

Страх темноты или кто притаился в темноте?

Почти все маленькие дети боятся темноты. Да честно говоря, и взрослым темнота нередко внушает опаску. Даже сейчас, когда цены на электричество «кусаются», многие предпочитают, уходя из дому, оставлять в прихожей свет. Конечно, далеко не все признаются, для чего это, а говорят про воров: дескать, увидят воры, что у нас свет горит, и не полезут, решив, что хозяйева дома. Да и потом, в темноте не сразу найдешь выключатель, и вообще... Мало ли какие рациональные объяснения можно придумать для иррационального, необъяснимого страха?!

Но факт остается фактом: в темноте есть нечто мистическое. Недаром с ночью и с темнотой связано столько страшных поверий, легенд и сказок. Особенно силен страх темноты у народов, не затронутых современной цивилизацией. А поскольку дети близки и к природе, и к культурному первоначалу — они же не случайно так любят сказки! — то неудивительно, что темнота часто вызывает у них панический, запредельный ужас.

Однако взрослые, снисходительно относясь к собственным слабостям, не спешат потакать слабостям ребенка. Казалось бы, сколько говорено про то, что если дети боятся темноты, нужно оставлять в комнате свет, но до сих пор иные родители уверены, что сон при включенной люстре для детской психики гораздо вреднее, чем ежевечерний стресс. Они и стрессом-то это не считают! «Пусть привыкает», — вот распространенный ответ.

Хотя потом, когда они начинают понимать, какими ужасами бывает населена темнота для их сына или дочери, родители сами приходят в ужас. И уже не задают риторических вопросов, почему ребенок страдает ночным недержанием мочи (энурезом) или бывает повышено раздражителен. Но понимание это, увы, оказывается запоздалым, дело бывает сделано, и детей приходится долго водить по врачам, причем далеко не всегда с положительным результатом. Ломать всегда труднее, чем строить.

Нормальные герои всегда идут в обход

Гораздо умнее поступают те мамы и папы, которые усвоили вроде бы шуточный, а на самом деле очень важный принцип (по крайней мере, в области воспитания): «Нормальные герои всегда идут в обход».

Не удастся преодолеть страх с наскоку, в лобовой атаке? — Не беда! Можно подобраться к нему с тыла, превратив его преодоление в занимательную игру.

Приведем несколько примеров.

Зверушки в норке

Трехлетний Миша реагировал на выключение света, как на удар электрическим током. Как бы крепко он ни спал, тут же просыпался и начинал кричать. Мама его увещевала, папа сердился — все было без толку. Пока однажды маме не пришло в голову затеять с малышом игру. Укладывая Мишу спать, она легла с ним рядом (естественно, при включенном верхнем свете), накрылась одеялом, оставив небольшую щелку, и начала тихонько приговаривать: «Мы с тобой маленькие зверушки, лежим в уютной норке. На улице темно, холодно, идет дождь, а у нас с тобой тепло, уютно. И никто к нам сюда не придет, никого мы не пустим».

Сначала Миша даже с мамой побаивался лежать в темноте — все норовил сбросить одеяло, чтобы стало совсем светло. Но мама убеждала его, что в

полумраке играть интереснее. Да и голос ее звучал так спокойно и убаюкивающе, что Миша постепенно расслаблялся и быстро засыпал.

Потом, когда мальчик пообвыкся, мама сделала следующий шаг: вместо люстры стала включать настольную лампу. А в игре появился мотив про трусливого зайчишку и смелого медвежонок, которого, естественно, звали Мишей. Зайчишка волновался, капризничал, трусил, а медвежонок Миша его успокаивал, приводил доводы, почему бояться не следует. (Это очень важный момент, так как изобретая аргументы, ребенок, естественно, примеряет их на себя и, с одной стороны, невольно подсказывает родителям правильную тактику воздействия на себя, а с другой, занимается самовнушением.)

Постепенно маме удалось сместить «зону света» в коридор. Мальчик только просил, чтобы дверь в комнату оставляли приоткрытой. И уже сам напоминал, что верхний свет надо выключить — при засыпании свет начал Мише мешать.

