

НОЧНЫЕ КОШМАРЫ ИЛИ ПОБЕДА НАД СНОМ

Наверное, нет на свете человека, которому хотя бы иногда не снились страшные сны. Особенно часто это бывает в детстве. Дети чувствуют себя беззащитными перед огромным, опасным миром, поэтому у них вообще больше страхов, чем у взрослых. С возрастом многие страхи преодолеваются, а от многих (скажем, от страха войны, смерти, бандитов) люди приучаются как-то отгораживаться. Однако маленьким детям, пока они этому не научились, подчас приходится довольно тяжело.

Нужно ли обсуждать с детьми их страшные сны?

Нередко дети не любят засыпать в темноте (и даже вообще засыпать), поскольку боятся ночных кошмаров. Иногда они честно в этом признаются, а чаще скрывают. Особенно мальчики, которые рано понимают, что трусить стыдно. Родители же, зная, что их малышу снятся плохие сны, избегают разговоров на эту тему, надеясь, что так он скорее забудет о неприятном. Однако на самом деле страх просто загоняется вглубь и может разрастись до таких размеров, что у ребенка разовьется на этой почве настоящий невроз.

Избегая разговоров о снах, вы можете достичь результатов, прямо противоположных желаемых. Ребенок решит, что его сны пугают даже родителей — настолько они ужасны. Ночные кошмары вообще воспринимаются маленькими детьми как нечто, совершенно от них не зависящее, а потому грозное и могущественное. (Примерно так же относятся к снам и примитивные племена). В дошкольном и раннем школьном возрасте дети еще не могут сказать себе во сне, что они спят, и все происходит не наяву. Не могут усилием воли заставить себя проснуться. Впрочем, даже взрослым это удается далеко не всегда. Дети же вообще полностью находятся во власти своего сна, и взрослые, оставляя малышей наедине с воспоминаниями о ночных кошмарах, обрекают их на серьезные страдания. Многих детей страшные образы, когда-то привидевшиеся во сне, преследуют долгие годы. А порой это аукается даже во взрослой жизни.

Одной моей знакомой в детстве часто снилось, будто она, идя зимой по обледенелому железнодорожному мосту, соскальзывает с него и падает вниз на рельсы. С тех пор прошло много лет, сны эти давно прекратились, но она до сих пор опасается ездить на электричках, что существенно усложняет ей жизнь. Особенно летом, в дачный сезон.

Лучше не дожидаться, пока страх накрепко засядет в душе ребенка, а осторожно вытаскивать ночные ужасы на свет Божий: побуждать малыша рассказывать свои сны, рисовать их, разыгрывать в сценках кукольного театра.

При этом важно, с одной стороны искренне сопереживать малышу, но с другой, не заикливаться на его страхе, а постараться как можно скорее перевести обсуждение в игровую стихию, вызвать у малыша улыбку и смех.

Скажем, он нарисовал чудовище, которое гонялось за ним во сне по квартире. Страшно? — Еще бы! Однако маленький ребенок при всем желании не может нарисовать картину, по-настоящему леденящую кровь. Он этого просто не умеет. А раз так, то вам и карты в руки!

Подмечайте смешные детали в его рисунках и обращайтесь на них внимание сына или дочери.

Придумывайте смешные повороты сюжета в сценках, которые можно разыграть на ширме, сделанной из одеяла.

Пользуйтесь тем, что в снах обычно бывает много абсурдного, и постепенно уводите ребенка от точного воспроизведения плохого сна к более благополучному варианту. Предположим, во сне он не мог убежать от чудовища и проснулся, крича от ужаса, а в рисунке и в сценке кукольного театра пусть натянет леску, чтобы чудовище покатилося кубарем, визжа, словно резаный поросенок. Во сне громадная голова, расхаживавшая на тоненьких ножках и постоянно требовавшая пищи, казалась малышке запредельно страшной, а вылепленная в миниатюре из пластилина, да еще жующая рваный башмак, она будет вызывать у девочки смех. Включаясь в придумывание счастливых концовок своего сна, ребенок осознает себя его хозяином, и пусть не сразу, но избавляется от мистического ужаса перед всевластием ночных кошмаров.

