

**«ТРУДНОЕ» ПОВЕДЕНИЕ  
РЕБЕНКА.  
ПРИЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ  
«ТРУДНЫМ» ПОВЕДЕНИЕМ  
РЕБЕНКА.**



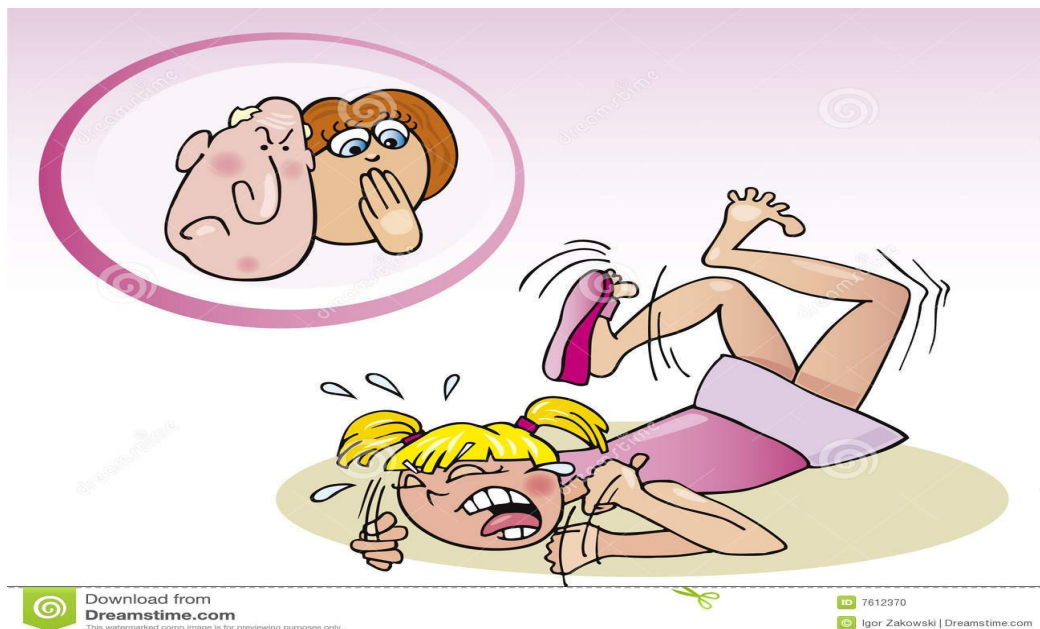
Психологи выделяют **четыре основные причины нарушений поведения детей.**

**Первая - борьба за внимание.** Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: непослушание. Лучше отрицательное внимание, чем никакого.

**Вторая причина - борьба за самоутверждение,** в том числе и против чрезмерной родительской власти и опеки. Взрослый сталкивается с упрямством, своеволием, действиями наперекор. Смысл такого поведения для ребенка - отстоять право самому решать свои дела, и вообще, показать, что он личность.

**Третья причина - желание отомстить.** Дети часто бывают обижены на родителей. Причины могут быть очень разные: родители более внимательны к младшему; мать разошлась с отцом, и в доме появился отчим; ребенка отлучили от семьи (положили в больницу, послали к бабушке); родители постоянно ссорятся, резкое замечание, невыполненное обещание, несправедливое наказание. Смысл «плохого» поведения в этом случае можно выразить так: «Вы сделали мне плохо - пусть и вам будет тоже плохо!»

Наконец, **четвертая причина - потеря веры в собственный успех.** Ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика могут не сложиться отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба, в другом случае неуспехи в школе могут привести к вызывающему поведению дома и т.д. Причина - низкая самооценка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе. Он приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». В итоге внешним поведением он показывает: «Мне все равно», «И буду плохой!».



Согласитесь, что стремления трудных детей вполне положительны и закономерны и выражают естественную потребность в тепле и внимании родителей, потребность в признании и уважении его личности, чувство справедливости, желание успеха. Всякое серьезное нарушение поведения подростка - это сигнал о помощи. Своим поведением он говорит нам: «Мне плохо! Помогите мне!»

Для того, чтобы помочь ему, необходимо понять, какая из четырех эмоциональных проблем мешает ему нормально существовать. Соответственно, и действия родителей будут разными.

Задача понять причину, на первый взгляд, непростая. Ведь разные причины внешне проявляются одинаково. Например, очень часто можно понять, что движет ребенком, анализируя собственные чувства. Общась, мы всегда чувствуем состояние другого человека, и испытываем либо сходные, либо дополнительные чувства. Понаблюдайте за собой, какая эмоциональная реакция возникает у вас самих при повторном непослушании и неподчинении ребенка, и вы убедитесь, что это так и есть. Собственные чувства действительно помогут нам распознавать, что же движет ребенком.

Давайте посмотрим, какие же родительские чувства соответствуют каждой из четырех названных причин.



- ◎ Борьба за внимание - в итоге родитель испытывает раздражение.
- ◎ Борьба за самоутверждение, противостояние - гнев, агрессию.
- ◎ Желание отомстить - ответное чувство родителя: обида.
- ◎ Если ребенок потерял веру в собственный успех, переживает свое неблагополучие - то родитель оказывается во власти чувства безнадежности, бессилия, а порой и отчаяния.



Как видите, чувства разные, и вполне можно понять, какое именно подходит к вашему случаю.

Конечно, сделать это нелегко, но вполне возможно. Если в следующий момент вам удастся уяснить, что именно вы почувствовали, то нетрудно будет разгадать и проблему вашего ребенка: с чем, против чего или отчего он так боролся. А уж после этого гораздо легче перейти с позиции исправления на позицию помощи.

Иногда все-таки проще о «пружине» спросить самого ребенка: «Зачем ты это делаешь?». Именно «зачем?», при этом старайтесь сохранять спокойствие и проявить заинтересованность.

Можно предложить ребенку варианты ответов: «Иногда люди врут, чтобы о них не думали плохо. С тобой такое бывает?» или «Ты знаешь, порой так бывает, что некоторые дети, чтобы подружиться с другими мальчиками и девочками, берут без спроса игрушки и сладости и угощают их. С тобой такое было?»



Для того, чтобы лучше понять чувства и мотивы поведения ребенка, хорошо использовать **технику активного слушания**.

Активно слушать ребенка - значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Используя эту методику, вы дадите понять ребенку то, что вы слышите и слушаете его.

При активном слушании ваша задача - понять говорящего, и дать ему знать об этом. Причем понять не столько слова, а, прежде всего, его чувства. Для этого используется следующий прием: вы повторяете то, что сказал собеседник, и при этом называете его чувство или состояние.

Есть несколько рекомендаций по использованию этой методики:

1. Воспроизводя сказанное ребенком, вы можете повторить отдельное слово или фразу. Иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить чувство.

2. Если хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. 3. Его и ваши глаза должны находиться на одном уровне.

4. Повторять сказанное нужно в утвердительной, а не в вопросительной форме.

5. Очень важно, после каждой вашей реплики держать паузу.

6. Не начинать слушать, если нет времени.

7. Не расспрашивать.

8. Не давать советы.

Активное слушание - это не какой-то новый хитрый способ добиться своего. Оно нужно для установления доверительной атмосферы общения, в которой легче решаются и проблемы, и согласуются желания.



