



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**Я** задумался о поведении взрослых по отношению к детям после наблюдения одной яркой жизненной ситуации.

Улица. Лето. Девочка 3–4 лет. С виду спокойный, немного забитый ребенок. Мама большая, громогласная женщина. Ее поучительное, менторское обращение к дочери:

*— Ты что, вывести меня хочешь? Не понимаешь, что ты не права? Ты мне все нервы измотала! А ну посмотри мне в глаза!*

Как вы думаете, что из вышесказанного дошло до сознания ребенка? Только интонация. И чувство, что своим, скорее всего, безобидным поступком дочь причинила маме боль. Но это чувство возникло подсознательно. Ребенок не только не имеет достаточного запаса слов, но и не понимает смысла этих слов для адекватного реагирования. Общаясь с ребенком, надо опускаться до его уровня, говорить на его языке и использовать понятия, смысл которых он уже усвоил. С ним нельзя обращаться, как с взрослым.

Эта книга — не набор рецептов для создания счастливой жизни. Это попытка обратить внимание родителей на причины возникновения заболеваний, предотвратить их развитие. Показать, как своими словами,

действиями они могут нанести психологическую травму ребенку. Обозначить симптомы, при которых необходимо обратиться к специалистам.

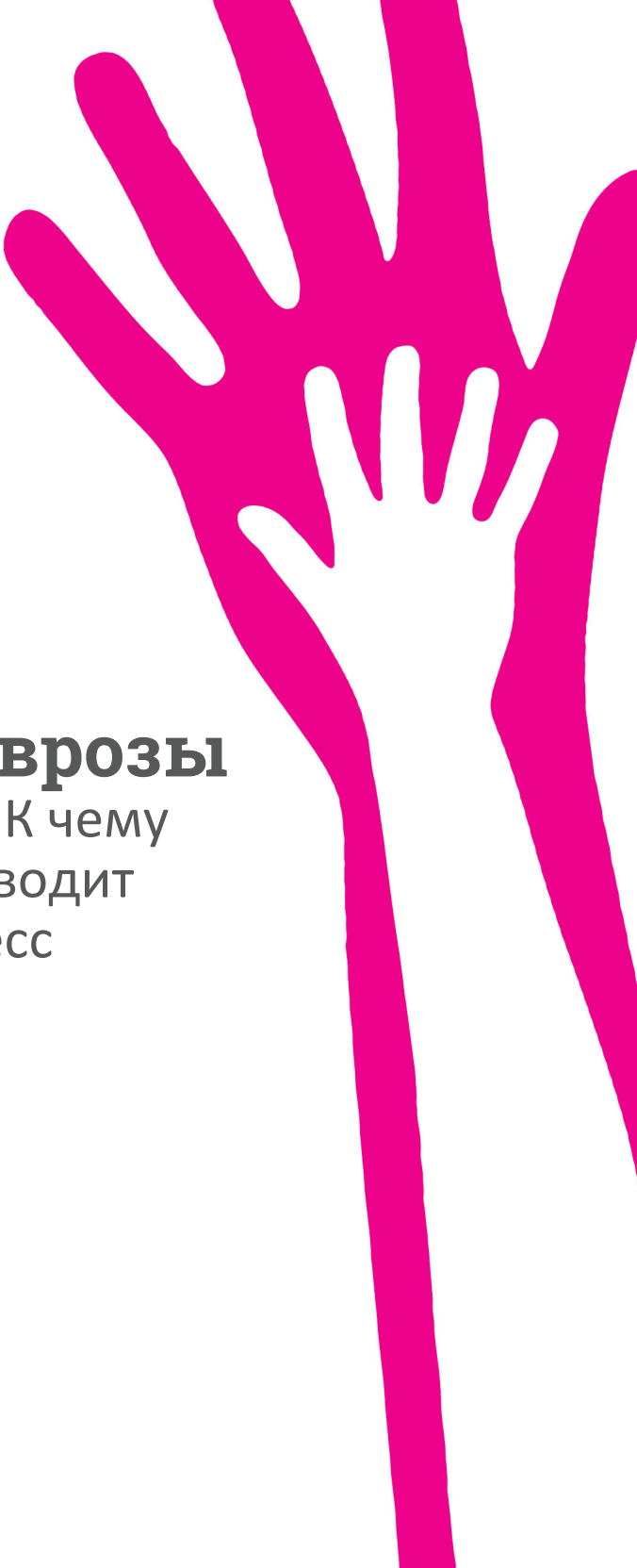
Я не хочу «грузить» читателей психологическими увертюрами. В книге нет статистики, нет ссылок на других авторов. Только выдержки из бесед с реальными людьми. Я живу и общаюсь с обыкновенными людьми, которые не читали Фрейд, Эйдмиллера и других великих, но которым нужна помощь в конкретной ситуации, при разрешении конкретной проблемы. Я очень надеюсь, что многие обратят внимание на своих сыновей и дочерей и помогут им адаптироваться в жизни.

