

Я И МОЙ РЕБЕНОК

Беседы с психологом

Н.В. Ростова, психолог Даунсайд Ап

Мы продолжаем разговор о тех вопросах, с которыми родители чаще всего обращаются к психологу. Напоминаем, что психологическое консультирование на форуме Даунсайд Ап происходит в разделе «Я и мой ребенок. Беседы с психологом» с 2011 года.*

Анализ обращений на форум показывает, что чаще всего поводом для обращения становится поведение ребенка.

«Что это, начинается кризис трех лет? Какую тактику поведения выработать? Как научить его более спокойно выражать свои эмоции?»

Примерно в три года у детей происходит серьезный кризис, первое рождение личности, а рождение всегда мучительно. Спокойный малыш вдруг начинает проявлять негативизм, упрямство, своеволие, протест, закатывать истерики. Происходят изменения во внутреннем мире малыша, он впервые осознает себя отдельной личностью, впервые открывает для себя наличие социальных норм, но пока может этим нормам лишь противостоять.

Основное проявление кризиса – негативизм. Его надо отличать от непослушания – отрицательной реакции на требование взрослых. Стремление сделать наоборот по сравнению с тем, что ему говорят, и есть проявление негативизма. Ребенок при этом как бы утверждает свое «Я», подтверждая самому себе, что он может проявить независимое поведение по отношению к тому, о чем его просят. Именно с этого момента начинается становление личности. Если в этом возрасте настаивать на своем, подавляя ребенка в его стремлении выделиться из окружающего мира, то можно сломать личность в самом начале ее развития. Но если во всем идти на поводу у ребенка, то не сформируется ответственность за свое поведение. Как же быть?

Лучшая стратегия взрослых в этот период – уважать чувства ребенка, его желание быть самостоятельным и бессилие всё делать самому. Играть вместе с ребенком во взрослого (повара, врача...), привлекать к посильным настоящим делам (накрыть на стол, принести сумку...) и восхищаться его стараниями помогать (ты как взрослый...), предлагать делать самостоятельный выбор (что кушать, надевать) и признавать его. Подчеркивать, какой он уже большой, не «сюсюкаться», не стараться все сделать за малыша. Разговаривать с ним, как с человеком, мнение которого Вам интересно. Любить ребенка и показывать ему, что он Вам дорог даже заплаканный, упрямый, капризный.

Приспосабливаясь по-новому к отношениям с ребенком, родитель именно этим дает ему стимул для развития.

Хотелось бы отметить, что родителям надо отличать непослушание от потребности в самостоятельности. Ребенку необходи-



мо определить четкие границы дозволенного, с учетом его возраста и возможностей. Соблюдение ребенком правил не должно зависеть от настроения родителей. Проявляя твердость и последовательность в необходимости соблюдать правила, родители создают малышу предсказуемую среду, он знает, что нарушение правил ведет к очевидным последствиям. Это дает ему чувство безопасности, защищенности, комфорта: он точно знает, что ему не дадут сделать то, что нельзя, его охраняют и берегут. Отсутствие же рамок и границ ведет к тому, что ребенок это чувство безопасности утрачивает, и ему на смену приходят тревожность и импульсивность, которые тормозят развитие. Правила поведения в семье устанавливаются взрослыми исходя из здравого смысла и понимания, что ребенок в социальной среде тоже будет иметь дело с правилами, которые надо выполнять.

Взрослым важно помнить, что часто яркие проявления нормального возрастного кризиса трех лет связаны с тем, что родители вовремя не заметили того, что ребенок вырос, что пора многое менять в общении с ним. Наиболее драматично происходят изменения в отношениях с ним в семьях, где «центром» всего происходящего является ребенок.

Кризис – это всегда переходный, а значит, острый период в развитии, он не может длиться вечно, при правильном подходе к 4–5 годам поведение ребенка станет адекватнее.

* Адрес форума: <http://downsideup.org/board/forum.php>

«Идеальных детей не бывает, со всем этим я научилась справляться. А вот что делать с его тревожностью, ума не приложу!»