Итак, предположим, мы выяснили, что движет нашим ребенком. Что же делать дальше? Прежде всего, постараться не реагировать привычным образом, то есть так, как ждет от вас ребенок.

Дело в том, что в подобных случаях образуется порочный круг. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели, и он возобновляет их с новой энергией.

Когда ребенок ведет себя плохо, мы обычно выражаем недовольство. «Как ты себя ведешь! Это ужас просто!» - говорим порой мы в сердцах ребенку. Что нам дает подобное высказывание? Единственный результат - взрослый разрядился. Да и то не всегда, зачастую такие фразы говорят автоматически, потому что «так положено». Информация, полученная ребенком, будет примерно такой: «Я плохой». Если вы хотите сделать своего ребенка союзником в деле изменения его плохого поведения, то необходимо, прежде всего, объяснить, почему вас не устраивает его поведение так, чтобы ему это было понятно.

В этом незаменимы **«Я-высказывания»**, то есть высказывания о себе, о своих чувствах ребенку по отношению к его поступку. Причем, именно к поступку ребенка, но не к нему самому, если, только эти чувства не любовь и нежность.

Чувства, особенно отрицательные и сильные, ни в коем случае не следует держать в себе: не стоит молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Если ребенок вызывает своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Говорите от первого лица, при этом говорите ему о своих чувствах и переживаниях, а не о его поведении и не о нем.

Если вы выразите ребенку свое чувство через Я-сообщение, то это его не заденет (или заденет гораздо меньше) - ведь вы скажете о своих чувствах. Также Я-высказывания невозможно оспорить. Если человек говорит «я волнуюсь, мне обидно, мне неприятно, мне нужно», значит так оно и есть! А когда говорит «ты грубишь, ты не помогаешь, у тебя нет совести и т.д.», сразу же возникает протест.



Но стоит помнить, что Я-сообщение - вовсе не для того, чтобы изменить поведение другого! Это надо твердо усвоить. Я-сообщение предназначено для того, чтобы ребенок услышал и понял вас. Если не давать знать, что вы чувствуете, то человеку это может просто не прийти в голову. Я-сообщение вносит вклад в решение проблемы не прямо, а тем, что создает атмосферу доверия, при которой легче договориться.

Говорить можно и нужно также и о своих позитивных чувствах!

В каждом случае трудного поведения с разной мотивацией и приемы взаимодействия будут разные.



Борьба за внимание: необходимо показывать ребенку ваше положительное внимание к нему. Делать это лучше в относительно спокойные моменты, например, придумать какие-нибудь совместные занятия, игры или прогулки. Стоит попробовать, и вы увидите, какой благодарностью отзовется ваш ребенок.

Что же касается его привычных непослушаний, то их в этот период лучше всего оставлять без внимания. Через некоторое время ребенок обнаружит, что они не действуют, да и надобность в них, благодаря вашему положительному вниманию, отпадет.

Борьба за самоутверждение: уменьшить свой контроль за делами ребенка. Стоит воздержаться от таких требований, которые, по вашему опыту, он, скорее всего, не выполнит. Можно применить «метод подстройки»: вы не оспариваете решение, к которому он пришел, а договариваетесь с ним о деталях и условиях его выполнения. Но больше всего поможет избавиться от излишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка - это лишь раздражающая вас форма мольбы: «Позвольте же мне, наконец, жить своим умом».

Желание отомстить: прежде выяснить причину, почему ребенок обижает вас, что заставило ребенка причинить вам боль, какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, постараться ее устранить.

Потеря веры в собственный успех: необходимо перестать требовать «полагающегося» поведения. Стоит «сбросить на ноль» свои ожидания и претензии. Наверняка ваш ребенок что-то может и к чему-то даже очень способен. Найдите доступный для него уровень задач. Организуйте с ним совместную деятельность, сам выбраться из тупика он не может. Не допускайте критики в его адрес и ищите любой повод, чтобы его поощрить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов. Стоит поговорить с учителями и попытаться сделать их в этом вашими союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят вашего ребенка.



Есть еще много способов эффективного взаимодействия с детьми во время сложных ситуаций, которые описаны в тематической литературе. Например, некоторые советуют использовать внешние средства, то есть писать записки, оставлять детям памятки. Такой опыт использования внешних средств имеется в одной приемной семье, и он доказал свою эффективность. Вместо препирательств на тему «Кто сегодня моет посуду?» на стене кухни висит график выполнения этой обязанности членами семьи, также мама зачастую оставляла маленькие приятные записочки в разных местах для детей.

Также можно просто описать проблему, при этом, не обвиняя ребенка в невыполнении требования и непослушании, или предоставить информацию о правильном положении вещей, опять же не обвиняя ребенка, так как гораздо легче воспринимать информацию, чем обвинения. Иногда родителям достаточно напомнить о чем-то при помощи одного лишь слова, и ребенок поймет, что он сделал не так.

Конечно, не стоит ждать, что ваши старания наладить мир и дисциплину в семье приведут к успеху в первый же день.

Главные усилия надо направить на то, чтобы переключать свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия, в каком-то смысле придется менять себя, как это было сказано уже в начале занятия.

Каждый ребенок развивается по индивидуальной траектории. Есть только общие закономерности, уяснение которых облегчает понимание происходящего. Но выбирать момент и силу воздействия вам предстоит самим. И выбор делается только на основе вашей интуиции, знаний, опыта и отношения к ребенку. И последнее, что очень важно знать: вначале, при первых ваших попытках улучшить взаимоотношения, ребенок может усилить свое плохое поведение! Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять их. Так что придется выдержать и это серьезное испытание.

Семьи, усыновившие детей, в процессе воспитания нередко сталкиваются с разными проблемами. Рассмотрим наиболее типичные из них.

### Агрессия

Агрессивная реакция по своей сути - это реакция борьбы за выживание, попытка ребёнка изменить положение вещей. Она складывается из неудовлетворённости, протеста, злости или явного насилия. Всё это совершенно нормально. Агрессия в ряде случаев, безусловно, предпочтительнее, чем хныканье, жалобы, покорное повиновение, бесплодное фантазирование и другие проявления ухода от действительности. Если же гнев и возмущение ребенка постоянно подавляются, они могут накапливаться и проявляться нередко лишь в зрелом возрасте, когда невозможно докопаться до истинных причин, поскольку агрессивность уже выливается в иные формы поведения, психосоматические симптомы или становится причиной различных заболеваний (например, ревматического артрита, крапивницы, прыщей, псориаза, язвы желудка, эпилепсии, мигрени, гипертонии).

Ребенок не становится агрессивным неожиданно. Он не может быть мягким и воспитанным ребенком, а спустя минуту начать кричать, драться со сверстниками. Процесс, как правило, постепенный. До определенного момента ребенок выражает свои потребности в более мягкой форме. Но взрослые обычно не обращают на это внимания до тех пор, пока не столкнутся с явными нарушениями поведения. То поведение, которое воспринимается взрослыми как агрессивное или асоциальное, часто в действительности является отчаянной попыткой удовлетворить потребности, восстановить эмоциональное состояние или социальные связи. Просто ребенок не в состоянии пока выразить свои истинные чувства никаким другим способом, кроме того, который он избирает. Он делает то единственно возможное, что может себе представить, чтобы продолжить борьбу за выживание в окружающем мире.