Поскольку сны у каждого человека свои, выдать единый рецепт их отыгрывания невозможно. Однако я приведу пару развернутых примеров, чтобы вам было яснее, в каком направлении двигаться.

Как подружиться с тетей королевой?

Пятилетний Антоша, ходивший на психокоррекционные занятия, которые мы вели с И. Я. Медведевой, боялся некоей «тети королевы», которая не раз являлась ему во сне. Рассказывать про нее мальчик не мог. Рисовать тоже сначала отказывался. Тогда мать, по нашему совету, предложила ему: «Давай я нарисую сама, ты только будешь мне подсказывать, правильно ли я ее себе представляю». Антоша согласился и мало-помалу втянулся в этот процесс, начал

подсказывать все более охотно. Если он вдруг затруднялся вспомнить какую-то подробность, мама просила его придумать или предлагала свой вариант. Естественно, «тетя королева» получилась на рисунке не такой уж и страшной. А если совсем честно, то мама постаралась сделать ее посимпатичней.

Потом Антоше было предложено самому нарисовать «тетю королеву». И не просто, а во дворце. Задание увлекло мальчика, он с удовольствием рисовал и раскрашивал трон. Потом во дворце появились заколдованные люди. Страшный, непонятный, тревожный сон все больше начинал напоминать волшебную сказку. Мальчику становилось все интереснее, а главное, он ощутил себя в привычной стихии, где события развиваются по известным законам, и добро непременно в конце побеждает зло.

Увидев, что Антоша уже не только не цепенеет от ужаса при упоминании о «тете королеве», а с удовольствием фантазирует на эту тему, мы предложили ему ввести в рисунки себя. Антоша согласился не сразу. Страх еще не был изжит до конца, и мальчик довольно долго отнекивался: признаться прямо, что он боится, ему было стыдно, поэтому он твердил, что у него не получится нарисовать себя как в жизни. Но тут, на наше счастье, ему подарили игрушечную саблю, и Антоша захотел ее нарисовать.

— Вот и чудесно! — сказали мы. — Нарисуй, как ты замахиваешься этой саблей на тетю королеву.

Переключив внимание мальчика на второстепенные детали, мы помогли ему незаметно преодолеть психологический барьер.

Дальше в ход пошли средства кукольного театра. Нужно же было освободить заколдованных людей! Освобождал их, как вы, наверное, догадались, сам Антошка, и происходило это на самодельной ширме домашнего кукольного театра. А рисунки, в которых тема «тети королевы» получила дальнейшее развитие, служили в качестве декораций.

Игра продолжалась довольно долго, обрастая все новыми забавными подробностями, и постепенно грозная «тетя королева» превратилась в смешную и совершенно не страшную старушку, чем-то напоминавшую Шапокляк. В конце концов Антоша с ней даже подружился.

В результате мальчик, который раньше изнурял по вечерам маму, не отпуская ее от себя ни на минуту, стал спокойно засыпать один и больше не жаловался на плохие сны.

Идет бычок, качается

Другому мальчику — назовем его Сашей — во сне часто являлся бык. С красными, налитыми кровью глазами, он гонялся за Сашей и норовил вздернуть его на рога. У этого сюжета, в отличие от предыдущего, была вполне реальная подоплека. В четыре года Саша летом поехал в деревню, и там действительно какое-то парнокопытное, то ли бык, то ли корова, нагнал на него страху. К пяти с половиной годам ночные кошмары стали настолько частыми, что пришлось обращаться за помощью к специалистам.

Обычная тактика отыгрывания положительных результатов не дала. Саша пачками приносил рисунки, но от этого бык в его воображении свирепел еще больше. Тогда было решено пойти в обход, причем сменить не только сюжеты, но и технику исполнения. Мальчик неплохо лепил, и психолог попросила его вылепить из пластилина целый скотный двор: овечек, гусей, кур. Короче, всех, кроме быков. Ребенок с удовольствием выполнил задание и, довольный похвалой, с радостью принялся за новое. В новое задание уже были включены элементы театрализации: Саша под руководством психолога придумывал истории, происходившие с обитателями скотного двора. Потом, когда герои этих историй полюбились мальчику, настал, можно сказать, ключевой момент: в игре появился теленок. Естественно, маленький, беспомощный и потому очень трогательный. Прошло еще какое-то время, и слово «теленок» как бы невзначай было заменено на слово «бычок». Ребенок слегка напрягся, но ему поручили проиллюстрировать пантомимой известный стишок Агнии Барто «Идет бычок, качается». Саша переключился на выполнение нового интересного задания, а заодно отвлекся от неприятных мыслей.

