|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Многие родители спрашивают: "Как объяснять, что такое смерть, маленькому ребенку?" Временами такой вопрос возникает в связи со смертью какого-нибудь родственника или знакомого. Или же он может возникнуть, когда ребенок наблюдает похоронную процессию или переживает смерть любимой кошки или собачки. Я сам никогда не слышал ответа на этот вопрос, который бы надежно предотвратил все возникающие в таких случаях страхи и неверные представления. Многие религиозно настроенные родители склонны говорить: "Он ушел на Небеса" или "Господь забрал его к себе". Такого рода ответы могут оказаться удовлетворительными для ребенка школьного возраста, который уже достаточно слышал и про Бога, и про рай и в мозгу которого успела сформироваться картинка Доброго Человека и Хорошего Места. И к этому возрасту ребенок, возможно, уже выработал некое философское приятие факта неизбежности смерти и в то же время знание, что смерть достаточно редко уносит людей его возраста. Но ребенок в возрасте между двумя и пятью годами обладает, с одной стороны, достаточно уязвимой и хрупкой психикой, а с другой, имеет слишком слабое понятие о повседневных реалиях, которые могут послужить утешением ребенку старшего возраста. Если вам случалось в середине ночи тревожно и болезненно размышлять о каком-нибудь собственном прегрешении или же об опасности, угрожающей близкому человеку, то вы поймете, что я имею в виду. При свете дня, однако, вы скорее всего забудете 95% своих страхов и будете лишь дивиться, как это вы смогли так глупо запаниковать. Маленькие дети всегда находятся во мраке в том смысле, что их неопытность, невежество, отсутствие точного понимания, что реально, а что нет, отдают их на растерзание непосредственных ощущений момента. Двух-, трех- и четырехлетки любопытны, восприимчивы и обладают буйным воображением. Они ощущают сильнейшую зависимость от родителей, и их легко напугать возможной опасностью разлуки с ними. Мысль об уходе или о том, что родителей могут забрать от них ангелы или Бог, является для детей весьма тревожащей и пугающей. И не имеет значения, что им рассказывали про доброту Бога и ангелов. Хотя я начал с того, как объяснять детям смерть других людей, я говорил так, как будто речь шла о страхе детей перед своей собственной смертью. Существенно здесь то, что дети в возрасте трех или четырех лет находятся на той стадии эмоционального развития, когда ребенок примеряет все на себя - и хорошее, и плохое. Когда он видит водителя автобуса, он тут же представляет, каково это самому управлять такой машиной. Он начинает разыгрывать эту роль. Когда ребенок видит калеку, он расстраивается, потому что тут же идентифицирует себя с этим несчастным. Когда он спрашивает, для чего нужны кладбища, и получает первые объяснения по вопросам смерти, то следующий пугающий вопрос, который он задает: "А я тоже умру?" Вот почему так трудно объяснять маленькому ребенку факт смерти кого-то другого. Ибо на самом деле тут идет речь о его собственной смерти. Поскольку ребенок испытывает сильнейшее желание жить и оставаться рядом со своими родителями, то невозможно описать ему смерть так, чтобы совершенно его не встревожить. Некоторые родители, и я в том числе, пытались представить смерть менее грозным явлением, объясняя, что очень старые люди под конец жизни так устают, что они просто счастливы лечь и мирно умереть, "как будто заснуть". Это не слишком эффективно, поскольку ребенку трудно представить такую усталость. И эта аналогия рискованна, поскольку временами дети тревожного типа психики начинают бояться засыпания - ведь они могут больше не проснуться! Есть ли какое-нибудь решение этой проблемы? Думаю, нет, если речь идет о том, чтобы найти какую-то волшебную и точную комбинацию слов. Но в большинстве случаев это не повод для тревоги. Опыт повседневной жизни говорит нам, что большинство детей к своим четырем или пяти годам уже узнают что-то о смерти без особых волнений. Ну, расстроятся слегка на короткое время и все. Дети каким-то образом сживаются с идеей смерти. Частично это происходит путем подавления или отрицания. Вот ребенок задает тревожные вопросы, а вот внезапно он начинает интересоваться чем-то гораздо более приятным, и лицо его светлеет. Весь остаток дня эти страшные вопросы его, по всей видимости, уже не занимают. А затем, возможно, укладываясь спать, он неожиданно заявляет: "А я никогда не умру!" - внушая себе, что он этим решением устраняет опасность, или же он снова возвращается к тревожащим вопросам. Даже во взрослом состоянии мы пытаемся тем же методом преодолеть или отрицать какую-нибудь угрожающую нам ситуацию, хотя обычно у нас это получается не столь успешно, как у маленьких детей. В любом возрасте, когда мы встречаемся с опасностью, которая для нас слишком велика, наш мозг пытается на время забыть о ней, чтобы потом, когда угроза снова о себе напомнит, к ней вернуться и попытаться переварить ее по частям. Такое может