Вместе с тем, наблюдая за агрессивным ребенком, можно определить направленность его реакций (на кого он нападает, в каких обстоятельствах и как часто это случается без какой-либо провокации). Внимательные наблюдения помогут взрослым выявить тревожные симптомы о назревающей атаке со стороны данного ребенка.

Бесспорно агрессивность имеет свои положительные и отрицательные, здоровые и болезненные стороны. Она может проявляться в предприимчивости и активности или, напротив, в непослушании и сопротивлении. Агрессивность способна развить дух инициативы или же породить замкнутость и враждебность, может сделать ребёнка упорным либо безвольным. И это лишь некоторые из альтернатив.

Речь должна идти не о том, чтобы полностью исключить агрессивность из характера детей, а о необходимости ограничивать и контролировать её, а также поощрять те её проявления, которые не приносят вреда личности и обществу.

Агрессивность многолика. В частности, по своей направленности она может быть внешней, характеризующейся открытым проявлением агрессии в адрес конкретных лиц (прямая агрессия) либо на безличные обстоятельства, предметы или социальное окружение (смещенная агрессия), а также внутренней, характеризующейся выражением обвинений или требований, адресованными самому себе. По способу контроля агрессия подразделяется на произвольную, возникающую из желания воспрепятствовать, навредить кому-либо, обойтись с кем-то несправедливо, кого-нибудь оскорбить, а также на произвольную, представляющую собой нецеленаправленный и быстро прекращающийся взрыв гнева или ярости, когда действие не подконтрольно субъекту и протекает по типу аффекта.





Агрессивность не обязательно проявляется в физических действиях. Вербальная агрессия -это выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угроза, проклятия, ругань). Некоторые дети ругаются совершенно невинно. Они не знают значения слов и не намерены кого-то шокировать. В подобном случае наиболее эффективным будет просто сказать, что это грубое или неприятное слово и лучше его не использовать.

Не понимая значения слова, дети часто знают, что оно запрещенное. Ребенок использует его для эффекта, чтобы огорчить взрослых или досадить кому-то. Игнорировать брань ребенка и уделять ему внимание в другое время - один из эффективных методов, который может помочь. Ребенок разочаруется в ругани, если не будет видеть желаемого эффекта. Однако простое игнорирование может не остановить сквернословия. Бывает необходимо сделать выговор ребенку, особенно если он знает, какие слова бранные, а какие нет. В этом случае резкое неодобрительное «Довольно!» действует лучше длительной нравоучительной тирады. Дети, как и взрослые, нуждаются в выражении эмоций. Поэтому полезно давать им альтернативу брани - слова, которые можно произнести с чувством, когда ребенок ушибется или расстроится, слова для ответа на дразнилки и слова для усиления выразительности. Это, например, такие слова взрослых, как «елки-палки», «черт побери», «проклятье» и т. п. Поведение детей, которые ругаются бездумно, скорее всего в подражание услышанному, постепенно может перемениться. Например, взрослый может повторить ребенку предложение, заменяя слово. Если ребенок скажет: «Глянь-ка, что за паскудная собака!» - взрослый может ответить: «Да, что за по-тре-пан-ная собака!» Если же сказать это с некоторым наигрышем, ребенок почувствует, что новое слово выразительнее бранного.



Тем, кто регулярно говорит обидные вещи, да еще озлобленно, надо твердо сказать: «Ты мне нравишься, Таня, но то, что ты говоришь, мне не нравится». Если случится, что он обронит какое-нибудь бранное слово при посторонних, кратко извинитесь за него и сразу же смените тему разговора.

Есть дети, у которых такое чувство собственности, что они предпочитают сломать игрушку, чем отдать ее кому-либо. Такое поведение означает только одно: "Не хочу ни с кем делиться: или она моя, или ничья".

Самая надежная тактика, которую психолог может порекомендовать родителям, состоит в следующем:

- не заменять сломанные ребенком игрушки новыми, а оставлять повсюду их обломки, чтобы наглядно были видны последствия его поведения;

Очень полезно каждый раз предлагать ребенку устранить учиненный им разгром. Чаще всего следует отказ, но когда-нибудь ребенок может и откликнуться на слова: «Ты уже достаточно большой и сильнь чтобы создать беспорядок, поэтому я уверена, что ты поможешь мне убраться». Если уборка назначается как наказание или ребенка принуждают помогать, это вряд ли изменит разрушительное поведение; в контексте должна быть уверенность взрослого, что «большой» мальчик должен нести ответственность за свои дела. Если ребенок все же поможет убраться, он, конечно, должен услышать искреннее ««спасибо» и никаких напоминаний – для него инцидент исчерпан.



## Гнев

Причиной гнева чаще всего являются физические или психологические препятствия, мешающие удовлетворению потребности или достижению цели действий, замыслов человека.

Обычно гневу предшествуют ощущение полного провала и несостоятельности, чувства предательства, разочарованности, обиды, несправедливости и несовершенства окружающего мира. При этом часто появляются мысли разрушительного содержания, агрессивные и мстительные желания.

Иногда именно поэтому ребенка, выражающего свой гнев, воспринимают как агрессивного. Действительно, в гневе он может разбить тарелку или ударить другого ребенка. На самом же деле очень часто агрессивное поведение - это не только проявление гнева, но и отражение реальной ситуации, в которой оказался ребенок.

Ребенком, который обнаруживает деструктивное поведение, движет чувство гнева, отверженности, незащищенности, тревоги, обиды и часто неспособность к четкому восприятию своей личности. У него также часто отмечается низкая самооценка. Он неспособен или не хочет, или боится выразить то, что чувствует, потому что если он это сделает, он может утратить силу, лежащую в основе агрессивного поведения. Он чувствует, что должен сохранить ту же линию поведения, что это путь, способствующий выживанию.



Это происходит примерно так. Психика ребенка с неудовлетворенной потребностью пытается использовать все средства, необходимые для достижения равновесия.

1. Ребенок может просто высвободить энергию гнева, выразив ее каким-либо образом.
2. Ребенок может прибегнуть к так называемой «ретрофлексии» гнева, тогда он будет делать с собой то, что хотел бы сделать с другими. Он может биться головой об стену, выдергивать себе волосы, «душить» себя приступами астмы, «сжигать» свой желудок до тех пор пока не появится язва, напрягать мышцы до судорог, головной боли, резей в животе.
3. Ребенок может прибегнуть к так называемой «дефлексии» гнева, т.е. ни при каких обстоятельствах не выражать подлинного чувства. Механизм таков: возникающий гнев спустя некоторое время забывается, но его энергия остается и должна быть выражена. Ребенок выталкивает ее и проявляет агрессивность. Его состояние немного улучшается, но ненадолго. Поскольку момент хорошего самочувствия быстро проходит, он снова и снова пытается вернуть его, постоянно повторяя агрессивные действия.
4. Некоторые дети проецируют свой гнев на других, представляя себе, что все остальные гневаются на них или, что это другие, а не они сами, злые.
5. Ребенок может также выразить гнев телесно через ночное недержание мочи или через сдерживание работы кишечника.

В первую очередь стоит разобраться с эмоциями, на основе которых возникает агрессия. Как правило, в какой-то степени придется признать, что именно присутствие гнева в его эмоциональном состоянии побудило ребенка к таким действиям. Это может быть желание доставить такую же боль, какую он переживает сам. Может быть, ребенком руководит потребность испытать приятное чувство своего превосходства над взрослыми или сверстниками. Иногда дети ведут себя агрессивно из-за того, что в гневе не знают более мягкого способа для выражения своих чувств.

