когда они походят на мать, которую отец не любит или пытается перевоспитать всякими мыслимыми и немыслимыми способами.

Не хочется никому пожелать и сна девочки 4 лет: "Лежу я на кровати, подходит ко мне Баба Яга (заметьте: не налетает, а почти вежливо подходит) и... начинает душить меня. Я говорю: "Не убивай, не убивай!" А она: "Все равно убью!" В семье есть уже старшая, желанная для матери девочка. Отец же и в первый опыт отцовства хотел видеть своим потомком только мальчика. Стала вторая девочка ненужной в семье, все на нее и выплескивали недовольство и раздражение, без конца торопили, подгоняли, шпыняли. Особой охотой к поиску недостатков и к наказаниям обладала мать. Не нравилась ей и похожесть дочери на отца, к которому она все более и более остывала в своих чувствах. Сам отец мог бы, конечно, сгладить многие из сторон отношения матери, но... его фактически не было дома, а даже если это и случалось, то он не только не отвечал на любовь дочери, но все более игнорировал по причине "кровной обиды" за то, что она — не сын. От себя скажем, что портить жизнь дочерям не стоит, появятся же у них дети, в том числе и мальчики, и дедушка счастливым будет. Потерпеть сейчас придется, не бороться, а максимально помочь дочери встать на ноги, найти достойного мужа — что может быть благороднее в нашей жизни. Пока же дочь осталась один на один с матерью, пытающейся ее переделать любыми способами на свой манер и наказывающей физически при малейших неудачах на пути осуществления этого крупномасштабного и реально недостижимого проекта. Непреклонность матери в исправлении генов дочери (что можно было, при успехе, приравнять к Нобелевской премии, или, на худой конец, внести в книгу рекордов Гиннеса), всевозрастающий конфликт в отношениях и нашел отражение в КС, где видны эмоциональная глухота матери, нетерпимость и, как следствие, бессердечие, жестокость. Именно эти отрицательные стороны отношения матери и сформировали по аналогии со сказками образ Бабы Яги, лишаящей любви и жизни в противовес любящей и дарующей жизнь матери.

Эмоциональная глухота родителей, как и неспособность прийти на помощь, будут лейтмотивом следующих снов. В одном девочка 5 лет ужасается: "Кошей меня убивает". Почему же он ее так невзлюбил? Все дело в отце, который ни в чем не может помочь, защитить от опасности, а только нагнетает страх раздражением, недовольством и криками.

Более старшей девочке 10 лет снилось: "Тетя с ножом побежала за мной, а я никак не могла убежать. Звала прохожих на помощь, а они не обращали на меня никакого

внимания. Тогда тетенька догнала меня и ударила ножом в спину". Звала девочка на самом деле не столько прохожих, проходящих почти поголовно мимо, сколько родителей — да разве их дозовешься?! Раздражительная по любому поводу, нервно-расстроенная мать отмахивается от просьб дочери, а отец все 10 лет обещает заняться ею, хотя бы по воскресеньям. Когда же девочка пыталась пересказать родителям о пережитом ночью, то услышала в ответ: "Перестань говорить ерунду". Такие у нее "отзывчивые" родители. Без эмоциональной поддержки и уверенности во взрослых нет чувства безопасности и уверенности в себе у детей, что мы и видим в приведенных снах.

Неискренность родителей видна из следующих снов. У мальчика 4 лет: "Кошей как будто притворился добрым и меня поймал". У этого наивного, непосредственного, не привыкшего к обману мальчика расчетливые и изворотливые родители, отгороженные от сына, как стеной, ничего не значащими словами и обещаниями. Особенно в этом преуспевает отец, каждый раз обещающий "три короба" и потом реагирующий с раздражением на напоминания сына.

Другой, уже совсем "большой" мальчик 12 лет набрел на избушку, на которой было написано "Добро пожаловать". И что же потом произошло? "Я вошел, и вдруг на меня навалилось что-то страшное — страшнее Бабы Яги". И все. Что произошло и самим можно догадаться. "Недостаток" мальчика в том, что он сохранил непосредственность и цельность чувств, а обращаются с ним взрослые, как со сверхумным, сверхспособным и все понимающим взрослым. Сами же взрослые, прежде всего родители, могут что угодно пообещать, схитрить, а то и обмануть ради сиюминутной выгоды, расчета, эгоизма. Сон и предостерегает: не верь во всем таким родителям, не слушайся их неразумных советов, можно сделать не то, обжечься, а то и быть уничтоженным родительским гневом, сгореть сразу, внезапно, без оглядки. Коварство как раз и достигает цели у наивных, доверчивых и отзывчивых детей. Так что сон — добру молодцу урок.

Непредсказуемость поведения окружающих, импульсивность видны во сне мальчика 10 лет: "Вдруг кто-то меня сталкивает с крыши, лечу, кричу и — просыпаюсь!" Никогда он не знает, что день грядущий ему готовит: все дома говорят на повышенных тонах, везде беспорядок, хаос, возбуждение, а оттолкнуть или оскорбить друг друга считается в обычном порядке вещей. Но так просто, без боя, мальчик не сдается, находит в себе достаточно сил, чтобы закричать и проснуться. Сработал у него инстинкт самосохранения под влиянием страха, а последний, как мы знаем, и есть аффективно заостренный инстинкт самосохранения.

Конфликты между детьми в семье запечатлены в сне мальчика 6 лет: "Меня расстреляли бандиты". Почему именно его, а не сестру, станет понятным, если учесть, что

ожидали первенцем в семье именно девочку. И такое бывает. А тут характером он оказался не очень сговорчивым и своевольным к тому же, в результате — "не пришелся ко двору". Не успел конфликт между ним и родителями разгореться, как (о, чудо!) — появилась сестра-куколка. О нем сразу и навсегда забыли. Вот он и "расстреливает" себя с горя, словно совершая самоубийство. Безусловно, это жест отчаяния, поскольку понял мальчик, что "насильно мил не будешь", родителей не исправишь и ничего хорошего от них не дождешься.

Что же касается сновидения девочки 8 лет. ("Привидение убило Вику"), то в нем звучит ревность к более предпочитаемой родителями сестре и подсознательное стремление устранить ее из семьи. Роль киллера играет привидение как энергетический фантом отрицательных чувств к сестре.

Другие конфликты в семье и ее психологическая атмосфера воспроизводятся в следующих детских снах: "Автобус врезался в дом, и он развалился" (мальчик 4 лет); "Как будто наш дом взорвался" (девочка 4 лет); "Наш дом загорелся" (мальчик 5 лет). У этих детей нет чувства безопасности в семье, ибо существует постоянная опасность от бесконечных выяснений отношений взрослых, их криков, оскорблений и обид. Тогда и дом горит, разваливается, взрывается, что и может произойти, случиться каждую минуту. Даже такой "невинный" сон мальчика 9 лет ("Все люди бегут, догоняют друг друга") сопоставим с домашним хаосом, вечной спешкой и неуравновешенностью взрослых.

В сне мальчика 6 лет ("С горы падают камни мне на голову, и идет война. Мне страшно!") отражена война не на заморских территориях, а дома, когда он оказывается эпицентром конфликта взрослых, и ему же больше всего попадает "на орехи".

Совсем не радостное приключение произошло с девочкой 4 лет: "Пол провалился, и я упала в чужую квартиру". Своего рода вещей сон накануне развода родителей. Есть вероятность, что после него она попадет к отчиму по решению матери, присмотревшей на выбор двух новых мужей. У мальчика 11 лет сон-предчувствие — "Меня хотят утопить плохие люди" — легко объясним. Отчим "топит" себя в вине, в результате чего остатки семьи идут ко дну, и мальчик тоже.

Наибольшая психическая травма при отчимах наносится мальчикам 3-5 лет, испытывающим заостренную возрастную потребность в любви матери и страдающим от "измены" их чувствам. В более старшем возрасте, 5-8 лет, появление отчима оказывает неблагоприятное воздействие на полоролевою идентификацию девочек с матерью. Дочь ревнует мать к отчиму и не хочет брать с нее пример, особенно если девочка походит на ушедшего из семьи отца. Таким образом, отчим создает дополнительные эмоциональные проблемы у детей, нередко с депрессивным сдвигом настроения, чувством тревоги и

страха в снах. В благоприятную сторону положение может измениться, если отчим способствует эмоциональной стабилизации матери, являясь для нее своего рода психологом и терапевтом, и уделяет детям всевозрастающее внимание. А пока мальчику 7 лет снится: "Упал с лестницы в пролет". Произошедшая во сне смерть — проявление отчаяния от формально-жестокости отношения отчима и неуравновешенности матери, которые ему отказывают в праве быть собой и любимым.

Другой мальчик, на год старше, также расстался с жизнью во сне: "Пристали мальчишки, завели куда-то и убили". Когда ему было 2 года, повесился его отец, хронический алкоголик. Сейчас живет с равнодушным к нему отчимом и беспредельно строгой матерью. Его потерянности и незащищенности, неуверенности в себе и низкая самооценка определили содержание сна, где он ведомый, зависимый, не способный противостоять опасности и изменить свой фаталистический настрой.

Более "оптимистическое" содержание имеют сны, где беда, несчастье, смерть еще только могут произойти, что дает больше шансов на спасение, сохранение жизни. Это сны типа "Машина хочет задавить", "Черная Рука видна" (девочки 6 и 7 лет).

Самого большого внимания заслуживают сны, где уже "сведены счета с жизнью", где смерть звучит как крах надежды, как чувство обреченности и тоски, вроде снов у девочки и мальчика 5 лет: "Попала под поезд, и все люди умерли", "Провалился в яму". Не менее страшные сны: "Растворилась в космосе", "Утонула в реке" (девочки 7 и 8 лет), "Акула меня проглотила", "Город затопило", "Приплыли осьминоги и меня съели" (мальчики 8 лет).

В 6—9 лет тема смерти наиболее часто звучит в снах, даже если и нет прямой угрозы для жизни. Девочке 8 лет, просыпающейся ночью с криком "Мама!", снится: "Что-то черное движется, какое-то красное месиво плывет". Год назад друг за другом умерли бабушка и дедушка. Теперь ее любить некому. Родители в привычном конфликте и им не до дочери, которая перестала улыбаться и радоваться жизни. И еще одна беда приключилась — операция на глазах ("красное месиво").

Со смертью связаны и частые появления в сне Скелетов, означающих возрастную трансформацию образа Кощея, его сущность ("кости"). Одна девочка 6 лет даже "попала через зеркало в страну Скелетов" — свое "Зазеркалье". Уже говорилось о чертях, так же активно населяющих ночное пространство у детей рассматриваемого возраста, вроде мальчика 7 лет: "Побежал за бабушкой в трамвай — а там одни черти". Родители у него далеко, а чрезмерно опекающая, тревожная и суеверная бабушка много говорит о болезнях, от которых — один шаг до смерти.

Мы уже говорили, что до 7 лет преобладает страх смерти себя, после 8 лет — страх смерти родителей. Это говорит о развитии социального чувства ответственности или совести — одного из важнейших личностных приобретений в младшем школьном возрасте. В 7-8 лет наблюдается переход от страха смерти себя к страху смерти родителей, что и видно из сна мальчика 7 лет: "Мы с мамой идем по мосту, он обрушился, и мы упали". Ненадежная у него семья, а отец в ней числится только для "галочки". Мальчик невротически привязан к матери, нервное состояние которой ухудшается не по дням, а по часам. Доминирующий страх смерти близких превалирует в снах мальчиков 9 и 11 лет и девочки 11 лет: "Задавило кого-то из родных", "Бабушка умерла", "Дедушка умер".

По мере нарастания эмоциональных и личностных расстройств у детей, вызванных нарушенными отношениями в семье и неправильным воспитанием (что и имеет место при неврозе), КС все более пропитываются депрессивным мироощущением, как, например, у девочки 9 лет: "Деревянный великан поймал меня со словами "ага, попалась" — я проснулась, а когда заснула, то он меня подкараулил и съел". Кошмарный сериал указывает на депрессию, чувство безысходности, отсутствие надежд. Самовлюбленная, истеричная, легковозбудимая и беспокойная мать занята только собой, а отец, как "нулевой вариант", не способен противостоять опасности, защитить дочь и возразить при необходимости жене.

При уже возникшем неврозе дети не только теряют веру в себя, но временами из-за чувства обреченности и отчаяния их разбивает "эмоциональный паралич", когда они так теряются, что опасность начинает подстерегать их на каждом углу. Это и есть невротическое бессилие или неспособность справиться вследствие страха с паническими настроениями. Вместо адекватного сопротивления, протеста, активных действий мы видим пассивность, молчание, "проглатывание" обид и оскорблений, находящихся лазейку в снах и наполняющих их беспокойством, фатализмом и ужасом. В примере: "Пожар, а я не могу выйти" (мальчик 5 лет); "Какие-то тени, я хочу убежать с родителями, но не могу сдвинуться с места"; "Идет поезд с огромной силой, а я стою на рельсах" (мальчики 7 и 9 лет); "Идет палач, а у меня ноги приросли" (мальчик 10 лет). Мы видим обреченность в снах как переживание своей неспособности противостоять смертельной опасности, апофеоз ужаса, надолго оставляющего свой след в эмоциональной жизни детей.

## Глава 7. НОЧНЫЕ ТРАНСЫ

Ночные трансы — более широкое понятие, чем КС. Обычно трансы включают в себя периодический плач ночью или всхлипывание при отсутствии пробуждения, приступы двигательного беспокойства, беспорядочного крика, эпизоды сно-хождения (лунатизма). Нас в этой связи будут интересовать приступы ночного страха (ПНС), когда ребенок что-

то видит, взволнованно говорит, чаще кричит, испытывая безотчетный ужас, приходит в состояние двигательного возбуждения, может сесть, встать, идти и бежать, при этом далеко не всегда отдает отчет в своих действиях, утром отсутствуют воспоминания на происшедшее ночью. Подобные эпизоды чаще происходят в определенное время ночи. От ужаса и страха ребенок может даже обмочиться, но и тогда нет пены у рта, прикусывания языка и судорог, как при эпилепсии. Излюбленный возраст для ПНС 2-4 года, когда происходит интенсивное созревание биоритмов сна, и ребенок еще не способен более или менее критически переработать поступающую днем информацию, прежде всего создающую у него чувство беспокойства и страха. Не всегда удается так быстро успокоить ребенка ночью, как это удавалось близким композитора Рихарда Вагнера. Он пишет в автобиографии: "Не проходило ни одной ночи, вплоть до позднего школьного возраста, чтобы я после страшного сна не просыпался с криком, который не прекращался, пока меня не успокаивал человеческий голос". Заметьте, успокаивать-то успокаивали, но ПНС продолжались...

О навязчивых КС мы уже говорили. У ПНС есть свои отличительные особенности. На них следует остановиться, опять же рассматривая множество причин нарушенного сна у детей. Начнем издалека, с конституционально-предрасполагающего фактора. Если у обоих родителей в детстве были страхи перед сном и в снах, то вероятность появления ПНС у детей заметно увеличивается. Здесь дело не только в страхах и в общих особенностях эмоционального реагирования, но и в самих биоритмах сна, весьма типичных для той или иной семьи. При наличии же ПНС даже у одного родителя, на которого походит ребенок, риск ПНС у него будет несколько выше, но меньше, чем в предыдущем варианте. Самая большая частота ПНС у детей будет при наличии подобных нарушений у обоих родителей или когда у одного из них были ПНС, а у другого — КС. Необходимо учитывать и следующую обнаруженную нами особенность. Родители, испытывавшие в детстве ночные страхи в любом их виде, более беспокойно, нередко со страхом реагируют на ночные страхи детей, прежде всего ночью, только усиливая, или, если быть точнее, закрепляя их по принципу условного рефлекса. Далее обеспокоенные родители и другие взрослые в семье начинают с тревогой ждать появления следующего ночного приступа страха. Здесь и напутствия типа: "Ложись лучше, а не то опять приснится", "Чуть что, зови нас", "Не бойся, страшного сна больше не будет", и т. д. Результат достигается противоположный — подобные "приглашения" только способствуют закреплению ПНС. Стоит ли говорить, что происходит, если взрослые и сейчас подвержены многочисленным страхам, и ночью ими овладевает состояние паники. Тогда невозможно понять, кто больше бежит — ребенок или взрослые, кто более всего

находится в возбужденном состоянии и кто быстрее успокаивается. Так что иногда гораздо полезнее самим взрослым заняться саморегуляцией или лечением, чтобы не травмировать лишней раз ребенка ночью. Вспоминается одна мама. Все было бы хорошо, да уж очень она была тревожно-мнительной. И даже когда ПНС у ее сына проходили после нашего вмешательства, они снова появлялись через некоторое время. Тогда уж мы сделали строгое внушение матери о необходимости коррекции ее неблагоприятных черт характера, хотя бы во взаимоотношениях с сыном, да и в плане ее все усиливающегося невротического состояния дали необходимые рекомендации. Эффект превзошел все ожидания. Наступила самая продолжительная ремиссия (улучшение) в состоянии мальчика. Но мы еще не были убеждены в невозможности рецидива (возврата) ПНС. Так и оказалось. Не выдержала мать испытания временем. Стала все чаще и чаще проверять, как спит отпрыск ночью. А надо сказать, что некоторые дети весьма чувствительно реагируют даже во сне на беспокойство близко находящегося взрослого, отвечая на это изменением содержания своих сновидений. Вот почему мы всегда размышляем: а стоит ли разрешить дошкольнику при всем его желании и иногда "производственной" (лечебной, как при энурезе) необходимости спать некоторое время вместе с матерью? Не приведет ли это к ситуации, когда мать всю ночь держит руку ребенка (или, наоборот, ребенок прижимается к матери), передавая беспокойство наиболее коротким путем, и... как только ребенок начинает спать отдельно, лавинообразно возникают КС с их последствием в виде ПНС, ночными побегами к матери и прохождением всего прочего по новому кругу. Другое дело, если мать спокойна, умиротворена и способна действительно оказать на чадо транквилизирующее влияние. Тогда лучшего лекаря не найти и искать не надо.