происходить при свете дня, но это также и объяснение многих наших кошмаров. Ребенок, который очень сильно тревожится, узнав о смерти, и который не может никак выбросить из головы эту тему, является исключением. Возможно, он с самого раннего возраста был слишком восприимчив, слишком зависим. Возможно, такой ребенок приобрел синдром тревоги в возрасте, скажем, двух лет, когда его мать впервые внезапно покинула его на пару недель, и он уже отчаялся увидеть ее вновь. Или, возможно, его мать слишком тревожилась о безопасности своего ненаглядного дитя, и оно впитало в себя ее страхи - особенно по отношению ко всему, что может их разлучить. Ребенок, у которого развилась фобия или навязчивая одержимость на почве смерти, нуждается в помощи профессионала, чтобы выявить скрытые факторы, делающие его уязвимым для страхов. Очень часто в процессе обследования и лечения выясняется, что главная причина, почему ребенок так тревожится о своей безопасности, заключается в том, что он чувствует исключительную вину по поводу случающихся у него приступов недобрых чувств по отношению к другим членам семьи и что он ожидает какого-то ужасного наказания за это. Все эти рассуждения применимы к ребенку, который слышал о такой болезни, как полиомиелит, и у которого развивается навязчивый страх перед ней. Дело не в том, что ему неправильно объяснили про эту болезнь, а в нагромождении комплексов страха и вины в его собственной душе, которые заставляют его привязаться к этой болезни, как к возможной каре за грехи. Ребенок с такими серьезными страхами тоже нуждается во внимании специалиста. До сих пор я делал упор на том, что манера, в которой объясняется феномен смерти, обычно менее важна, нежели степень тревоги, которая уже наличествует как часть личности ребенка к моменту, когда он впервые слышит о смерти. Другим очень важным фактором является отношение к смерти самих родителей. Человек, который сам, открыто или в глубине души, боится смерти, окажется в трудной ситуации, когда ему понадобится представить философское объяснение этого фактора ребенку. Обычно дети задают такие вопросы совершенно неожиданно, и у родителей не бывает времени, чтобы сформулировать идеальное объяснение. Мать, которая не привыкла волноваться по какому бы то ни было поводу (которая не боится собственной смерти или просто не думает о ней и которая не очень тревожится по поводу того, что может расстроить ребенка), как правило, сможет найти слова и интонацию, из которых будет следовать, что смерть - это нечто весьма не близкое и что не надо забивать себе голову беспокойством по этому поводу. Родительница, воспринимающая смерть более серьезно, но с твердыми религиозными убеждениями, из которых следует, что возвращение к Богу - когда придет для того время - является вершиной счастья, передаст это свое смиренное настроение ребенку, независимо от того, уловит ли он точный смысл ее слов или нет. Мать, считающая созерцание трупа на похоронах нездоровым и варварским обычаем, естественно, не разрешит ребенку видеть тело умершего родственника. И если она станет в присутствии своего ребенка свидетельницей автокатастрофы, то она сделает все возможное, чтобы обойти это место стороной и отвлечь его внимание на что-нибудь другое. И она будет совершенно права, защищая своего ребенка таким образом, ибо возможно, что он в противном случае впитает в полной мере весь заряд ее собственного ужаса. Другая мать, воспитанная в представлении, что поминки по-ирландски (перед погребением) являются важной церемонией в жизни человека, посчитает вполне уместным привести ребенка на прощание с усопшим родственником. И ее несколько фамильярное отношение к покойнику и к самому факту смерти сделает этот опыт для ребенка совершенно иным, чем могло бы быть при других обстоятельствах. Я не пытаюсь судить, какой из этих родительских подходов является более благотворным. В любом случае специфическое впечатление, полученное ребенком, будет в большой степени зависеть от отношения к происходящему самих родителей, а также от особенностей строения его личности. Но это не означает, что форма объяснения не имеет значения. Нет нужды говорить, что при религиозном обсуждении проблемы смерти с маленьким ребенком я избегаю любого упоминания об адском пламени или о возможности того, что если мой собеседник не будет хорошим мальчиком, то он может и не понравиться Господу и не попасть в рай. Далее, каким бы прекрасным ни расписывали мы ребенку Господа Бога, мысль об уходе к нему ни в коем случае не является компенсацией факта разлуки с родителями. Зная это, я предпочитаю рисовать ребенку картинку, в которой вся семья старится, умирает и отправляется полным составом жить на Небеса. При этом такие детали, как разница в возрасте, сознательно игнорируются до тех пор, пока ребенок не станет более разумным и независимым. Если же нужно не религиозное объяснение, то я заостряю внимание на том, что смерть придет еще очень нескоро, через много лет, когда мы будем старыми и усталыми. И я объясняю, что при этом мы перестаем дышать, двигаться и чувствовать (без проведения аналогий со сном). Если же поводом для разговора служит смерть ребенка, которого знал мой юный собеседник, то я признаю, что бывают такие очень редкие случаи, что какой-то ребенок очень сильно заболевает или попадает в дорожную аварию и умирает, но я также подчеркиваю (тут главное - не пережать, чтобы утешение не выглядело фальшивым бодрячеством), что большинство людей не умирает, пока не достигнет очень-очень старого возраста. Затем я усмехаюсь и, потрепав ребенка по плечу, заявляю, что мы с ним будем жить еще очень, очень, очень долго.   |