### **Страх и тревога**

Дети, имеющие опыт проживания в неблагополучной семье или интернатном учреждении, в большей степени, чем их ровесники, воспитывающиеся в нормальных семьях, подвержены страхам.

Страх - неприятное и мучительное чувство. Его причиной обычно является присутствие чего-то угрожающего либо отсутствие чего-то, что обеспечивает безопасность, ощущение смутной тревоги или неминуемой опасности. Страх - это реакция на вполне определенные стимулы или ситуации, она имеет в качестве своего возбудителя какого-то конкретного человека или объект, какой-то предмет, например, ребёнок может бояться больших собак или грома и молнии. Иногда страх не связан ни с чем конкретным, является мнимым, плодом воображения.

Этот беспредметный страх часто называют тревогой. Она имеет более неопределенный или генерализованный источник.

Происхождение некоторых страхов - страха перед доктором, который делает прививку, боязни, порождаемой запахом больницы или звуком работающей бормашины, - проследить легко.

О природе других страхов догадаться не так просто.

У многих дошкольников развивается страх темноты, мешающий им заснуть после того, как родители выключают свет и оставляют их одних. Эта разновидность страха часто связана в большей степени с фантазиями и сновидениями самого ребенка, чем с какими-то реальными событиями его жизни.

Иногда толчком к подобным фантазиям могут послужить вызванные развитием конфликты, с которыми в данный момент сталкивается ребенок: например, тигры или привидения могут возникать в воображении ребенка в результате противоречия между его зависимостью и стремлением к автономии.

Дети испытывают страх чаще, чем думают взрослые.

На каждый случай открытого выражения страха приходится много случаев страха

скрытого. В нашем обществе боязнь чего-нибудь воспринимается как проявление малодушия. Родители тратят много сил, объясняя детям, как избавиться от страха, но редко принимают ощущаемый детьми страх. Дети обучаются загонять свои страхи глубоко внутрь себя, чтобы угодить родителям или не путать их своими переживаниями. Например, при анализе рисунков детей очень часто всплывают на поверхность страхи, которые они





Существует три типа ситуаций, при которых у ребенка возникает страх или формируется предрасположенность к нему: **Подражание, Травма и Наказание.**

Может стать причиной страха и неспособность ребенка выполнять приказания родителей. Когда ребенку не по силам выполнить родительское указание, он обижается на них за чрезмерно строгие требования. Но в то же время он опасается потерять любовь близких, если они останутся недовольными ребенком. Чем больше обида, тем сильнее страх. Часто чрезмерные требования к детям создают в семье атмосферу страха. Эта ситуация может возникнуть в двух случаях: во-первых, когда ребенок опасается, что родители от него откажутся и перестанут любить и, во-вторых, когда враждебная реакция ребенка на родительские требования заставляет его чувствовать себя все менее достойным любви близких, а значит, чувствовать себя в большой опасности.

Некоторые страхи у детей становятся навязчивыми, возрастают до такой степени, что усилия, предпринимаемые для того, чтобы избежать вещей или ситуаций, вызывающих страх, мешают жить. В этом случае нужно говорить о фобии.

Разница между страхом и фобией в том, что в первом случае дети испуганы чем-то реально виденным. Если самоощущение ухудшается, страх может возникать лишь от сознания возможности существования его источника, поэтому действия строятся по принципу «на всякий случай», «обжегшись молоком - дуют на воду». Ребенок, который боится собаки и не хочет идти гулять на улицу, где видел ее злобной и лающей, проявляет страх. Симптомами страха в поведении ребенка являются грызение ногтей, сосание пальца, заикание, тики, ночное недержание мочи, капризы во время еды, жалобы и хныканье, скрытность и замкнутость.

В первую очередь родители должны понять, что они сами могут, если не избавится полностью, то хотя бы помочь ребенку справиться со страхами.

Для этого :



- Научиться распознавать и интерпретировать стрессовые реакции у детей.
2. Обеспечить детям теплое, надежное пристанище, чтобы вернуть им уверенность.
  3. Дать детям возможность рассказать о том, что они чувствуют, так как с разделенной бедой справиться легче.
  4. Не препятствовать регрессивному или не соответствующему возрасту поведению, такому, как желание пососать палец, закутаться в одеяло, поприставать с пустяками или посидеть на коленях.
  5. Помочь детям понять смысл событий или обстоятельств, давая им все необходимые объяснения.
  6. Необходимо сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с ребенком. Для этого взрослым нужно умерить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют.
  7. Надо стремиться успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие. «Научные» объяснения в данном случае не помогают; высмеивание и шутки по поводу страха неуместны и вообще недопустимы.
  8. Прежде всего взрослые должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвенен, или же вести себя так, словно в испуге ребенка нет ничего удивительного. Ребенок крайне нуждается в том, чтобы все его страхи признавались, принимались, уважались. Только тогда, когда они рассматриваются открыто, ребенок может обрести силу, достаточную для взаимодействия с окружающим миром, который временами пугает его.
  9. С детьми нужно разговаривать о страхах, слово «страх» не должно быть табу, поскольку некоторые из страхов возникают в результате ошибочных представлений, другие основываются на реальных ситуациях или появляются вследствие неравного положения ребенка в семье, группе сверстников.
  10. Можно рассказать ребенку, что сам родитель или кто-то из общих знакомых пережил точно такой же страх и сумел преодолеть его.
  11. Наконец, нужно проще ко всему относиться: не надо из детского страха делать драму, еще хуже трагедию, не надо вести долгих разговоров на эту тему. Лучше отыскать какой-нибудь смешной эпизод в стрессовой ситуации, но не осмеивать ее и постараться быть как можно ласковее с ребенком.
- Но, если все же в жизни ребенка появляется сильный страх, ему потребуется помощь детского психолога.



## Горе

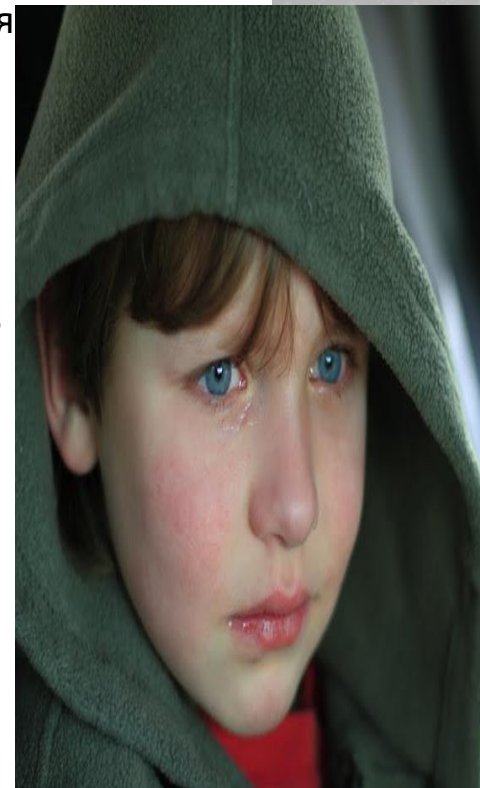
Горем можно назвать такую эмоциональную реакцию на событие, когда человек падает духом, чувствует одиночество, испытывает жалость к себе и стремится к уединению. Ощущение горя обычно возникает, когда страдание становится доминирующим состоянием человека на разлуку или утрату.