А как же с матерью, о которой идет речь? Ее-то нельзя было близко подпускать к ребенку ночью. Она же, охваченная страхом, спала ночью рядом, вскакивая каждую минуту, ожидая, что вот-вот ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ. И дождалась — действительно произошло. Теперь уж до нас дошло окончательно, что лечить давно надо было не сына, а мать. Да и сама она понимала эту необходимость. Пока мать занималась с нами коррекцией своего отношения к сыну (что было более существенным, чем коррекция фигуры, с которой она связывала свои надежды раньше) и лечилась по поводу своего невротического состояния (диагноз у нее — истерический невроз), с сыном стал больше общаться отец, играть, заниматься спортом. Так что помощь мальчику была оказана с трех сторон: врачом, матерью (за счет улучшения ее состояния) и отцом, "открывшим" сына. В течение года с начала лечения предшествующие ПНС прошли полностью, несмотря на предложения врачей принимать в течение трех лет противосу-дорожные смеси.

ПНС наблюдаются относительно чаще у детей с невропатией — врожденной нервно-соматической ослабленностью. Проявляется невропатия повышенной чувствительностью, неустойчивостью настроения, различными расстройствами сна, нарушенным обменом веществ (диатезами, аллергией), непереносимостью жары и духоты, склонностью к спазмам (спазмофилия, ложный круп) и судорогам (при температуре), частыми заболеваниями и сезонными обострениями заикания, тиков, энуреза. Невропатия не возникает ниоткуда, а является следствием эмоционального стресса матери и ее нервно-соматической ослабленности в детстве. И беременность для такой матери является большой нагрузкой, но главное — психологический или психический фактор: какие обстоятельства и особенности характера доводят ее до нервно-психического заболевания (невроза). При последнем же, мы знаем, количество снов всегда больше, особенно в начальной стадии, и они носят явно не оптимистический характер. А раз так, то сильное беспокойство, испытываемое матерью во время сна, будет автоматически способствовать выбросу гормонов страха и напряжения (адреналина и норадреналина) в общую с плодом кровеносную сеть. И если уж доказано, что плод видит сны, то можно не сомневаться в том, что и они носят неприятный и отрицательный оттенок.

У некоторых особенно чувствительных и художественно одаренных матерей и детей с развитой интуицией, то есть явно правополушарных, существует несомненная парapsихологическая связь во время сна, когда неясное чувство беспокойства, тревоги и страха, накапливаясь в критических дозах, прорывается трансформацией в сторону ПНС. Расстояние здесь не играет особой роли, и ребенок будет более беспокойным ночью, если такое же испытывает мать, находящаяся за многие тысячи километров. Здесь возможен эффект психического волновода, по которому и передается энергетическая переменная беспокойства. Вспомним дела давно ушедших дней. В 1965-1966-х годах по приглашению известного физиолога и исследователя парapsихологии Л. Л. Васильева (автора книг "Внушение на расстоянии", "Таинственные явления человеческой психики") автор как врач-гипнотерапевт принимал участие в отборе добровольцев для проведения парapsихологических сеансов. Тогда нами был уже накоплен определенный опыт гипнотерапии у детей и подростков. К тому же мы наслушались достаточно историй о том, как мать ощущала на расстоянии беспокойство ребенка, и это помогало ей вовремя прийти к нему на помощь и т. п. Подумалось: а почему бы не проверить это экспериментально, не доказать научным способом? Сказано — сделано. Отобрали мы группу таких рассказчиков: это были матери с детьми 7-11 лет. Почему матери, а не отцы, — понятно: у матерей сильнее развита биологическая связь с детьми из-за предшествующего опыта вынашивания. А почему дети именно этого возраста, мы поняли

позже, когда провели массовый опрос детей и подростков на внушаемость. Указанный возраст как раз и оказался наиболее внушаемым, податливым к произвольному психическому влиянию. Вспомним, кому чаще всего видятся инопланетяне, о чем часто писали несколько лет назад все газеты: конечно же, детям данного возраста. А знаете ли вы, с чего началась история Лурда, французского города, куда, начиная со средних веков, ежегодно стекаются тысячи паломников, чтобы приобщиться к чуду исцеления? Опять же с мальчика и девочки в этом возрасте, пасших овец, проголодавшихся и увидевших на небесах святой облик. Когда собираются на этом месте тысячи верующих в это ЧУДО людей, то создается особая психическая аура ожидания, пропитывающая, как ток, необычной энергией всех страждущих. В подобной психически наэлектризованной толпе всегда найдется не один десяток верующих, автоматически впадающих в состояние транса, или сомнамбулического гипноза, снижающего до нуля критическое восприятие. Увидеть при этом то, что внушается извне (установка на чудо), и подогреть заданный образ собственным воображением и желанием выделиться — не представляет никакого труда. Дальше начинается цепная реакция — по настроенным одинаковым образом интрапсихическим каналам начинает распространяться с геометрически ускоряющейся скоростью поток галлюциногенно вызванных образов-видений. Суммируясь, энергетическая составная всеобщего подъема или ликования активизирует защитные силы организма, открывает его резервы, и неудивительно, что некоторые начинают лучше видеть, слышать, ходить. Так что выходит, здесь нет никакого обмана, а есть действие психических законов функционирования нашего мозга вкупе с общественными условиями существования человека. Сомнамбулический, или снопоподобный, эффект массового самовнушения очень напоминает образные, фантастические сновидения, да и основа одна и та же — фазовые, уже рассматриваемые нами раньше состояния головного мозга. Все это — к вопросу о более легком восприятии необычной или эмоционально отрицательной внушающей информации в состоянии гипноза или близкой к нему фазе быстрого, парадоксального сна ночью.

Когда лучше всего действуют гипнотические внушения во время сна, скажем, при энурезе? Именно в той фазе сна, при которой и начинаются движения вообще и глаз под закрытыми веками в частности. Ребенок тогда должен спать вместе с матерью (при условии, как мы помним, отсутствия у нее нервных расстройств), и мать в подходящие моменты тихим, но проникновенным голосом внушает позыв в туалет и необходимость проснуться. Во всех случаях ребенка, даже не разбудив, легче высадить на горшок с уже известным сигналом "пис-пис".

Продолжим рассказ о психической связи между матерью и ребенком. Итак, эксперимент начался следующим образом. В одном экранированном помещении находилась мать со всеми надетыми на нее датчиками, в другом — ребенок, без датчиков. Как можно более естественным образом оба последовательно вводились в гипнотическое состояние. Через некоторое не известное обоим время мигала красная лампочка. Ребенку внушалось, что сейчас он откроет глаза и увидит спящую маму. При этом он будет звать ее и просить проснуться. Так и происходило. Самое интересное, что беспокойство детей, минуя все преграды, достигало матерей и вызывало ответное беспокойство, фиксируемое на ЭЭГ. В первый день результат был более чем обнадеживающим, в подавляющем большинстве пар сработал эффект парapsихо-логической связи. Через два дня он был намного скромнее, а в третий раз практически приблизился к нулю. Затухание вполне объяснимо: природа предусмотрела подобный обмен информацией только на крайние случаи жизни, и тиражировать его не представляется возможным. Тогда можно спросить: раз это по существу однократный феномен, то он, наверное, не представляет особого значения в передаче беспокойства между ребенком и матерью? Нет, это не так. Во-первых, канал беспокойства "лучше" работает в режиме мать—ребенок, чем обратно. Во-вторых, ПНС, как правило, не бывают еженочными, в большинстве своем они встречаются 1-2 раза в неделю или в месяц. Следовательно, за это время успевает накопиться новый заряд беспокойства матери у ребенка, и далее, как отмечалось, непроизвольный испуг ребенка во сне вызывает осознанную реакцию беспокойства у матери, ожидание повторения приступа и ответную, неосознанную реакцию во сне у детей.

Вероятность ПНС повышается и при наличии так называемой судорожной готовности. Проявляется она судорожными формами заикания, нервными тиками с закатыванием глаз, высовыванием языка, трясением головы, резкими подергиваниями плечами, неоднократными, обильными, непроизвольными мочеиспусканиями ночью, тяжелыми приступами удушья при ложном крупе и бронхиальной астме и т. д. Тогда ребенок не только видит КС, но и возникает двигательное возбуждение при этом: крик, вскакивание, с полным или частичным отключением сознания. По мере укрепления с возрастом нервной системы подобные ПНС сходят на нет, но дождаться этого момента крайне тяжело. Более эффективным будет специальное медикаментозное лечение у врача, а также изучение и коррекция психологических причин нарушения сна психологом.

Далее мы рассмотрим психологические причины ПНС. Самая элементарная причина — переизбыток впечатлений. Это могут быть просто новые, впервые в жизни испытанные чувства при виде животных в деревне, просмотре мультфильмов для детей, которые могут выдержать далеко не все взрослые (вроде мультфильма "Аленький цветочек"), от

видеоигр с их бесконечными мордобитиями, рассказов взрослых в присутствии детей о драматических эпизодах их жизни, семейных конфликтов, в которых волей-неволей должен участвовать ребенок, и т. п.

Например, мальчик 8 лет из неполной семьи стонет по ночам несколько раз в месяц. Он очень впечатлительный, правополушарно-художественного типа, да еще находящийся в возрасте повышенной чувствительности к внушениям. Его мать, большая любительница "видео-ужастиков", позволяла ему почти бесконтрольно смотреть их вместе с ней. Естественно, что такой патологический уровень насилия не мог пройти бесследно для равнодушного, остро переживающего мальчика. Пришлось матери ограничить себя в подобных "удовольствиях", в результате сошли на нет и ночные кошмары сына.

Как "кстати" приходятся некоторые впечатления, связанные со смертью, для чувствительных к ней детей 5-8 лет, показывает следующий пример. Начнем с того, что мать шестилетнего мальчика в детстве панически боялась покойников. Само собой и снились они ей неоднократно. Со временем забыла она об этом, но вдруг сын напомнил, что "свято место пусто не бывает", — стал просыпаться ночью, кричать что было сил, потным сразу делался и от матери ни на шаг целый день. Спросили мы, что же видел мальчик такого страшного за последний месяц.

Почему последний, в свою очередь спросите вы. Да потому, что почти не бывает, несмотря на исключения, случаев возникновения ПНС спустя несколько месяцев, полгода, год и более после впечатляющего или страшного события. Так или иначе, его острота снижается, особенно у экстравертированных, обращенных вне и достаточно общительных детей. Если же ребенок обладает интро-вертированной направленностью формирующейся личности и способностью к импрессивной (внутренней) переработке переживаний, удерживанию их в себе длительное время, то латентный (скрытый) период появления ПНС может удлиняться до месяца. Другое дело КС, как раз они разворачиваются и через более длительное время при условии нарастания или сохранения прежних страхов.

Итак, отвечаем: Саша смотрел 5 дней назад фильм 70-х годов "Воспоминания о будущем", где впервые в жизни увидел, как нельзя "кстати" в этом возрасте, анатомированную мумию. Задрожал весь, закрыл ладошками лицо от ужаса со словами "он мертвый", а ночью — смотри выше. Тогда возникает еще один вопрос: значит, не нужно показывать детям фильмы, где были бы покойники и загробная жизнь? Спокойно и твердо можно сказать: не стоит смотреть все подряд, и лучше самим ознакомиться с содержанием фильма заранее, чтобы решить, соответствует ли он возрасту детей. Поскольку сейчас нет никакой цензуры, и рядом с хорошими фильмами может оказаться

бредовая интерпретация фантазий режиссера, то самое лучшее — принимать решения заранее, а самим не злоупотреблять некритичным просмотром всех передач. Когда ребенок спит, смотрите фильм в соседней комнате, да и сами подумайте — на пользу ли вам это. А смотреть видеожасы, пусть и тихо, в комнате, где спит ребенок, значит, незримо мучить его. Крики, выстрелы, стоны на экране неизбежно отражаются на ночном сне детей, хотя они могут и не просыпаться при этом. Но внимательные родители заметят: метаться начинает во сне ребенок, одеяло падает, а то и сам свалиться может, бормочет временами, а утром весь какой-то вялый и раздражительный. Насмотрелся он, извините — наслушался, всякой всячины, загрязнили мы его ночной сон низменными, нечеловеческими страстями, и сами же пожинаем плоды. А если ребенок и так нелегко засыпает, боится перед сном, требует присутствия родителей, то праздновать засыпание включением видео и вовсе не стоит. Придется повременить и с рок-музыкой, особенно с большим подъемом по низким частотам. Иначе мы не получим ничего хорошего, кроме волнения ребенка и разрушения биоритма его сна.

К особо впечатлительному возрасту следует отнести 10 лет. Собственно говоря, это пик внушаемости — последнего наивного периода нашей жизни. Дальше все больше будет давать о себе знать левое полушарие с его критичностью и анализом. А пока девочка 10 лет, соматически ослабленная (неоднократно болела пневмонией), всегда ранимая, сверхчувствительная, с богатым воображением, но жизнерадостная, приветливая и открытая, наслушалась в пионерлагере столь много ужасных, рассказываемых перед сном (после "отбоя") историй, что непроизвольно все это представляла себе на следующий день, а ночью, когда вернулась с "летнего отдыха", вскакивала и кричала все 6 месяцев подряд. Перестала оставаться одна в комнате, и родители должны были часами сидеть рядом, пока не заснет. Понимала неестественность своего состояния, улыбалась виноватой улыбкой, но ничего поделать с собой не могла. Как бы ночной невроз приключился. Предложено ей было походить на игровые занятия по снятию страхов у других детей, заодно и рисунки приносить, где все "ужастики" изображены. Персональную выставку рисунков открыли, а она, как сами догадываетесь, стала экскурсоводом. До страхов ли сейчас, когда нужно объяснять, что изображено и почему, отвечать на многочисленные вопросы других, еще боящихся детей?

Другой, не менее впечатлительный ребенок, мальчик 10 лет, всю жизнь боялся темноты, раньше вскакивал и кричал в одно и то же время. Несколько месяцев назад после травмирующего для него удаления зуба стал ночью говорить целыми фразами, метался, скрипел зубами. Удивление вызывает не то, что он беспокоится ночью, не засыпает без света и родителей, а то, что все это так долго продолжается. Обычно даже у очень

впечатлительных детей испуг днем отражается ночью максимум месяц, но никак не 7 месяцев. Конечно, дорожка у него проторена — и раньше сон был нарушен, и страшные сны оставили для себя лазейку. Тем не менее было еще что-то, осложняющее его жизнь. Да, он самый высокий в классе и слишком уж бледный, и "очки" (синева под глазами) имеются, и голос какой-то усталый, надломленный, а временами и явно со следами заикания. Мы поинтересовались у родителей его нагрузкой. Судите сами: посещает он одновременно французскую и музыкальную школы, где одинаково требовательны педагоги. В сумме у него получается ежедневно 10-часовой рабочий день, причем периодически он зашкаливает за 12 часов. И это было бы не самое худшее, если бы катастрофически не ухудшалось состояние матери, ни днем, ни ночью не находящей себе покоя. Пришлось помогать прежде всего ей, а заодно и уменьшать нагрузку сына. Результаты не замедлили сказаться: сон у мальчика нормализовался, утомление прошло, состояние матери также не внушало больше опасений.