|   |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   |  |  |

  |

 |
|  |
|

|  |  |
| --- | --- |
|   |   |
|   | Кого из нас не удивляли эти первые детские "почему?", эта любознательность, это стремление детей докопаться до самой сути. "Почему дует ветер?", "Почему трава зеленая, а солнце круглое?", "Почему листочки на деревьях летом зеленые, а осенью желтые?", "А зачем лягушка съела комара?", "А откуда берутся дети?". Причем многие "почему?" легко превращаются в "зачем?". "Зачем дует ветер?", "А зачем листочки желтеют?", "Зачем у бабушки появляются морщинки?", "А зачем она стареет?". Антропоморфизм мышления ребенка приводит к тому, что во всем он пытается найти какой-то явный или скрытый смысл. Отсюда эти бесконечные "зачем?" и "почему?". Поначалу они удивляют и радуют своей наивностью. Потом начинают утомлять: всегда ли хватит терпения все объяснить? Тем более, когда появляются трудные вопросы. Они начинают раздражать своей бесконечной настойчивостью. То, что нам кажется само собой разумеющимся, в устах ребенка вдруг требует объяснения. А мы затрудняемся, мы и сами не готовы к этим вопросам. И потому раздражаемся. Многое из того, что нам казалось очевидным, оказывается не столь уж и явным, а требует объяснения. Простые ответы не так и просты. - Мама, все люди умирают? - Да. - А мы? - Мы тоже умрем. - Это неправда. Скажи, что ты шутишь. Он плакал так энергично и жалостно, что мать, испугавшись, стала уверять, что она пошутила. Ребенок будит нашу мысль, а пробуждение не всегда приятно, потому что лишает нас многих иллюзий. Не сразу и сам ребенок поймет, что многих вопросов лучше было бы не задавать. Спокойней было бы жить. Почему? Потому что на них нет ответов. - Почему у бабушки морщинки? - Потому что она старенькая. - А когда она станет молодой, у нее не будет морщинок? - Бабушка раньше была молодой, а теперь старенькая. И больше молодой не будет. - Почему? - Потому что все люди сначала бывают молодыми, а потом старыми. - А потом? - А потом умирают. - А зачем умирают? Вот вам и тупик. Что ответить на такой вопрос? - А вы с папой тоже будете старыми? - Да. - Я не хочу, чтобы вы были старыми. - Почему? - Потому что я не хочу, чтобы вы умирали. - Ну, это будет не скоро, ты об этом не думай. - Я хочу, чтобы вы были всегда со мной, - на глазах слезы. - Мы всегда будем с тобой. - Хочется утешить ребенка: трудно удержаться от соблазна внушить иллюзию, хотя бы временно. А однажды поздним вечером из детской комнаты раздается пронзительный крик. В страхе бросаешься на помощь: - Что случилось, Анечка, что с тобой? - Страшно. - Что тебе страшно? - Я не хочу быть старой. - Но ведь это будет не скоро, не думай об этом. - Вот я буду расти, расти... Пойду в старшую группу... Потом в школу... Потом в институт... Потом буду работать... Потом постарею и умру! А я не хочу, не хочу умирать! - Не бойся, доченька, все будет хорошо, ты будешь жить долго-долго. - А потом?.. Ласковые руки матери и поцелуи - самые убедительные аргументы, самое надежное утешение. - ...Я, когда вырасту, стану врачом и придумаю лекарство от старости. И бабуля снова станет молодой, и я буду молодой. - Хорошо, Анечка, успокойся. Сколько лет Ане? - Четыре года. Как проникли в ее сознание эти представления о конечности существования и откуда эта страстная потребиность остановить время? Трудно предполагать в этом возрасте чувство текучести времени. Скорее всего, причина в другом. В ощущении своего существования, в самоощущении. И страх перед несуществованием. Страх смерти в трех-пятилетнем возрасте - это симптом пробуждающегося самосознания. Само ощущение себя становится потребностью. А страх себя не ощущать легко превращается в страх смерти. Не случайно, видимо, дети не любят ложиться спать, и потому их приходится угова-.