

Журнал ^{Росст} **ПЕРВОКЛАССКА** рекомендует

М. Б. Ингерлейб

ОСОБЕННЫЕ ДЕТИ

ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ

ПОЧЕМУ
ТАК ТРУДНО
УПРАВЛЯТЬ
ИХ ВНИМАНИЕМ?

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

ОТКУДА
БЕРУТСЯ
ДЕТСКИЕ
СТРАХИ?

КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ОСОБЕННОМУ РЕБЕНКУ

РЕКОМЕНДАЦИИ
РОДИТЕЛЯМ
И ПЕДАГОГАМ

ТРУДНОСТИ В УЧЕБЕ

ОБ УРОКАХ,
УСПЕВАЕМОСТИ
И ПОВЕДЕНИИ



**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ
И ПЕДАГОГАМ О ПРОБЛЕМАХ
ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ**



ЭКСМО

Михаил Ингерлейб

Особенные дети

«1000 бестселлеров»

Ингерлейб М. Б.

Особенные дети / М. Б. Ингерлейб — «1000 бестселлеров»,

В книге описываются дети с особенностями поведения и трудностями развития: тревожные, невнимательные, неуспевающие. Главы, посвященные рассмотрению проблем таких детей, построены в виде описания последовательных шагов для действий родителей: выяснение оснований для беспокойства – объяснение причин и механизмов развития детских трудностей – определение путей их решения и рекомендации взрослым. Эта книга обращена в первую очередь к родителям детей от 3 до 10 лет, может оказаться полезной и педагогическим работникам, и психологам, работающим с детьми этого возраста.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ. «МОЙ РЕБЕНОК НЕ ТАКОЙ, КАК ДРУГИЕ...»	5
ЧАСТЬ 1	7
Шаг 1-й. Есть ли основания для беспокойства?	8
Шаг 2-й. Наиболее частые проявления детской тревожности	11
1. «Прилипчивый ребенок»	11
Как помочь своему ребенку?	12
2. Отказ от посещения школы и паническое состояние	14
Ситуация после краткого пропуска занятий	15
Ситуация при продолжительном пропуске занятий	15
Приступы панического состояния	16
3. Застенчивость, нерешительность, ситуационная немота	17
Застенчивость	17
Ситуационная немота	20
Нерешительность	21
Что делать, когда ребенка дразнят	21
4. Навязчивые мысли и ритуалы	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Михаил Ингерлейб

Особенные дети

ПРЕДИСЛОВИЕ. «МОЙ РЕБЕНОК НЕ ТАКОЙ, КАК ДРУГИЕ...»

ДЕТИ – это наша живая надежда, столь же часто, как и все другие надежды, нас обманывающая.

В. Крачковский

Эта книга обращена в первую очередь к родителям детей от 3–4 до 10–12 лет, но она будет полезна и педагогам, работающим с малышами и подростками. В этом возрасте любые особенности развития ребенка могут оказать наиболее сильное влияние на его будущую судьбу. И не всегда это влияние позитивно.

Эта книга об *особенных* детях. Если быть до конца честным – то *каждый* ребенок особенный. В жизни каждого ребенка бывают моменты, когда ему больше обычного нужны не просто родительская помощь и поддержка, а помощь и поддержка понимающие. Для этих особенных случаев и писалась книга, которую вы держите в руках.

Но в первую очередь эта книга о тех детях, с которыми у родителей не все идет гладко – малыши с трудом привыкают к яслям и детскому саду или не могут усидеть на месте даже несколько минут, или никак не могут смириться с необходимостью делать домашнюю работу каждый день. Эти дети ничем не хуже других своих сверстников. Просто они – *другие*.

При этом надо честно сказать – граница между тем, что можно считать «нормальным» в развитии ребенка, и тем, что является «патологией», очень и очень условна. Мне приходилось консультировать детей, родители которых считали, что у их ребенка грубая задержка психического развития – а ребенок попросту был молчуном. И напротив – дети, которых родители считали «маленькими гениями», не справлялись с простейшими заданиями по программированию движения, мелкой моторике или счету. Возникает то, что приходится называть «соответствием ребенка среде» – и ожиданиям родителей. А родители очень часто ждут от ребенка воплощения того, чего не довелось сделать им самим.

О эти родительские ожидания! Одному ребенку они могут сотворить крылья, а на другом поставить клеймо неудачника. Именно и в первую очередь *ожидания родителей* – они ближе всех к ребенку. Сколько учителей требуется, чтобы заставить родителей объективно посмотреть на свое чадо и понять – у ребенка своя жизнь, своя судьба, свои интересы и предпочтения – с самого раннего возраста. И научить родителей *уважать* стремления ребенка зачастую тоже оказывается непросто...

Мне часто приходится приводить родителям и студентам одно и то же сравнение: «Есть «дети-скрипки» и «дети-барабаны». Скрипка нежнее и чувствительнее барабана – но разве от этого скрипка становится *хуже?*» Далеко не все, что нас окружает, вписывается в рамки «плохо-хорошо», «черное-белое».

Рассматривая по ходу книги различные состояния и особенности детского развития, мы волей-неволей по-другому начнем смотреть на совершенно нормальных, успешных и благополучных детей. Понимая, как происходит развитие ребенка, мы обязательно станем более чуткими к тому, как ребенок постигает и осваивает окружающий мир. А это обязательно пойдет ему на пользу!

Книга состоит из трех фактически независимых частей, расположенных в порядке, который можно назвать хронологическим – именно в такой последовательности родители сталкиваются с трудностями в воспитании детей.

Детские тревожность и страхи чаще всего начинают проявляться в возрасте 2–3 лет. Мой опыт работы свидетельствует, что у нас в стране родители чаще всего обращают внимание на эту особенность поведения ребенка после первых посещений детского сада или яслей. Этой теме посвящена первая часть книги – «Тревожный ребенок».

Проблемы поведения и усидчивости начинают обращать на себя пристальное внимание родителей детей 4–5 лет, в возрасте, когда ребенку начинают прививать первые учебные навыки. Повышенная подвижность детей и трудности управления вниманием являются для родителей основным «камнем преткновения» в этом возрасте. Этой теме посвящена вторая часть книги – «Невнимательный ребенок».

Ребенок идет в школу, и на родителей, бабушек и дедушек ложится новый пласт забот и ответственности: уроки, успеваемость, поведение... Начальная школа закладывает основы успеха ребенка в обучении, полученные навыки во многом определяют его дальнейшую жизнь и судьбу. Успешное преодоление этого жизненного этапа очень важно для дальнейшего роста и развития маленького человека, его личности. Но у некоторых детей на этом этапе происходит «сбой» – не складываются отношения с одноклассниками и учителями в школе, не заучиваются уроки, плохо идет чтение... Об это третья часть книги – «Ребенок с трудностями в учебе».

Все три части книги логически связаны, это последовательные шаги процесса воспитания. Каждый шаг выстроен практически по одному плану: анализ оснований для родительского беспокойства – прояснение причин и механизмов развития детских трудностей – определение путей их решения. Такая структура позволяет работать с отдельными частями книги – знакомясь с особенностями развития ребенка в том или ином возрасте по мере его взросления и возникновения тех или иных вопросов и проблем. Кроме того, в книге присутствует словарь распространенных психолого-педагогических терминов. Хотя я по мере сил старался избегать использования специальной терминологии, Словарь облегчит вам чтение этой и других книг.