Перегрузка нервной системы может быть вызвана не только учебой в двух школах, но и неадекватными, завышенными требованиями родителей, не учитывающих реальных психофизиологических возможностей и особенностей детей. Элементарный для нас, но драматичный для детей пример. "Дважды правополушарного" мальчика 5 лет (левая толчковая нога и до сих пор бросает мяч левой рукой) жестко переучивали с левой руки на правую бабушка-учительница и мать-судья. Его и ругали, и стыдили, и били, и читали бесконечную мораль. И что же: стал он пользоваться искусственно правой рукой, как протезом, но появилось заикание (от перегрузки не ведущего у него левого полушария), и раз в две недели в 3 часа ночи он устраивал сеансы крика, разобрать что-либо было невозможно, но возмущение или протест довольно ясно прослушивались. И понятно — это была пра-вополушарная ночная разрядка накопленного (в сжатом, как газ, состоянии) нервно-психического напряжения в правом полушарии, активность которого была блокирована из-за отсутствия игр и переучивания левшества. "Реки потекли вспять", природная активность полушарий поменялась местами, следствием чего стали заикание и нарушение правополушарного биоритма деятельности сна.

Наиболее частым поводом для появления ПНС являются травмирующие психику ребенка первых лет жизни уходы матери. Именно она олицетворяет безопасность — сохранение единства психологической среды посредством привязанности, ухода, воспитания. Ночью темнота порождает неизвестность, одиночество — неуверенность, сны — страхи, а отсутствие матери — панику, взрыв беспокойства и ужаса. Пережитое надолго остается в эмоциональной памяти, поскольку связано с инстинктом сохранения и продолжения рода как неразрывной связи поколений.

Фактор материнской депривации может быть представлен эмоциональным неприятием или отвержением ребенка, что вызывает у него острое чувство беспокойства, как у мальчика 2 лет, не отпускающего мать от себя, не засыпающего в одиночестве и просыпающегося каждую ночь с плачем. Утром сонный бежит к матери, которая все большее и больше раздражается в связи с этим. Днем она "шпыняет" сына, ругает, колотит, и все потому, что он "портит" ей жизнь. Рассталась она в 6 месяцев его жизни с "неудобоваримым" мужем, попереживав вначале, а потом успокоившись. С сыном же все произошло наоборот, словно его подменили: "расклеился" сразу, закашлял, затем температурил, закапризничал и плакать ночью начал впридачу. На свою беду, оказался мальчик весьма любознательным, вопрос за вопросом матери задает в последующие годы, а та отмахивается от них, как от назойливой мухи, да и лишней раз наказать за строптивость может. Вот и плачет мальчик от своей несчастливой жизни ночью, и никто ему не сможет помочь, кроме матери.

Если детям "достаётся" много переживаний, то лучше не лишать их последней опоры — матери, как произошло с девочкой 2 лет. В 1,5 года она тяжело перенесла отит с проколами, уколами, процедурами. Вскоре ее отдали в ясли, где она забивалась в угол и плакала горячими слезами. Летом на даче начинала истошно кричать ночью, как только мать выходила из комнаты, чем будила всех соседей в доме. Разрешить эту проблему нам удалось после проигрывания ситуации с яслями, когда плачущей девочкой оказалась мать, а дочь в роли воспитателя всячески успокаивала детей, которые вдруг все оказались без матерей. В качестве других детей были использованы куклы. Далее была обыграна травмирующая история с поликлиникой, когда девочка как доктор лечила кукол, а врач и родители были ее помощниками.

Мальчик 4 лет просыпался в страхе каждую ночь и не мог сказать что-либо определенное. Все же нам удалось выяснить, что снится ему Баба Яга, с паранойяльным упорством стремящаяся унести его в свою избушку. В избушке, мы знаем, есть печка, где отнюдь не блины пекут, это что-то вроде детского крематория. Почему же оживает постоянно Баба Яга во сне мальчика? Да потому что у него очень строгая, деловая, рассудительная мать, директор крупного предприятия. В "печку" (извините — на "заслуженный" отдых) она отправляет людей десятками, не испытывая при этом никаких сентиментальных чувств. В терапевтической игре мы совместили ее образ с Бабой Ягой, и она пугала в разных масках "мирно спящего" мальчика. Затем наоборот — мальчик пугал как бы засыпающую мать. Игра заставила мать по-другому взглянуть на свои отношения с сыном, вместе с чем и прошли его ночные ужасы.

Один из множества "студенческих" детей, мальчик 5 лет, был явно нежеланным для не очень озабоченных проблемой воспроизводства населения молодых родителей из группы ИТР. К несчастью для мальчика, походит он на мать — "Снежную королеву", читающую мораль-назидания и наказывающую его, как крепостного, за любые проявления своеволия. К тому же мать "горит" на работе: проекты готовит, как всегда срочные, для стройки века — БАМа. Надежда все-таки была, что мать "проснется" и обратит внимание на мальчика. Да не суждено было, появилась в семье девочка, которую ждали, боготворили, особенно "похожий на нее" отец. Неудивительно, что мальчик в воображаемой игре "Семья" выбирает роль матери, а не отца, как большинство его сверстников. Но "растопить" сердце матери он не в состоянии, как и приблизить ее к себе. По ночам случается непроизвольное недержание мочи, днем часто подергиваются мышцы лица и века (тик). А страхов хватило бы еще на несколько сверстников. Боялся он и огня, и пожара, ночью же все это воплощается в образе Змея Горыныча. Спит он в отдельной, самой дальней от родителей комнате, ночью вскакивает и, как лунатик, бежит к родителям, спящим вместе с младшей сестрой. Заинтересовал нас и такой его страшный сон, как пересекающиеся линии. Они явно отражают его желание любить мать и уважать отца, что реально невозможно ввиду полос отчуждения и неприятия со стороны родителей.

У другого мальчика, 5 лет, мать самый что ни на есть унтер Пришибеев, колотящая сына за все мыслимые и немыслимые грехи человечества. Нет у него после развода родителей отца и не на кого опереться. В семье есть еще бабушка и дедушка. Последний просто деспот, раздавит любого, кто с ним соприкасается, вот почему внук и видит с ужасом "глаза на стене" ночью. Но самый страшный сон, от которого он просыпается и бежит к бабушке, — это Черная Рука, означает она смерть, и с 5 лет у чувствительных детей эта тема еще до пика смерти в 6-8 лет начинает звучать ночью. Почему бежит к бабушке, станет понятным, если вспомнить, что ее, своего рода эмоциональный якорь для мальчика, увезли год назад в больницу с подозрением на инфаркт и теперь она не может оказать ему помощь. Лишение единственного, более или менее человеческого контакта — контакта с бабушкой — и послужило основой для заострения чувства опасности, трансформированного в угрозу смерти в образе Черной Руки.

Приведем письмо матери из Донецка о происходящем каждую ночь с ее сыном 4 лет: "С криком вскакивает с постели, мечется по квартире, подпрыгивает, дергает руками и ногами, говорит то, что говорил днем, только менее связно, просит у кого-то прощения, кричит, что ему больно. Глаза открыты, смотрит на нас, но не слышит и не видит. Зовет папу, маму, бабушку, а мы все рядом. Приступ начинается через полтора часа после за-

сыпания и длится от 3 до 10 минут. В 3 года положили с рвотой в больницу, меня же туда не пустили. Рвота быстро прошла, но его оставили еще на несколько дней среди грудных детей. В один из дней медицинские работники пошли копать картошку, оставив детей одних. Как раз детские крики я и слышала на улице, подходя к больнице. Думаю, что эта обстановка и перевернула что-то в психике нашего сына. Кроме этого, мальчик очень энергичный, подвижный, эмоциональный, всех ему жалко. Но переживает все в себе. Приступы бывают только ночью, но страхи мучают всегда. Бойтись остаться спать один в комнате, пугается грозы, даже днем не остается один". Лучше не представить психологический портрет боящегося ночью ребенка. А медикам следует на этом и других многочисленных наших примерах сделать выводы о недопустимости оставлять в больнице дошкольника без матери, уже не говоря обо всем остальном. А то получается, что одно лечим, а другое калечим. Мы не только ответили матери, но и попросили одного из психологов этого города, нашего ученика, позаниматься с мальчиком, провести цикл игровых лечебных занятий.

У мальчика 9 лет с неврозом страха, которого мы лечили, все начиналось в первые годы жизни. Молодая мать, сдающая экзамены, родила его семимесячным, недоношенным. Воды отошли за сутки до родов, так что он закричал после хлопка. И после родов часто кричал и плакал. В 10 месяцев жизни девочка, старше по возрасту, ударила его внезапно веткой по лицу (хлыстом), а как раз в этом возрасте любое неожиданное воздействие может надолго вывести ребенка из равновесия. В 3 года его, часто болеющего, ослабленного, мать отдала в детский сад, где он заходился от крика, отказался есть, посещать туалет, то есть объявил личный "бойкот". Вскоре он перенес, понятно, с какими эмоциями, ожог кипятком и удар электрическим током. Отец был по-прежнему на Севере, а мать все более тревожно-мнительно реагировала на прогрессирующее нервное расстройство сына. Самое неприятное заключалось в том, что почти год после попытки посещения детского сада мальчик регулярно просыпался ночью и с дрожью в голосе спрашивал у матери: "А мы пойдем в детский сад?" Только получив от матери полные заверения в отсутствии подобных замыслов, засыпал, не отпуская ее от себя никуда днем. И опять же: сама мать, не очень общительная по характеру, никогда не играла с сыном, как не играли с ней в ее собственном детстве, да и любила ли она детский сад — приходится сомневаться и сейчас. А то, что муж более, чем она, флегматичен и малоразговорчив, было очевидно.

Последующая история будет еще более драматичной. Недаром мальчик 11 лет с неврозом страха до сих пор мочится ночью. Его мать постоянно волновалась при беременности и в первый год его жизни. Родился он в асфиксии (удушье), легко

вздрагивал при шуме и мог заплакать от любого пустяка. Все бы постепенно прошло, да вот незадача — разгорался конфликт между родителями, а вместе с ним все более нарушался ночной сон у мальчика: капризничал перед сном, беспокойно спал. В полтора года, как и полагалось в те времена, кончился у матери отпуск по уходу за ребенком, его отдали в ясли, что, конечно же, нельзя было делать ни в коем случае. Уже не раз отмечалось, что при нервных расстройствах, тем более при флегматическом темпераменте, мальчиков нельзя отдавать в дошкольные учреждения раньше трех с половиной лет. В нашем случае, пока мальчик заливался слезами, лишившись в одночасье матери на время яслей, подоспел развод, и отец навсегда исчез из семьи. В результате эмоциональных стрессов изменилась реактивность мальчика, понизились защитные силы его организма, и "гром грянул": заболел он в свои 2 года токсической диспепсией, трое суток лежал в больнице под капельницей, да еще без матери. Уже дома, спустя час-полтора после засыпания кричал не своим голосом в полупросо-ночном состоянии. Помогали только длительное укачивание и спокойные, а не раздраженные, как днем, слова матери. Добавим, мальчик был не очень желанным у молодоженов, не способных еще разобрататься друг в друге.

Итак, выстраивается целая цепочка психических депривационных механизмов в происхождении ПНС: нежеланность — отсутствие теплого непосредственного эмоционального контакта с матерью из-за ее конфликтов с мужем и невротического состояния — помещение в ясли — больница без матери. Чтобы помочь мальчику окончательно избавиться от страхов, пришлось нам проиграть вместе с матерью психически травмирующую ситуацию пребывания в больнице в те годы, поскольку и сама мать нуждалась в психологической нейтрализации ранее испытанных переживаний.

И, наконец, завершающим аккордом будет история с мальчиком 7 лет, в которой сконцентрировались многие из рассмотренных причин ПНС. Каждую ночь после 2-2,5 часов сна он вскакивает с широко открытыми глазами и бормочет скороговоркой: "Я хочу к маме. Пустите меня к маме. Где моя мама?" При этом стремится бежать, покрывается потом и более или менее успокаивается через 8—10 минут. Начнем с конституционально-генетического фактора: впечатлительная, как и сын, художественно одаренная мать сама просыпалась ночью в 5-10 лет, то есть в том же возрасте. Казалось ей, что люстра колышется, шкаф сдвигается — ясно, что воображение у нее тоже весьма развито. Сын же заметно на нее походит и даже выбирает (в отличие от сверстников) ее роль в воображаемой игре в семью. Стрессов у матери всегда более чем достаточно, без них, наверное, и не чувствовала бы себя "в своей тарелке". Беременность была с угрозой выкидыша, что тоже повышало степень первичного беспокойства у мальчика, как и

произведенный в роддоме прокол плодного пузыря, недаром засыпал мальчик после родов только туго запеленутым. Часто болел ОРЗ и еще год назад мочился ночью в постель (заметьте, как часто встречается подобное нервное расстройство в рассматриваемых нами случаях). Всегда боялся отсутствия матери, тревожно-мнительной и неуверенной в себе. В 1 год 9 месяцев попал в больницу по поводу острого ларинготрахеита со стенозом. Хватило неотложных мероприятий, инъекций, беспокойства окружающих. Хорошо хоть мать была рядом. Но вскоре она решила "укрепить" его ослабленный организм, оставив на 3 недели на юге. Вместо благодарности за такую "заботу", он тихо плакал, скучая, и до сих пор помнит, как было нерадостно в то время. В 3 года как-то ночью проснулся с тревожным предчувствием и не ошибся — родителей и след простыл, ушли они, а когда пришли поздно ночью, то застали его заплаканным и мокрым. Тут и детский сад весьма "кстати" подвернулся. О депрессивных ощущениях мальчика в детском саду можно было судить по отсутствию аппетита, долгому незасыпанию во время дневного сна, частому, как мелкий дождик, плачу, вялости, капризности утром и жалобам на боль в животе (в области проекции солнечного сплетения). В 5 лет, в весьма неподходящем для этого возрасте, перенес оперативное, да еще под общим (!) наркозом удаление аденоидов, после чего стал заметно более капризным, упрямым и боязливым. На приеме сам просил освободить от страха "любого", особенно ночного. Пояснил с дрожью в голосе: "Волк ждет меня, когда я иду мыть руки, в туалет, на кухню. Ночью он может наброситься на меня, и я бегу к маме". Просыпается мальчик ночью от появления страха, то есть от вспышки и так заостренного инстинкта самосохранения при ощущении своей полной незащищенности. Все дело в поведении взрослых, проецирующих агрессивность в виде образа Волка. Так, его реальные прототипы были представлены играющим ролью суперотца у бабушки и озлобленного на всех из-за постоянных неудач отца. Будучи глубоко левополушарной, технократически ориентированной и импульсивной личностью, отец был категорически против любой врачебной или психологической помощи сыну, считая все его проблемы выдумкой матери, с которой он не провел ни одного дня без конфликта. И отец, и бабушка дружно ругают мальчика ("скалят зубы"), кричат, физически наказывают по очереди. Нормальным в такой семье быть невозможно. Мать только сделала робкую попытку помочь сыну через его и свою консультацию, как встретила всевозрастающее сопротивление отца, недовольного и раздраженного тем, что окончательное решение вопроса может быть осуществлено и без него. Тем не менее удалось провести, без участия отца, разумеется, несколько игровых занятий по общему уменьшению остроты страхов. Пробуждения прекратились, но кошмарная тематика снов временами еще продолжала иметь место, и мы знаем почему.

Итак, в происхождении ПНС срабатывает сочетание нескольких причинных факторов, таких, как конституционально-генетический (предрасположение); патология беременности и родов, тяжелые заболевания, операции; материнская депривация; острые психические травмы (испуги); избыток впечатлений, нервно-психическая перегрузка; нервное состояние родителей, конфликты и агрессивность в отношениях с ребенком.

Видим: КС (мы снова перешли к ним), как красная лампочка, указывают на неблагополучие с психическим здоровьем детей. Если взрослые не могут или не хотят прийти на помощь, не ослабевают конфликты в семье и в воспитание не вносятся необходимые коррективы, то невроз детям "обеспечен" с прогрессирующей атрофией положительных чувств, интереса к жизни и крахом в подростковом или юношеском возрасте смысла существования. Иллюстрируют это сны: "Я полетел на Луну, полетал там, а потом корабль упал на Землю и разбился" (мальчик 9 лет), "Падаю с дерева и разбиваюсь" (девочка 18 лет), "Война — атомный взрыв" (мальчик 12 лет), "Иду и все время попадаю в тупик" (девочка 14 лет).

Перейдем к обобщениям отражения нарушенных семейных отношений и неадекватного воспитания на кошмарные сны у детей, в какой бы форме они ни проявлялись:

1. Затруднения эмоционального контакта с матерью, травмирующая разлука, замена матери другими взрослыми — снится далекое, незнакомое, страшное, из которого трудно вернуться.

2. Эмоциональная глухота взрослых, неспособность своевременно прийти на помощь воспроизводятся во сне растерянностью, паникой, торжеством насилия и зла.

3. Эмоциональное неприятие ребенка, отсутствие любви проявляются в обилии страшных персонажей, с которыми он так или иначе должен взаимодействовать во сне.

4. Небезосновательные угрозы, физические наказания, жестокость в обращении с эмоционально чувствительными и впечатлительными детьми отражаются как погоней, преследованиями, так и бессилием перед опасностью.

5. Чрезмерные требовательность и принципиальность взрослых, не учитывающих личностных особенностей детей, воспроизводятся в пугающих превращениях в снах как показатели страха несоответствия или изменения своего "я".