ривать пойти "бай-бай". И самыми убедительными аргументами становятся аргументы типа: "завтра будет день опять". Аня, когда ей было 3 года, нередко начинала плакать вечером, увидев потемневшее небо, сумерки, и кричала, кричала: "Я не хочу спать! Вы меня спать не положите?" И засыпала по 2-3 часа со слезами. Засыпая, ребенок теряет самоощущение, а это так похоже на смерть, хотя и временную. Поэтому, вероятно, приступы страха смерти возникают перед сном. События дня уходят из сознания, мир погружается в темноту. Остается слабый огонек самоощущения, в нем весь мир, все мое "Я". Вот сейчас он погаснет, и погасну я. Завтрашний день - за горизонтом сознания. Он перестает быть реальностью. Остается одна реальность - ощущение своего Я. Вот-вот оно исчезнет. И исчезну Я... Наверное, так бывает, когда умирают... Страшно... Мама!! Страх небытия - вот чего прежде всего боится ребенок 3-5 лет. Но что значит небытие для ребенка в это время? С этим связаны и другие страхи, которые нередко посещают ребенка в этом возрасте. Чаще всего - это страх темноты, одиночества, замкнутого пространства. Как проявляется страх темноты? Жизнь ребенка - это жизнь его "Я". И чем меньше ее наполненность, тем она меньше, тем ближе к исчезновению, к смерти. Он видит дом, деревья, машину, маму... Само это видение составляет содержание его "Я". И вдруг... Темнота... Он не видит, он не ощущает, его самосознание сузилось, почти опустело. В этой темноте, мраке можно раствориться, исчезнуть, пропасть без следа. Оттуда всегда могут внезапно появиться угрожающие образы. Из темноты, как из пустоты, фантазии рождаются легче. Чем не смерть? А одиночество? Как его не бояться?! "Я" - это не просто "Я", это целый мир того, что я вижу, слышу. "Я" - это мои мама, папа, братик или сестренка, друзья, бабушка, просто знакомые. А если их нет? Мое самосознание вновь сужается, уменьшается до маленькой птички моего "Я", которое вот-вот потеряется в этом огромном пустом мире, готовом меня проглотить. Как видим, снова угроза небытия. Увы, как много мы не знаем о ребенке! Он любит, конечно, играть. Но как часто он играет поневоле. "Иди, поиграй", - говорим мы ему, желая избавиться от его назойливого общения, желая отдохнуть от него. И он идет и играет, спасаясь от злой скуки, прячась от ужасающей пустоты. Ребенок привязывается к кукле, хомячку, игрушкам, потому что пока еще у него ничего больше нет. Как верно заметил известный польский педагог и врач Януш Корчак, "узник и старик привязываются к тому же самому, потому что у них ничего нет". Как многого мы не слышим в детской душе. Мы слышим, как девочка преподает кукле правила хорошего тона, как пугает ее и отчитывает; и не слышим, как жалуется ей в постели на окружающих, поверяет шепотом заботы, неудачи, мечты: - Что я тебе скажу, куколка! Только никому не говори. - Ты добрый песик, я на тебя не сержусь, ты мне не сделал ничего плохого. Это одиночество ребенка наделяет куклу душой. Жизнь ребенка не рай, а драма. Теперь о страхе замкнутого пространства. Психологическое воздействие его аналогично действию страха темноты и одиночества. Не случайно все три страха обычно проявляются вместе, и один порождает другой. Безответный крик о помощи, плач, отчаяние, ужас охватывают ребенка, становясь сильным эмоциональным потрясением. В 6 лет мальчики и девочки могут бояться страшных сновидений и смерти во сне. Причем сам факт осознания смерти как непоправимого несчастья, прекращения жизни происходит часто именно во сне: "Я гуляла в зоопарке, подошла к клетке льва, а клетка была открыта, лев бросился на меня и съел". Мальчик пяти лет, в страхе проснувшись, бросается к отцу и, прижавшись к нему, всхлипывая, говорит: "Меня проглотил крокодил...". Ну и, конечно же, вездесущая Баба Яга, которая продолжает во сне гоняться за детьми, ловить их и бросать в печку. В возрасте 5-8 лет, как заметил психотерапевт А.И.Захаров, страх смерти часто становится более обобщенным. Это связано с развитием абстрактного мышления, осознанием категории времени и пространства. Страх замкнутого пространства связывается с невозможностью его покинуть, преодолеть, выбраться из него. Появляющиеся при этом чувства безысходности и отчаяния мотивированы инстинктивно заостренным страхом быть заживо погребенным, т.е. страхом смерти. В 5-8 лет дети особенно чувствительны к угрозе возникновения болезни, несчастья, смерти. Уже возникают вопросы типа: "Откуда все взялось?", "Зачем люди живут?". В 7- 8 лет, по данным А.И.Захарова, отмечается максимум числа страхов смерти у детей. Почему? Часто именно в эти годы дети начинают осознавать, что человеческая жизнь не бесконечна: умирают бабушка, дедушка или кто-то из знакомых взрослых. Так или иначе ребенок ощущает, что смерть - неизбежность. Страх смерти предполагает определенную зрелость чувств, их глубину и потому выражен у эмоционально чувствительных и впечатлительных детей, склонных к абстрактному мышлению. Страшно "быть ничем", т.е. не жить, не существовать, не чувствовать, быть мертвым. При драматически заостренном страхе смерти ребенок чувствует себя полностью беззащитным. Он может с грустью обвинить мать: "Зачем ты меня родила, мне ведь все равно умирать". Безусловно, страх смерти в драматической форме проявляется далеко не у всех детей. 