Подобная книга должна присутствовать в любом доме, где есть ребенок, с самых первых его дней. Психологические проблемы детей не менее важны, чем проблемы взрослых, и знание о возможности их существования может предупредить многие трудности. Китайцы говорят: «Когда пришла жажда, поздно рыть колодец». Именно поэтому я обращаюсь к родителям маленьких детей, которые хотят заглянуть в будущее своего ребенка и изменить его, пока еще не поздно. В каждом возрасте ребенок должен что-то открыть для себя, получить навыки, наработать привычки, и если этого не случается, сформировать такой опыт в старшем возрасте оказывается гораздо труднее, а порой и просто невозможно. Поэтому я предлагаю разбираться с проблемами воспитания ребенка в том возрасте, когда они возникают, и когда с ними легче всего справиться.

Конечно, все мы разные – как и наши дети, но всех родителей объединяет одно желание: чтобы малыши успешно преодолели все трудности, выросли здоровыми, успешными и сильными людьми. И для этого мы готовы приложить любые усилия. Давайте поможем нашим детям воплотить наши и собственные надежды и не будем ждать, что они вырастут сами, как цветы под дождем, – им всегда нужна наша помощь.

ЧАСТЬ 1

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

Детство – счастливейшие годы жизни, но только не для детей.
Майкл Муркок

Шаг 1-й. Есть ли основания для беспокойства?

Шаг 2-й. Наиболее частые проявления детской тревожности

Шаг 3-й. Отчего дети тревожатся?

Шаг 4-й. Помогаем своему ребенку

Шаг 5-й. «Тревожный ребенок и общественные отношения»

Что значит «тревожный ребенок»? Периодически страхи и беспокойства испытывают все дети. Получается, что все дети – «тревожные»? На самом деле, каждый ребенок сталкивается в своей жизни с ситуациями, вызывающими страх. Однако далеко не всем доводилось пережить в своей жизни страх, который сам человек не в состоянии преодолеть, с которым не в состоянии справиться.

И не важно, чем вызван этот страх – темнотой в спальне, необходимостью разлучаться на целый день с матерью или пребыванием в новом и не всегда благожелательном детском коллективе. Со множеством подобных ситуаций большинство детей справляются самостоятельно и достаточно легко. Но рано или поздно наступает момент, когда обязательно нужна помощь самых близких и любящих людей – родителей.

Шаг 1-й. Есть ли основания для беспокойства?

Детские тревоги и страхи не столь преходящи и безвредны, как это порой кажется некоторым родителям. Одни готовы пойти «на поводу», создавая ребенку поистине «тепличные» условия, другие считают, что это глупые «капризы», и не придают ситуации особого значения. Где разумная и рациональная грань между чрезмерной опекой и обоснованным вниманием к трудностям своего ребенка?

Наши представления о том, какими должны быть воспитание ребенка и стереотипы реагирования на «кризисные» моменты его роста, переходящие из поколения в поколение, не всегда оказываются достаточно гибкими. Часто они не «работают», когда родители должны настояться и найти способы разрешения ситуации в развитии своего ребенка раньше, чем это действительно станет психологической или, не дай Бог, медицинской проблемой. Более того, не всегда достаточно бдительными оказываются и профессиональные психологи и педагоги, хотя они зачастую и обладают необходимыми специальными знаниями. Но кто больше, чем родные мать и отец, будет беспокоиться о ребенке?

Склонные к постоянной тревожности дети не могут справиться со своими страхами так же легко и быстро, как другие их сверстники. Сравнение с другими детьми, которые ничего не боятся и ведут себя более уверенно, огорчает малыша, еще больше усугубляя его состояние. Это огорчение бросает тень на отношение тревожных детей к окружающему миру. Такое «пасмурное» восприятие мира очень негативно отражается на уверенности ребенка в себе.

Бывает и так, что родители, пытающиеся помочь своим детям в такой ситуации, слышат от старших членов семьи или педагогов упреки в том, что они слишком нежат и опекают своих детей, – особенно если ребенок ведет себя хорошо и на первый взгляд не сильно отличается от своих сверстников.

К сожалению, даже не все психотерапевты достаточно компетентны в вопросах детских страхов и беспокойств, что довольно часто приводит к неправильным диагнозам и неэффективному лечению. А компетенции специальной подготовки педагогов дошкольных учреждений и вовсе лежат в отдаленной плоскости, что позволяет в большей степени рассчитывать на их опыт работы с большим количеством детей.

Кроме того, Россия не Америка, и привычки при каждой эмоциональной проблеме обращаться к специалисту – психотерапевту или психологу – у наших соотечественников пока нет. Попытка же выйти из затруднительной ситуации в рамках чисто медицинского подхода (детского невропатолога или психиатра – а чаще всего именно к ним приходят в первую очередь) не всегда оказывается успешной.

Информация о тревожных и боязливых детях, доступная для родителей, пока что очень скудна. Могут быть полезны книги, посвященные общим проблемам коррекции поведения, но чаще всего стиль их написания и подходы рассчитаны на профессионалов с высоким уровнем подготовки. Применить их рекомендации в «домашних условиях» родителям бывает достаточно сложно, хотя бы из-за того, что многие методики требуют более «объективной», рациональной, «отстраненной от ребенка» позиции, чем могут себе позволить любящие родители. Книги о явлениях тревожности у взрослых также могут заключать в себе полезную информацию для родителей, но содержащиеся в них методики рассчитаны на взрослых, и применить их детям часто бывает довольно затруднительно.

Эта книга написана специально для родителей, которые, обеспокоенные повышенной чувствительностью ребенка, столкнулись с ситуацией, в которой не могут разобраться самостоятельно, несмотря на огромное желание понять малыша и помочь ему. Педагоги и специалисты, работающие с тревожными детьми и их семьями, не случайно заостряют внимание на

семье – детская тревожность это не проблема *самого* ребенка. *Это проблема всей семьи.* И работать надо и с семьей и с ребенком – и никак иначе.

Давайте сразу определимся с главным постулатом – *тревожному ребенку можно помочь в преодолении его трудностей, и родители играют основную роль в этом процессе.* Это связано:

- с наличием «эмоциональной пуповины», связывающей родителей с детьми,
- с недостаточным развитием в нашей стране психолого-педагогической службы,
- с тем, что именно с родителями ребенок проводит большую часть времени.

При этом принципы помощи детям в избавлении от тревоги просты и не требуют какой-либо глубокой предварительной подготовки. Этому есть ряд причин.

Во-первых, следует учесть, что родители знают своих детей лучше, чем кто-либо. Исследования показали, что в тех случаях, когда психотерапевт занимается с тревожным ребенком без присутствия и участия родителей, у ребенка часто возникают трудности с быстрым применением приобретенных умений к разным вызывающим его тревогу ситуациям после того как он покидает кабинет психотерапии. Кроме того, если указанное эмоциональное расстройство проявляется в достаточно слабой форме, то любые мероприятия в домашних условиях более комфортны и, следовательно, дают лучший результат, чем в кабинете психолога или психотерапевта.