Бобры

А эту игру придумали сами дети, близнецы Коля и Оля. Они хоть и были вдвое старше Миши, но темноты боялись ничуть не меньше него. Разумеется, дети не ставили перед собой никаких психотерапевтических целей и даже не подозревали, что таким образом можно избавиться от страха. Им просто было интересно. Но страх постепенно начал уходить, а мама, заметив это, включилась в игру и направила ее в нужное русло. Дети устроили себе домик под столом, накрытым большой скатертью, и воображали себя бобрами. Скатерть свисала до самого пола, так что под столом было довольно темно. Мама вызвалась играть роль горе-охотника, которому никак не удавалось поймать бобров, поскольку под стол охотник проникнуть по условиям игры не мог. Играли весело, много смеялись, шутили, и даже не заметили, как большая часть игры начала проходить в полутьме (дело было зимой, и темнело рано).

Прятки

Прекрасно подходит для изживания страха темноты и классическая детская игра в прятки. Тут опять-таки следует идти по направлению «от простого к сложному», постепенно затемняя помещение. А можно устроить игру так, чтобы прятались не люди, а куклы. И часть кукол спрятать в комнате, где не горит свет. Но только не требуйте, пожалуйста, с ножом к горлу, чтобы ребенок туда зашел с первого же раза! И не огорчайтесь, если он даже на десятый будет побаиваться. Иначе у него возникнет аллергия на подобные игры, и тогда вообще будет непонятно, как к нему подступиться.

Пещера с ведьмой

Этот очаровательный сюжет придумала наша ученица Елена Альбертовна Быканова. Мы часто используем его на занятиях в нашем психокоррекционном театре. Только не с места в карьер, а когда боязливый ребенок уже немного преодолеет свой страх. Вкратце сюжет таков: ребенок (не абстрактный, а именно ваш) попадает в волшебную страну. Попросите его придумать или придумайте вместе с ним несколько сказочных приключений, а затем подойдите к главному: к тому, что ребенок узнает о происках злой ведьмы, которая украла у жителей волшебной страны смех. Печальные жители, естественно, умоляют ребенка выручить их из беды, и ребенок, естественно, соглашается. Если страх темноты очень силен, то трусишке вполне достаточно будет просто показать, как он проник в темную пещеру и осветил колдунью волшебным фонариком. Если же ребенок с удовольствием фантазирует, воображая себя героем, предложите ему дополнительно побороться со злодейкой. Только не путем применения грубой физической силы, а более интеллектуально. Например, пусть загадывают друг другу загадки или задают какие-то сложные вопросы.

Эту сценку стоит разыгрывать на ширме. Сделать ее элементарно: поставьте в ряд несколько стульев и накройте одеялом. Куклы можно использовать любые, вплоть до резиновых. (Хотя, конечно, лучше сшить персонажей своими руками, чтобы ни у кого больше таких не было). Как следует отрепетировав маленький спектакль, его полезно показать родственникам и гостям. Мысленно проживая те или иные ситуации, ребенок усваивает нужные модели поведения и постепенно начинает применять их на практике.

Рисуем ночь

Страх темноты изживается и через... привитие любви к черной краске. Дети вообще-то не очень жалуют черный цвет, им больше по душе яркие, радостные цвета. Если же ребенок все рисует черным цветом, это может свидетельствовать о депрессии, психотравме или каком-то другом серьезном психическом неблагополучии.

В последние годы во многих странах стало популярным новое направление психотерапии, называемое арт-терапией («art» — «искусство»). Это когда разные виды искусства, например, живопись служат своеобразным лекарством, помогают человеку преодолевать психологические трудности и проблемы. Занимающаяся арт-терапией московская художница Мария Григорьевна Дрезнина обучала детей рисовать. Она обыгрывала разные цвета, побуждая ребят повнимательней присмотреться к окружающему миру и пофантазировать. Что можно нарисовать красной краской? А что желтой? А черной?

Черный цвет, как нетрудно догадаться, ассоциировался у детей с ночью. А ночь — это плохо, страшно, в ночи водятся чудовища, привидения, ведьмы и всякая прочая нечисть. Кое-кто из детей даже отказывался рисовать ночь — настолько ему было страшно.