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 что с ним (ребенком) тоже может случиться несчастье. Вопросов ребенка о смерти не нужно бояться, не нужно на них болезненно реагировать. Интерес его к этой теме, в большинстве случаев, чисто познавательный (откуда все берется и куда исчезает?). У Вересаева записан, например, такой разговор: "- Знаешь, мама, я думаю, люди всегда одни и те же: живут, живут, потом умрут. Их закопают в землю. А потом они опять родятся. - Какие ты, Глебочка, говоришь глупости. Подумай, как это может быть? Закопают человека большого, а родится маленький. - Ну что ж! Все равно, как горох! Вот такой большой. Даже выше меня. А потом посадят в землю - начнет расти и опять станет большой". Или другой познавательный вопрос на ту же тему. Трехлетняя Наташа не играет, не прыгает. Лицо выражает мучительное раздумье. - Наташа, о чем ты задумалась? - Кто будет хоронить последнего человека? Вопрос деловой, практический: кто похоронит покойника, когда и похоронщики будут в могиле? Полученная о смерти информация часто не распространяется на себя. Едва только ребенок убеждается в неотвратимости смерти для всего существующего, он торопится тотчас же уверить себя, что сам он вовеки будет бессмертен. В автобусе круглоглазый мальчишка лет четырех с половиной глядит на похоронную процессию и говорит с удовольствием: - Все умрут, а я останусь. Или другой разговор, теперь уже матери с дочкой. - Мама, - говорит четырехлетняя Анка, - все люди умирают. Так должен же будет кто-нибудь вазочку (урну) последнего человека на место поставить. Пусть это буду я, ладно? Может допускаться обратимость смерти: "Бабушка, ты умрешь, а потом снова оживешь?". Или... Бабушка умерла. Ее сейчас закопают, но трехлетняя Нина не слишком-то предается печали: - Ничего! Она из этой ямки переляжет в другую, полежит-полежит и выздоровеет! Но от любознательности до страха совсем недалеко. Вот как, например, описывает примерную эволюцию представлений о смерти у своей правнучки Машеньки Костюковой К.Чуковский: "Сначала - девочка, потом - тетя, потом - бабушка, а потом - снова девочка. Тут пришлось объяснить, что очень старенькие бабушки и дедушки умирают, их закапывают в землю. После чего она вежливо спросила у бабеньки: - А почему вас еще в земельку не закопали? Одновременно с этим возникла боязнь смерти (в три с половиной года): - Я не умру! Не хочу лежать в гробике! - Мама, ты не будешь умирать, мне без тебя скучно будет! (И слезы.) Однако к четырем годам примирилась и с этим". Как и другие детские страхи, со временем, при правильном отношении со стороны взрослых, страх смерти проходит или притупляется. Годы, события, люди... Но драматичное любопытство вновь и вновь возвращается, меняя свою форму и напряженность. - Что это, почему, зачем? Ребенок часто не смеет спрашивать. Чувствует себя маленьким, одиноким и беспомощным перед борьбой таинственных сил. Чуткий, словно умная собака, он озирается вокруг и заглядывает в себя. Взрослые что-то знают, что-то скрывают. Сами они не то, чем себя выставляют, и от него требуют, чтобы он был не тем, что он есть на самом деле.   |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |   |  |

  |

 |
|  |
|

|  |  |
| --- | --- |
|   |   |
|    | ЕСЛИ РЕБЕНОК БОИТСЯ ТЕМНОТЫ С этой проблемой сталкивались или ещё столкнутся большинство родителей. Что же делать, если ребёнок боится засыпать? Не ругайте Боязнь темноты — абсолютно естественный для детей страх. Ребёнок фактически лишается одного из своих чувств (зрения), и поэтому боится — ничего зазорного и тем более болезненного в этом нет. Даже наоборот: некоторые психологи считают боязнь темноты отголоском инстинкта самосохранения — одного из самых сильных инстинктов человека. Так что первый совет, который можно дать родителям — ни в коем случае не пытаться «победить» или пересилить этот страх. Так вы лишний раз травмируете своего ребёнка и можете довести дело даже до бессонницы и неврозов. Не стоит также внушать ребёнку, что с ним происходит что-то противоестественное, что он болен или ненормален. Не показывайте словом или делом, будто он «трусишка» и «бояться нечего». Если вы не хотите развить у ребёнка ранние комплексы, лучше объясните ему, что бояться — это нормально, и никогда не ругайте за то, что он не может уснуть. Да будет свет? Самое простое решение — это оставлять в комнате ребёнка ночник. Его можно подвесить прямо над постелью, в изголовье — так свет не будет бить малышу в глаза. Главное, не использовать обычных, «дневных» осветительных приборов — свет от них будет слишком ярким и раздражающим. Оставляя ночник включённым, когда ребёнок ещё не спит, не выключайте его и тогда, когда он заснёт. В течение ночи ваше чадо наверняка проснётся и, обнаружив себя в полной темноте, перепугается и долго не сможет заснуть. По поводу этого совета, кстати, в учёной братии в последнее время идёт много споров. Некоторые медики полагают, что наличие искусственного света во время сна снижает в организме ребёнка выработку гормона мелатонина, что может привести к самым разным последствиям — от нарушений поведения и лёгких психических расстройств до развития некоторых форм рака в старшем возрасте. Их оппоненты, в свою очередь, утверждают, что