Во-вторых: психотерапевт будет заниматься с вашим ребенком *в лучшем случае* всего лишь 1–2 часа в неделю. Педагог (воспитатель), возможно, проведет с вашим ребенком 30 часов в неделю. На вашу долю, уважаемые родители, придется в таком случае 136 часов. То, как вы распорядитесь этим временем, будет иметь наибольшее значение для вашего ребенка.

Последнее утверждение может вызвать у некоторых родителей недоуменный вопрос: «Вы считаете, что в тревожном состоянии ребенка виноваты родители?» Нет, ни в коем случае. Здесь не идет никакой речи о *вине*. В возникновении детской тревоги и в избавлении от нее принимают участие многие факторы, никак не связанные с вашими родительскими заботами. Кроме того, упреки в создании проблемы вряд ли могут помочь в ее решении. Начинать оказывать помощь своему ребенку надо не с поиска «виноватых», а с обретения уверенности в том, что вместе (*все вместе!*) вы обязательно решите эту задачу.

Теперь несколько слов о том, как мы будем работать с книгой.

Эта часть книги, как и остальные ее части, организована по принципу максимальной полезности для родителей.

Сейчас вы совершаете **первый шаг** – решаете, есть ли у вас основания читать эту книгу.

Второй шаг – вы ознакомитесь со специфическими формами поведения тревожных детей. Если в одном или нескольких примерах, описанных в этом разделе, вы узнаете своего ребенка, то сразу же следом за описанным примером найдете простые советы, касающиеся конкретной ситуации.

Третий шаг – вы узнаете о том, откуда берутся детские страхи и тревоги, и сможете более творчески использовать рекомендации, с которыми вы ознакомились на шаге втором.

Шаг четвертый станет вашим подспорьем в оказании помощи вашему ребенку. В этом разделе вы найдете подробное описание рекомендуемых методик.

На **пятом шаге** вы будете творчески участвовать в построении отношений ребенка внутри семьи и с другими людьми.

Сплошная нумерация разделов в «шагах» поможет быстро найти интересующее место.

Материал специально подобран таким образом, чтобы не смущать читателя нагромождением терминов, имен и гипотез, и может быть использован по-разному: кто-то прочитает книгу от корки до корки, другой постарается сразу найти нужную информацию и этим ограничится. Наверняка найдется читатель, который будет листать книгу, отыскивая интересные факты и прорабатывая отдельные методики. При любом способе прочтения рассматривайте описанные технологии и методики как инструменты, а не как жесткие шаблоны. Попытка само-

стоятельно справиться с нежелательной формой поведения вашего ребенка при использовании только одного из методов может не увенчаться успехом, важен комплексный подход. Но даже если вы добьетесь успеха, ваш ребенок может не продемонстрировать именно то поведение, которое описано в примере. Поэтому, если какой-нибудь метод «не работает» на вашем ребенке, пробуйте другой, не исключайте любые варианты и комбинации.

Помните, что ваш ребенок растет и развивается. То, что эффективно сейчас, может «не сработать» завтра или послезавтра, и наоборот. Чем больше инструментов находится в ваших руках, тем выше вероятность успеха. А успехом в данном случае является построение счастливого будущего вашего ребенка. Цель – более чем достойная усилий!

Шаг 2-й. Наиболее частые проявления детской тревожности

1. «Прилипчивый ребенок»

Тревожные дети могут демонстрировать реакцию сильнейшего страха на те события, которые другими детьми воспринимаются просто как неприятные. Пожалуй, самый яркий пример такой реакции – стресс, испытываемый ребенком при расставании с родителями. Разлуки, особенно если они неожиданны и длительны, являются тяжелыми для всех маленьких детей, однако большинство достаточно быстро «вживаются» в эту ситуацию – при условии, что разлука длится не слишком долго, а в доме есть кто-то из близких, с кем ребенку спокойно и интересно.

Например, семилетняя Лиза совершенно не могла расставаться со своей матерью. Утром она вставала с постели сразу при звуке шагов матери, а вечером не засыпала до тех пор, пока не была уверена, что мама тоже легла. Лиза провожала мать даже в туалет. Когда та уходила в магазин без Лизы, девочка плакала до момента ее возвращения. Остаться с няней – об этом не могло быть и речи.#

Этот простой пример наглядно иллюстрирует, как тревожный ребенок с большим трудом приспосабливается к разлуке. Информация о возрасте Лизы очень важна: такое поведение у трехлетнего ребенка может быть обусловлено ситуацией и не должно вызывать серьезной обеспокоенности. Такое поведение у семилетней девочки – уже повод для серьезного внимания к происходящему.

Дети, подобные Лизе, переживают расставание как травму, они тревожно «цепляются» за родителей, боясь нового расставания. Если такая ситуация повторяется несколько раз, даже с достаточно большими промежутками, страх может приобрести постоянный и навязчивый характер. Такие дети боятся, что во время расставания с родителями случится что-нибудь ужасное. Им снятся кошмарные сны, в которых они беззащитны перед опасностью или теряют родителей. Ребенок может отказываться посещать детский сад и школу, бояться засыпать в одиночку в комнате, оставаться с няней. Возможны и другие проблемы – например, страх может принять форму боязни пребывания в любом месте кроме дома (даже в магазине игрушек и парке аттракционов) без присутствия кого-либо из родителей.

Кроме чисто психологических реакций – страха, плача, пониженного настроения, отсутствия интереса к происходящему вокруг, – эти тревоги могут сопровождаться *жалобами на плохое самочувствие* (причем медицинские обследования раз за разом будут выявлять отсутствие заболевания). Чаще всего жалобы на здоровье связаны с головной болью или работой желудочно-кишечного тракта: желудочные или кишечные колики, тошноты, расстройства кишечника. Понятно, что заботливые родители не могут оставить жалобы ребенка без внимания и обращаются к врачам. А дальше возникает парадоксальная, но достаточно частая ситуация: заболевания нет – но его находят. Или оно есть, но его обнаружение вовсе не вытекало логически из детских жалоб и произошло – прямо скажем – просто случайно.

Врачей-педиатров в этой ситуации тоже можно понять. Как говорится «нет здоровых людей – есть недостаточно обследованные». В результате такого подхода может быть выявлено некое отклонение от нормы (нарушение сосудистого тонуса, признаки внутричерепной гипертензии, дисбактериоз или что-нибудь другое). Получив ясную и понятную цель для реализа-

ции своей заботы о ребенке, родители начинают заниматься лечением, постоянно удивляясь: «Почему такие эффективные лекарства не вызывают обещанного эффекта?»

В результате лечение телесного заболевания не только не приносит пользы, но и скрывает истинную причину жалоб ребенка. Как избежать такого смещения внимания? Ведь чем дольше существует у ребенка неблагоприятная психическая реакция, тем прочнее она «отпечатывается» в личности, тем тяжелее потом исправить ее последствия.

Как понять, болен ли малыш на самом деле, или пытается таким образом манипулировать? Во втором случае жалобы на здоровье часто носят ситуационный характер и обычно возникают в предчувствии расставания. Чем старше ребенок, тем труднее заметить эту связь – ребенок становится умнее, он тоньше и раньше начинает чувствовать «угрозу разлуки».