Психологические причины горя связаны с сильными эмоциональными привязанностями к людям, предметам, идеям. Разлука или утрата объекта привязанности означает потерю источника радости, удовольствия и возбуждения. Это в свою очередь означает для человека потерю любви, уверенности и чувства благополучия. Таким образом, ощущение лишения чего-то ценного и любимого, к чему имелась сильная эмоциональная привязанность, и означает горе.

Длительное горе может сопровождаться целой гаммой других эмоций.

Например, смерть близкого человека может вызвать и гнев (не могут осуществиться планы; не могут быть удовлетворены желания, связанные этим человеком), и страх (тревога за свою жизнь и судьбу), и чувство вины (сожаление, что не было лучших отношений с умершим; осознание того, что для утраченного человека не было сделано всего необходимого), и стыд

(мысли о том, что другие осуждают человека за недостаточное внимание к умершему или недостаточную заботу о его здоровье).



**Детское горе** - это предмет особого разговора. Часто дети горюют по таким поводам, которые для взрослых просто не понятны. Это может быть потерянная безделушка, сломанная игрушка или разорванный фантик от конфеты. При внимательном отношении взрослого к ребенку эту трагедию можно помочь пережить, найдя эквивалентную замену утраченному. Однако, совсем иное, когда ребенок лишился или безвозвратно потерял своего родителя.

Общение и отношения с ребенком, пережившим смерть родителей, должны быть очень осторожными и максимально корректными.

Дети, как и взрослые, нуждаются в понимании реальности смерти, и этот процесс постепенен. Поэтому, насколько это необходимо, нужно говорить о том, что произошло, и много раз. Независимо от того, пришла ли смерть внезапно или нет. Информация, которую ребенок получает, и те разговоры, которые с ним ведутся, имеют решающее значение для того, как ребенок справится с несчастьем. Чтобы доверие к взрослым не нарушилось, ребенок как можно скорее должен получить точную информацию о том, что произошло. Позволяя ребенку задавать вопросы и отвечать на них, если есть ответ, и отважиться сказать «не знаю», если нет ответа, взрослый поможет ребенку лучше понять случившееся. Иногда трудно ответить на прямые детские вопросы, но дать честный ответ - очень важно. Поэтому нужно избегать метафор типа «умерший спит» или «он или она ушел или уехал». Если ребенок настолько развит, что может задать вопрос, то он достаточно развит, чтобы получить прямой ответ на него. Нет также смысла ждать до похорон с сообщением о случившемся: ребенок может неверно понять некоторые слова окружающих и еще больше испугаться.



В качестве «спасательного круга» психологи предлагают некоторые советы, которые смогут помочь взрослым при встрече с детским горем. Конечно, всякие советы хороши, но лучше, если их согласовать с индивидуальной ситуацией и психическим состоянием ребенка.

❖ **Говорите открыто и честно**

- ◆ Незамедлительно расскажите о смертном случае и дайте конкретную информацию о том, что произошло.
- ◆ Скажите, что умерший никогда не вернется.
- ◆ Расскажите о церемонии прощания и похоронах.

**Избегайте неясностей**

- ◆ Не говорите о "путешествии" или "сне".
- ◆ Избегайте абстрактных объяснений.
- ◆ Давайте объяснения, подходящие возрасту ребенка.

**Помогите ребенку понять**

- ◆ Выделите время, чтобы поговорить с ребенком о тяжелом.
- ◆ Отвечайте на вопросы ребенка, даже если он повторяет их из раза в раз.
- ◆ Пройдите через то, как разворачивались события, несколько раз.
- ◆ Прислушивайтесь к мыслям и пониманию ребенком того, что произошло.
- ◆ Позволяйте ребенку рисовать и играть, чтобы он таким образом высказал свои чувства.
- ◆ Позвольте ребенку старшего возраста написать о произошедшем - все от дневника или стихотворения до сочинения в школе помогает.



Сделайте потерю реально ощутимой

- ◆ Позвольте ребенку видеть мертвого.
- ◆ Позвольте ребенку присутствовать на похоронах.
- ◆ Не скрывайте от ребенка своих мыслей и чувств.
- ◆ Часто вспоминайте ушедшего, сделайте фотоальбом, смотрите на фотографии и видео.
- ◆ Берите ребенка с собой на кладбище.
- ◆ Печаль, тоска - естественные реакции даже у детей. Покажите, что такие чувства разрешены.

Не отступайте от заведенного порядка

- ◆ Постарайтесь не разлучаться ребенком, так как даже кратковременное Ваше отсутствие может быть причиной его беспокойства.
  - ◆ Попытайтесь сохранить заведенный порядок Вашего дома.
  - ◆ Согласитесь с тем, что ребенок нуждается в Вашей близости и защите.
  - ◆ Не затягивайте с возвращением ребенка в школу или детский сад.
- Успокойте беспокойство ребенка, что он или его родители скоро умрут

- ◆ Говорите с ребенком об его страхах.
- ◆ Уверьте ребенка, что подобные смертные случаи бывают очень редко.

Приглушите чувство вины у ребенка

- ◆ Поговорите серьезно с ребенком, если он показывает чувство вины.
- ◆ Уверьте ребенка, что ничего, о чем он думал или что он сделал, не привело к смертному случаю.



## Психосоматические симптомы

### Энурез

Могут оказывать влияние и факторы, не имеющие никакого отношения к физиологии ребенка:

- ❖ Боязнь темноты.
- ❖ Трудно добраться до туалета.
- ❖ Ребенок может просто не знать, что мочиться в постель нельзя.
- ❖ Слишком сильное переживание, яркое впечатление, испуг.
- ❖ Инфантилизм, замедленное психическое развитие или общая недоразвитость ребенка.
- ❖ Психологический стресс, связанный с рождением сиблинга (брата или сестры), госпитализацией между 2 и 4 годами,
- ❖ началом посещения детского сада или учебы в школе,
- ❖ распадом семьи (из-за развода или смерти) или переездом на новое место жительства.
- ❖ Слишком ранние и слишком строгие попытки научить ребенка пользоваться горшком или туалетом.

Следует заметить, что недержание мочи почти всегда обусловлено теми или иными психологическими причинами - это результат неправильного воспитания или проявления какого-то психического напряжения (либо и того и другого вместе).

Очень часто родители, столкнувшись с этой проблемой, в очень категорической форме требуют, чтобы ребенок перестал мочиться в штанишки или постель. При таком отношении у ребенка может возникнуть страх перед естественными нуждами. А это уже ненормально и сильно осложнит жизнь как самого ребенка, так и его родителей. Один из самых распространенных способов скрыть свой страх - проявить отвращение к фекалиям. В этом случае формируется так называемый «анальный» характер: ребенок растет с обостренным чувством неприязни к грязи, вообще к любому беспорядку и «заикливаются» на чистоте.