В этой книге вы найдете реальные истории страданий детей. Если не верите — проверьте на своих детях. Посмотрите, не страдают ли они так же, как герои этой книги.

Книга разделена на две основные части. В первой части речь пойдет о неврозах и причинах их возникновения. Основные проявления неврозов распределены по возрастам, когда они чаще всего возникают. В конце каждого раздела даны рекомендации по предотвращению заболевания.

Во второй части книги описаны состояния психики ребенка, мало зависящие от внешнего мира. Эти недуги либо обусловлены наследственностью, либо являются причинами заболеваний, возникших во время беременности, родов или в период новорожденности и раннего развития.

В конце каждой статьи этой части книги также даны рекомендации.

A graphic illustration of two hands in a vibrant pink color. The hands are positioned as if one is holding the other, with fingers spread. The style is minimalist and modern.

# Неврозы

или К чему  
приводит  
стресс

**С**тресс, стресс, стресс. Он может стимулировать развитие ребенка, а может нанести тяжелый урон его психике. И именно невроз будет проявлением того, что ребенок не справляется с определенной ситуацией, со стрессом.

Невроз — это обратимое психическое расстройство, причиной которого является психотравмирующая ситуация. Ситуации, с которыми психика ребенка не в силах справиться, могут быть длительными (например, развод родителей или несогласованное воспитание разными взрослыми членами семьи) и кратковременными, но чрезмерно эмоционально сильными (смерть близкого, неуместная шутка взрослого человека).

Возможно, вам покажется странным, что детский невроз может развиваться по, казалось бы, пустяковой причине. Но это для взрослых пустяк. У ребенка еще нет того жизненного опыта, какой имеете вы. Он не прочитал столько литературы, не пересмотрел столько фильмов и не имеет столько опыта общения с разными людьми, чтобы сформировать определенные механизмы психической защиты. Поэтому в ответ на травмирующую ситуацию у ребенка могут появиться расстройства сна и питания (анорексия и булимия), нарушения работы мочевыделительной системы (энурез) и кишечника (запоры), появляются двигательные проявления невроза (тики), нарушения речи, аутоагрессия (вырывание волос, обгрызание ногтей и кожи губ).

И если взрослый, в случае развития невроза у него, замечает какие-то изменения в своем поведении и старается если не найти причину, то хотя бы подавить эти проявления невроза, то ребенок в силу

своего возраста не способен ни понять изменения в своем поведении, ни как-то подавить внешнее проявление последствий стресса. Родители пытаются насильно, криками и запретами, прекратить «кривляться» и грызть ногти, порицаниями и упреками избавить малыша от ночного недержания мочи, насильно накормить голодающего ребенка или угворами и заучиванием стихов исправить речь. Но сколько родители ни стараются, эффект от их методов «помощи» сохраняется несколько минут или часов. Или вовсе перерастает невроз из одной формы в более тяжелую.

Далее вы найдете описание неврозов, систематизированное по возрастам.