В общем, к тому времени, как «психокоррекционный» бычок подрос, Саша успел с ним сродниться и активно сопереживал всем перипетиям его жизни. Вдобавок мальчику купили симпатичного плюшевого бычка да еще сводили его в кукольный театр, где действовал «одноименный персонаж». В результате положительные впечатления настолько заслонили отрицательные, что, когда Саша случайно увидел по телевизору мультфильм, где фигурировал разъяренный бык, это не произвело на него никакого впечатления. Кошмарные сны больше не повторялись.

Так что обсуждать с детьми их страшные сны можно и нужно, только делать это следует с осторожностью, внимательно следя за реакцией ребенка. Помните: если малыш упорно от чего-то отказывается, значит, это вызывает у него какие-то трудности. В данном случае, скорее всего — трудности психологические. Поэтому

идти напролом опасно. Однако не менее опасно и отступить, пуская все на самотек в надежде «авось рассосется». Лучше проявить некоторую изобретательность и вовлечь ребенка в обсуждение, переключив его внимание на что-то другое.

Толкование сновидений

Что же касается толкования сновидений, то увлекаться этим, по-моему, не стоит. Такой подход распространен на Западе, где очень сильны позиции психоаналитической и родственных ей психологических школ, уделяющих основное внимание сфере так называемого подсознания. Но, во-первых, выяснение истоков ночных кошмаров, разматывание запутанного клубка ускользающих образов — дело тонкое, требующее серьезной профессиональной подготовки, и родителям не стоит браться за это самим.

А во-вторых, психоанализ ставит во главу угла очень многое из того, что в нашей культуре испокон веков считается низменным и вытесняется из разговоров и из памяти. (Например, у нас не принято обсуждать с детьми — да и со взрослыми тоже! — их сексуальные переживания или агрессивные, разрушительные фантазии.) Такое вторжение в интимную сферу нанесет ребенку, воспитанному в традициях русской культуры, еще одну серьезную психическую травму и может причинить только вред.

Ну и, наверное, стоит задуматься, почему Православная Церковь, которую недаром называют хранительницей традиций народа, резко отрицательно относится к толкованию снов, считая это обольщением, вредными суевериями, уводящими людей на скользкую дорожку магии. Как известно, толкованием снов особенно любят заниматься гадалки, ворожеи и проч. Знаменитые зарубежные психиатры Зигмунд Фрейд и Карл Густав Юнг, благодаря которым в западной психологии так распространилось толкование сновидений, тоже, оказывается, не понаслышке знали о разного рода оккультных и магических практиках. Юнг — тот просто был врачом и советчиком известной сатанистки Элис (Алисы) Бейли, впоследствии основавшей секту с весьма красноречивым названием — «Трест Люцифера» (таково одно из наименований сатаны).

Кто-нибудь возразит: «Но ведь и в христианстве во весь голос звучит тема вещих снов. Взять хотя бы историю обретения Казанской иконы Божьей Матери. Богородица явилась девочке Матроне во сне и указала, где надо искать икону. Родные сперва не поверили рассказам Матроны и чуть было не прогневали Богородицу непослушанием».

Но в этом предании (как, впрочем, и во многих других) четко выражена христианская позиция по отношению к снам: верить им не следует, за исключением тех редких случаев, когда Бог хочет открыть человеку во сне что-то очень важное. Как это понять? — Ну, во-первых, такие сны обычно бывают у людей глубоко верующих, ведущих праведную жизнь. Например, девочка Матрона, которой явилась Богоматерь, считалась чрезвычайно набожной даже для той, совсем не атеистической эпохи. И потом, конечно, человек, увидевший подобный сон, должен обратиться за советом к священнику, своему духовному наставнику. Людям же неверующим или нецерковным вообще не надо вникать в скрытый смысл снов. Особенно снов страшных, зловещих. Это может еще больше заразить человека пугающими впечатлениями и вконец расшатать психику. Тем более, если речь идет о детях.