6. Неискренность взрослых звучит в снах вероломством, коварством, непредсказуемостью поведения страшных персонажей.

7. Отсутствие позитивных перемен в жизни семьи, хронические, безнадежные конфликты, необратимая утрата родителей (отъезд, развод, смерть) откликаются в снах депрессивным мироощущением, когда ничего не получается, не завершается, скорее —

проваливается или продолжается с тупиковым результатом (сизифов труд), равно как и чувством безнадежности, безысходности, обреченности. Причем неприятности сыплются, как из рога изобилия, на самих детей и всех, кто находится с ними рядом.

## Глава 8. КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ЛУЧШЕ СПАТЬ НОЧЬЮ

Как мы видим, в основе большинства КС находятся страхи, порожденные семейной ситуацией, размножающиеся сверх возрастной нормы и приобретающие угрожающий для жизни характер. Поэтому самым действенным способом устранения КС будет уменьшение дневных страхов у детей, повышение их уверенности в себе, налаживание взаимоотношений в семье, включая коррекцию неправильного воспитания и нейтрализацию конфликтов. В свою очередь, устранить страхи у детей невозможно без заинтересованного участия родителей и их лечения по поводу собственных невротических проблем и состояний.

Чем раньше обнаружены КС у детей, тем лучше их дальнейшее психическое состояние, поскольку помогает во многом разобраться в неразрешимых по возрасту переживаниях. В неврозологии — учении о неврозах — есть понятие внутреннего конфликта. Ввел его в научный обиход З. Фрейд, подразумевая противоречия между чувством долга (Супер-Эго) и сексуальными, чувственными влечениями (Ид-Оно). В сновидениях это более чем замаскировано, и в их разгадке состоит искусство психоанализа. Во всем, что касается толкования снов, у З. Фрейда не было больших достижений, в отличие от более психологически ориентированного К. Юнга с его теорией коллективного бессознательного и архетипов. Как мы убедились, сексуальная подоплека КС у детей не представлена в сколько-нибудь развернутом виде. Нужна изрядная доля не всегда адекватной фантазии, чтобы перевести их содержание в русло психоаналитических доктрин. Мечтать и фантазировать не вредно, но это будет уже не наука, а степень субъективного сдвига того или иного исследователя, выдающего ожидаемое за достигнутое, реальное, понятное. Сейчас появился интерес к психоанализу у некомпетентных в нем людей. Однако, несмотря на его очевидные заслуги, рассматривать КС у детей в русле понятий тех времен будет не профессионально, скорее это будет дань бессознательным традициям авторов и их личным пристрастиям. Движущими силами в постижении КС будут современные знания медицинской, социальной психологии и психиатрии. Наша книга как раз и направлена на восполнение соответствующего пробела знаний. Рассуждали мы подобным образом потому, что разобраться в КС у детей — необходимая, но весьма непростая задача: это все равно увидеть себя по собственной инициативе в кривом зеркале. Тем не менее без познания себя такими, какие мы есть в настоящее время, невозможно рассчитывать на помощь детям. Сначала родителям самим

нужно измениться, а затем уже воспитывать детей, исправлять их видение мира, характер и сны.

Примером будет история с 35-летней женщиной, не способной заснуть без снотворных и постоянно видящей во сне то собаку, то змею. Невротически расстроена она с самого детства. Помнит, как совсем маленькой девочкой боялась змеи, летом на даче ее "до смерти" запугали последствиями укуса, а девочкой она была, как можно догадаться, весьма впечатлительной. Сначала змея выступала как угроза для ее жизни (отравление — смерть), в подростковом возрасте она, скорее, символизировала страх чужеродного влияния. Ясно, что все эти страхи возможны только при развитом инстинкте самосохранения. Что же служило основой для продолжения во сне детских страхов? Не только воображение, впечатлительность, эмоциональность, но и высокая тревожность, и особенно неуверенность в себе: ей казалось, что она не сможет заснуть, что ничего не получится с нормальным сном, опять придется принимать снотворное и т. д. Здесь самое время задать два вопроса: какие у нее отношения с мужем, и что было в детстве? С мужем она испытывает больше отрицательных, чем положительных чувств, особенно в связи с сексуальным опытом взаимоотношений, которыми она полностью не удовлетворена. Именно этим питается ее ночной страх змеи, способной глубоко внедриться, вползти, проникнуть. Другой страшный персонаж — собака, готовая не столько укусить, как змея, сколько внезапно напасть, залаять, испугать своим неожиданным появлением. Подобный эпизод действительно имел место в детские годы, но, чтобы так долго сохраняться в снах, нужно иметь какое-то подкрепление, а то и усиление. Чем и был конфликт с мужем, отношения с которым ежель и не были "собачьими", то были близки к подобным. Все же, что было связующим звеном между прошлым, детством и настоящим? Это уже не раз отмечаемая триада страхов перед засыпанием — одиночества, темноты и замкнутого пространства. Одиночества наша пациентка боялась всегда, поскольку при ее художественных задатках не представляло труда вообразить появление чудовищ, исчезновение вечно занятых родителей или, на крайний случай, конец света. Темнота выступала в качестве проявителя страхов, а беззащитность, присущая ей опять же с детства, подчеркивала непотворение злу. Наиболее прочно закрепляются условные рефлексии на появление опасности перед сном из-за возникающих фазовых переходных состояний активности головного мозга. Ввиду чего и неудивительно сохранение беспокойства перед сном, усиленное тревожной переработкой домашних конфликтов. Как и в детстве, дневные заботы, проблемы, беспокойства влияли на появление тревоги перед сном и, подобно ретранслятору, способствовали оживлению ночных страхов, представленных образами змеи и собаки. Как выгнать их из сна? Можно внушить

определенный, защитного плана, характер сновидений (кто-то или нечто изгоняет, уничтожает угрожающие ночные образы) и все? Если у детей подобное внушение более или менее действенно и мы его используем после рисования страхов или игры, то у взрослых, как правило, оно не срабатывает. Вспомним, когда начались в рассматриваемом случае страшные сны и страхи вообще. В детстве! И снижать их травмирующее влияние нужно теми же разработанными способами, что и при психотерапии детских страхов. Поясним, что всю эту историю с мамой мы рассказывали по причине ночных страхов у ее дочери 11 лет. Мать обратилась за помощью себе, но когда мы узнали, что и дочь подвержена ночным кошмарам, то предложили пройти совместный курс игровых лечебных занятий, заодно пригласив и отца, любящего не столько мать, сколько дочь. И вот позади четыре игровых занятия, а вместе с ними и большинство ночных страхов. Помогли такие простые, но психотерапевтически обыгрываемые игры, как пятнашки, жмурки, прятки. Именно они и рассчитаны на устранение страхов одиночества, темноты и замкнутого пространства, возникающие перед засыпанием и во время сна.

Для более надежного предотвращения возобновления страха перед сном потребовалось дополнительное игровое занятие по уменьшению страха одиночества. В первом действии все дружно играли друг с другом, после чего незаметно исчезали, оставив девочку одну. Ушедшие в соседней комнате повторяли монотонно хором: "Оле (так звали девочку) сейчас, наверное, плохо, она ничем не может занять себя. Ей хочется плакать. Ходит из угла в угол или сидит на одном месте и смотрит в потолок. А может, она займется чем-нибудь". Дальше следовала "немая сцена" — молчание, ожидание, чем же она займется. Оставшись одна, девочка начинала оглядываться вокруг и замечала разложенные игрушки, спортивный инвентарь, дающие ей возможность поиграть, забыться, лучше перенести одиночество и отсутствие взрослых. Услышав шум от игры, участники игры возвращались по одному обратно и подчеркивали самостоятельность девочки, ее умение занять себя. После чего все взрослые опять же хором произносили: "Оля хорошая девочка. У Оли все будет получаться лучше и лучше. Оля совсем перестала бояться. Если нужно, Оля сама сможет помочь другим детям преодолеть страхи". Внушающее значение таких реплик весьма велико, если они основаны на реальных достижениях детей в преодолении страхов.

После совместных игровых занятий с их продолжением в домашней обстановке мать стала засыпать впервые без сновидных, а у дочери отпала необходимость в консультации, на которую она была записана месяц назад.

Вопрос всех вопросов: следует ли проигрывать основополагающий для многих страхов страх смерти? Можно считать, что раз он не устранен, то вся предыдущая работа

по устранению страхов пойдет насмарку. Если в начале нашего научного пути мы еще отваживались предлагать детям рисовать среди прочих и страх смерти себя и родителей, то потом убедились, что этого не стоит делать не только по этическим соображениям, но и ввиду явной нецелесообразности. Раз проходили другие страхи, обусловленные страхом смерти, то рано или поздно сам страх смерти терял свою актуальность, рассыпался в пух и прах, и бороться с ним следовательно не нужно было, как с ветряными мельницами. К тому же страх смерти в своей предпосылке — понятие возрастное, преходящее. Однако при невротическом расстройстве личности он начинает довлеть в сознании, формируя фобии, опасения, предчувствия и пораженческие настроения, и здесь необходима активная психотерапия не только страхов, но и невроза.

В связи с этим приходит на ум один случай из нашей практики. Знаменитый в 60-е годы оперный певец от перегрузки на фоне гриппа несколько раз терял сознание на сцене, и постепенно, но прочно у него возник страх смерти от остановки сердца. Навязчивый страх сковал активность артиста, выступать он уже не мог, лежал неоднократно в больницах. Болезнь, то есть невроз, прогрессировала, и 10 лет подряд он вообще не выходил из дома в пригороде Ленинграда, где он однажды остался на лето, поскольку любое удаление от близких и дома автоматически включало страх остановки сердца. Перебывало за это время у него много знаменитостей — от Джуны до черных и белых магов. Никакие заклинания, внушения, снадобья и заговоры не помогали. Прорыв осуществил известный врач из Феодосии А. Довженко, автор метода кодирования при алкоголизме. Лечил он тогда партийных товарищей и заодно решил помочь нашему затворнику. Не терпящим возражения голосом заставил его сесть в машину, привез в город, закрыл в номере партийной гостиницы, заявив, что, когда его откроет утром, все страхи смерти пройдут раз и навсегда. Утром поседевший от ужаса певец приказал отвезти себя домой, поскольку вторая ночь могла стать для него последней. Просьба была исполнена. Нужно отдать дань уважения нашему герою: потом заочно освоил весь курс медицинского института и сдал потрясенной комиссии на "отлично" все выпускные экзамены. Нужно только добавить, что комиссия в полном составе прибыла к нему, а не он к ней, раз все оставалось по-прежнему с его фобиями смерти. Одновременно как человек талантливый и разносторонний, он прошел школу народной медицины и целительства и стал помогать людям. К нему прилетали на персональных самолетах высокопоставленные пациенты из Москвы, но официального разрешения на оказание помощи так ему и не дали. Это сейчас не спрашивают, есть лицензия или нет, да и Академия народной медицины появилась, а тогда проверяющие рыскали, как агенты инквизиции, среди единичных представителей альтернативной медицины. Случайно один из наших учеников, поклонник таланта этого

артиста, разговорился с ним о психологических методах лечения навязчивых страхов, в которых уже имел известный опыт автор этой книги. Очередная просьба больного не была отклонена и, естественно, пришлось поинтересоваться всей предысторией не такой уж редкой в нашей практике фобии смерти. Кардинальным психогенным (травмирующим) событием оказался тяжелый грипп с мозговыми осложнениями, перенесенный в 8 лет. Была и высокая температура, и затуманенное сознание, и состояние, близкое к клинической смерти. Заметьте, это 8 лет, а раньше 8 лет были как 7 лет сейчас, то есть страх смерти неотъемлемо входит в психологию этого возраста, да еще заостренный правополушарной направленностью личности и представляющей угрозу для жизни болезнью, что, кстати, отражалось в снах, где он несколько раз умирал.

По-настоящему помог мальчику только один весьма уже пожилой травник, с которым его потом связывали многие годы дружбы. Через два года прекратилась головная боль, нормализовался сон. Подростком играл с неплохими результатами в футбол, как вдруг в юношеском возрасте открылся дар пения, чем были немало удивлены все знакомые. Далее — Консерватория, сцены Парижа, Токио, Нью-Йорка. Но затем — перегрузка, срыв, возобновление детских, не изжитых страхов и развитие, пожалуй, самого тяжелого для лечения невроза навязчивых состояний, в данном случае страха смерти. О том, какой у него был сон все эти годы, можно и не говорить. Что бы вы посоветовали, дорогие читатели, на моем месте? Не сомневаюсь, некоторые из вас воскликнут: "Эврика! Надо поиграть ему в игры, устраняющие связанные со страхом смерти страхи, того же одиночества, темноты, замкнутого пространства, страхи нападения чудовищ, стихии, высоты, глубины, войны, уколов и неожиданных звуков". Да, вы правы, известное понимание подобных проблем и есть цель нашей книги. Вопрос только — с кем играть и как. Сын у него уже большой, учится и живет отдельно, так что ему не до игры. А вот две приемные дочери, 8 и 11 лет, от второй жены как раз то, что надо: и возраст подходящий, и сопротивляться игре не будут. Побеседовали мы с ними и, не заостряя внимание на отчине, предложили вместе сыграть сначала с нами, а потом и с ним отдельно. Благо дом был деревянный, двухэтажный, да еще с чердаком и подвалом. Поиграли мы в пятнашки, жмурки, прятки, пожали всем руки и уехали, выразив надежду встретиться уже в Ленинграде. Так оно и получилось. Через два месяца последовал звонок со словами благодарности. Вроде бы и простые игры, но эффект их весьма велик при умелом применении: страх смерти прошел, дезактуализировался, наш пациент вернулся в Ленинград и на дачу приезжал только летом.

Вернемся в детство и отметим ряд правил отношения родителей к КС, своего рода кодекс поведения при них.

При наличии КС не следует проявлять чрезмерную принципиальность, читать без конца мораль, стыдить, отправлять спать одного в темной комнате. Если КС представляют единичные случаи, то, успокоив ребенка и ласково с ним поговорив, можно посидеть рядом в его комнате, поглаживая по головке, плечу, руке, ласково напевая при этом или рассказывая какую-либо незамысловатую историю. Другое дело — постоянно повторяющиеся КС. Здесь необходима квалифицированная помощь психолога или врача-психотерапевта, а пока лучше всего приблизить кровать ребенка к своей или спать вместе с ним.

Немаловажно пожелать спокойной ночи, не напоминая: "Ты только не бойся". Последнее действует, скорее, как приглашение к страхам, чем их отрицание. Само собой разумеется, устранение любых "ужастиков" перед сном, сказок с леденящим душу содержанием, бурной игры, плотной пищи, духоты в помещении и физического стеснения ночью. Даже такие безобидные мероприятия, как мытье ног прохладной водой перед сном и проветривание помещения, заметно уменьшают частоту КС. Ночью не мешает липший раз подойти к плохо спящему ребенку, поправить одеяло, сказать несколько теплых слов. Утром лучше обойтись без будильника, а незаметно подойти, опять же погладить и разбудить ласковыми словами. Чем более нервный ребенок, тем менее быстрым должно быть пробуждение.

Днем ребенку следует предоставить большую игровую активность, возможность поиграть в подвижные, шумные, эмоционально насыщенные игры. Чем больше он устанет физически днем, тем лучше будет спать ночью — что называется, "без задних ног". Никогда не нужно выяснять отношения в семье при спящем ребенке, как и склонять его на сторону одного из взрослых днем. То же относится и к "ничего не значащим", с точки зрения родителей, ночным телепередачам и музыке с использованием мощных усилителей. Даже кровать ребенка должна быть расположена оптимальным образом: по магнитной оси Земли, не в темном углу и не слишком светлом месте, без нагромождения мебели и присутствия беспокойно спящего взрослого рядом.

Особого внимания заслуживают часто болеющие дети, вероятность появления КС у которых в несколько раз выше. Даже элементарные ОРЗ, отиты, ангины, не говоря уже о бронхитах и пневмониях, способны существенно затруднить дыхание ночью, вместе с чем осложняется и доступ кислорода в легкие и мозг. Кислородная недостаточность рефлекторно включает инстинкт самосохранения в виде чувства беспокойства. При наличии травмирующего опыта гипоксии, тем более асфиксии при беременности и родах, срабатывает и механизм условно-рефлекторного подкрепления сохраняющейся в подсознательной области психики витальной, базально-исходной тревоги, и сны отражают

давно пережитые, но вспыхивающие с новой силой эмоциональные стрессы. Вспомним в связи с этим приведенные случаи навязчивых кошмарных снов, особенно, приступы ночного страха. Как правило, это часто болеющие, легко возбудимые и склонные к мышечным и сосудистым спазмам дети. Психология психологией, а полностью угроза КС будет снята только после укрепления организма ребенка и повышения его защитных резервных сил. Поэтому разумно используемые системы физического и соматического оздоровления, закаливания (естественно, не в проруби) способны рано или поздно полностью снять проблему КС.