такой тусклый свет, как свет ночника, на уровне мелатонина никак не сказывается и абсолютно безопасен. Для сравнения: снижению выработки мелатонина способствует яркость света в 2000 люкс. Яркость лампы обычного ночника составляет не более 1-2 люкс. Есть и другой аргумент против использования ночников. Дело в том, что освещение определённым образом сказывается на нашем внимании, концентрации и как следствие — желании или нежелании спать. То есть присутствие света в детской комнате, даже очень тусклого, может просто-напросто помешать вашему чаду быстро и нормально уснуть. С другой стороны, без ночника ребёнок, боящийся темноты, засыпает ещё хуже. Учим не бояться Справиться с боязнью темноты ребёнок сможет и сам — рано или поздно. Но чем раньше это случится, тем легче будет и его, и ваша жизнь. Помочь ему вы можете добрым советом и несколькими несложными установками. 1. Спросите у ребёнка, чего именно он боится — чудищ, грабителей, барабашки и т.п. Если получите ответ, включите фантазию и объясните, почему страхи малыша не могут реализоваться. Например, вы поставили в кухне специальные цветы, которые отпугивают всех чудовищ, барабашек и прочую нечисть. Но помните — такой трюк подойдёт, конечно, только для самых маленьких. 2. Не запугивайте ребёнка лишний раз, не рассказывайте страшилок, если он отказывается есть обед или чистить зубы. Помогите ему осознать, что у себя дома он находится в полной безопасности, и вы, если что, всегда придёте на помощь. В один момент это, конечно, не сделать, но если долго и методично демонстрировать ребёнку, что его дом — его крепость, это даст свои плоды. 3. Если ребёнок не может увидеть, что происходит рядом с ним, он инстинктивно начинает прислушиваться — и обязательно услышит какие-нибудь шорохи или скрипы. Попробуйте заглушить эти звуки негромкой мелодичной музыкой — возможно, под неё ребёнок заснёт быстрее. 4. Следите за тем, чтобы ребёнок не смотрел много страшилок, не играл в видео-игры, кишащие монстрами и привидениями. Они только добавят впечатлительному ребёнку уверенности в том, что из темноты может вылезти что-то зубастое и кровожадное.   |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

 |

 |
|  |
|

|  |  |
| --- | --- |
|   |   |
|   | Поход на медицинский осмотр и процедуры порой превращается для мам с детьми в сущий ад. Если ребенку однажды сделали больно в процедурном кабинете, он может разреветься на всю поликлинику или даже наотрез отказаться от общения с медработниками, пишет Правда.ру. Более того: стресс может оказаться так силен, что впоследствии при виде человека в белом халате малыш будет впадать в самую настоящую истерику. Как этого не допустить? 1. Подробно объясните ребенку, что именно его ожидает в кабинете врача. Чаще всего для него страшна не реальная боль, а неизвестность. Не обманывайте ребенка. Многие мамы лгут малышу, что «будет совсем не больно», «как комарик укусит» - лишь бы он не боялся. Если действительность окажется куда более неприятной, ребенок будет считать вас предательницей. Он перестанет вам верить и в следующий раз может устроить «забастовку». 2. Расскажите, зачем нужна та или иная процедура. Например: прививку нужно сделать, чтобы ты потом не заболел; анализ крови необходим, чтобы понять, чем ты болен и как это лечить; а зубной врач сделает так, что зуб перестанет тебя мучить… Нередко дети не понимают, что именно с ними делают, и относятся к лечению, как к какой-то пытке. Стоит малышу заранее все объяснить, и он станет спокойнее, терпеливее относиться к медицинским манипуляциям, которым его подвергают. 3. Подбадривайте малыша. Расскажите ему о том, как сами болели в детстве, о других знакомых мальчиках и девочках, которым приходилось терпеть боль и неприятные ощущения. Подначки типа: «Вот видишь, Саша или Маша не боятся уколов, а ты такой трусишка!» могут сотворить чудо, и ребенок стойко выдержит процедуру. 4. Не нервничайте при ребенке. Многие мамы не в состоянии скрывать свои эмоции, особенно, если ребенку очень плохо. Возьмите себя в руки! Пусть вы даже очень озабочены здоровьем малыша или тем, как он перенесет ту или иную процедуру, не показывайте ему этого, оставьте эмоции на потом. Будьте при ребенке абсолютно спокойны, иначе ваша тревога передастся ему, начнет еще больше волноваться и капризничать. 5. Если вам предстоит посетить какого-нибудь врача несколько раз, хорошо бы заранее познакомить с ним ребенка. Иногда дети капризничают только потому, что имеют дело с незнакомым человеком и не знают, чего от него ожидать. Пусть Валентина Ивановна превратится для него в «тетю Валю». Начав доверять медику, ваш малыш охотнее позволит ему сделать укол или иную процедуру. 