Родители обращаются за помощью, если страх угнетает ребенка, подавляет его активность, инициативу и нередко ведет к беспомощности перед ситуацией. Одни страхи обусловлены возрастом (незнакомых людей, насекомых, темноты, чудовищ, резких звуков), и тогда это естественное явление, говорящее о развитии воображения и взрослении ребенка, у которого развивается понимания, что мир не так безопасен. Страхи, связанные с возрастом, рано или поздно пройдут, пройдут легче, доставляя меньше страданий ребенку, если родители смогут не игнорировать, не высмеивать надуманность страданий, а быть и физически и эмоционально вместе с ребенком. Говорить ему, что видят, как ему страшно, что родители рядом...

Другие страхи (осмотр врачом, взятие крови на анализ, прививка, ЭКГ, рентген) так или иначе связаны с телом. Ребенок вправе сам распоряжаться им, возможно, тело – это единственное, чем он может распоряжаться сам. Безусловно, ответственность за его жизнь, здоровье лежит на родителях. У ребенка есть маленькая свобода, как решению взрослых следовать. Для преодоления подобных страхов можно готовить ребенка к визиту к врачу, заранее объяснить предстоящее, проигрывать ситуацию, например с игрушкой, или вместе придумать историю. Найдите возможность вместе с ребенком быть в кабинете во время процедуры, даже если рядом с Вами ребенок плачет сильнее, не ругайте его за слезы и протесты. Ваша задача поддержать своего ребенка так, чтобы с Вашей помощью ему было легче перенести процедуру.

Главное, постараться справиться со своими эмоциями по поводу страхов ребенка, спокойный, поддерживающий настрой родителей нужен ему больше всего.

Обратите внимание, что страхи, которые имеют временный, преходящий, возрастной характер, нормальны и являются признаком психического развития малыша. Однако бывают другие страхи, «невротические». В их основе – психическое потрясение, травма, неумение взрослого справиться с возрастными проблемами ребенка, жестокость в отношениях, конфликты в семье, а также высокая тревожность у родителей. Родители, которые сами страдали или страдают от невротических страхов, сердятся на детей и ругают их, что только усиливает тревогу, и в результате ребенок уже не смеет озвучить свои страхи. Настоящий невротический страх развивается у детей именно в том случае, если они вынуждены молчать и не могут рассказать о своих страхах. Такие страхи сами не проходят, необходима помощь специалистов (психолога, психотерапевта), изменение стиля воспитания.

«С одной стороны, хорошо, что он не агрессивный, никого не обижает, но с другой – надо же учиться отстаивать свое мнение, с детьми общаться. Подскажите, как этому учить».

Есть дети – активные исследователи (они сначала делают, а потом обдумывают результат), а есть – активные наблюдатели

(сначала семь раз отмеряют, а потом режут), то есть способ накопления опыта – разный. Это надо учитывать и не ожидать от ребенка-наблюдателя бурной активности в сложной для него ситуации. Обеспокоенность может вызывать поведение ребенка, если он избегает контактов со сверстниками, чрезмерно чувствителен к критике, не защищает себя. Ребенок учится отстаивать свое мнение, проявлять себя, встречая уважение к себе в семье, в ситуациях, когда родители учитывают его мнение. Тревожность даже одного из родителей может сдерживать естественное желание играть со сверстниками или исследовать новое. Малыш учится общаться с детьми, видя, как, например, в песочнице родитель предлагает детям решение конфликтной ситуации. Иными словами, родители могут помочь ребенку получить позитивный опыт общения со сверстниками, научить с раннего детства включаться в социальную жизнь.

«Сегодня произошел случай, который меня очень беспокоит. Раньше такого не было... Как реагировать? Что делать, чтобы это не повторилось?»

Агрессивность. Наверное, все родители в той или иной степени сталкивались с этой проблемой. Малыш сердится на вас, может обидеть другого ребенка, причинить боль животному, демонстративно сломать игрушку. Причин такого поведения огромное множество. Важно, чтобы оно не закрепилось и не стало основным способом выражения чувств ребенка, не помешало установлению нормальных отношений с окружающим миром. Важно определить причину агрессивных действий, понять, что вызвало ярость или обиду ребенка. Возможно также, что в каких-то случаях негативных чувств ребенок не испытывает, он не умеет играть или из-за затруднений с речью неумело проявляет интерес. И задача родителей – предлагать подходящие способы изменения поведения в зависимости от причины.