Наиболее эффективный метод устранения КС у детей — разработанная и усовершенствованная в течение десятилетий авторская система ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХОВ: их рисования, драматизации и катарсиса, как метода нейтрализации последствий психических травм (определение автора).

Воспроизведем игровой катарсис у девочки 10 лет, беспокойно спящей ночью и вскрикивающей во сне: "Уйди, уйди!". При выраженной эмоциональности и впечатлительности ей было нетрудно сохранить в памяти ужас при помещении в больницу без матери при подозрении на пневмонию, оказавшейся простудой, когда ей не было и трех лет. Затем несколько лет панически боялась белых халатов, сейчас же не может заснуть и беспокойно спит перед любым посещением поликлиники. Тем самым можно утверждать об отражении перенесенной ранее психической травмы в психическом состоянии девочки.

В первом действии мы проиграли с ней и с матерью так называемые "медицинские страхи": уколов, боли и заболеваний, опять же свидетельствующих о возрастной пролонгации имевших ранее место переживаний. Но утром даже при более или менее внешне спокойном сне она продолжала чувствовать себя в подавленном состоянии. Тогда с матерью, младшей сестрой и ассистентами была проведена лечебная игра-катарсис. Самой девочке цель игры не сообщалась, но подчеркивалось ее положительное влияние на преодоление страхов. Все сели в кружок на детские стулья и принялись обсуждать, кто какие роли будет играть. Девочка вызвалась быть собой, то есть "жертвой простуды". Мать осталась в своей роли и ей предстояло, как и дочери, снова перейти в уже пережитый мир беспокойства и страха. Отец на игру не явился, да и его участие в жизни дочери было почти нулевым. Остальные участники игры были бабушками, тетями и дядями, не менее тревожными и мнительными знакомыми. В первом действии или акте психологической драмы воссоздавалась обстановка гиперопеки и беспокойства в семье в первые годы жизни девочки. Все суежились, постоянно "дергали" девочку, давали противоречивые и взаимоисключающие советы. Особенно отличалась всем этим "ба-

бушка", ни на шаг не отходящая от "внучки" и причитающая при любом ее недомогании. В конце первого действия девочка была доведена до "нужной кондиции", то есть до исходного состояния тревоги и страха. Воспринимать подобное нужно не буквально, а условно, с некоторой долей иронии и юмора. Тон всему этому задает, естественно, специалист, создающий и в группе атмосферу сотрудничества, интереса и даже азарта. Импровизация — ведущий стержень лечебной игры, никто не знает, как разовьется и чем закончится игровое взаимодействие, сценарий игры прописан лишь в общих чертах. К тому же руководитель игры не хлопает в ладоши, как режиссер, ежеминутно прерывая действие для дачи указаний. Но не нужно думать, что все пускается на самотек. Через исполняемую роль специалист воздействует на характер происходящих событий, задерживая или ускоряя темп игры, проходя мимо несущественных и слишком натуралистических эпизодов.

Как и полагается после театрального действия, объявляется антракт: можно походить, поговорить, подумать, остыть. Каждое действие представляет собой завершённый этап терапевтической игры, имеющий определенную цель. Содержание следующих игровых действий сообщается непосредственно перед их началом.

Второе действие — "заражение", "появление болезни". Происходит перераспределение ролей с учетом пожеланий играющих. Половина участников превращается в распространителей различных заболеваний и несчастий, другая половина представляет их жертвы. Уже говорилось, что девочка сама назначила себя на роль жертвы простуды. Соответственно, "микробы", "возбудители плохого настроения и страхов, прочих несчастий" только и ждали, чтобы приступить к решительным действиям по отношению к нерешительным, боязливым и беззащитным детям. "Простуда" дула ртом, махала руками и кашляла, "Грипп" чихал без конца, слабел на глазах и краснел от температуры и головной боли, "Кишечная Инфекция" хваталась за живот, носила с собой горшок и все больше зеленела от отравления и т. п. Родители, бабушки, дедушки непрерывно охали, говорили, что хуже не бывает, откуда такая напасть появилась, и что нужно срочно везти в больницу. По вызову приходил доктор, разводивший руками при виде столь тяжелого состояния и читавший мораль о том, куда все смотрели раньше, что все виноваты и что другого выхода, кроме больницы, нет, да и там всякое может случиться. Перепуганные взрослые умоляли спасти ребенка и как можно скорее вызвать "скорую помощь". Последняя появлялась на редкость быстро (врач и ассистент стояли друг за другом, взявшись за руки). Родителям объяснялось, что места в машине мало и в больницу их не пустят, не положено, не велено, ребенок уже "большой" и т. п.

Опять антракт, и третье действие происходило уже в больнице. Девочку, как и остальных больных, размещали по боксам (стулья, поставленные на некотором расстоянии друг от друга). Всем "больным" строго-настрого запретили общаться друг с другом из-за угрозы дополнительного заражения, ухудшения состояния и смерти. За порядком следили более чем дисциплинированные нянечки, санитар у входа и главный врач, дружно отражающие любые попытки матерей проникнуть в "больницу". Как и полагается, проводились "обходы профессора" с назначением уколов и прочих, таких же неприятных, процедур. Медсестры исправно претворяли их в жизнь, не обращая внимания на страхи и нежелание детей. В игре все специально с известной долей юмора доводилось до степени гротеска и абсурда, что вызывало у участников максимальное вовлечение, эмоциональное оживление и неподдельный интерес к происходящим событиям. Существенное значение игра имела и для матери, устраняя прежние тревоги по поводу состояния дочери. Иначе они продолжали бы звучать чрезмерным беспокойством в отношении любых ее недомоганий.

В четвертом действии последовало долгожданное разрешение главного врача на свидание матери с дочерью, как, впрочем, и для некоторых других матерей. Критерием были прилежное поведение детей и отсутствие страхов. Проверка производилась вечером, когда они оставались одни и могли делать все, что заблагорассудится. Тут-то и хватало, как это нередко бывает, всяких ужасных историй о Черной Руке, Пиковой Даме, Скелетах и покойниках. Среди "больных" обязательно оказывались паникеры (обычно кто-либо из взрослых участников), свет им был не мил, чуть что сразу начинали причитать, а то и трястись от страха. Но, с таким же успехом, находился и оптимист, верящий в благополучный исход избавления от страхов. Именно на этом контрасте и удавалось создать более активную жизнеутверждающую доминанту, или волю к здоровью. После волнующего свидания с дочерью мать просила выписать ее под расписку, но лечащий и главный врачи оставались непреклонными, описывая в деталях все возможные осложнения столь грозного заболевания. Подобные, нарочито серьезно преподносимые угрозы действовали в качестве нейтрализующего или десенсибилизирующего (ослабляющего) фактора уменьшения беспокойства матери, оставшегося с тех времен и связанного с врачебными ошибками и недочетами. Проходило еще несколько дней, и все начинали говорить о явно наметившемся улучшении в состоянии девочки: меньше кашляет, порозовела и смотрит более уверенно.

Пятое, заключительное, действие началось с торжественного разрешения главного врача на выписку, апофеозом чего явилась бурная встреча матери и всех родственников с девочкой, с обниманием, слезами и дружной прогулкой к дому под напутствие врачей о

предотвращении в будущем такого глупого заболевания, как простуда. Снова появились "микробы", "болезни", "несчастья", но никому уже не удалось склонить девочку на свою сторону. После игры она заметно повеселела, как бы сбросила с себя груз прошлых тревог, освободилась от них. В этом и заключался терапевтический смысл игры. Ночной сон стал спокойнее, и девочку перестали мучить кошмарные сны.

Мы рассказали только об одной разработанной нами методике игрового катарсиса. Она, как и остальные методики, составляет суть метода игровой нейтрализации последствий психических травм.

Нужно начинать с преодоления актуальных в настоящем страхов описанным ранее методом "игровой драматизации страхов", а потом уже переходить к игровому устранению эмоциональных следов ранее испытанных страхов. Напомним, что при игровой драматизации страхов терапевтический эффект их преодоления обеспечивается главным образом взятием роли объекта или источника угрозы. В истории с Красной Шапочкой это будет роль Волка, который в такой же степени теперь агрессивен, в какой Красная Шапочка, то есть ребенок, его боялся. Обратная перемена ролей показывает уже эффект обучения (терапевтического отреагирования отрицательных эмоций): ребенок в роли Красной Шапочки не только не боится, но и может "дать по носу" Волку, не говоря уже о защите Бабушки от него. Так что и Охотник не нужен в конце, финал и так благополучен.

Если же ребенок не решается сразу войти в угрожающий образ, то ролевая драматизация страхов состоит из трех действий: ребенок играет, по существу, самого себя, то есть боящегося, но все равно не как в жизни; затем он пугает, а его как небоящегося играет кто-либо из взрослых; ребенок снова становится собой, но уже обеспечивает адекватную психологическую защиту. Так что сказка "Красная Шапочка" выступает в качестве успешного подспорья для метода игровой драматизации страхов.

При нейтрализации пережитых страхов большой терапевтический эффект достигается как раз за счет повторного, менее травмирующего переживания ранее испытанных страхов. Они уже не могут травмировать, потому как носят условный игровой характер. Во время игры не используются грим, декорации, сцена и прочие театральные атрибуты. Дощечка напоминает о дороге, стул — доме, игрушечная елочка — это лес и т. п. К тому же игра всегда носит жизнеутверждающий характер, с позитивным решением неразрешимых ранее проблем. Пронизывает игру и юмор, так как прежние драматические ситуации воспринимаются как повод для остроумной игры, в которой максимально раскрывается творчество ребенка. В конце он награждается рукопожатием, приветливыми словами, произносимыми хором всеми присутствующими

(подобно тому, как актеры выходят на "бис" после окончания спектакля). Да и перед началом игры каждый из участников лечебной игры (а это могут быть двое, трое и четверо, но не больше, детей) представляется всем остальным, объявляя во всеулышание, как его зовут и сколько ему лет. Если ребенок не хочет быть вначале собой в более раннем периоде своей жизни, то ему предоставляется возможность выбрать любую роль, но с условием, что в одном из вариантов игры он проиграет свои прежние переживания.

Если страх возник раньше под влиянием пси-хотравмирующей ситуации и сохраняется до настоящего времени, необходимо, чтобы ребенок побывал в роли как себя, так и угрожающего образа, неважно, в каком соотношении, следует также обратить большее внимание на другие, столь же упорно державшиеся страхи. Обычно это говорит о неврозе страха, нарушенной системе саморегуляции и психической защиты.

Приведем еще несколько примеров игровой нейтрализации прошлых страхов. Повторяем, что все рассматриваемые ниже игры проводились после психотерапии страхов из 15 тематических игр и ролевой драматизации страхов, снявших актуальность их воздействия в настоящем. Чтобы страхи не повторились в снах и ослабло общее нервно-психическое напряжение у детей, используется игровая нейтрализация травмирующих эпизодов из прошлой жизни."

Мальчик 4 лет с неврозом страха никак не мог родиться, как большинство сверстников. Воды отошли задолго до начала родовой деятельности, в результате пришлось неоднократно использовать стимуляцию. Из-за ослабленности принесли матери только на третий день, с трудом взял грудь, был вялым, раздражительным, капризным. Из 29 страхов в четыре года у него было 18 — высокий, в 2,5 раза больший, чем у сверстников, средний балл страхов. Ночью вскрикивал, плакал, метался. После четырех игровых занятий по преодолению дневных страхов была проиграна ситуация травмирующих родов. Были поставлены в непрерывный ряд столы, стулья, банкетки. Везде у них было отверстие внизу, не очень большое, но позволяющее пролезть с некоторым напряжением. Взрослые стояли наверху и шумно реагировали на продвижение мальчика давлением ногами, присаживанием, раскачиванием столов, стульев, стуком по ним и т. п. В конце пути стоял отец, радостно принявший сына в свои объятия.

Через несколько дней мальчик поехал с матерью в переполненном, как всегда, автобусе, уже без слез и истерик. Через две недели стал спать более спокойно и перестал жаловаться на страшные сны, из которых он не мог выйти (проснуться), как и свободно родиться раньше.

\* Методика не имеет аналогов в научной литературе.

У девочки 4 лет мать долго не могла разрешиться от бремени, пока не было произведено кесарево сечение. В дальнейшем развились весьма нечастые в этом возрасте страхи смерти, проявляемые бесконечным мытьем рук. Замечен был и панический страх неожиданных, внезапных воздействий, а страшные сны шли сериалами. То, что она могла" погибнуть, не родившись, было более чем вероятно, и ее столь рано появившийся страх смерти с защитными ритуалами — следствие внутриутробно испытанного инстинктивного страха. Нож акушера, внезапность извлечения из матки, мгновенное отсечение пуповины — тоже ощущения не из приятных. Отсюда страх неожиданного воздействия, страх новых ситуаций, скованность и напряженность при общении с незнакомыми людьми и заикание — как результат этих запредельных стрессов.

В игре она согласилась быть девочкой, которая пыталась вылезти из круглых отверстий детских столов, поставленных друг на друга так, что образовалась своего рода башня, имитирующая, как можно догадаться, матку. Для девочки же это было очередное игровое занятие, как всегда привлекающее новизной, неизвестностью и одновременно возможностью проявить себя, заслужить одобрение и похвалу, быть эмоционально принятой. Постройка для игры не была создана заранее, как декорация, а осуществлялась как начальный этап игры. Девочка играла с куклами, в то время как вокруг нее росла башня, закрытая сверху банкеткой, так что в конце концов образовалось замкнутое пространство, а сам процесс строительства ассоциировался с развитием эмбриона и плода в полости матки. После завершения постройки девочка пыталась вылезти из отверстий внизу, но остальные участники игры вталкивали ее обратно — она же не могла родиться естественным путем. Тогда открылся верх, и отец девочки, нагнувшись внутрь башни, поднял ее руками, к восхищению и облегчению остальных участников игры. Повторимся: и до этого были игры по преодолению страхов смерти и страхов неожиданных ситуаций. В результате заикание быстро пошло на убыль, и через несколько дней от него остались только "рожки да ножки".

Мальчик 5 лет, тоже с неврозом страха, на дух не переносил собак, любых — от карманных до бульдогов, догов и овчарок. Прижимался при виде их к матери, дрожал, плакал и главное, перестал с тех времен нормально спать ночью. В те "времена", в полтора года, он испытал сильный испуг, когда ожидал лифт вместе с мамой. Дверь лифта внезапно открылась, и выскочил спаниель, решивший, что он уже на улице, а хозяин, не державший его на поводке, ему не указ. От громкого, радостного лая собаки наш мальчик опешил, закричал от испуга, затрясся от плача. Опять же мы проиграли все предшествующие страхи мальчика, тем не менее чувствовалось, что он еще напряжен, скован и застенчив в новой, непредсказуемой ситуации общения. И хотя находился в

самом активном возрасте для развития умения принимать и играть роли, не мог воспользоваться этим, предпочитая крайне ограниченный круг контактов, в основном со взрослыми.

В первом действии драмы Саша (так его назовем) остался собой, как и мать. Автор играл роль хозяина злополучной собаки, а последнюю изображала одна из психологов, проходящая у нас обучение. Остальные участники игры, включая отца, образовали сцепленными руками стенки лифта. Лифт затрясся, поехал, Саша "нажал кнопку", и лифт остановился. Двое взрослых как дверь подняли руки, и "спаниель" вырвался наружу, пытаясь наброситься на мальчика. Все получилось, как и тогда, Саша задрожал и пытался убежать от преследующей его "собаки".

Во втором действии он изображал объект страха, то есть собаку. Ее хозяином остался автор, а отец был мальчиком. Как только собака вырвалась на волю, "мальчик", в отличие от предыдущей сцены, никуда не убежал, а стоя, как монолит, громко, глядя прямо в глаза собаке, приказал: "Стой!" Собака остановилась, как вкопанная, завизжала, забурчала и вернулась к хозяину. Урок должного поведения был преподнесен.

В третьем действии мальчик снова в своей роли повторил предыдущее поведение отца в роли "мальчика", приказав собаке остановиться. Затем он вошел в лифт вместе с матерью, и все благополучно доехали до первого этажа и отправились по своим делам. После игры родители отметили уменьшение страхов собак до обычной в этом случае настороженности при их появлении. Ночь у нашего пациента стала спокойной и из снов исчезли чудовища, словно их и не было на свете.

Итак, метод игровой нейтрализации последствий психических травм, в данном случае ночных испугов, подразумевает ролевое вовлечение в игровое действие детей и родителей; перемену ролей агрессора и жертвы; позитивное (конструктивное) решение ранее травмирующей ситуации через противоположную аффекту страха эмоциональную проработку сценария игры; и, конечно же, эмоциональный контакт с ребенком и родителями, веру с обеих сторон в положительные, видимые результаты психотерапии.