И тогда художница начала учить дошколят видеть в черной краске красоту и благородство. А в ночи — мириады звезд, с которыми связаны прекрасные легенды. И хотя ей даже в голову не приходило заниматься психотерапией, ведь она просто хотела раскрыть перед детьми возможности черного цвета, вскоре, к ее изумлению, дети перестали бояться ночи. И тогда Мария Григорьевна стала пользоваться этим приемом уже сознательно, помогая ученикам не только постичь мир красок, линий и форм, но и достичь мира в своей душе.

Детские страхи надо уважать

— А если ребенок, несмотря ни на какие ухищрения, все равно побаивается темноты? — спросите вы. — Что ж, ему до старости свет в комнате оставлять?

Но скажите, вы много видели взрослых людей, которые спят только при включенном свете? Это все равно, что бояться: вдруг ребенок до старости будет сосать соску или не научится ходить на горшок?

Мой младший сын, например, с очень раннего возраста, примерно с года, невзлюбил темноту. Невзлюбил настолько, что наотрез отказывался гулять по вечерам. Едва за окном начинало смеркаться, его никакими силами нельзя было вытащить на улицу. Он хныкал, упирался, а если мы настаивали, начинал рыдать. Впрочем, мы и не настаивали, а постарались перестроить свой график так, чтобы как можно меньше выводить ребенка вечером на улицу. Конечно, это создавало определенные сложности, ведь осенью и зимой в средней полосе темнеет рано. Но мы сочли, что психологический комфорт ребенка важнее, и оказались правы. Постепенно страх темноты сошел на нет. А если бы мы решили «не поступаться принципами» и волокли бы малыша по вечерам «дышать свежим воздухом», у него вполне могло бы начаться заикание или энурез. Что в конечном итоге обернулось бы для нас еще большими трудностями.

Нужно щадить чувства других людей. Даже если человек еще ребенок. Конечно, это не значит, что следует потакать любым детским слабостям, но

согласитесь, слабость слабости рознь. Одно дело, когда ребенок вредничает или проявляет злонамеренность. Тут, естественно, спуску ему давать не надо. Но бывает, что он просто НЕ МОЖЕТ С СОБОЙ СПРАВИТЬСЯ. И рад бы, да не может. Страх темноты — это как раз такой случай. Он завладевает душой ребенка, и бороться с ним принудительными мерами — значит плодить еще большие страхи и озлобленность. Это все равно, что требовать от близорукого человека, чтобы он хорошо видел без очков, и позорить его за неудачи.

Один из важнейших воспитательных (да и вообще жизненных) принципов заключается в умении представить себя на месте другого человека и понять, какие чувства вызывают у него наши поступки. Казалось бы, все предельно ясно и просто. Ан нет! Многие люди не в состоянии сделать такой мысленный перенос, пока не почувствуют что-либо на собственной шкуре.

Представьте себе, что вы тоже чего-нибудь сильно боитесь. Например, испытываете страх за жизнь родственников или за свою собственную. А окружающие будут не успокаивать вас, а раздражаться или насмешничать. Как вы воспримете подобное отношение? Наверное, вряд ли примете его за любовь. И, уж конечно, не захотите больше делиться своими переживаниями. А может, даже постараетесь поменьше общаться с такими людьми.

Вы скажете: «Одно дело — страх темноты, а другое — страх за чью-то жизнь. Как можно сравнивать серьезные вещи с какими-то глупостями?» Но, во-первых, жизнь ребенка как раз и состоит из этих «глупостей», из мелочей. И эти мелочи для него важны ничуть не меньше, чем для нас — наши серьезные, взрослые проблемы (которые ему зачастую тоже кажутся глупостями). А во-вторых, за страхом темноты тоже, по существу, скрывается страх смерти. Это вообще основа всех страхов, только ребенок, естественно, не в состоянии осознать психологическую подоплеку своих чувств. Далеко не все взрослые могут самостоятельно справиться с подобной задачей. Хотя, если страх темноты у ребенка устойчив, постараться это понять совершенно необходимо. Ну и, конечно, поняв, в чем причина, надо стремиться к ее устранению.

Причины возникновения у детей страха темноты

Присмотритесь к себе, к своему поведению, проанализируйте семейную ситуацию.

Очень может статься, что детский страх темноты на самом деле и не страх вовсе, а ширма, за которой прячутся совершенно иные чувства.