Бывает, что страх приобретает «глобальный» характер не в младшем школьном, а уже в подростковом возрасте. В этом случае необходимо уже говорить о серьезных психологических проблемах, связанных со страхом расставания. Для маленьких детей небольшое чувство тревоги от разлуки с родителями является нормальным. У некоторых на глазах появляются слезы, когда они идут в детский сад или в школу. Однако чувствительному ребенку, сильнее других реагирующему на разлуку, может понадобиться помощь в преодолении этой трудности.

Как помочь своему ребенку?

Как и при любом другом страхе, помощь вашему ребенку при страхе разлуки будет состоять в мобилизации ребенка на противостояние этому страху. Ребенок САМ должен «победить» свой страх. Родители могут и обязаны помочь ему, но не могут это сделать ВМЕСТО него. Любой другой путь замыкает болезненное кольцо «разлука – страх – боязнь разлуки – страх».

Многие родители буквально «болеют», когда побуждают своих детей преодолевать страх разлуки. У абсолютного большинства в минуту расставания с плачущим, цепляющимся за одежду ребенком появляется сильное желание вернуться, обнять и утешить его. В случае с младенцами это действительно имеет смысл, поскольку такой жест поддерживает в ребенке чувство его личной безопасности. Ребенок как бы получает подтверждение своей веры в то, что в любой момент, когда ему станет плохо, рядом с ним будет, по крайней мере, хотя бы один из самых близких людей. Постепенно все же большинство младенцев приучаются пользоваться «мысленным образом¹» родителей (или других близких людей – такое тоже бывает) для того, чтобы утешать себя во время их отсутствия.

Однако у некоторых детей формирование такого мысленного образа протекает недостаточно быстро или сам образ формируется недостаточно устойчивым, поэтому ребенок остается без «внутренней поддержки» и ему становится страшно.

Утешение таких детей только укрепляет их зависимость от родителей и не дает им возможности научиться успокаивать себя самостоятельно. Чтобы преодолеть страх разлуки, тревожному ребенку придется специально обучаться этому.

Для развития у ребенка способности преодоления чувства одиночества родители должны попытаться ПОСТЕПЕННО изменить ситуацию. Многие родители обоснованно считают, что сочетание постепенного приучения ребенка с разумным поощрением (положительным стимулированием) может помочь ему справиться с этой задачей.

Другими словами, мы имеем дело с все той же «политикой кнута и пряника», то есть мы сочетаем разумное принуждение (в рамках предельной или близкой к предельной возможности ребенка переносить травмирующую ситуацию) с поощрением (награждением) за успешное преодоление этого испытания. Несмотря на архаичность этого воспитательного метода, он все еще остается весьма эффективным.

¹ Или воспоминанием о родителях – о руках матери и отца, их голосах, запахах. Это воспоминание позволяет ребенку не чувствовать себя одиноким в большом и угрожающем мире.

Кроме способа «приучения с поощрением», у более старших и более развитых детей при подготовке к самостоятельному преодолению страха можно также использовать *техники «внутреннего диалога на преодоление»², заместительные техники и техники расслабления³.*

Например, для разрешения проблемы девочки Лизы, с которой мы познакомились в примере в начале этого раздела, был использован именно этот метод – «постепенное приучение с поощрением». Уже через 4 месяца девочка оставалась дома с няней, а через 7 месяцев могла спокойно играть, оставаясь дома на протяжении нескольких часов в *полном одиночестве*.

Чтобы достигнуть такого результата, поведение Лизы было подвергнуто «разложению на составляющие», были выделены формы поведения, связанные со страхом разлуки. Эти формы поведения были распределены в зависимости от их сложности и частоты повторения на три категории – по степени того, что подлежало «искоренению» в первую очередь. Согласно этому плану, прежде всего следовало избавиться от «проводов в туалет» и от утреннего прислушивания к шагам. Успехи награждались «фантами», которые затем можно было обменять на более интересные небольшие подарки. Постепенно все ситуации расставания были преодолены, и, в конце концов, девочка смогла без значительных переживаний оставаться дома с няней. Конечно, это заняло не одну неделю и потребовало от родителей большого терпения и такта. Но дело того стоило!

Рассмотрим другой пример.

Вариант ситуации: «Я боюсь спать в своей комнате!»

Оля с раннего детства спала в комнате с родителями. Когда ей исполнилось 3 года, родители переехали в новую квартиру, где у девочки появилась своя комната. Однако Оля отказывалась засыпать одна, а проснувшись среди ночи, прибегала к родителям. На Новый год родители подарили ей большого плюшевого медведя, которого девочка сама выбрала в магазине. Оля «поселила» медведя в своей постели и с этого момента перестала бояться оставаться одна в комнате.#

Этот пример демонстрирует использование в постепенном приучении заместительных техник, использующих различные «*объекты переноса привязанности*». Вместо того чтобы заставлять ребенка сразу спать одному после того, как он засыпал с родителями, разумно предоставить ему возможность сделать это через промежуточный шаг. Этот шаг заключается в предоставлении ребенку *символа родителей*, который можно взять с собой при вхождении в тревожную ситуацию. Обычно «объект переноса» является игрушкой, мягкой на ощупь и доброй по виду, что напоминает ребенку о родителях, создавая при этом чувство безопасности. Эти объекты могут также способствовать формированию у ребенка нужного для их самоуверенности мысленного образа родителей. Объектом переноса могут стать шерстяное одеяльце, плюшевый мишка, любимая кукла. Фотографии папы или мамы тоже не будут лишними. *Лучшими объектами переноса являются, естественно, те предметы, которые были выбраны самим ребенком.*

Родители, склонные к «быстрым и простым решениям», иногда спрашивают, не является ли подобная игрушка («объект переноса привязанности») своего рода психологическим костылем, и нужен ли ребенку такой костыль. Вопрос вполне закономерный, так как объекты переноса действительно в чем-то схожи с костылями. Однако никто не требует от больного с поломанной ногой, чтобы он сразу отбросил костыли и шагнул в гипсе. В этой ситуации костыли

² А говоря более привычным языком – метод «самоговора». Ребенок сам найдет наиболее подходящую для себя словесную формулу самоутешения, надо только, чтоб он имел для этих усилий достаточно веский мотив.

³ Более подробно об этих и других приемах помощи вашему ребенку мы будем говорить на 4-м шаге.

абсолютно уместны. Подобный подход также касается и психологических приемов, помогающих переживать кризис. Придет время, и костыли будут отброшены за ненадобностью. Используемые психологические приемы помогают тревожным детям быстрее вернуться к нормальному состоянию.

Техники расслабления (релаксации) в данной ситуации носят второстепенный характер и могут использоваться как поддержка для ребенка, борющегося со своими страхами. Созданию расслабляющей позитивной обстановки способствуют и организация досуга ребенка (подбор спокойных игр, книг и видео программ), привычное окружение, мягкий музыкальный фон, спокойный тон общения. Более подробно техники расслабления мы обсудим в «Шаге 4-м».

Отказ спать в отдельной комнате и ночные приходы в родительскую постель – достаточно частое явление. В одних семьях оно превращается в проблему, с которой «борются всеми силами», в других такие похождения проблемой не считают, и эта привычка закрепляется на годы, в третьих это явление само собой «сходит на нет». В оценке ситуации очень большое значение имеют внутренние установки и привычки семьи. Лично я считаю, что 4-5-летнему ребенку нечего делать в супружеской постели его родителей. Но не буду спорить с теми, кто считает иначе...