В заключение приведем основные факторы, указывающие на достоверную вероятность возникновения КС у детей.

1. Затрудненное с рождения засыпание с последующим беспокойным сном и плохим самочувствием днем.
2. Наличие КС у родителей того же пола, особенно у матерей девочек.
3. Невротическая привязанность (зависимость) детей к чрезмерно опекающей, боязливой и тревожно-мнительной матери, что максимально выражено при недостаточной роли отца в семье в сочетании с его жестокостью.

4. Плохая переносимость ожидания, неизвестности; страхи при контактах с незнакомыми людьми, при ответах и выступлениях.

5. Повышенная внушаемость в сочетании с магическим настроением и низкой самооценкой.

6. Превышающее возраст количество дневных страхов, прежде всего: нападения, заболевания (заражения), смерти себя и смерти родителей, животных (особенно змей), стихии, высоты, как и глубины, огня, пожара и войны. Страхи перед засыпанием, в том числе выявленная нами триада страхов — одиночества, темноты и замкнутого пространства. Дополним дневными страхами Волка, Бабы Яги, Бармалея, Кощея, Змея Горыныча в дошкольном возрасте; Пиковой Дамы, Черной Руки, Скелетов, призраков, чертей в более старшем возрасте.

7. Невротическое расстройство личности у матерей и детей.

У девочек следует добавить ряд факторов:

А. Токсикозы беременности у матери.

Б. Страхи неожиданных, внезапных ситуаций.

В. Открытость в характере (правополушарность).

Г. Конфликтные отношения с отцом и физические наказания с его стороны.

Уже известные нам положения представим в виде следующих выводов:

1. Кошмарные сны — это "ночная реальность" как отражение страхов и переживаний детей и родителей при развитой эмоциональной, образной памяти, впечатлительности и воображении.

2. Кошмарные сны — один из существенных способов отреагирования негативного жизненного опыта, связанного с угрозой семейного и социального неприятия, осуждения и наказания.

3. Кошмарные сны являются иррациональным способом переработки страхов, несущих угрозу для жизни, а также невртического состояния детей и матерей.

4. Больше всего кошмарных снов в старшем дошкольном возрасте, где максимум страхов, мотивированных страхом смерти.

5. Переживание смерти впервые происходит во сне, опережая дневные страхи сказочных персонажей, но сохраняя их в дальнейшем в виде страхов чудовищ и внезапного воздействия.

6. Более выраженный инстинкт самосохранения у девочек находит отражение в большей частоте и повторах КС, как и в более раннем переживании смерти во сне.

7. Психологическими механизмами заражения мальчиков страхами и, соответственно, кошмарными снами является невртическая привязанность к матери,

подчеркнутая отсутствием отца, недостаточным влиянием или жестокостью. В большей степени это наблюдается в младшем дошкольном возрасте. У девочек ведущее значение в трансмиссии кошмарных снов имеет механизм полоролевой идентификации с тревожно-мнительной и невротичной матерью в старшем дошкольном возрасте.

Мы убедились, подтверждая исходную гипотезу об отражении в КС возрастных проблем развития детей, нарушенных семейных отношений, неадекватности воспитания и неблагоприятных личностных особенностей родителей, что ввиду своей диагностической функции и отрицательного влияния на психическое здоровье КС заслуживают самого внимательного изучения и как можно более раннего устранения с целью предупреждения появления неврозов как психогенного заболевания формирующейся личности ребенка. При уже развившемся неврозе кошмарные сны помогают лучше понять переживания детей, их внутренний, психологический конфликт и эффективно использовать современные методы психотерапии неврозов, нарушенных отношений в семье и неправильного воспитания.

#### Приложение "УСТАМИ МЛАДЕНЦА ГЛАГОЛЕТ ИСТИНА"

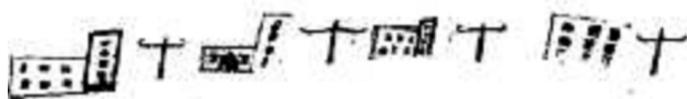
Приведем рисунки детей, отражающих переживания страха в дневных и ночных снах.

##### Дневные страхи у детей



Особое внимание один мальчик 8 лет обращал на себя в новых, незнакомых ситуациях. Пройти по улице или площади, где нет людей, для него было просто невозможно. Можно было потеряться, исчезнуть без личного телохранителя-матери и это объяснимо по крайней мере в дошкольном возрасте. Но чтобы быть неспособным преодолеть ряд открытых пространств по дороге в школу и вцепиться в руку матери, как последнюю надежду — это явно отличалось от поведения сверстников. Суть в том, что дома он психологически один среди ссорящихся взрослых. Все его попытки открыться, наладить контакт не увенчались успехом, до него никому не было дела в семье, которая то рушилась, то восстанавливалась и остановить этот процесс было не в его силах. Учится мальчик в очень суровой английской школе, что для него синоним неврастении, раз он не такой быстрый (флегматик), да еще переученный (насильно) левша. Дали мы задание нарисовать страх открытого пространства. На рисунке изображена безжизненная территория, где нет ни души, кричи — не докричишься; дома, люди так далеко, почти за горизонтом, в другой галактике. Эффект от такого рисования был нулевым, но начало

положено уже тем, что мальчик отважился нарисовать свой страх, за что и заслужил одобрение и похвалу автора и работающих с ним ассистентов. Через неделю был принесен другой рисунок с предварительной установкой нарисовать себя небоящимся. На рисунке мальчик изобразил себя с собакой на поводке (чтобы не сбежала и он не остался один). Восприятие стало менее тревожным, что заметно по внесению цветового разнообразия в изображение домов и фонарей. Другой, более благополучный мальчик нарисовал бы на месте собаки кого-нибудь из сверстников или членов семьи. Но как раз с ними и нет эмоциональной близости у автора рисунка. И собачки у него нет, только воображаемая. Тем не менее "мечтать не вредно" и легче ему стало переносить страх одиночества, а именно он и закодирован в социально-опосредованном страхе открытого пространства. Для сравнения, в страхе замкнутого пространства, как обратной стороны страха открытого пространства, скрыт инстинктивно обусловленный страх смерти, что и подтвердили приведенные ранее данные ЭВМ анализа страхов. В свою очередь страх одиночества предопределен отсутствием эмоциональной поддержки в семье и конфликтами родителей, поэтому и может пройти окончательно только после налаживания внутрисемейных отношений.





Каких же чудовищ можно бояться днем и ночью — видно из рисунка мальчика 8 лет. Очень нехорошая женщина видна слева — ведьма да и только, а черт, изрыгающий проклятья, ничуть не лучше. Мама у него такая же косматая, да и нервная к тому же. А отец, не смеющий возражать, но зато злоупотребляющий алкоголем и "живущий за шкафом", только и способен "метать молнии", да и то в другую сторону, лениво переругиваясь с периодически "достающей" его супругой. О соотношении сил на семейном фронте можно судить по размерам персонажей на рисунке. Эффект от первого рисунка отсутствовал, и было предложено еще раз нарисовать чудовищ и себя, как небоящегося. На втором рисунке чудовища становятся пигмеями, их можно затоптать, как и выразить символически свой гнев и недовольство.



Что можно испытать в темноте, видно из рисунка мальчика 8 лет с неврозом страха. Это какое-то надгробие с последним фото. Темнота давит, да и раздавить может. Произошла актуализация страха, но она не повлияла на его устранение. Другое дело, когда по нашему совету мальчик нарисовал себя, как небоящегося, раздвинул стены подземелья, разорвал путы одиночества и освободился от страха.



Если бы вы увидели этот рисунок девочки 9 лет в цвете, то поневоле бы поразились, как удачно подобраны цвета, правда, в верхней части фигуры преобладает красный цвет возбуждения и беспокойства, и все пространство рисунка разрисовано разными линиями. Итак, беспокойство в квадрате имеется. Еще бы — держит гитару во время экзамена. Учится она в музыкальной школе, а в ней преподаватели еще более требовательными бывают, чем в обычной школе. С задачками, способностями у нашей ученицы все в порядке, но вот от ожидания и волнения может перегореть, стусеваться, не так исполнить, хотя и с вдохновением. Другой бы махнул на это рукой — чего не бывает, здесь же сплошные переживания, слезы, рыдания. Более чем развитое самолюбие следовательно, да и ориентация только на успех, без всяких промежуточных состояний. А то, что она максималистка — все или ничего, тоже кое-что значит. Не забудем и четверых взрослых дома, огорчать которых — себе дороже. Да и без конца все дружно повторяют: "Ты только не бойся". Она же слышит: "Бойся, бойся, бойся..." За неделю до очередного экзамена мы посоветовали бабушке и дедушке уехать на дачу, матери заняться без конца откладываемыми домашними делами, а отцу задержаться на работе и заодно перевыполнить план. С девочкой же была проведена психотерапевтическая беседа, после

которой она и нарисовала себя на экзамене, как бы заранее проиграв в уме возможную реакцию на неудачу. За два дня до экзамена ей было предложено прийти с гитарой в наш центр, где мы психологически с юмором обыграли будущий экзамен. Впервые за много лет она смогла рассмеяться, вместо того чтобы дрожать и плакать, когда увидела среди экзаменаторов муляжи Бабы Яги на помеле и черта с тросточкой, выполненных в человеческий рост и озвучиваемых другими участниками игры. Скованность исчезла, а вместе с ней и прошел страх перед экзаменом. Эта же девочка нарисовала с не меньшим успехом и страх перед ответами у доски в обычной школе (см. рисунок ниже). С остальными страхами справиться стало легче, проиграв их по очереди. Так что через два месяца смогла она без лишних страхов и волнений учиться, да и домашних не пришлось больше отправлять куда-нибудь перед экзаменами.



Какие бывают страшила: кикимора, водяной, оборотень, призрак и т. д. А этот страшила у девочки 9 лет ни на кого не похож, если не считать сходства с некоторыми людьми. Волосы-космы — это закрытость, некая темная сущность; глаза-буравчики ничего доброго не предвещают; нос крючком — хитрость и высокомерие обещают, а рот явно говорит о криминальных наклонностях его обладателя. В этом образе сосредото-

точились неприняемые девочкой темные силы, агрессивность, злость, хитрость и высокомерие, асоциальный и уже этим безнравственный образ жизни. Еще раз это доказывает социальность, если не гиперсоциальность детей, болеющих неврозами, которые по своим нравственно-этическим установкам отличаются от большинства сверстников бескомпромиссным неприятием двойственности и лжи, угодливости и приспособленчества; зла и коварства, агрессивности и жестокости, равно как бездушия и высокомерия. Вот почему, перефразируя известные слова М. Горького, мы можем сказать: "Невротик — это звучит гордо". Не каждый даже при "желании" может заболеть неврозом, необходимо определенное своеобразие характера и личности. Большинство сверстников располагается между негативным и позитивным полюсами личностного реагирования в зависимости от обстоятельств и жизненного опыта.



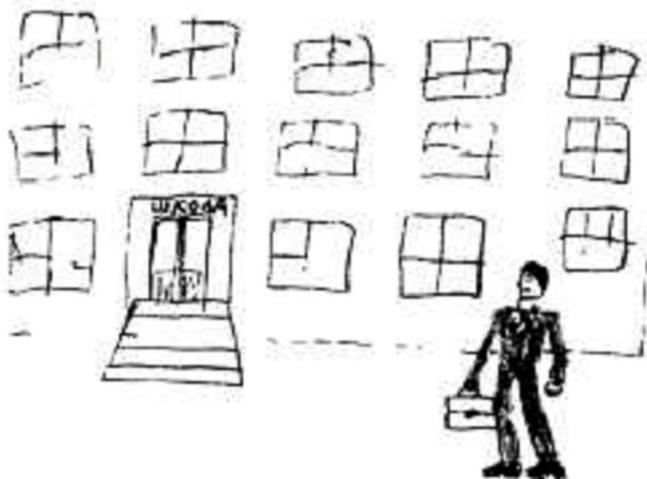
Это сооружение нарисовала девочка 11 лет, когда мы попросили ее проиллюстрировать страх смерти. А слова были такие: "Я не хочу, чтобы кто-нибудь из моих родных умер". Заметьте, не она, а родные; страх смерти превратился из эгоцентрического, направленного на себя, в альтруистический — по отношению близких. И еще, рисунок сделан во времена, когда все поголовно были пионерами и комсомольцами, но ни один учащийся из этих организаций так и не нарисовал могилу со звездой или что-нибудь подобное. Только христианский крест! Тысячелетнюю традицию, как видим, сразу не отменишь, даже после многолетней советской власти. Нелишне будет и спросить — способна ли эта девочка страдать, любить и привязываться. Безусловно. Рисунок, и сам страх смерти близких, их утраты, разлуки — тому доказательство. Теперь вспомним, что показывается по телевизору в "век демократии", а фактически анархии — низкопробная реклама, садистские фильмы, культ насилия и денег любой ценой, бесконечные убийства — и все, достаточно, страха смерти нет, как и способности любить, давать, а не отнимать жизнь.



"Мужчина, которого я боюсь" — так назвала рисунок девочка 12 лет. Если приглядеться внимательнее, то это будет не совсем мужчина, смотрите — шарфик, цветочек в петлице, кофта, женский тип лица — говорят не в его пользу. Вверху кепка-козырка и звезда под ней красноармейская проглядывают — это вроде бы мужское. Разгадка состоит в страхе девочки перед начинающимися половыми изменениями. Родители хотели мальчика, да и сама девочка больше с мальчишками общалась. А тут возраст подоспел и стала она меняться, пусть и понемногу, уходить от своей прежней женской психологии — страх и возник. Тогда кто же мужчина на рисунке? Это она и есть, в своем страхе и растерянности, неизбежности перемен. Подумывала она уже почти навязчиво — а не сесть ли ей на диету, чтобы стройной была и формы бы не выделялись. Путь ей тогда был бы один — к неврозу (нервной анорексии) в лучшем случае или к психозу (шизофрении). Благо, удалось нам так похвалить девочку, что она такая хорошая и дальше будет еще лучше, что постепенно она перестала думать о своих навязчивых мыслях. И маме, по восточному полной женщине, мы предложили не заикливаться на этом, а войти в более тесный эмоциональный контакт с дочерью, не мешая, а наоборот, способствуя восстановлению отношений с отцом, на которого походит дочь как две капли воды.



Очень уж великой недотрогой показывает себя девочка 14 лет: "Меня кто-то обидел в школе". Происходит это каждую минуту, но не все реагируют такими бурными слезами, отчаянием и бегством. С одной стороны, она от природы более чем эмоционально чувствительна и впечатлительна, с другой, стала все близко к сердцу принимать, легко расстраиваться и обижаться от неровных отношений дома (а девочки, заметим, в большей степени реагируют на них, чем мальчики). А тут еще и возраст пубертатный подошел и со сверстницами отношения стали напряженными, поскольку стала она претендовать на исключительное положение, да только в своем представлении, не делая никаких реальных шагов и не вступая ни в какие компромиссы.



Вот такая нехорошая история приключилась с одним мальчиком 14 лет. Стал он все больше и больше бояться школы. Дрожь возникает перед входом в школу, а сама школа больше на исправительное учреждение походит.



Попав с таким трудом в нее, не знает куда ему пойти — растерянность налицо. Еще бы, вроде все учил, но как назло у доски от волнения мысли путаются, учительница же сурово смотрит на него, как на последнего болвана (на следующем рисунке).



А в отношении физика и вообще иллюзий нет, раз он считает, что способен содрать шкуру (см. рисунок ниже).



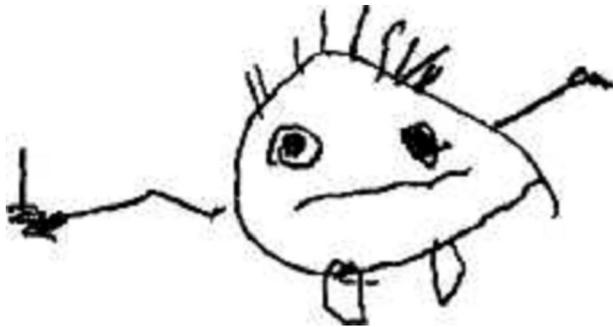
Все дело в том, что тревожно-мнительные и одновременно сверхтребовательные родители, действительно, могут "содрать три шкуры" за любую плохую оценку. Вот он и боится школы, ответов невпопад и учителей-деспотов. Но не он был виноват, как можно догадаться, а сами родители, страх перед которыми и проецируется на школу.

Ночные страхи у детей



Вы когда-нибудь видели Бродячего Осьминога? Нет.

Зато его видел неоднократно во сне мальчик 4 лет, имеющий чрезмерно строгого и наказующего отца, от которого никуда не уйти, как и от щупалец Осьминога.