Например, ревность. Как у шестилетней Маши, которую страх темноты обуял вскоре после рождения младшего брата. Естественно, девочка не лицемерила, не притворялась. Она искренне боялась, но психологический анализ ее поведения показал, что Маша подсознательно пыталась привлечь к себе внимание мамы, поглощенной младенцем. Мало того, что малыш требовал внимания с утра до вечера, так он еще и очень плохо засыпал. Поэтому маме приходилось подолгу его укладывать. А раньше, до рождения брата, вечера были посвящены только Маше, так что в ее душе зрело вполне понятное чувство протеста. И, созрев, выплеснулось, но не в явной, а в завуалированной форме. Когда же мама стала уделять девочке больше внимания и завела обычай читать ей по вечерам сказки в комнате, где засыпал маленький, Машин страх темноты исчез так же внезапно, как и появился.

Очень часто страх темноты возникает в четырех-пятилетнем возрасте у детей, чувствующих отвержение, раздражение взрослых. Особенно если этот взрослый — их собственная любимая мама.

Страхи нередко появляются и в результате какого-то потрясения, глубоких переживаний, психологической травмы. Например, если дошкольник провел

некоторое время в больнице. Или даже в более благоприятных условиях: например, у бабушки с дедушкой, но без родителей, к которым он очень привязан.

В других случаях «темнобоязнь» тоже может оказаться скрытым протестом. Но не против невнимания, а наоборот, против излишней опеки со стороны взрослых. Ведь порой они шагу ребенку самостоятельно ступить не дадут! Внешне он с этим смиряется. Такие дети вообще бывают покладистыми, не конфликтными. Но когда речь заходит о темноте, проявляют невероятное упорство. Хоть режь их — не зайдут в темную комнату! И тут приходится смириться родителям. Тем более, что и выглядит это вполне извинительно. Ну, не может человек себя преодолеть! Что поделаешь? Но если дать такому ребенку свободно вздохнуть, если предоставить ему большую самостоятельность, страх темноты «сам собой» исчезнет. Безо всяких игр и обращения к специалистам.

Конечно, нелегко понять, «кто притаился в темноте». (Особенно если там таятся наши собственные просчеты и недостатки.) Но иначе ничего не добьешься, а будешь бесцельно блуждать в потемках и постоянно наткаться на острые углы в отношениях с детьми.

И в заключение несколько конкретных советов родителям:

— Не дожидаясь, пока у ребенка разовьются страхи, оставляйте в его комнате зажженный ночник или торшер.

— Не гасите свет в коридоре: бывает, что дети ночью хотят в туалет, но боятся выйти, поскольку в коридоре темно.

— Детская комната не должна находиться далеко от комнаты родителей, а ребенку-дошкольнику, боящемуся темноты, и вовсе необязательно спать в отдельной комнате. Все равно в большинстве случаев такие дети приходят к родителям среди ночи. Если же взрослые настойчиво отсылают малыша обратно, это лишь усугубит его страх и чувство одиночества. В результате ребенок может стать назойливым, капризным, агрессивным.

— Если какие-либо предметы пугают ребенка в темноте своими очертаниями, уберите их в другое место. Уговоры не бояться, как правило, не действуют.

— Днем старайтесь обыгрывать предметы, которые ночью вызывают у ребенка страх. Например, пусть нарядится в халат, показавшийся ему привидением, и поиграет в доктора или в старика Хоттабыча. Или пусть изобразит в куклах засыпающего человека, которому в темноте чудится нечто страшное (в сценке, естественно, должен быть задействован тот самый «страшный» предмет). Пусть пофантазирует на тему своих страхов, расскажет и нарисует, что именно ему привиделось. А затем покажет, как человек поборол свой страх, включил свет и выяснил, что страшное чудище, пугавшее его из темноты, это всего-навсего горшок с кактусом, половая щетка или опять-таки злополучный мамин халат, висевший на стуле.

— Затевайте игры в затененных уголках квартиры, под столом, в домике, сооруженном из нескольких кресел, накрытых сверху одеялом, в комнате с зашторенными окнами и т. п.

— В выходные и по праздникам, когда вся семья собирается на вечернее застолье, выключайте свет и ужинайте при свечах. Ребенку это должно понравиться, потому что выглядит необычно и торжественно. Захваченный приятными впечатлениями, он таким образом будет незаметно привыкать к полумраку.