## Рекомендации:

- 1.Прежде всего следует относиться ко всему этому спокойно и с уверенностью, что родитель сможет решить эту проблему.
- 2.Не следует ожидать, что ребенок перестанет мочиться в постель сразу же, как только научится это делать днем.
- 3.Не надо проводить эксперименты и пытаться сделать из ребенка чудо в этом отношении. Этим можно только навредить ему.
- 4.Надо радоваться каждому маленькому успеху ребенка. Когда он научится сдерживать себя днем, велика вероятность того, что он будет оставаться сухим и ночью.
- 5.Будет полезно раз или два ночью отнести или отвести его в туалет. Это может не войти в привычку, поможет ребенку более эффективно контролировать деятельность мочевого пузыря, а также заслужить похвалу утром.
- 6.Не следует ругать ребенка, если вдруг окажется, что его постель мокрая. Лучше промолчать или просто приласкать ребенка.

## Гиперактивность

Гиперактивность проявляется уже на третьем-четвертом годах жизни.

У этого ребенка очень сильно ограничен объем внимания, он может сосредоточиться на отдельных формах активности всего лишь на несколько мгновений, а затем переключается на другие виды деятельности. Как правило, этим детям присуща чрезмерно высокая отвлекаемость, настолько, что они реагируют на любой звук, на любое движение.

Очень часто гиперактивные дети испытывают трудности в учебе, вызванные недостаточными способностями к умственной сосредоточенности, к восприятию зрительных, слуховых, а иногда и тактильных образов. Моторная несогласованность вызвана слабой координацией связи “глаза-руки” и отрицательно сказывается на способности легко и правильно писать. Ребенка угнетают трудности в учебе, которые неизбежно приводят к формированию низкой самооценки.

В трудности такого ребенка вносят вклад многие вторичные эффекты.

Взрослые нетерпеливы с ним, не доверяют ему, иногда не могут спокойно выдерживать его поведение. Они пытаются с раздражением утихомирить их.

Тем самым стремятся подавить его психическую и физическую активность.

Поэтому, естественно, что ребенку, который лишен возможности выражать сдерживаемые чувства, трудно быть спокойным и сосредоточенным, концентрировать внимание.



## Рекомендации:

1. Необходимо выделить специальное время для занятий с ребенком, которое проводилось бы вместе с ним в тихой комнате с минимумом отвлекающих факторов. Вначале это может быть лишь одна-две минуты.

Увеличить время нужно лишь тогда, когда ребенок спокойно сможет переносить этот интервал времени.

2. Подбор игрушек и занятий желательно осуществлять с учетом интересов и привязанностей ребенка.

3. Во время занятий нужно стараться постоянно привлекать внимание ребенка репликами «Посмотри!», «Послушай!».

4. Разрядить нервное напряжение ребенку могут помочь игры, требующие больших физических усилий. Игры с ребенком должны быть

короткими и успешными.

Однако, это лишь «первая помощь пострадавшему». Лучший способ «снять» гиперактивность ребенка - постараться устранить причины, вызвавшие ее. Здесь, конечно, необходимо вмешательство специалиста-психолога.

## Замкнутость

Некоторые рекомендации, возможно, помогут родителям самим оказать помощь замкнутым детям.

1. К очень замкнутым детям подход должен быть, скорее всего, постепенным. Родителям надо быть также очень терпеливым и готовым затратить много времени, пока появится первая ответная реакция. Если у ребенка отсутствует игровой опыт, то регулярные занятия с ним помогут такой опыт приобрести. Для этого понадобится немного времени - каждый день показывать ребенку, как пользоваться игрушкой, постепенно подключая его к играм других детей. Радость от игры - лучшее подкрепление опыта ребенка.

2. У ребенка из интерната замкнутость - это реакция на невнимание со стороны взрослых, на ситуацию «беспризорничества». Такому ребенку надо дать время привыкнуть и научиться переносить постоянное физическое соседство взрослого. Лучшим выходом тут могут быть ежедневные игры рядом с ребенком. Но при этом не надо втягивать его в игру насильно. Дружественные отношения (на равных), интересные занятия и приятельская болтовня без требования ответов могут постепенно создать чувство доверия.

3. Замкнутый ребенок может не знать, как обратиться к взрослым, особенно к приемным родителям. Он может нервничать или даже пугаться их соседства. Завоевать доверие ребенка может физическая ласка. Но надо помнить, что не всякий ребенок в ней нуждается. Некоторые дети, особенно пережившие различного рода насилие, могут не переносить физических контактов. В дальнейшем необходимо приложить некоторые усилия с тем, чтобы ребенок стал доверять и другим людям, сходилась со сверстниками. Но этот процесс не будет быстрым.





# Вина

Разумеется, невозможно растить детей, не выражая одобрения или неодобрения их поступков. Точно так же как нельзя пробудить у ребенка совесть, не породив при этом комплекс вины. Самое лучшее, что можно сделать в таком случае, - соблюдать чувство меры. Взрослые должны всячески стараться уменьшить комплекс вины, а не пытаться достичь нереальной цели - совершенно избавить ребенка от него.

Если ребенок испытывает страх и у него наблюдаются признаки повышенной нервной возбудимости, если он вообще неуверен в себе, о чем говорят сосание пальца и другие симптомы психического напряжения, то вполне возможно, что у него уже развился комплекс вины.

Комплекс вины может помешать ребенку получать максимум удовольствия от жизни. В этом случае ребенку нужно помочь понять, кто он, каковы его потребности, чего он хочет. Ему нужно научиться вербализировать свои желания, мнения, мысли, осуществлять четкий выбор и принимать на себя ответственность за свой выбор. Он также нуждается в приобретении опыта выражения своего гнева, обиды и требований. Чем более откровенно ребенок сможет выразить свой гнев, тем меньше чувство вины, которое ослабляет и сковывает его.

Кроме того, родителям стоит сделать над собой усилия и попытаться умерить тон их упреков. Следует объяснить ребенку, почему взрослые не одобряют тот или иной поступок. Но сделать это нужно кратко и спокойно: это самый лучший путь.

Никогда не следует говорить ребенку, что родители его больше не любят и вообще "куда-нибудь отдадут". Наоборот, родители должны дарить детям поистине безграничную любовь и как можно чаще одобрять их хорошие поступки. В данном случае любая щедрость - гарантия того, что будет сведен до минимума комплекс вины.





## Незащищенность

Ребенок, который вынужден цепляться за других, имеет такое нечеткое чувство собственного Я, что он чувствует себя хорошо, только если может объединиться с кем-нибудь. На выраженность незащищенности оказывает влияние опыт разлучения с матерью (в роддоме, в семье, после смерти, при приеме в ясли или детский сад). Детям нужен период адаптации для увязки прежнего опыта с новым - миром одиночества. Вообще-то бывает тревожным и то, что дети дошкольного возраста очень уж быстро сходятся с новыми людьми и местами. Некоторые дети пережили столько перемен, что последующие они воспринимают, не особо реагируя, и чрезмерно привязываются к любому новому взрослому. Однако эти привязанности неглубоки, так как не основаны на уверенности, что взрослый будет постоянно рядом. Такие проявления должны стать для взрослых предметом заботы, а не свидетельством «хорошего» или «плохого» поведения. вне зависимости от опыта ребенка родители должны объяснить ребенку, куда они идут. Уверить, что вернутся за ним. Тепло попрощаться. Если известно, что родитель пошел на работу, то можно поговорить об этом с ребенком, объяснив, что «после чая» (или в другое время) мать вернется. В первые несколько дней некоторые дети чувствуют себя увереннее, если им оставить родительскую сумку или перчатку как гарантию, что родители придут за ребенком и оставленными вещами.