«Мой ребенок очень нервный, ему три с половиной годика, часто бьется головой об пол и об стену. Слишком капризный, непоседа, все трогает, особенно телевизор. Бьет посуду, не сидит на месте, не слушает обращенную к нему речь».

Чрезмерная активность. Подвижные, активные и чувствительные дети особенно подвержены поведенческим срывам. Разрушительное поведение – это способ, которым ребенок выражает свои негативные чувства: скуку, усталость, тревогу, злость, ревность.... Тогда задача родителей состоит не в том, чтобы отучить от беспокойного поведения, а в том, чтобы понять, зачем ребенок привлекает внимание, и пытаться удовлетворить потребность ребенка или научить его иначе выражать свои чувства.

Главной задачей является найти причину негативного поведения, обозначить чувство или потребность, к которым привлекает внимание ребенок, помочь их удовлетворить или пережить. Еще одной из возможных причин капризов и неусидчивости ребенка может быть чувствительность к изменению эмоционального состояния родителей. Иными словами, есть много вариан-

тов того, что пытаются «плохим» поведением сообщить ребенок, и родителям предстоит это понять.

«Агрессия проявляется у нее, в основном, из ревности к маленькому братику. Мы ее нисколько не обижаем вниманием, наоборот, всячески показываем ей, что любим ее и брата одинаково сильно. Но все равно она обижается. Брата колотит по голове, отбирает всё из его рук! Как себя вести в таких случаях?»

Рождение в семье нового ребенка драматично для старших детей. Полное отсутствие ревности у ребенка от 18 месяцев до шести лет должно насторожить родителей. Двухлетние дети проявляют это напрямую: они подбегают к кроватке и бьют младенца, если родители не успевают их остановить. Дети постарше стараются сдерживать ревность.

Старший ребенок испытывает вполне естественную ревность к новорожденному, потому что он впервые видит, как родители восхищаются не только им. Не стоит тешить себя иллюзией, что можно одинаково любить разных детей. Первое время мама обычно поглощена младенцем, поэтому помочь старшему ребенку пережить трудный период в жизни может отец.

Детская ревность проявляется вновь в то время, когда младший начинает ходить и готов защищать себя и свои игрушки. Для второй половины третьего года жизни младшего ребенка характерны драки и ссоры, но в конце концов дети начинают понемногу играть вместе. Важным все еще остается обозначение

своей территории, защита владений, соревнование за внимание матери или отца.

Нужно, чтобы у старшего ребенка было свое пространство и свои игрушки, недоступные для младшего. Если родители понимают, что агрессия старшего ребенка связана с его тревожным состоянием, с естественным соперничеством, а не с жесткостью, если родители искренне сочувствуют его переживаниям и помогают привыкнуть к новой ситуации, то подобные проявления проходят легче. Важно понимать, что братья и сестры действительно конкурируют, борются за внимание, время и заботу родителей, им еще предстоит научиться договариваться, соперничая друг с другом. В то же время они и «товарищи по несчастью», поскольку никому из них родители не могут принадлежать целиком. Кроме того, есть сферы взрослой жизни, куда родители не пустят ни одного ни другого. Если отношения между супругами крепкие и заботливые, то дети могут претендовать лишь на часть времени родителей, часть внимания и заботы, и это создает для них возможность стать партнерами. И как в некоторых аспектах жизни взрослого нет места детям, так и у братьев и сестер должно быть свое пространство отношений, освобожденное от присутствия родителей. Но и совершенно необходимо выделить время, которое вся семья проводит вместе, причем очень важно, чтобы каждому члену семьи гарантировалось и его собственное, и совместное семейное время.

Мы продолжим рассказывать о вопросах, которые волнуют участников нашего форума, как и многих родителей маленьких детей. Впоследствии мы поговорим о том, как реагировать, если малыш стеснителен, как помочь ему наладить общение со сверстниками, а также как помочь ребенку подготовиться к госпитализации и легче перенести ее последствия.