Засыпание и сон в отдельной комнате обычно проходят легче, если ребенок может взять с собой объект переноса и если последовательно пройдены промежуточные шаги между сном ребенка в родительской постели и его самостоятельным сном в отдельной комнате. В этой ситуации важно *последовательное и сознательное* (снова и снова обращаю на это внимание!) планирование поведения ребенка. В этот «план» включаются награды за уменьшение числа визитов в родительскую постель и за сокращение частоты обращений за родительским утешением, частая и регулярная похвала «за смелость и взрослость».

Если отправление в собственную постель является для ребенка проблемой, сосредоточьте внимание не на сне, а на спокойном и постепенном преодолении ситуации. На этом этапе становятся важны техники релаксации. Ребенок не может полностью контролировать себя во время сна, зато он может контролировать и тренировать свое спокойное пребывание в постели. Можно поощрять ребенка за постепенное сокращение времени присутствия родителя в спальне перед принятием «позы засыпания» (к примеру, один балл за каждые пять минут по сравнению с начальным уровнем) – независимо от того, когда фактически наступает сон.

2. Отказ от посещения школы и паническое состояние

Отказ от посещения школы – это форма тревожного поведения, которая порой с большим трудом поддается исправлению. Встречается она достаточно часто. Вариантами подобного поведения могут быть проблемы с посещением музыкальной школы, спортивной секции, уроков иностранного языка – и так далее.

Отказ посещать занятия может быть связан со *страхом разлуки* – и в этом случае действуют закономерности, которые мы обсудили в предыдущем разделе. Но не менее часто такой отказ ребенка связан с другими травмирующими ситуациями – конфликтами с соучениками и преподавателями, страхом проверок и контрольных, смущением и другими, зачастую самыми непредсказуемыми, ситуациями. Как и при других формах страха, независимо от конкретных его причин, ребенок должен научиться *сам* противостоять своим тревогам в трудных для него ситуациях.

Для этого необходимо сначала изучить источник страха – и «взглянуть ему в лицо». Родители могут попытаться оказать помощь со своей стороны, например, повлиять на условия пребывания ребенка в школе (обратившись к классному руководителю или директору по поводу, например, хулигана, запугивающего их ребенка). Но как бы ни складывалась ситуация, ребенок должен **ОБЯЗАТЕЛЬНО** посещать школу.

Ситуация после краткого пропуска занятий

Если родителям удалось вовремя заметить опасную ситуацию после кратковременного пропуска занятий, может сработать *метод «преодоления»*. Ребенок просто возвращается в школу и посещает уроки как обычно, а родителям следует его обязательно похвалить за проявленное мужество.

Ситуация при продолжительном пропуске занятий

Тревожное состояние, возникающее после длительного пропуска занятий, гораздо труднее поддается исправлению. Несмотря на то, что базовое среднее образование в нашей стране гарантировано Конституцией, подрастающее поколение в своем большинстве низко ценит престиж школы и часто очень слабо мотивировано на успешное обучение. При этом отношение старшего поколения к школьным занятиям носит прямо противоположный характер, и проблема в каждом конкретном случае часто приобретает скандальный характер.

Родители чувствуют себя, мягко говоря, весьма некомфортно, каждый раз безуспешно пытаясь выпроводить свое чадо в школу. Этот дискомфорт и огорчение от безрезультатности попыток могут выражаться методами физического воздействия, наказаниями, ограничениями и т. д. – при этом «школьная» проблема перерастает в семейную, угрожая уже не только успешному обучению, но и доверию между родителями и ребенком. Когда непосещение школы вошло в привычку, ребенок может не захотеть в нее вернуться «ни за какие деньги». Однако паниковать рано, не все потеряно.

В любом случае, начинать «воспитательную работу» надо с доверительного разговора с ребенком в поисках *причины отказа от посещения школы*. Успешной может быть и беседа с классным руководителем или кем-то из одноклассников и их родителей. В случае наличия конфликтной ситуации необходимо предпринять меры для ее устранения – причем *независимо от того, какие действия вы предпринимаете, ваш ребенок должен знать и чувствовать, что вы всецело на его стороне, и даже если не одобряете некоторых его поступков, то все равно будете действовать в его интересах*. Это принципиально важно! Не спешите в чем-то обвинять ребенка, требовать объяснений, понижать значимость ситуации. Начинайте действовать, только разобравшись в том, что происходит.

Страх возвращения в школу может и не быть связан с конкретной травмирующей ситуацией – само по себе длительное отсутствие в школе (по причине болезни, отъезда, даже летних каникул) создает у ребенка ощущение отчуждения от школьного коллектива и вызывает напряжение. В этом случае слишком тщательные поиски конфликта могут привести к ситуации «раздувания» абсолютно второстепенных эпизодов. «Повышенная бдительность» может завести в дебри – не допустите этой ошибки!

- Для случаев долговременного пропуска занятий сочетайте *положительное стимулирование* – за противостояние ситуации страха, – и *отрицательное стимулирование* – за уклонение от такого противостояния. Для отказывающегося от школы ребенка отрицательным стимулированием может быть пребывание в пустой комнате – без телефона, игрушек и каких-либо иных развлечений. К отрицательным стимулам можно отнести лишение обычных прав: на пользование телевизором, компьютерные игры, визиты друзей, карманные деньги. Смысл тактики состоит не в том, чтобы наказать ребенка, а в том, чтобы подтолкнуть его выбрать путь преодоления страха. При этом следует помнить, что *все отрицательные стимулы работают лишь в том случае, когда о них сообщается ровным нейтральным голосом*.

- Не превращайтесь в домашнего репетитора. Ребенок, у которого есть домашний учитель, перестает ощущать потребности посещать школу: ведь теперь он может выполнять школьные задания, не переживая состояние тревожности и не идя на противостояние с предметом

страха (т. е. со школой). Репетитор может быть очень полезен (если ребенок будет работать с ним в школе) в качестве «мостика» для возвращения в класс – особенно после долгого отсутствия ребенка на занятиях. Конечно, школа не сможет предоставить вам такой услуги, поэтому в интересах своего ребенка вы можете спланировать вместе со школьными преподавателями мероприятия, реально выполнимые в плане «наверстывания упущенного».

Будьте готовы к возвращению страхов перед посещением занятий после выходных дней и каникул. Если ребенок был избавлен от необходимости противостоять источнику своего страха и психического напряжения в течение значительного периода времени, то он попросту «отвыкает» ему противостоять. Именно из-за этого склонные к прогулам дети считают самым трудным днем недели понедельник – и частенько прогуливают занятия именно в начале недели. Дополнительный контроль посещений по понедельникам решит эту проблему.

Что же касается каникул, лучшим вариантом, чтобы ребенок не отвык посещать школу, будет (особенно на время летних каникул) его вовлечение в какие-нибудь мероприятия, связанные со школой (летняя трудовая практика и лагеря дневного пребывания выполняют эту роль, несмотря на все явные и неявные огрехи их организации).

Приступы панического состояния

В подростковом возрасте у детей может появиться еще одна причина отказа от посещения школы. Это так называемые *панические приступы*, или панические состояния. В отличие от привычного в просторечьи понимания «паники» как состояния безумного страха, панические состояния имеют четко определенную форму и физиологические признаки.