6. Если малыша кладут в больницу, это серьезное испытание не только для него, но и для вас. Дети, особенно маленькие, пугаются незнакомой обстановки, у них могут возникнуть проблемы как с другими юными пациентами, так и с медперсоналом. Да и уход в большинстве больниц не ахти. Поэтому лучше всего добиться, чтобы вам разрешили лежать в больнице вместе с ребенком. Если он дошкольного возраста, проблем возникнуть не должно. В таком случае вы сможете лично следить за его питанием, гигиеной, туалетом, а также за добросовестным исполнением персоналом медицинских процедур. Перед тем как малыша положат в больницу, обязательно проведите с ним подготовительную беседу. Объясните, почему требуется какое-то время пожить не дома, где его не смогут вылечить и он будет плохо себя чувствовать… Если вы не сможете лечь с ним в больницу, удостоверьтесь, что ребенок способен сам ухаживать за собой – самостоятельно есть, ходить в туалет, одеваться и раздеваться. Не рассчитывайте на то, что за этим будут следить медсестры или санитарки, если, конечно, это обыкновенное, а не элитное лечебное учреждение. 7. Пообещайте ребенку награду за достойно перенесенные процедуры или лежание в больнице. «Приз» должен соответствовать заслугам. Так, если малыш всего лишь позволил сделать ему небольшой укольчик, вознаградите его каким-нибудь лакомством или недорогой игрушкой. За серию болезненных процедур можете пообещать и затем купить что-то, о чем ребенок давно мечтает, – к примеру, куклу Барби или электронный автомобильчик. Лежание в больнице может быть вознаграждено крупной покупкой – скажем, велосипеда, который ранее планировался на день рождения, или увеселительной поездкой. Впрочем, смотрите сами, все зависит от величины вашего бюджета   |
|  |   |

 |
|  |
|

|  |  |
| --- | --- |
|   |   |
|   | (Автор сказки не известен. Дорис Стикни - американка, жена пастора, который использовал эту сказку в своей проповеди в день похорон пятилетнего мальчика, жизнь которого внезапно трагически оборвалась. Глядя в испуганные, растерянные глаза детей, которые еще недавно играли вместе с погибшим мальчиком во дворе, пастор пытался помочь им осознать, что же произошло. Осознать, что смерть физ.тела - лишь переход в иную реальность. - информация из комментария к изданию этой сказки, которое я увидела в 1999г.) **Дорис Стикни "История водяного жука"**(в другом варианте - ИСТОРИЯ ЛИЧИНКИ СТРЕКОЗЫ… …или как объяснить детям, что такое смерть…) **Предисловие** Жизнь и смерть - один неразрывный процесс, две стороны одной медали. Но мы предпочитаем знать об одной и не слышать, не замечать другую. Но смерть врывается в нашу с вами жизнь. В виде разных явлений: смерти любимой собаки; поломанного дерева, которое ты посадил своими руками; в виде смерти близкого человека. На эти явления люди реагируют по-разному. И, естественно, по разному на них реагируют дети, которые отличаются от взрослых тем, что всегда задают вопросы и оградить которых ни от явлений жизни, ни от явлений смерти мы не в силах. Дети задают вопросы... И вопросы эти порой тяжелы и серьезны. Умеем ли мы отвечать на эти вопросы? Правильно ли мы на них отвечаем? Имеем ли мы право отвечать или оставлять вопрос без ответа?.. Дети узнают о смерти задолго до того, как мы, взрослые, осознаем это. Они могут увидеть мертвых птиц, насекомых или животных, лежащих на дороге. Хотя бы раз в день дети видят смерть по телевизору. Они слышат о ней в сказках, и в своих играх часто убивают друг друга или просто умирают. Смерть является неотъемлемой частью повседневной жизни, и дети рано или поздно понимают это. Позволив им говорить с нами о смерти, мы сможем дать детским представлениям о ней определенное направление, подготавливать к кризисам и помогать, если возникнут психологические проблемы. Взрослым следует поощрять желание детей сообщить что-то, выразив к этому свой интерес и уважение. Ребенку будет легче поговорить со старшими, если последние открыты, честны и находятся в гармонии со своими чувствами (порой этот простой на словах совет бывает непросто исполнить). Разговаривая с детьми о смерти, нужно выяснить, что они думаю! об этом: возможно, у них какие-то неправильные представления, страхи, или переживания. Тогда мы будем в состоянии оказать помощь предоставив нужную информацию обеспечив комфорт и понимание Беседа, конечно, не решает всех проблем, но наши дети познают мир прежде всего через общение с нами поэтому особенно важно помочь им таким образом разобраться в весьма сложных для них вещах. Очень важно, чтобы взрослые говорили с детьми на их языке. А что может быть более понятно детям, как не сказки и увлекательные истории. Мы предлагаем Вам одну из таких историй, прочитав которую вместе с ребенком, мы поможем ему самому ответить на те вопросы, которые у него накопились. **История водяного жука** В глубине одного тихого пруда жила компания водяных жуков (более правильно – личинок стрекозы) . Это была небольшая, но очень дружная компания. На самом дне, вдали от солнца они были заняты целыми днями, плавая над мягким илом. Иногда они замечали, что время от времени кто-то из их компании вдруг терял интерес к тому, чем занимаются его друзья. Он начинал взбираться вверх по стеблю прудовой лилии и исчезал, чтобы никогда больше не