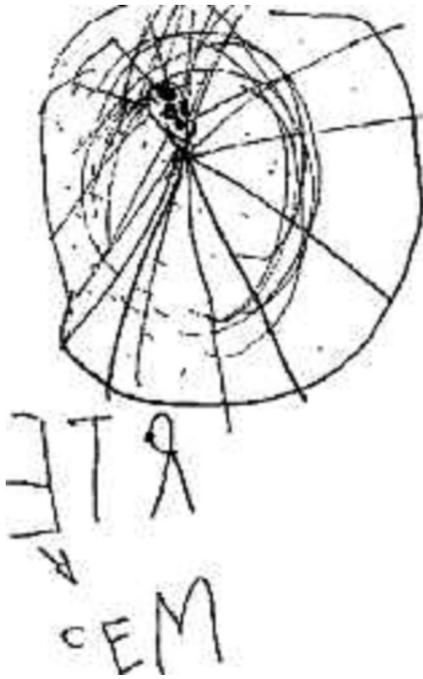


Именно в 4 года девочки больше всего на свете боятся ведьмы — Бабы Яги, которая и матери лишит и расправу учинит, да такую жуткую, что и вспоминать всю жизнь не хочется. Ведьма является во всем антиподом матери. Мать жизнь дала, да и любовь в придачу; ведьма жизнь отнимает и ненавистью пылает. А девочка добрая и ласковая, нежная и привязчивая, и мать она любит. Да вот беда, терпения у матери не хватает, работать пошла с двухлетнего возраста дочери, кричать и угрожать стала. Кается потом, дочь обнимает, а той и снится, что совсем ее уже не любят, одна ведьма на небосклоне, мать куда-то пропала, осталась она одна-одинешенька, а ведьма, прищурившись, только и ждет своего звездного часа. Между прочим, рисунок этот явно отстает от возраста, находится где-то в районе 2—3 лет. Получается, ведьма какая-то недоразвитая. Так и есть, она уже из прошлого девочки, именно в два с небольшим года она и начала появляться во сне — такой и осталась неизменной.



У более чем чувствительной и талантливой девочки четырех лет горит дом во сне. Действительно, обстановка в семье оставляет желать лучшего — много ссорящихся между делом, вспыхивающих, как порох, взрослых. Оба родителя стали лечиться — чего ни сделаешь ради единственной и неповторимой. Да и остальные взрослые сдерживаться научились. А девочка через месяц от радости нарисовала уже не пожар, а флаги на башнях, хотя дыма еще хватает. И стала спать более спокойно.





Так и можно познакомиться во сне со смертью в 5 лет, когда паук, похожий на череп, твердо заявляет мальчику что он его съест. Образ паука сформировался под влиянием осознания предстоящего конца, нет не света, а его самого и частых разговоров в семье о болезнях и смерти. Кроме того, он оплетен бесчисленным количеством правил, предписаний, без которых не может сделать ни одного шага самостоятельно.



Не избушка, а дом на курьих ножках в повторяющемся сне у мальчика 5 лет. Гуляет дом сам по себе, как и единственный близкий человек — бабушка. Поддерживал его в чем-то дедушка, но умер, а бабушка, и так равнодушная к алкоголю, запила с горя и исчезла из дома, не подав никакой весточки. Ну чем не ассоциация с Бабой Ягой. Похитила она остатки счастья у внука, которых сейчас не восстановить. Куда смотрят родители, станет ясно по отношениям в семье в настоящем. Отец и мать создали образ

"не-родителей" для сына тем, что они без устали кричат, ссорятся и выясняют отношения любыми способами. Не удивительно, что не крыша, а дом поехал у мальчика. Нет у него дома, семьи, родителей, как таковых, да и близкой для него раньше бабушки.



Странный сон приснился девочке 6 лет: человек с красной кожей заколдовал мальчика. Причем тут мальчик, если автор сна — девочка. Но как мы убедились, просто так кошмарных снов не бывает. Так и здесь. Родители хотели только мальчика и никого больше, после выкидыша и замершей беременности. А теперь они вымещают на дочери все свое раздражение и недовольство, да еще как! Послушаем ее: "Я прошу бить не по ногам ремнем, а по попе, потому что мне больно ходить, а он (отец) бьет меня еще сильнее". Отец, как видим, не стал от огорчения пить горькую, а пытается сделать из девочки желез-т ного мальчика. Вот и кожа красная у него на лице от гнева, да и "мальчики кровавые в глазах" стоят, а чем-то похожая на него дочь воспроизводит себя, как и полагается, /тльчиком, только более бледным, призрачным по сравнению с отцом-истуканом.



Привидение во сне у мальчика 6 лет, в возрасте наибольшей активности страхов смерти. Недоброе расплывчатое лицо у привидения, уносящего, подобно вьюге, мальчика с собой. Никто его в семье не может успокоить, как и придать веру в себя. Все взрослые заняты своими разборками и проблемами. Что же остается привидению, если уж у него такое черное дело? Конечно же пугать, жмуриться, угрожать, подобно тому как это делают родители.



Как есть теория происхождения Вселенной от Большого Взрыва, так и в сне девочки 6 лет происходит взрыв Страхов Смерти. Последний день Помпеи... а для нее — последний день беззаботного существования, или, если хотите, детства, омраченного дальше все большим количеством страхов. Незадолго до этого умерла бабушка — самый близкий человек, и эстафету страхов подхватил наиболее чувствительный к ним возраст, да еще болезни, оперативное удаление аденоидов, неспособность родителей помочь ей освободиться от страхов, и невроз страха впридачу. Бабушку мы вернуть не могли, но возвратили девочке жизнерадостность совместными с родителями играми, устраняющими страхи.

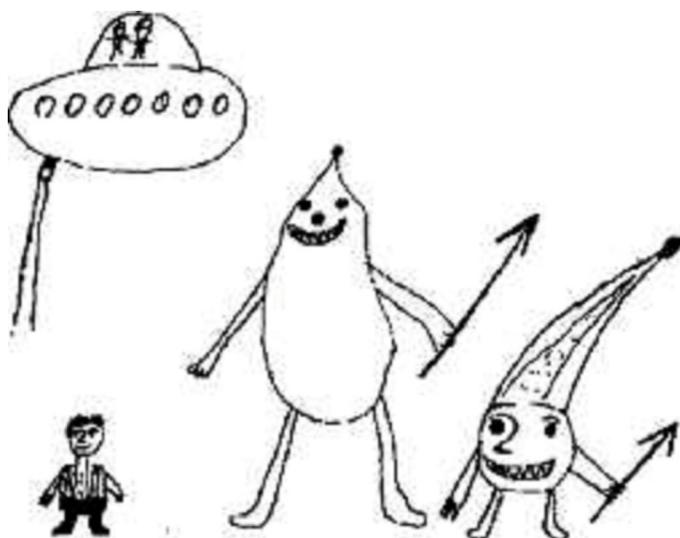


Черти, живущие во сне у мальчика 7 лет, который и обмачивается ночью от этих ужасов. Главный черт напоминает инопланетянина, связанного крепкими узлами с одним из чертиков, — ну чем не отец с сыном? Отец у мальчика как раз и есть трансцендентальная личность, живущая вне времени, пространства и семьи. Мать тоже не близко — занята младшим сыном; вот и получается, что черти только подчеркивают страх небытия и эмоциональной изоляции — неприятия в семье.



Очень хорошей, доброй, ласковой девочке 7 лет, к сожалению, заболевшей неврастением, снятся уже не плюшевые мишки, а чертики и злые собаки. Жизнь такая у нее пошла. Вместо любви одни требования родителей ("тяв-тяв"), а черт — это ведь извечный нарушитель правил. Коварный он — подстрекает ничего не делать, отдыхать, гулять, ни о чем не заботиться. Неприемлемо все это для нашей девочки, да и черт, к тому же, явно не учитель ее мира. Весь какой-то ненадежный, вибрирующий, как и собственная неуверенность девочки в себе.

Вихри враждебные веют над нами, солнце в трех лицах с ужасом взирает на кентавра, в спину которого нож воткнут, кровь хлещет. Девочка 7 лет, автор ночного кошмара, навзрыд рыдает. Что за беспредел такой? Опять страх смерти, но почему он так реализован? В 7 лет происходит, как мы знаем, возрастной перекрест страха смерти себя и родителей. На рисунке как раз и изображен страх смерти родителей, в частности отца. Злоупотребляет он алкоголем и на человека бывает не похож. Однажды чуть за нож не схватился. Вот возмездие и наступило. Бог же троих любит — мать, отца и дочку — семья ведь одно целое, триединство, в то время как дома нет никакого единства, а только ссоры, плохие слова и угрозы, доведенной до отчаяния матери, что она не будет отвечать за последствия очередной ссоры. Именно их мы и видим на рисунке.



Похищают ли инопланетяне детей? Бывает, как видно из рисунка страшного сна у мальчика 7 лет. Не в первый раз ему снится подобное. Что это — кошмар или своеобразная форма общения, раз на него обратили внимание, пусть даже и внеземные силы? В семье одни неприятности — то его ругают, то наказывают, никто никогда не сказал ласкового слова, даже просто не погладил, не похвалил. В представлении родителей он ни на что не способен, раз не смог начать учиться в школе, как все. Однако, обратим внимание на рисунок. Инопланетяне мечут молнии, но он стоит, как ни в чем не бывало, широко расставив ноги и скорее у него снисходительная улыбка, чем страх. Так что чудовища во сне еще не самые страшные, поскольку днем еще хуже.

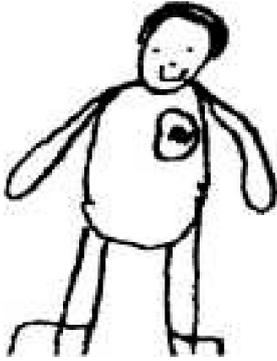
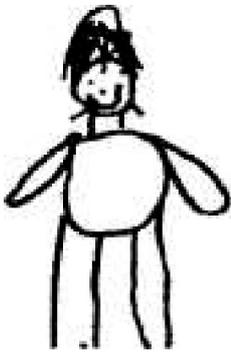


Мальчик 7 лет с возникшим в первые годы жизни неврозом страха видит во сне: "Мне казалось, что я стою на некрепко держащемся камне, и вот-вот он обвалится, и я упаду в глубокую-глубокую реку". На рисунке его окружают сверху какие-то фантастические черные и красные конструкции. Вверху слева что-то, напоминающее

деревенский дом, справа — глыбы, камни. Все это давит, создает замкнутое пространство. Опоры нет, и есть только один путь — упасть, утонуть, погибнуть. Отчего же такой фатализм в 7 лет? Сразу скажем, родители у него хорошие и живут дружно. Но очень уж неуверенные в себе, мать к тому же тревожная, а отец мнительный. Отсюда большое количество страхов у мальчика (19), в том числе высоты, глубины и землетрясений, в той или иной мере присущих матери. Однако не все так просто. Родители во время ожидания ребенка и в первые годы жизни мальчика судились с соседом по общей квартире, так что волнений хватало. Роды были нелегкими, повернулся он не туда головкой в последний момент, и врачам пришлось применить кесарево сечение. Страх глубины и отчасти высоты — оттуда, когда его вынимали из матки. Кстати говоря, высоко поднимать новорожденного, даже обычным способом, чтобы показать — "Вот он какой!", тем более подбрасывать, мы бы явно не рекомендовали. От страха глубины — аналога страха замкнутого пространства — можно также легко приобрести страх высоты. Если снова взглянуть на рисунок, то верхняя его часть может напоминать замкнутое пространство матки, где он и испытал смертельный ужас при невозможности родиться, мог бы также захлебнуться в околоплодных водах, а изображение половины матки ясно и так — она была разрезана пополам при операции, открыв тем самым ему путь к спасению и жизни. Во время этого процесса матка содрогалась от механических воздействий, да и после родов сосед периодически устраивал родителям "землетрясения" в квартире. Вот почему мальчик не мог выносить громкого шума, голоса и сразу начинал плакать. Прошло несколько лет после скандалов, родители живут теперь в отдельной квартире, а невроз... остался, пока мы не помогли мальчику.



Танец с саблями. В данном случае — со змеей. Здесь не столько отображен страх перед ней во сне, сколько ЗАКЛИНАНИЕ: "Чур, не трогай меня, встань передо мной, как лист перед травой". Змея подозрительно походит на одетого по всем правилам отца, причиняющего постоянную боль мальчику 7 лет, физически наказывающего при любом несогласии с ним при полном попустительстве крайне деловой и принципиальной матери.



Страшный своим содержанием сон у мальчика 7 лет с невротическим заиканием, спрашивающего у Бабы Яги: "Кто вы?" Очень уж походит она на мать, изображенную на другом рисунке. Но подобное признание, да и то неполное, может произойти только во сне. Фактически Баба Яга — это все более завязанная на конфликте с мужем-алкоголиком мать мальчика, становящаяся раздраженной, нетерпеливой, злой и физически наказующей. Так что конфликт дорого стоит. Психологически мальчик уже потерял отца, теперь теряет мать, превращаясь в печально известный образ эмоционального сироты при живых родителях. Теперь понятно, почему печаль, страх и тлеющая надежда присутствуют в его сакраментальном вопросе: "Кто вы?" Мальчик боится превращения матери в Бабу Ягу и еще надеется, что она изменится в лучшую сторону и станет такой же, как прежде.



Так один очень чувствительный мальчик 8 лет рисует свои боли. Даже ночью разряды раздражения, агрессии и беспокойства взрослых наступают его бедную голову,

которая и накалилась, как сковорода. Как же защитить себя, хотя бы во сне? Конечно же, через громоотвод — тарелку-щит. И лицо, пусть и постепенно, начинает светлеть. И руками не нужно хвататься за голову. Легче стало, хотя бы во сне.



Семейный портрет на фоне страха смерти во сне у девочки 8 лет, и не только себя (как наверху — череп с костями), но и призраков — смерти родителей, того, что от них останется: слева — от матери, справа — от отца.

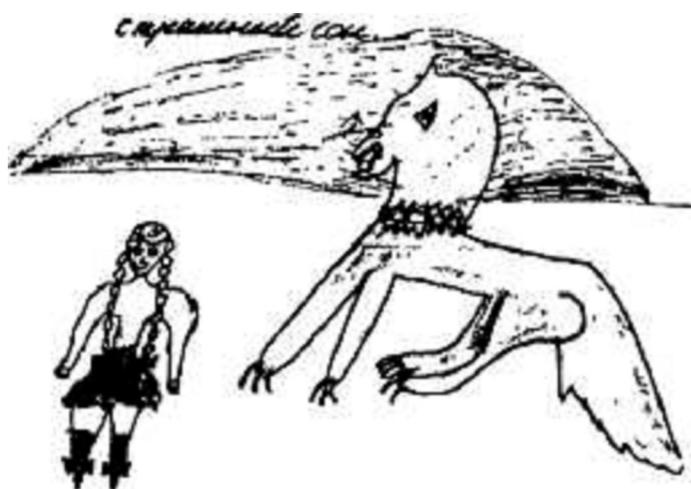


Фантасмагория во сне у мальчика 8 лет со строгим, педантичным и физически наказующим отцом. Черт с топором и будет отражением отца, его угроз и агрессии. Везде

чудовища, все ломается, рушится, деформируется, как и жизнь мальчика, попытки стать самим собой в вечно конфликтной обстановке дома.



Динозавры на улицах города у девочки 8 лет в страшном сне. Точнее — это не кто иной, как Змей Горы-ныч: огнемёт, сжигающий все на своем пути. То, что ничего не останется, и так ясно. А вот почему — тут гораздо сложнее. Загорается ведь в первую очередь не сама девочка (внизу), а какой-то мужчина (вверху). Это отец, смерти которому больше всего не желает дочь, другими словами, она больше всего боится его смерти. Так оно и есть днем. Похожую на него дочь больше всего на свете любит отец (слава Богу). Да и в восемь лет страх смерти родителей начинает встречаться так же часто, как и страх смерти себя (до этого возраста преобладает "эгоцентрический" страх смерти себя, после — "альтруистический" страх смерти родителей). Огонь, пламя жизнь и уничтожает, что, опять же, связано с типичным для возраста страхом огня и пожара.



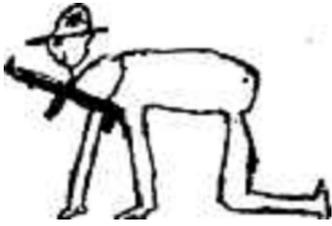
"Сивка-Бурка, встань передо мной, как лист перед травой!" — можно так подумать в отношении страшного сна у девочки восьми лет. Все дело только в том, что происходит это помимо желания. И "Сивка-Бурка" — это же чудовище, напоминающее Волка.

Загрызть может — вот-вот бросится. Тут и заплакать от страха и бессилия можно. Разгулялось воображение, скажем. Да, это отрицать не приходится, девочка более чем эмоциональная и впечатлительная, без этого даже неврозом не смогла бы заболеть. Но и добрая тоже. Никого не обидит, муху убитую принесет. Именно над такими хорошими детьми и куражатся во сне чудовища — воплощение зла, насилия, бессердечности. Находит отражение во сне и ряд сильных испугов в первые годы жизни девочки. Продолжают они жить и сейчас, раз снится подобный сон.