## Раннее детство

(1–3 года)

### Детские страхи

*Мы молоды, как наши надежды,  
и стары, как наши страхи.*

ВЕРА ПЕЙФФЕР

**С**трах — это опасение чего-то конкретного, выдуманного или реально существующего, в отличие от тревоги, которая может не иметь определенной причины.

Именно в детском возрасте появляются страхи, которые сопровождают и мучают нас на протяжении всей жизни. Содержание страхов зависит от возраста ребенка. В дошкольном возрасте дети чаще боятся животных (собак, змей, тараканов и т. п.), «бабаек» и других отрицательных персонажей сказок, книг и мультфильмов, или придуманных родителями для умирения ребенка. В возрасте шести-семи лет появляются страхи темноты, расставания с родителями, одиночества.

У младших школьников может появиться страх посещения школы, связанный с требованиями учителей и отношениями с одноклассниками. В подростковом возрасте страхи в основном бывают связаны с состоянием здоровья, с представлениями о смерти. Это сопряжено с осознанием необратимости смерти. Дети начинают искать у себя симптомы того или иного заболевания, насмотревшись на больных родственников.

Но все же самые продолжительные и мучительные страхи как правило бывают навязаны родителями.

Как-то, находясь в гостях, я решил порисовать с полуторагодовалой девочкой. Нарисовал девочку, затем нарисовал пупса. Тут в глазах ребенка появился ужас, она спряталась за меня.

— Ты чего испугалась? Это же пупсик.

— Нет. Бука.

— Ты боишься буки?

— Да.

— Давай ее зарисуем?

— Угу.

Я зарисовал «буку».

— Что еще нарисовать?

— Буку.

— Но ты же ее боишься. Может, что-то другое нарисовать?

— Нет. Буку.

Нарисовал.

— Что будем с ней делать?

Она забрала у меня карандаш и сама зарисовала буку.

— Может, ты сама нарисуешь буку?

Девочка нарисовала нечто похожее и тут же зачеркнула. Затем взяла листок, смяла его и выбросила в мусорное ведро.

Ребенку всего год и шесть месяцев. А в ней уже сидит страх. Страх, созданный родителями. Страх, получающий подпитку каждый вечер. Кошмары, с помощью которых можно управлять поведением непослушного малыша.



— Ну и что, — возразила мама. — Меня тоже в детстве так пугали, чтобы я не ходила куда не надо, и лежала в постели спокойно.

— Вы перенесли свой авторитет родителя на вымышленное существо. Причем наделив его самыми страшными качествами. А когда она подрастет, переборет, дай бог, свой страх, вы как будете ее уговаривать ложиться спать? Придумаете очередную страшилку? Вряд ли у вас получится. Сейчас компьютерные игры страшнее, чем ваша фантазия может представить. На страхах, созданных родителями, другие люди зарабатывают кучу денег. Это игры, фильмы, мультфильмы, книги.

Родители особенно не напрягаются при выборе методов воздействия на ребенка. Они повторяют опыт своих родителей. Так проще. Тем более что родители помнят свой собственный страх от таких страшилок. И считают, что дети тоже должны это пережить. Дети ваших детей тоже будут пугать «буками»?

У детей могут появиться страхи и из-за глупой шутки взрослых, которые не учитывают эмоциональное состояние ребенка в момент шутки. Например, напугать во время просмотра страшных мультфильмов, фильмов. Или при выполнении ответственных действий.

— *Какой быстро в горшок! А не то я тебя съем!*

Мама, по словам бабушки, была весьма убедительна: очень похоже сыграла роль бабы-яги. И после этого трехлетний малыш стал какать исключительно за креслом, прячась от всех. А при приближении мамы начинал плакать, кричать, чтобы его не ели, прятался за бабушку, не мог успокоиться, пока мама не выходила из комнаты. Пришлось бабушке жить с ними и выполнять функции мамы. Мальчик стал меньше говорить, при напоминании о маме начинал плакать. Мама пыталась загладить вину большой красивой машиной, но от

удара о стену машина сломалась. Проблему с горшком, конечно, надо решать, но не таким способом.

Думайте, прежде чем шутить. И не забывайте — он вырастет. Какие у него будут шутки?