Приступы панического состояния – это внезапные, бурно протекающие эпизоды тревожности. Признаками этих состояний могут быть сердцебиение, одышка, потливость, дрожь, ощущение удушья, загрудинная боль, тошнота, головокружение, потеря речи или заикание, ощущение нереальности происходящих событий, боязнь сойти с ума и боязнь умереть в данный момент. Считается, что такие состояния возникают в тех случаях, когда в кровеносное русло внезапно поступает большое количество адреналина⁴. У маленьких детей они встречаются крайне редко, у подростков и юношей – гораздо чаще. Если такие приступы повторяются несколько раз подряд на протяжении учебной четверти или имеют слишком яркое или сильное проявление, необходимо проконсультироваться с невропатологом и эндокринологом. В подростковом возрасте подобные кризисы роста бывают связаны с недостаточным созреванием регулирующих эндокринных систем и проходят сами, по мере созревания физиологических систем. «Спусковым крючком» подобных состояний являются психоэмоциональное напряжение, конфликты, страхи проверок, переутомление («все ночь учил перед контрольной») и т. д. Бывают случаи, когда панические приступы возникают и без всякой рациональной причины.

Подростки сознательно или инстинктивно стараются избегать ситуаций, в которых у них уже возникали подобные состояния. Дети, у которых эти состояния возникали в школе, могут приобрести стойкое отвращение к посещению уроков. Ребенка можно научить избавляться от приступов при помощи техник расслабления, управляемого дыхания или методом внутреннего диалога. Для начала я рекомендую провести с подростком беседу и сообщить ему следующее:

1. *От подобных приступов еще никто никогда не умерал.*
2. *Если приступ начался, то остановить его уже невозможно; поэтому надо просто дождаться его окончания.*
3. *У большинства людей приступы проходят сами собой в течение получаса (в течение этого времени в организме происходит расщепление адреналина).*

⁴ Гормона, ответственного в организме за поведенческие и физиологические реакции типа «драться или бежать».

4. *Самое худшее, что может случиться с человеком, который испытывает такой приступ, это избыточное насыщение организма кислородом, в результате которого даже может произойти обморок, – но это случается очень редко. Поэтому переждать начавшийся приступ лучше в сидячей или лежащей позе.*

5. *Единичный факт возникновения приступа еще не означает, что теперь они будут появляться регулярно и до конца жизни. Только у немногих людей они повторяются более 3–5 раз.*

6. *Уход от ситуации, в которой произошел приступ, не помогает человеку, а лишь увеличивает вероятность того, что он будет избегать подобных ситуаций в будущем. Лучше просто переждать, пока неприятное останется позади.*

7. *Приступы панического состояния делают человека неспособным к полноценной жизни лишь в том случае, если он сам позволяет, чтобы это было так.*

8. *Приступ панического состояния – понятие физиологическое. Оно не является свидетельством слабости характера.*

Родителям подростков, у которых такие приступы возникают часто, можно порекомендовать терапию в виде приема растительных препаратов (седативных препаратов и адаптогенов), сеансы иглотерапии (акупунктуры) и *только в крайне тяжелых случаях* – назначение антидепрессантов. Эти лекарства обычно снижают тяжесть приступов, а могут и вообще предотвратить их повторение; однако они не будут мотивировать подростка к возвращению в школу или к другой избегаемой им ситуации – только умение и привычка противостоять проблемам помогают человеку справиться со стремлением убежать от них.

Надо также помнить, что назначение антидепрессантов эффективно снижает уровень тревожности, но при этом нервная система подростка лишается необходимости развивать собственные механизмы «преодоления трудностей», что может привести к эмоционально-волевой слабости в более зрелом возрасте. В любом случае, решение о приеме даже простейших лекарственных препаратов в виде настойки валерианы или пустырника более чем один раз в ситуации приступа должен принимать врач на основании полного обследования.

3. Застенчивость, нерешительность, ситуационная немота

Застенчивость

Застенчивые дети обнаруживают постоянный страх публичных выступлений или таких ситуаций, в которых они рискуют продемонстрировать «у всех на глазах» неловкость или неумелость (например, ответ у доски или игры со сверстниками).

Такие дети обычно очень добросовестны и часто настроены слишком самокритично. Их мысли постоянно возвращаются к тем мнениям (обычно неблагоприятным), которые другие люди имеют или высказывают о них. Причем в большинстве случаев эти предположения абсолютно необоснованны или, как минимум, сильно преувеличены.

Вследствие ощущения своего «несоответствия» и из-за страха перед тем, что о них могут подумать, застенчивые дети редко проявляют инициативу «вхождения» в игры сверстников и не решаются первыми подходить к другим детям. При этом они не только не делают этого сами, но и упорно сопротивляются, когда взрослые подталкивают их к участию в коллективных играх. В результате такого «отчужденного» поведения другие дети и на самом деле начинают думать о них как о нелюбимых, «не компанейских» и вообще странных. В действительности же, эти дети обычно очень хорошо реагируют на дружеское отношение со стороны других. Они ХОТЯТ общаться с людьми, но очень боятся попасть в результате этого общения в неловкое положение.

Застенчивые дети стремятся уклониться от общих с другими детьми действий до такой степени, что это мешает нормальным проявлениям детской активности, – таким, как знакомство со сверстниками и игра в школьных коридорах на перемене. Чем дольше длится это состояние (а длиться оно может годами), тем меньше остается у ребенка времени для приобретения и тренировки *необходимых* навыков общения.

В конце концов, стеснительные дети из-за недостаточного опыта общения начинают *действительно* выглядеть странно в сравнении со своими сверстниками. Их контакты с другими детьми становятся все менее успешными, а страх попасть в неловкое положение постоянно возрастает и, наконец, становится реальным. Это ведет к еще большему обособлению от детского коллектива, и в конце концов ребенок оказывается в порочном круге (уменьшение контактов со сверстниками → прекращение развития социальных навыков → прогрессирующие затруднения в установлении контактов → дальнейшее уменьшение контактов со сверстниками и т. д.), в условиях почти полной изоляции. Если порочный круг причин и следствий не будет разорван, то ситуация может только ухудшаться.

Марк был застенчивым восьмилетним мальчиком, который очень мало разговаривал со сверстниками и совсем не разговаривал со взрослыми, особенно с незнакомыми. Когда его спрашивали о чем-нибудь на уроке, он краснел и терялся. Разговаривая с человеком, он избегал смотреть ему в глаза. В школе он стремился держаться как можно более незаметно. Марк хорошо учился, но он часто подвергался насмешкам из-за того, что не участвовал ни в спортивных играх, ни в общих шалостях. У него был только один друг, которого другие ребята также считали «ненормальным». Когда один из учителей попытался заставить Марка во время большой перемены присоединиться к коллективной игре, он подчинился. Однако из-за того, что Марк никогда раньше не играл в эту игру и не знал правил, вскоре он подвергся издевательствам и насмешкам и был вытеснен из круга играющих. После этого дня он стал еще больше избегать контактов с другими детьми.◀

Этот пример «застенчивого ребенка» достаточно узнаваем и встречается в жизни достаточно часто. Мне случай с Марком запомнился не только своей «хрестоматийностью», но и закономерностью его дальнейшего развития.