Меры предосторожности

Лучше принять те меры предосторожности, о которых опять-таки прекрасно знали еще наши прабабушки.

Нервному, возбудимому ребенку — а именно такие дети в первую очередь подвержены ночным кошмарам — нужно соблюдать режим Дня, избегать перегрузок и переутомления. А то очень часто их в 4-5-летнем возрасте чуть ли не каждый день водят по разным студиям и мини-лицеям, а потом недоумевают, от чего у ребенка нарушается сон.

Перед сном следует воздерживаться от шумных игр, бурного веселья, возни. Два-три последних часа перед укладыванием ребенка должны проходить в спокойной обстановке. Пусть ребенок порисует, поиграет в игрушки или в настольные игры, послушает чтение вслух. Активных, подвижных детей полезно выводить перед сном на улицу (при условии, что они не боятся темноты). Но и там нельзя давать им особенно расходиться, а надо занимать разговорами или ролевыми играми, не подразумевающими бега, борьбы и проч. Например, игрой в магазин, в автозаправку, в ресторан, в дочки-матери и т. п.

Впечатлительным детям не стоит читать перед сном волшебные сказки. Особенно такие, где фигурируют великаны, злодеи, людоеды (сказки Перро, братьев Гримм и т. п.). В конце концов, выбор книг сейчас очень велик, и можно без труда найти что-нибудь более приближенное к реальной жизни (Носов, Драгунский и т. п.), а волшебные сказки читать днем.

Если ребенку по ночам снятся кошмары, надо совершенно исключить телевизор и видео. Как бы он ни настаивал! Вы же не поведете его с высокой

температурой на улицу, даже если он устроит истерику, требуя гулянья. Не поведете, потому что испугаетесь осложнений. Или, например, будете строго соблюдать диету при дисбактериозе, аллергиях и проч., хотя дети тоже от этого не в восторге. Вот и с телевизором имеет смысл придерживаться такой же твердой позиции. Для психического здоровья правильная диета необходима не меньше, чем для здоровья физического.

Причем ребенку, страдающему ночными кошмарами, вредно не только смотреть телевизор самому, но и находиться в той комнате, где телевизор смотрят взрослые. Взрослым зачастую кажется, что это безвредно. Ведь малыш не обращает внимания на экран, он поглощен своими играми, ему неинтересны взрослые фильмы и выпуски новостей. Но люди, которые так считают, глубоко заблуждаются. Когда человек находится в расслабленном состоянии, когда он чем-либо отвлечен, гораздо легче воздействовать на его подсознание. Если он старается вникнуть в смысл того, что слышит, ему бывает проще выставить психологическую защиту. Когда же информация с телеэкрана идет как бы фоном, ребенок от нее не защищен совершенно. А что сейчас муссируется по телевидению? — Взрывы, убийства, катастрофы, вооруженные конфликты. Все, что нагнетает ужас, создает у детей чувство полной незащищенности и, соответственно, оборачивается по ночам кошмарными видениями. Кроме того, непривычно быстрый темп речи, нехарактерный для русского языка, английские, а не русские интонации (частый подъем голоса вверх), усвоенные в последние годы нашими дикторами, мельтешение кадров будоражат психику и тоже понижают психическую сопротивляемость ребенка.

А если телевизор – это самое дорогое?

Часто можно услышать, что отец семейства жить без телевизора не может и его никакими силами не оторвать от экрана. Говори — не говори. Но при ближайшем рассмотрении обычно оказывается, что он просто недооценивал вред, наносимый ребенку телепередачами. А жена вместо того, чтобы спокойно все объяснить, принималась обвинять мужа в эгоизме, и оскорбленный муж, естественно, лез в бутылку.

Если ваших объяснений будет недостаточно — недаром же существует поговорка (библейское выражение) «Нет пророка в своем отечестве»! — прибегните к авторитету знакомого врача или психолога. Скорее всего, это возымеет действие, ведь людей, которые хотят зла своим детям, почти не бывает. Если же, несмотря ни на что, муж будет ставить свой комфорт превыше здоровья

ребенка, семейный прогноз довольно неутешителен, ведь и в более критической ситуации он, вполне вероятно, сделает то же самое.