Наиболее верным признаком незащищенности ребенка является его «привязанность» ко взрослому, когда он ходит за ним буквально по пятам.

Занятия с детьми, которые нуждаются в идентификации, одобрении и положительной оценке, предполагают предоставление свободы выбора. Можно начать с деятельности, включающей сенсорные упражнения, двигательные упражнения и игры, которые дадут возможность ребенку познавать свои чувства, свой образ, образ своего тела, интегрировать все это. И наконец приобрести навыки в осуществлении выбора, выражения собственного мнения, определения своих потребностей, желаний, предпочтений и отвержений и научиться вербально выражать осознанные потребности, желания и мнения.

## Стремление к лидерству

В стремлении к лидерству нет ничего отклоняющегося от нормы. Желание в чем-то превзойти других естественно и возникает у детей с первых лет жизни. Однако у детей, имеющих опыт воспитания в детских интернатных учреждениях, стремление к лидерству выражено сильнее, чем у их сверстников, воспитывающих в семьях.

Происходит, это, в первую очередь потому, что дети в детском учреждении вынуждены соперничать за любовь взрослых. Ситуация, в которой они находятся, вынуждает их считать, что получить любовь взрослого можно только в борьбе. Способность бороться за любовь определяет силу духа соперничества, которую ребенок потом перенесет на другие ситуации. Соперничество, по сути, попытка найти замену родительской любви. Другой причиной стремления к лидерству является повышенная тревожность ребенка, вызванная тем же отсутствием любви и поддержки значимого взрослого. Ребенок вынужден полагаться только на себя, а поэтому испытывает потребность постоянно контролировать ситуацию. Лидерство для него - способ контроля окружающих, гарантия того, что с ним ничего плохого не случится. Лишить его возможности контролировать других - значит подвергнуть чрезмерной психической нагрузке. Стремление к лидерству не является отрицательным качеством, однако требует некоторой коррекции, потому что в крайних его проявлениях ребенок может вкладывать во все свои дела слишком много усилий и трудно переносить поражения. Коррекция этого качества заключается в безусловной любви к ребенку, признании ценности его личности как таковой и формировании чувства собственного достоинства. Вместе с тем, полностью избавиться от контроля над ситуацией ребенок, имеющий опыт воспитания в детском учреждении, скорее всего не сможет. Его стремление к лидерству надо принять как факт и учитывать его, выстраивая с ним взаимоотношения.



## Детское воровство

Детское воровство встречается не так уж и редко и в семьях, воспитывающих только кровных детей. Социальные нормы и волевое поведение у ребенка начинают формироваться после 5-6 лет, и ребенку трудно удержаться от желания взять понравившуюся ему игрушку. У детей, ранее воспитывавшихся в интернатных учреждениях, к тому же, нет понимания «частной собственности». В его опыте все было общим и, прихватывая что-то из садика, ребенок скорее всего не понимает, что сделал что-то предосудительное. Поэтому, если ребенок принес домой чужую игрушку, сначала

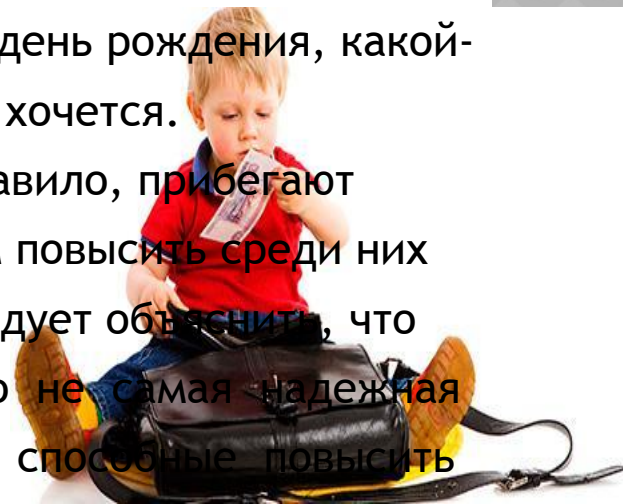
необходимо разобраться, насколько ребенок осознает свой поступок, понимает ли он, что поступил нехорошо. При «невинном присвоении» ребенок не прячет «приобретенного» и правдиво рассказывает, почему и как он это сделал. В этом случае ребенку необходимо разъяснить существующие нормы в отношении чужой собственности и выразить уверенность в том, что ребенок так больше не поступит.

Если ребенок принесенную вещь прячет и чувствует себя неловко при разоблачении, то, скорее всего ему известно, что поступок его неблагоприятный. В этом случае надо выразить свое неудовольствие, но опираясь на сильные стороны ребенка. Сказать, например: «Ты уже такой взрослый и умный. Не понимаю, как ты мог такое сделать». Давая оценку случившемуся, не стоит вызвать у него чувство вины, поскольку оно в большинстве случаев провоцирует агрессивное поведение, а следует сосредоточиться на том, что чувствует лишившийся своей игрушки, а также, как можно ее вернуть. Процедура возвращения игрушки ни в коем случае не должна сопровождаться унижением ребенка. Постарайтесь избегать публичных «судилищ» ребенка. Наиболее подходящим вариантом передачи игрушки является камерная встреча двух детей, лучше без взрослых.



Иногда причиной детского воровства является реализация давней мечты ребенка, поэтому не допускайте ситуаций, когда устойчивое и длительное желание ребенка остается неудовлетворенным, вызывая излишнее напряжение и нервозность. Используя удобный повод (день рождения, какой-либо успех ребенка), подарите ему то, чего ему очень хочется.

К воровству денег у родителей в этом возрасте, как правило, прибегают с тем, чтобы сделать подарки друзьям и таким образом повисить среди них свой статус и укрепить положение. В таких случаях следует объяснить, что друзья, которых можно расположить подарком - это не самая надежная компания. Необходимо также, продумать мероприятия, способные повысить уверенность ребенка в себе.



Случаи воровства в школьном возрасте могут быть вызваны тем, что ребенок не чувствует себя любимым. Украденная вещь для него является символом этой недостающей любви. При нарушенных детско-родительских взаимоотношениях воровство может являться мстью родителям, поскольку им приходится испытывать стыд за подобные поступки ребенка. Детское воровство также может быть способом привлечения к себе внимания равнодушных родителей.

Приемные дети могут прибегать к воровству, как способу компенсации за свое трудное детство. Обычно это происходит, если родители чрезмерно жалеют ребенка, давая понять, что судьба обошлась с ним несправедливо. Неверно истолковав благие намерения родителей, ребенок может решить, что ему теперь «все должны».

Если случаи воровства повторяются часто, сопровождаясь и другими странностями поведения ребенка, стоит посоветоваться с психологом и детским психоневрологом лично.

Существует несколько правил, которых следует придерживаться:

- ❖ не следует навешивать на ребенка ярлыки, называя его вором и предсказывая уголовное будущее;
- ❖ необходимо избегать сравнений с другими детьми, которые, по мнению родителей, являются лучше;
- ❖ не "пережимать", обсуждая вину ребенка - иначе он будет утаивать проступки, которые считает постыдными.
- ❖ не вспоминать всякий раз об этом в ситуациях, когда ребенок вновь вызывает недовольство.