По мере того, как сокращался круг его общения в школе, Марк больше стал беспокоиться о своих самых близких родственниках. Они представляли для мальчика единственный источник комфорта, и он боялся их потерять. Его «прилипчивость» в отношении матери постоянно увеличивалась. Она сердилась на Марка из-за его зависимости, поскольку эта особенность его поведения мешала ей в личной жизни. Ощущая себя отвергнутым в школе и дома, Марк стал чувствовать себя «несчастливым», у него постоянно было плохое настроение, постепенно стали появляться психосоматические жалобы на головные боли и боли в животе...#

Как помочь своему ребенку?

Самый естественный способ помочь своему ребенку преодолеть застенчивость – это дать ему возможность выстоять перед соблазном бегства от нормальных и постоянных контактов со сверстниками. Однако, к большому сожалению, очень трудно не убежать от того, о чем не имеешь ни малейшего понятия, не знаешь, как оно выглядит и делается...

Учитель Марка, вовлекая мальчика в игру, пытался ему помочь, но «насильственное» включение оказалось далеко не лучшим решением, и оно еще больше усложнило ситуацию. Что же делать? Как вывести ребенка из порочного круга застенчивости?

Совершенствование навыков общения

Основная проблема застенчивых детей заключается не только и не столько в самой застенчивости, сколько в том, что часто у них *отсутствуют социальные навыки*, необходимые для успешного преодоления возникающих трудностей общения. Восполнение подобных навыков – очень непростая задача.

Например, американские авторы рекомендуют «обучить ребенка некоторым таким навыкам (например, прочитав вместе с ними правила той или иной спортивной игры)». Это даст возможность спокойнее входить в игру или участвовать в ее обсуждении, «разговаривать на одном языке» со сверстниками.

К сожалению, как подсказывает наш российский опыт, игры, описанные в методической литературе и пособиях для родителей, редко используются в неорганизованном детском коллективе. Игры, в которые дети охотно играют сами, часто опираются на неписанные (или писанные в каждом коллективе по-своему) правила и постигаются на опыте. Попытка «втолкнуть» застенчивого ребенка в такую игру заведомо поставит его в неловкое положение. Вхождение в игру при поддержке педагога возможно только в организованном коллективе, находящимся под постоянной «режиссурой» взрослого. Но вводить застенчивых детей в процесс игры необходимо – этот опыт «формального» общения и статус «он с нами уже играл» обеспечивают им другую, более удобную «ступеньку» для старта процесса общения.

В приведенном примере отношения Марка с одним из мальчиков уже свидетельствовали о том, что у него есть навык общения с другими детьми один на один. В этом случае *первым шагом могло стать общение с каким-нибудь другим ровесником – не обязательно одноклассником или соседом*. Когда Марк будет иметь опыт общения один на один с несколькими разными людьми, можно будет свести его сразу с двумя или тремя сверстниками одновременно. Именно этим путем мы и пошли, разрешая на практике случай Марка.

Дети, для которых даже такой подход может оказаться слишком трудным, могут перед тем, как завязывать нормальные отношения со сверстниками, «проиграть» обычные ситуации общения с близкими им взрослыми. В таком «проигрыше» ваш ребенок должен играть более опытного и самоуверенного партнера, а вы сами – смириться с ролью менее компетентного и более зависимого собеседника. Роль наставника для застенчивого ребенка может оказаться очень вдохновляющей, поэтому для первых репетиций важно выбрать тему, в которой он чувствует себя на высоте – компьютерные игры, решение сложной задачи, конструирование далеко стреляющей рогатки и т. п.

Закрепление навыков

После того, как ваш ребенок приобрел некоторый опыт общения, он может попробовать действовать самостоятельно. Укрепить его в этом намерении и последующих действиях вы можете похвалами и поощрениями, что лишь увеличит его шансы на успех.

Пример:

1. Предложите ребенку пригласить кого-нибудь из своих новых друзей к себе домой, позвольте ему самому пойти к кому-нибудь из них в гости. Такой вид общения повысит шансы превратить знакомых ребят в близких друзей.

2. Смоделируйте социальные взаимодействия с другими детьми во дворе или на игровой площадке. Особо обратите внимание на то, как общаетесь *вы сами*: если вы не цените и не формируете дружеские отношения, очень сомнительно, что ваш ребенок станет делать это.

3. Как только ваш ребенок сможет общаться с несколькими сверстниками, не испытывая при этом большого беспокойства, побудите его к участию хотя бы в одном из внешкольных мероприятий. Приглашение принять участие может исходить не от вас, а от одного из новых друзей, которого вы попросили об этом. Занятия любым из игровых видов спорта в составе команды было бы очень полезно с точки зрения социальных взаимоотношений, однако вы должны спросить у ребенка, есть ли у него желание посещать такие занятия. Кроме того, неловкость и неумелая игра сами по себе могут явиться причиной напряженности внутри команды, поэтому даже при согласии ребенка отдавайте его в группу «с нуля», чтобы не спровоцировать новый приступ застенчивости, иначе неудачная попытка только углубит неуверенность ребенка в себе. Творческие кружки (рисование, выпиливание, техническое творчество) могут предоставить массу возможностей для избавления от чувства неловкости. Возможно, ребенок не сразу определит степень своего интереса к творчеству или конструированию. Дайте ему пару недель на то, чтобы проверить себя, и только после этого принимайте окончательное решение. Помните о том, что чем больше сфер деятельности и тем, в которых ваш ребенок будет чувствовать себя на высоте, вы откроете, тем скорее произойдет переход от застенчивости к общению.

Ситуационная немота

Подобно Марку, некоторые застенчивые дети с трудом могут поддержать разговор вне своего привычного круга общения. Такая немота «ситуативна» в том смысле, что ребенок отказывается общаться только в определенных ситуациях, будучи при этом вполне общительным в среде родных и близких. В некоторых случаях подобное «бегство от общения» может быть связано с проблемами речи или произношения (заикание, шепелявость, разговор с акцентом, из-за того, что ребенок обучался говорить на другом языке или разговаривает на нем в семейном кругу⁵). Для других детей ситуационная немота является продолжением их обычного застенчивого поведения.

Как помочь своему ребенку?

Все рекомендации, касающиеся застенчивости, относятся также и к ситуационной немоте. Это буквально – «плоды одного дерева». Однако иногда проблема оказывается настолько серьезной, что замедляется процесс развития и обучения ребенка. По таким детям становится заметно, что они развиваются медленнее, чем стеснительные, но нормально говорящие дети. Их успеваемость в школе часто бывает низкой из-за того, что они отмалчиваются на уроках.

Некоторые школы предоставляют возможность индивидуальной работы ребенка с учителем-логопедом либо организуют занятия в небольших группах. Но работа, направленная исключительно на исправление дефектов речи, не всегда эффективна. При данном подходе мы только облегчаем ребенку обучение, даже не берясь за решение ключевой проблемы – *проблемы нормального общения*, не ограниченного застенчивостью.