Другой ребенок в возрасте восьми лет категорически отказывался оставаться дома один. Мама, когда ему было пять лет, решила во время дневного сна ребенка сбежать в магазин. Малыш проснулся раньше времени и, не обнаружив никого дома, стал громко рыдать. Рев стоял такой, что соседи сбежались и через дверь пытались его успокоить. Каждый на свой лад. Отчего рев только усиливался. Это продолжалось до прихода мамы, которая обнаружила малыша в углу за шкафом с медвежонком в руках. Он не слезил с маминых рук до вечера.

Часто можно наблюдать детские страхи, своими корнями уходящие в детство родителей.

— Ты куда пошел? Не ходи со двора, а то тебя дядя заберет.

Не правда ли, типичный возглас мамы или бабушки, сидящей на скамейке? И если такой способ присмотра за ребенком использовать и в семь, и в десять лет, он поймет, что мир полон опасностей. И единственное место, где можно чувствовать себя спокойно, — это дом. А когда появится необходимость срочно купить в магазине хлеб или соль, он повторит ваши слова. И вам самим придется идти.

— Вы сами в детстве тоже возле мамы сидели? Не гуляли, где хотели? Не убежали за дом?

— Ой, я пацанкой была. Носилась по всей округе. Один раз меня даже милиция искала. Вот отец меня тогда выпорол.

— Почему тогда вы не разрешаете своему сыну гулять без присмотра?

— Мне так спокойнее.

— У вас в детстве что-то произошло?

— Как-то меня очень сильно собака напугала. Я долго заикалась. А как мама переживала! Плакала целыми ночами. Я не хочу, чтобы такое повторилось.

— Но ему уже двенадцать лет.

— Ну и что? Вы хотите, чтобы я поседела от переживаний?

— Поэтому он в школу и обратно на такси ездит?

— В автобусы утром не влезешь. Да и время сейчас беспокойное.

— В вашем детстве не было ни педофилов, ни воров?

— Раньше порядка больше было. Ничего, пускай ездит. Не обеднеем.

— Ваш сын сказал, что над ним в школе смеются, потому что на такси ездит.

— Пусть смеются. Главное, что с ним все в порядке. И он не попадет в нехорошую историю.

— А как же люди некоторых национальностей, у которых дети свободно ходят? И домой приходят, когда кушать захотят.

— У них детей десяток. Им, может, и не жалко, если один потеряется. А у меня он один.

Через год опять пришлось встретиться с этой семьей. Мальчик попал в реанимацию с тяжелым алкогольным отравлением, выпив бутылку вина.

— Зачем вино пил? Оно же горькое.

— Ребята во дворе достали: «Маменькин сыночек», «Ты не забыл штанишки поддеть?»

— Ты видел когда-нибудь отца пьяным?

— Strongly пьяным не видел. Когда выпьет, правда, ерунду всякую несет. Но спокойный.

— Ты думал так же будет?

— Да. Я же не знаю, сколько могу выпить.

— Ты куришь?

— Да. Маме только не говорите. Я ведь «замечательный ребенок».

Постоянное укутывание с детства, жесткий контроль без объяснений причины. «Я так сказала. И все!» До 10–11 лет дети это терпят, стараясь пережить. Но в подростковом возрасте происходит взрыв протеста. Доверяйте ребенку. Он может сам перейти дорогу в этом возрасте. А свои страхи держите при себе. Или обратитесь к специалисту. Но не передавайте их по наследству.



### Советы для предупреждения развития страхов у детей:

- не передавайте ребенку страхи вашего детства;
- не придумывайте новые страшилки — вы переносите на них свой авторитет;
- не используйте для шуток с малышом страшных сказочных персонажей;
- следите за появлением новых страхов, обращайтесь внимание на высказывания ребенка, его рисунки, нежелание куда-либо идти;
- боритесь со страхами вашего ребенка;
- не позволяйте телевидению и компьютерным играм развивать новые страхи у детей;
- окружайте ребенка вниманием и заботой;
- учите осторожности, а не вселяйте страх.