Как можно капитулировать и за это жестоко поплатиться — быть убитым, видно из сна мальчика восьми лет. Два войска сражаются между собой. Непобедимый Черный Рыцарь убивает всех в войске мальчика, в том числе и его самого. Слишком уж мальчик беззащитный в жизни, не умеет постоять за себя и его может обидеть даже малолетний кроха. Отца уже давно нет, а мать и две бабушки во всем опекают, лишив мальчика возможности самостоятельно думать и действовать. Подобная психологическая кастрация и сказалась на сне, где лишиться его жизни не стоит никакого труда непобедимому и бесстрашному — в отличие от мальчика — Рыцарю кинжала и шпаги. Подобный образ недостижим для мальчика, да и по натуре он другой — не может причинять насилие, как, впрочем, и противостоять ему.

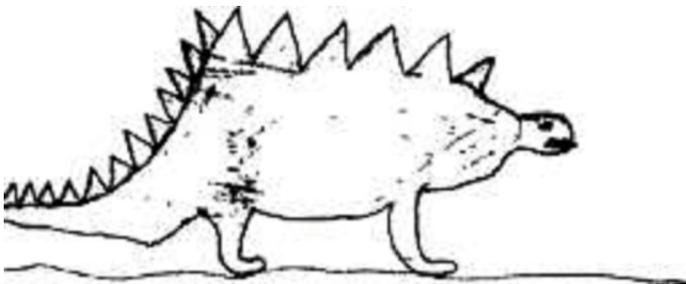




Патриотически-страшный сон у мальчика 9 лет, когда фашист незаметно подбирается к Ленинграду. Пусть и не очень прочная, но граница у города очерчена. Лишился он отца в 3 года, а дальше — беспросветный конфликт матери с бабушкой. Последняя — непримиримая, авторитарно подавляющая всех, неважно кого — свекра, дочь или внука. Так что остаткам чувств матери и сына угрожает не фашист, а паранойя бабушки.

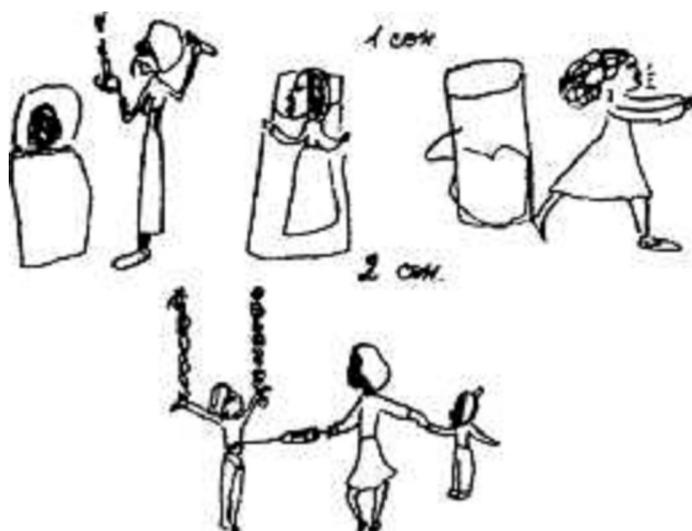


Окно в подводное царство в кошмарном сне у девочки 9 лет. Отец (слева) превратился то ли в Посейдона, то ли в морского черта, а мать расплылась, как медуза (справа). Нет у родителей этой девочки внутренней устойчивости, определенности. Оба они по причине своего характера (мать — тревожная, а отец — мнительный) постоянно меняют свою психологическую окраску, да и вся семья как-то незаметно, стихийно, перестроечно идет ко дну. Мать-инженер оказалась не нужна, без конца это переживает; отец далеко на заработки уехал и заодно новую жену нашел. Девочка тоже незаметно осталась одна, и "расцвели" навязчивые мысли о своей ненужности, как и чувство вины и печали. Погрузилась она в пучину переживаний, а там какая жизнь — сами видите.

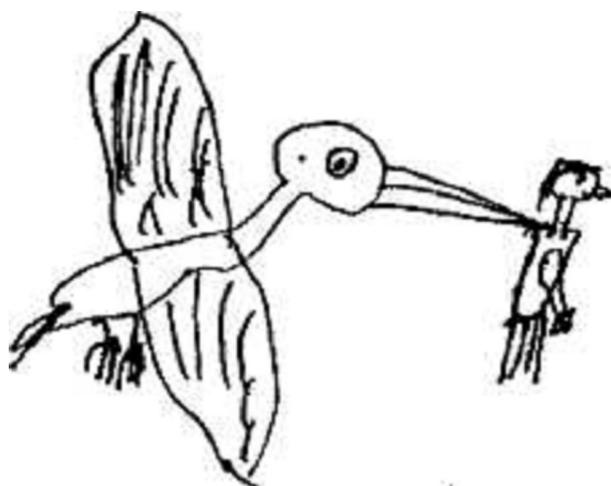


Самое страшное ночью у впечатлительного мальчика 10 лет выражается динозавром, напоминающим змею. Это бездушное, холодное и в то же время агрессивное животное. Пробоина возникла в психической защите мальчика, а все потому, что отец потерялся,

исчез, не защитил, не был примером, а мать только усиливает чувство опасности, а не предотвращает от нее, срывая на сыне свое нервное напряжение в виде физических наказаний.

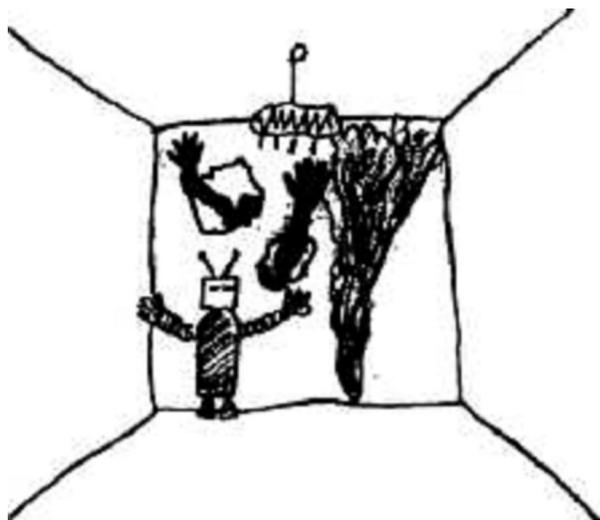


Жизнь, как она есть, у девочки 10 лет в ее ночном сериале страхов. Мать у нее стала обслуживать только себя, "ударившись" в алкоголизм (вверху справа — она уходит из дома, слева — предстает Пиковой Дамой, колдующей посредством Черной магии над оцепеневшей от ужаса девочкой). Мягкотелый отец ушел из семьи, будучи не способным повлиять на мать, которая стала преследовать похожую на него дочь, бить, истязать (2-й сон). Справа, внизу от матери — мальчик, в большей бы степени устроивший твердую по характеру мать, но так и не появившийся на свет, зато мать делает укол и так подвешенной на цепях девочке, то есть причиняет непереносимую боль и страдание, словно ей мало было испытать это в жизни.



Своего рода "Гуси-лебеди" у одного не очень маленького мальчика (10 лет). Утащили его птицы во сне, как тряпичную куклу, из дома. Да какой у него дом и остался:

отец-алкоголик — выброшен из семьи, матери не до него — невроз, сексуальная неудовлетворенность, конфликты. Бабушка далеко, да и больна от старости. Так вот жизнь и кончилась.



Пробоина в стене у мальчика 10 лет при кошмарном сне. Лезут, идут, приближаются чудовища, а защиты нет — не сработала. Неотвратимость, фатализм какой-то. Тут самое хорошее — вовремя проснуться, закричать, позвать на помощь, что каждую ночь и происходит. Именно в 10 лет чаще всего происходят подобные ночные катаклизмы, включая и бесконечные падения, будь то колодец или пропасть. А что до причин — родители, пусть даже и хорошие, существуют сами по себе, а мальчик должен сам справляться со своими кошмарами. У всех ли детей на это хватает сил — другой вопрос. Невроз в психологическом аспекте как раз и есть неуверенность в себе, возрастающая по мере отсутствия эмоциональной поддержки у чувствительных и впечатлительных детей.

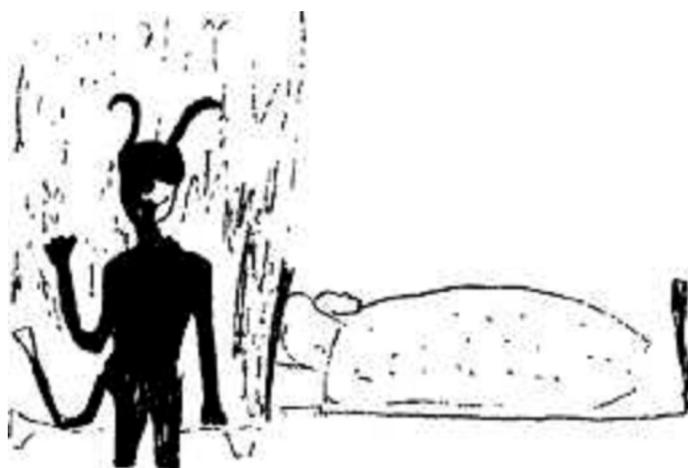


Неожиданные встречи во сне у девочки 11 лет, как отклик на непреходящий конфликт родителей. Слева — мать, справа — отец, измененные до неузнаваемости. А кто

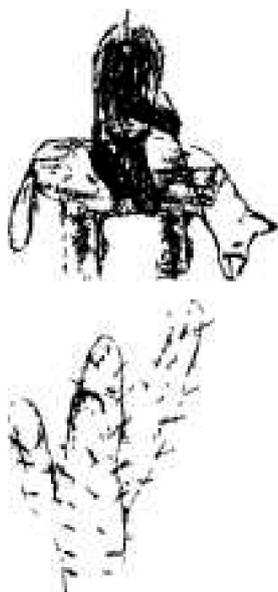
же наверху? Это и есть ЗЛО — ненависть, трансцендентальный источник всех семейных бед в воображении девочки. Все ее используют в своих целях, для оправдания своей взаимной агрессии, вот она и боится лишний раз пройти между Сциллой и Харибдой. Тогда-то ее и схватит зло, только поджидающего столь благоприятного случая.



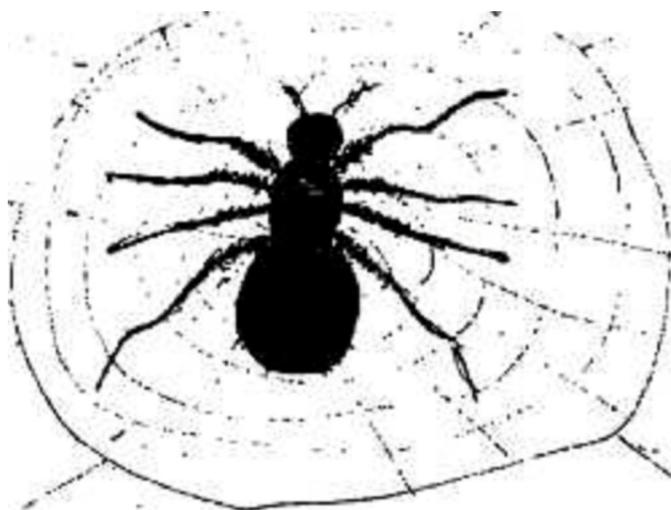
Большинство подростков более чем чувствительные, а не бесчувственные, как принято считать. И на рисунке мальчика 11 лет головастики во сне — не что иное, как страх изменения "я" или страх быть другим, неузнаваемым, трансформированным. Одновременно это и страх потерять цельность "я", самобытность, своеобразие личности. Опять же, это свойственно не всем подросткам, а только тем из них, кто отличается повышенной чувствительностью и развитым чувством собственного достоинства.



Непрошенный гость, регулярно появляющийся в сне у мальчика одиннадцати лет. Что хотите, то и думайте о нем — Черт, Дьявол, Инопланетянин, для мальчика это неважно, но сон у него уже не может быть спокойным, радостным, восстанавливающим силы. Насмотрелся он всяких бяк по видео и телевизору, которыми без конца пичкают детей не очень добрые дяди, и перестал отличать день от ночи.

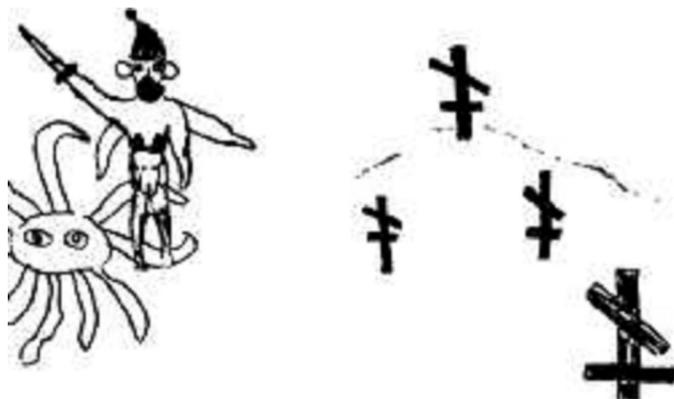


Можно ли потерять голову во сне, как на рисунке мальчика 11 лет с неврастенией? Да, но только при повышенной ответственности и заостренном чувстве долга, когда он контролирует каждый шаг и всегда сомневается в правильности своих желаний и действий. "Тяжела шапка Мономаха" — вот ее и можно снять, хотя бы во сне. Надета она родителями слишком уж требовательными, бескомпромиссными и наказывающими за любую, даже мысленную, провинность. Мальчик так устает от всего этого, что спит "без задних ног", обмачиваясь время от времени. Никакие способы лечения ему не помогали, пока не изменились запредельные требования родителей. Все на место и вернулось "вместе с головой" и избавлением от энуреза.



Совсем страшный сон у мальчика тринадцати лет — ПАУК, который может втянуть в паутину, опутать, а то и кровь высосать. Снится он неоднократно — что уж совсем плохо, — расстраивает, волнует, усиливает страхи. На самом деле паук и есть —

неуверенность мальчика, его неспособность справиться с угрозой для жизни. Мать у него поглощена собственными проблемами, а отец в семье числится только по документам.



И один в поле воин — как бы говорит сон четырнадцатилетнего подростка. От кого же он защищается? От злых сил, конечно. Тут и осьминог пытается его обвить, а сколько жизней погублено — видно по могилам. Может больше этого и не будет после освободительного похода, как знать, а пока еще надо с осьминогами побороться. Щупальца осьминога неосознанно ассоциируются с различными жизненными угрозами: попыток агрессивных сверстников склонить на свою сторону, педантично строгого и физически наказующего отца, нервной и постоянно кричащей матери, собственная импульсивность и непредсказуемые действия, по поводу которых приходится потом раскаиваться. Все эти проблемы хотелось бы отсечь махом, хотя бы во сне.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Часть I. ДНЕВНЫЕ СТРАХИ

Глава 1. Определение страха и его проявления

Глава 2. Происхождение страха

Глава 3. Возрастная динамика страха

3.1. Период беременности и родов

3.2. Первый год жизни

3.3. От 1 года до 3 лет

3.4. От 3 до 5 лет

3.5. От 5 до 7 лет

3.6. От 7 до 11 лет

3.7. "Школьная фобия"

3.8. От 11 до 16 лет

3.9. Развитие застенчивости

Глава 4. Выявление страхов

Глава 5. Условия устранения страха у детей

Глава 6. Устранение страхов посредством рисования

Глава 7. Использование игры для преодоления страха"

Часть II. НОЧНЫЕ СТРАХИ

Вступление

Глава 1. Что известно о сновидениях и ночных страхах

Глава 2. Распространенность и исходные причины\* нарушений сна и кошмарных снов (КС) у детей

Глава 3. Когда повторяются кошмарные сны

Глава 4. Как получить информацию о КС

Глава 5. Кто поселяется в ночном мире детей

Глава 6. Разбор случаев кошмарных снов из психотерапевтической практики автора

Глава 7. Ночные трансы

Глава 8. Как помочь детям лучше спать ночью

Приложение. "Устами младенца глаголет истина"

Дневные страхи у детей

Ночные страхи у детей

Файл: \_\_\_\_\_  
Каталог: C:\Работа\эл.книги\новое  
Шаблон: C:\Program Files\MS Word 97\Normal.dot  
Заголовок: ХЕЛЕН СИНГЕР КАПЛАН  
Содержание:  
Автор: Роман  
Ключевые слова:  
Заметки:  
Дата создания: 02.05.09 17:01  
Число сохранений: 2  
Дата сохранения: 02.05.09 17:01  
Сохранил: Артем  
Полное время правки: 53 мин.  
Дата печати: 13.05.09 11:12  
При последней печати  
    страниц: 232  
    слов: 83 392 (прибл.)  
    символов: 475 340 (прибл.)