Семья может помочь ребенку быстрее и эффективнее, и здесь для достижения успеха тоже необходимо использовать метод поощрений. Стратегия подобного подхода достаточно проста: прежде всего, пригласите в гости одноклассников своего ребенка и хотя бы одного из учителей. Если ваш ребенок, испытывающий затруднения в общении, сможет общаться с этими людьми у себя дома (где, как известно, и стены помогают), то ему будет гораздо легче общаться с ними в школе. Частые визиты родителей в школу, их разговоры с учителями и учениками и, естественно, вовлечение в эти разговоры неразговорчивых детей – все это также

⁵ А из-за проблем с беженцами и вынужденными мигрантами эта причина застенчивости в настоящее время является достаточно частой.

может повысить уверенность ребенка в себе и, конечном счете, заставить его общаться более свободно. Спокойно и последовательно прилагая усилия, можно добиться очень многого.

Нерешительность

Чувствительные дети часто испытывают сложности особого рода, связанные с самоутверждением. Без достаточно развитой способности к самоутверждению они кажутся слишком мягкими и уязвимыми и поэтому становятся объектом насмешек и издевательств со стороны более агрессивных соучеников. Родители могут не иметь представления об этой проблеме, так как дети этого типа дома чувствуют себя в безопасности и поэтому держатся достаточно уверенно. Такой стиль поведения характерен для некоторых чувствительных детей, которые часто, без достаточного к тому основания, именуются «детьми с расстройством поведения».

После того, как чувствительный ребенок обретает способность справляться со своими тревогами, его самооценка, как правило, значительно повышается. Это позволяет многим детям вести себя более уверенно, другим их сверстникам в этом отношении нужна особая помощь.

Как помочь своему ребенку?

- С такими детьми может быть полезным ролевое проигрывание ситуаций, в которых они могли бы сказать все, что хотят. Довольно часто ребенок оказывается в состоянии копировать техники, которые используются взрослыми, уверенными в себе людьми. Позвольте детям, если это возможно, играть роль знающих, опытных людей – это позволит им раскрепоститься, почувствовать себя лидерами.

- Если вы позволите ребенку принимать хотя бы небольшие решения, интересуясь его мнением по тому или иному домашнему вопросу и показывая, что вы цените его мнения, это также будет способствовать формированию его уверенности в себе. Главное, чтобы в таких советах не проглядывали заигрывания и неискренность, дети моментально чувствуют фальшь. Точка зрения ребенка может приниматься или отвергаться, но обязательно после общего взвешенного ее обсуждения.

- Разумеется, для ребенка будет очень полезно, если вы сами сможете стать образцом такого стиля поведения.

Что делать, когда ребенка дразнят

Для ребенка довольно трудно быть и даже казаться уверенным в тех ситуациях, когда его дразнят. Ребенок может ввязаться в драку, но оказаться неспособным дать словесный отпор. Кроме того, робкие дети обычно не смотрят в глаза собеседнику, а это на уровне невербального общения говорит о неуверенности и слабости и подстегивает обидчиков. Чтобы избежать этого:

1. Побуждайте ребенка к тому, чтобы он выглядел гордо, даже если вначале это будет не более чем попой. Заставляйте следить за осанкой. *Люди становятся уверенными, когда постоянно ведут себя уверенно.*

2. Постарайтесь объяснить ребенку, что если другие дразнят его, это, как правило, говорит об их проблемах, а не о том, что он плохой. Те, кто дразнит, чувствуют себя более уверенно за счет того, что унижают других. Они сами очень неуверенны в своих силах – именно поэтому они сбиваются в стайки и говорят другим обидные вещи. Постоянно рассказывайте об этом вашему ребенку – всякий раз, когда он пожалуется на то, что его обижают и дразнят. Но не позволяйте ему увлекаться – вряд ли есть такие школы, где все ученики только тем и занимаются, что кого-то дразнят. Попросите ребенка вспомнить, кто из ребят никогда его не дразнит и вообще не проявляет враждебности по отношению к нему. Простой путь, по кото-

рому надо направить ребенка – стараться игнорировать обидчиков и расширять круг благожелательно настроенных сверстников.

3. Помогите ребенку выбрать стандартные словесные ответы на тот случай, когда его начнут снова дразнить. В качестве «домашних заготовок» можно использовать пословицы и поговорки, рекламные слоганы, анекдоты, можно придумать и что-нибудь самостоятельно – в зависимости от обстоятельств. Побуждайте ребенка к тому, чтобы на подобные выпады он не реагировал слишком эмоционально. Когда ребенок злится и выходит из себя, это еще больше привлекает к нему внимание тех ребят, которые любят поиздеваться, им ведь только того и надо! Юмор и спокойное уверенное поведение отбирает у обидчиков возможность унижить человека и поглумиться над ним в состоянии, когда он зол или растерян.

4. Иногда родители говорят своему ребенку: «Просто не обращай на него внимания». Такой совет вряд ли можно считать правильным. Встречаются дети, которые умеют уходить от таких ситуаций молча, как бы игнорируя тех, кто говорит обидные слова, а то и грубо оскорбляет. Но это под силу далеко не каждому. Лучше отвечать обидчику, побеждая его словесно и даже переводя конфликт в физическую схватку. Часто долгая и крепкая дружба начинается именно с хорошей драки. Ребенок, который принимает обидные слова как должное, очень часто находится в подчиненном положении в классе. Уж лучше постоянная оппозиция, чем униженное подчинение. Как говорится: «Если один раз стерпеть оскорбление, то вся жизнь может стать чередой оскорблений».

5. Ребенок может спросить у вас, можно ли ему пожаловаться учителю на то, что его дразнят. Скажите ему, что делать этого все-таки не стоит. Такой поступок может привлечь к нему уже внимание всего класса, многие будут дразнить его «плаксою», «бабой» и «ябедой», а то и как-нибудь похуже. Ситуация лишь усложнится. Лучше будет, если он научится преодолевать неприятные ситуации самостоятельно, поскольку все равно взрослые не всегда смогут быть рядом. Конечно, это не относится к тем случаям, когда имеется реальная угроза безопасности ребенка или его здоровью.

4. Навязчивые мысли и ритуалы

Многих детей периодически посещают навязчивые мысли и образы. В результате они могут чувствовать себя постоянно побуждаемыми к каким-то активным действиям, хотя эти действия могут быть совершенно лишены смысла. Под влиянием навязчивых идей и побуждений совершаются столь же навязчивые действия, именуемые ритуалами.

Восьмилетняя Катя очень хорошо училась в школе. Старательная и усидчивая девочка – а что еще нужно учителям! Ее поведение обычно также не вызывало нареканий. Поэтому родители были очень удивлены, когда их вызвали к директору школы. Выяснилось, что Катя очень рассердилась, когда учительница не захотела «простить» ей одну-единственную ошибку, которую она допустила в записи условия задачи. Она была настолько возмущена тем, что ей не поставили заслуженную «пятерку», что замахнулась на учительницу пеналом, за что сразу же была отправлена к директору. К счастью, этот инцидент был улажен.

На следующий день у нее появилась другая причина для возмущения. Ее брат, годом младше нее, вернулся домой раньше, чем она. По ее мнению, это было совершенно несправедливо. Она старше, значит, она должна возвращаться из школы раньше, – такова была ее логика (если это, конечно, логика). Она была настолько рассержена, что, по ее словам, была готова убить своего брата.

Однако, не предприняв каких бы то ни было действий, направленных против брата, она отправилась в свою комнату. Ужаснувшись своей жестокой мысли, она стала молиться

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.