вернуться. «Посмотри!» - сказал однажды жук другому, – «Как ты думаешь, куда собирается вон тот жук, который лезет вверх по лилии?» Их товарищ в это время медленно поднимался вверх, и как бы им не хотелось рассмотреть, куда тот направляется, он исчез и больше уже не вернулся. «Это смешно!» - воскликнул один водяной жук. «Неужели он не был счастлив здесь?» - удивился другой. «Как вы думаете, куда он ушел?» - спросил третий. Они долго ломали над этим головы, но так и не нашли ответа. Наконец, самый главный жук собрал всех вместе и сказал: «У меня есть идея. Следующий жук, который уползет вверх по стеблю лилии, должен обещать, что вернется и расскажет нам, куда он ушел и зачем». «Мы обещаем», - ответили все его друзья. И вот однажды весной тот самый жук, который предложил этот план, сам стал карабкаться вверх по лилии. Он поднимался все выше и выше и очень устал. Как только он оказался над водой, он упал на широкий лист и заснул. Когда он проснулся, то удивленно осмотрелся вокруг и не смог поверить своим глазам. Чудесные изменения произошли с его старым телом. У него появились четыре прозрачных серебристых крыла и длинная талия. Так и хотелось взмахнуть этими прекрасными крыльями. Тепло солнца быстро высушило его новое тело. Он слегка расправил свои новые крылья и вдруг почувствовал, что летит над водой. Он превратился в стрекозу. Взмывая вверх и бросаясь вниз, кружила она в теплых лучах солнца, и на душе у нее было хорошо и радостно. Вскоре молодая стрекоза опустилась отдохнуть на лист лилии. Каково же было ее изумление, когда прямо под собой она увидела своих старых друзей. Они сновали туда-сюда над илистым дном, точно такие же как и она когда-то. И тут стрекоза вспомнила об обещании: «Следующий из нас, кто взберется вверх по стеблю лилии, должен вернуться назад и рассказать, куда он ушел и зачем». Не задумываясь, стрекоза бросилась вниз, но, ударившись о поверхность воды, отлетела прочь. Теперь, когда она стала стрекозой, невозможно было вернуться в воду. «Я не могу выполнить моего обещания», - поняла она, - «Даже если бы я и вернулась, никто из водяных жуков не узнал бы меня в моем новом состоянии. Наверное, мне просто нужно ждать, пока они тоже не станут стрекозами. Тогда они поймут, куда я ушла, и что со мной случилось». Стрекоза легко взмахнула крыльями и устремилась в прекрасный новый мир воздуха и света. **Молитва** Благодарю Тебя, Боже, за рассказ о водяных жуках и стрекозах. Благодарю Тебя за чудо, которое превращает жуков в сияющих стрекоз. Пожалуйста, помни……, который покинул тот пруд, где мы живем. Дай ему (ей) такую же прекрасную жизнь в чудесном новом мире воздуха и света. Помни и обо мне и дай мне возможность когда-нибудь быть вместе с ним (ней). Аминь. **Послесловие** Детский мир всегда полон игрушек и друзей. И если кто-то из окружения ребенка вдруг умирает, то его родители и учителя должны будут ответить на вопрос: "Куда он (или она) ушел?" Когда-то родители отвечали: "Он ушел на небеса", или "Он ушел, чтобы быть с Богом". Сегодня дети живут в мире научных экспедиций в космос. Небеса для них совсем не то же самое, что для прошлых поколений. И старые ответы не устраивают сегодняшних детей. Никто из нас не застрахован от беды. Почти в каждой семье всегда есть место горю. Когда в семье умирает бабушка, близкий друг, знакомый - тогда у ребенка и возникают вопросы. Эта книга будет полезна, что бы правильно и на нужном уровне разговаривать с ребенком о смерти. Предположим, в семье умер близкий человек и ребенок задает вопрос «Куда он ушел? Или что значит умер?» Полезно будет вместе с ребенком прочитать эту книжку Небольшой пример. Вашему ребенку 5-6 лет. Вы вместе прочитали эту книгу. После чего он задает вопрос: «Куда ушла бабушка?». Каков будет ваш ответ? «Мы точно не знаем куда ушла бабушка, но ты помнишь, водяные жуки задавали такие же вопросы и не знали как на него ответить». В свою очередь можно спросить ребенка: «Скажи, а почему стрекоза не смогла вернуться к водяным жукам, ведь она обещала?» Можно предположить реакцию ребенка: «Она не могла вернуться, ведь ее тело стало совсем другим и ей нужны были крылья, чтобы она могла летать». Можно спросить у ребенка: «А что сказала стрекоза, когда поняла, что не сможет вернуться назад?» В идеале ребенок должен ответить: «Нужно ждать, когда все станут стрекозами, кем-то другим, тогда они поймут куда я ушел». Для себя ребенок сможет ответить на эти вопросы и если у него больше не возникнет вопросов, то не следует больше затрагивать эту тему. Конечно, предугадать реакцию ребенка нельзя. Мир воображения гораздо реальнее для них, чем окружающий их мир. Они часто удивляют нас ясным пониманием того, что мы часто усложняем. Они безошибочно видят все наши поверхностные отговорки. Поэтому, не бойтесь отвечать: «Я не знаю», но не забывайте говорить: «Я верю». Потому что это дает нам уверенность в будущем и уверенность в том, что жизнь не заканчивается здесь. Информация с сайта Белорусского детского хосписа  |

 |