## Детский обман

Следует признать, что обман - часть жизни любого воспитанного человека. В самом деле, не признаваться же лучшему другу в том, что его подарок вам не понравился! У ребенка тоже могут быть свои основания говорить Вам неправду.

Вообще говоря, появление обмана в поведенческом репертуаре ребенка (обычно это происходит в 3-4 года) свидетельствует об его успешном взрослении. Для того, чтобы намеренно вводить других в заблуждение, необходимо, как минимум, иметь наблюдательность и воображение. Вымыслы и уловки ребенка всего лишь более совершенные формы достижения желаемого. Поэтому, столкнувшись с первым детским обманом, не следует драматизировать ситуацию, однако и выпускать ее из-под контроля также не следует.

Существует 5 основных причин, по которым дети обманывают:

- ◆ **желание добиться похвалы и признания своих достоинств;**
- ◆ **желание «исправить» существующую реальность;**
- ◆ **страх, желание скрыть свою вину и избежать наказания;**
- ◆ **реализация своего желания;**
- ◆ **враждебность к родителям.**





## Нервные привычки

Дети, проходящие через лишения, периоды отчаяния и одиночества, впадают в повторяющийся и самопоглощающий тип поведения, который изолирует их в собственном мире. Проявления такого поведения, как, например, потирание или размахивание руками, раскачивание туловища, посасывание пальца или ковыряние в носу, не вызывают беспокойства, пока не начинают поглощать слишком много времени. Например, до 80% нормальных детей обнаруживают ритмическую, стереотипную деятельность, которая прекращается в возрасте 4 лет. Эти ритмические действия являются целесообразными, обеспечивая сенсомоторную стимуляцию и ослабление торможения, а также вызывают удовлетворение и удовольствие у детей. Эти движения могут усиливаться во время фрустрации, утомления или напряжения.

«Особо опасные» нервные привычки -это когда ребенок царапает кожу, дергает себя за волосы, грызет ногти или бьется головой. Детей, стучащихся головой или дергающих себя за волосы, надо останавливать. Но не простым приказанием типа: «Нельзя делать так!». Это чаще всего не дает необходимых результатов, поскольку некоторые дети видят в них самый удовлетворительный способ выразить сильные чувства. За этими занятиями могут крыться гнев или расстройство.

Но даже если это случается редко, ребенка надо остановить, чтобы он не причинил себе вреда. Помешать этому следует физически. Если ребенок бьется головой, надо подстраховать голову ладонью, сопроводив это резким «Нельзя!» с подсовыванием ладони под его голову, что моментально привлекает внимание ребенка. Потом нужно успокоить его, поговорить и, лучше всего, отвлечь каким-то занятием. Внимание можно привлечь и с расстояния - хлопком вместе с резким «Нет!». Если взрослые проявляют упорство, то появится возможность, что ребенок будет прекращать это занятие сам, часто сопровождая свои действия самоинструкциями. Но на это нужно время.



Точно так же следует отвлекать детей от выдергивания волос или расчесывания тела. В первую очередь необходимо выяснить, какие события могли расстроить ребенка до такой степени. Осведомленность поможет как можно лучше утешить ребенка. С учетом возраста необходимо пытаться, чтобы ребенок мог выразить свои чувства в словах или доверительной игре. Если его состояние внушает тревогу, надо проконсультироваться со специалистами в области детской психологии.

Некоторые дети часто онанируют. Многие дети переживают периоды повышенного интереса к своим половым органам и находят удовольствие в игре с ними. Кроме того, существует мнение, что достаточно часто мастурбируют дети, которые испытывают недостаток телесных контактов с родителями. Им не достает физических ласк и поглаживаний.

Взрослому не следует слишком усердствовать, когда он купает ребенка, половые органы нужно мыть тщательно, но быстро. Если взрослый заметил, что ребенок онанирует, не стоит отводить его руку или бить по ней, угрожать ему или наказывать, лучше просто отвлечь ребенка от этого занятия.



У некоторых детей возникает привычка сосать одеяло, крепко прижимать его к себе, прикладывая к лицу. Обычно дети это делают, когда ложатся спать. Посасывая одеяло, ребенок как бы дает понять взрослому, что он испытывает неудобство, чувство тревоги. Сосание - это один из самых распространенных способов отогнать страх. Ребенок получает удовольствие и от этого ему становится легче.

Прежде всего не стоит делать из этого проблему. Со временем ребенок самостоятельно избавится от привычки сосать одеяло. Правда, при этом нужно проводить с ребенком больше времени при укладывании его в постель и постараться оставить его засыпать в максимально комфортных условиях (например, с включенной на всю ночь лампой).

Сосание пальцев - более распространенное явление. Точно так же чувство страха и бессилия заставляют ребенка находить покой и удовольствие в чем-то, что доставляло удовольствие прежде. Поэтому ни угрозы, ни наказания, ни народные средства (перчатки, перец, горчица) не принесут должных результатов. Более эффективно не вынимать у ребенка палец изо рта, а дать ему карамельку.



Привычка грызть ногти, как правило, признак нервозности у ребенка.

Она может начинаться в возрасте 1 года и усиливаться по частоте до 12-летнего возраста. Кусают обычно все ногти.

У этого явления существуют свои причины.

Ребенку просто приятно грызть ногти, это доставляет ему физическое наслаждение. Чтобы избавить ребенка от этой привычки, надо предложить ему другое занятие, более удовлетворяющее его. Но сделать это надо мягко, не акцентируя внимания на грызении ногтей.

Эта привычка возвращает ребенка в детство. Держа палец во рту ребенок как бы воспроизводит знакомое с детства движение. Это значит, что возвращение к детским привычкам свидетельствует о снижении желания расти. В этой ситуации все, что необходимо сделать - это подчеркнуто вознаграждать ребенка за взрослое поведение.

Привычка грызть ногти дает выход агрессивности ребенка. Он использует ее для манипулирования родителями: он таким способом злит их, даже если иногда делает себе больно. Но в любом случае подобный поступок - проявление враждебности. Здесь нужно, во-первых, не придавать большого значения агрессивности ребенка. Во-вторых, позволить ему иногда свободно выразить свои гнев, обиду и раздражение. В-третьих, поощрять социально приемлемые формы проявления враждебности и во время игр, и во время случайных домашних ссор, и во время спортивных соревнований.

Простое приказание прекратить качаться или онанировать вряд ли сработает. Ведь взрослые или родители хотят, чтобы ребенок бросил то, что ему сейчас помогает справиться с душевным состоянием. Поэтому эффективнее будет то, что поможет выразить эмоции. Надо открыть ребенку, что он может найти утешение у взрослых и радость в занятиях, в которых нет принуждения или непонятного. Вначале взрослым следует держаться поближе к ребенку. Если он не дичится, посадить его на колени и тихо поговорить с ним, чтобы отвлечь. Если родители регулярно уделяют ребенку время, постепенно он заинтересуется разговорами, а потом и игровыми занятиями: рассматриванием вместе со взрослым (в обнимку с игрушкой) картинок в книжке или каким-нибудь своим делом. Тут важно помнить, что это, скорее всего, займет много времени. Дети, как и взрослые, не перескакивают из печали и депрессии в другое состояние. Нужны постоянное внимание и забота взрослых, чтобы ребенок проникся доверием к ним. Надо постараться обойтись без критики или резких слов - они только загонят ребенка глубже в себя.



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ !**