

Если ребенок отказывается от разговора

Автор: Терехова Татьяна Владимировна

Часто обращаются родители растерянные тем, что им все труднее находить общий язык с ребенком. И это звучит примерно так: «Я не могу вытянуть из него ни слова», на все мои расспросы он отвечает - «Все нормально». «Как заставить его рассказать, что у него на уме?» Сегодня наша встреча, наверное, будет особенно значимой для семей, где есть мальчишки.

В возрасте около десяти лет мальчишки психологически отдаляются от матери и чаще обращаются за советом к отцу. Однако многие мужчины неразговорчивы. Некоторые отцы не принимают участия в воспитании или вовсе отсутствуют в семье.

И когда не к кому обратиться, приходится самостоятельно учиться справляться со своими чувствами и проблемами. Это может научить самодостаточности, но, когда такой человек станет взрослым, ему будет трудно обсуждать свои чувства и говорить о них.

Обратите внимание

Важно предполагать, что может беспокоить вашего ребенка в данном возрасте: чаще всего это самооценка и становление личности, так же вопросы справедливости. Поэтому обращайтесь в первую очередь именно к этим сторонам жизни.

В общении с ребенком необходимо менять подход адекватно переменам в ребенке. Ребенок по-прежнему нуждается в сопереживании, сочувствии и моральной поддержке, хотя и стремится демонстрировать самостоятельность.

Регулярные и осмысленные беседы с детьми, а не просто обмен словами впопыхах, увеличат шанс на то, что ребенок захочет обсуждать с вами неприятные или личные моменты.

Важно помнить, что дети очень чувствительны к семейным проблемам и часто не хотят еще больше обременять родителей своими вопросами.

Некоторые напоминания для хорошего слушания

- 1. Прекратите говорить. Вы не можете слушать, если говорите.**
- 2. Помогите ребенку расслабиться.**
- 3. Помогите ему почувствовать, что он может говорить свободно. Создайте "раскрепощающую обстановку".**
- 4. Покажите, что вы хотите слушать.**
- 5. Активно используйте несловесные мимические реакции: удивления, сопереживания, выражающие ваш интерес.**
- 6. Слушайте, чтобы понять, а не чтобы ответить.**
- 7. Сосредоточьтесь на слушании, не отвлекайтесь на другие занятия.**
- 8. Проявляйте эмпатию, постарайтесь поставить себя на место ребенка, и вы поймете его точку зрения.**
- 9. Будьте терпеливы. Дайте ребенку высказаться. Не прерывайте его.**
- 10. Избегайте критики и спора. Это вызывает защитные злость и закрытость. У Вас не соревнование в правоте.**
- 11. Задавайте уточняющие вопросы. Это помогает прояснить и развить произносимое.**
- 12. Будьте личностью, будьте ответственны.**
- 13. Будьте подлинны. Не высказывайте знания того, чего не знаете.**
- 14. Не притворяйтесь.**

Как лучше разговаривать с ребенком.

«Я бы хотел помочь тебе, но не уверен, в чем именно. Пожалуйста, подскажи мне, что тебя тревожит».

«Ты пришел из школы очень печальный, и когда я спрашиваю тебя, что произошло, качаешь головой и ничего не говоришь. Я думаю, что это как-то связано со вчерашней ссорой». Если ваш ребенок только отрицательно качает головой, то это еще не значит, что он хочет, чтобы вы

его больше не беспокоили. Продолжайте деликатно расспрашивать, пока он четко не скажет вам, что не хочет разговаривать. Не будьте назойливы. Отойдите от ребенка, если он твердо решил ничего вам не говорить.

Проявляйте сопереживание: «Я понимаю, что тебе иногда не нравится говорить о своих делах». Слово «иногда» - подразумевает возможность все же поговорить об этом.

«Кажется, сейчас для тебя не время говорить об этом». Вы подсказываете ребенку, что об этом можно поговорить позднее.

«Может быть, ты хочешь все обдумать сам? Я верю, что если тебе потребуется помощь, ты поговоришь со мной». Зачастую молчаливые дети просто боятся говорить, когда на самом деле этого хотят. Их может пугать то, что вы расстроитесь или что вас смутит сама тема. Важно сказать, что вы им верите. Такие слова подталкивают детей к раскрытию и показывают, что вы им доступны.

«Когда решишь поговорить, то имей в виду, что я всегда готов».

«Может быть, ты больше хочешь поговорить об этом с мамой?». Предоставьте ему выбор того с кем ему обсудить свою проблему.

«Когда я был в твоём возрасте, я не всегда знал, хочу ли я говорить о чем-то с родителями. Но всегда оказывалось лучше, если я делал это».

«Я знаю, что раньше со мной не всегда было легко разговаривать о таких вещах. Если ты не хочешь ничего мне сказать именно поэтому, то я понимаю тебя. Но я надеюсь, что ты дашь мне еще один шанс». Такая честность способна помочь ребенку заговорить с вами.

Что будет вредно

Упреки: «Какой помощи ты ждешь от меня, если не говоришь, что произошло»

Угрозы: «Я не отойду от тебя, пока ты не скажешь мне, что тебя беспокоит».

Долженствование: «У тебя не должно быть таких чувств...»

«Если не скажешь сейчас, то потом, когда тебе надо будет поговорить - ищи кого-нибудь другого».

«Неужели ты действительно думаешь, что можешь решить все проблемы самостоятельно?»

«Ты как твой отец. Он никогда ничего не говорит».

«Я задаю тебе вопрос! Что ты сидишь и молчишь! Ответь мне!»

Лучше сообщить о своем огорчении, чем его показывать. «Я огорчена. Ты думаешь о чем-то, что тебя беспокоит, и мне хотелось бы знать, чем я могу тебе помочь».

Научившись разговаривать с ребенком, вы дарите ему неоценимый опыт здорового общения, взаимопонимания и доверия.

Делитесь новым опытом, открытиями, радуйтесь успехам, задавайте вопросы.

Главное: помните, ваше эмоциональное состояние влияет на ваших детей. Позаботьтесь о себе.

Нарушение адаптации и аффективной сферы.

события	Жалобы	Внешний вид, поведение
✓ предательство друга	✓ нехватка энергии и сил	✓ Старше своих лет
✓ крах семейных отношений	✓ Трудно заснуть, пробуждения в 4-5 утра и невозможность заснуть вновь.	✓ Не следит за внешним видом
✓ крах социального статуса		✓ Подавленное настроение
✓ увольнение с работы		✓ Апатия, гипомимия, Слабое реагирование на внешние стимулы либо плаксивость,
✓ измена любимого	✓ снижение внимания, памяти	
✓ сексуальные проблемы	✓ потеря чувства	

<ul style="list-style-type: none"> ✓ реакция горя, смерть близкого 	<p>удовольствия</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ головная боль, головокружение, ✓ неприятные ощущения в области сердца и живота, ✓ боли в суставах. ✓ Запоры, чередующиеся с поносами, ✓ нарушения менструального цикла ✓ исчезновение сексуального влечения ✓ обострение хронических заболеваний 	<p>раздражительность</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ тревога, страх ✓ Самооценка снижена, либо демонстративно завышена ✓ Идеи самообвинения ✓ От будущего ожидание мрачной пустоты ✓ Appetit неадекватно снижен или завышен ✓ чувство одиночества ✓ тоска не сменяется радостью
---	--	---

Печаль время от времени - нормальная часть жизни.

Z 03.2 - Наблюдение при подозрении на психическое заболевание и нарушение поведения;
F43.2,
X84

депрессия и как ее распознать?

Обычное печальное настроение отличается от депрессии в первую очередь продолжительностью. Проигрыш в любимой игре может испортить настроение на день-два, расставание – на 1–3 месяца, смерть любимого человека – на год и больше. по истечении срока душевное равновесие восстанавливается естественным путём.

Депрессия же это состояние, с которым человек сам справиться не может.

Депрессивные люди **апатичны**, не способны радоваться тому, что раньше вызывало позитивные эмоции.

Встреча с друзьями, просмотр художественного фильма, чтение книг не отвлекают от грустных мыслей, **не приносят облегчения**, часто, наоборот, разочаровывают, вызывают раздражение.

Погруженный в свои тягостные переживания, человек не сразу вникает в суть происходящего вокруг, испытывает трудности в принятии и реализации **решений**.

Становится **забывчив**, теряет способность концентрировать **внимание**.
депрессивный недоволен окружающими и самим собой, занижена самооценка. Он **обвиняет себя** за самые тривиальные погрешности и недостатки.

Будущее видится в мрачном свете, обычные дела кажутся невыполнимыми, снижается работоспособность.

Человек в состоянии депрессии может **плакать**, даже когда, казалось бы, нет очевидного повода, или, наоборот, утрачивает способность плакать при подлинно тяжелых событиях. Как правило, отсутствует или снижается **аппетит и вес** либо человек ест больше обычного и полнеет.

Отмечаются те или иные **расстройства сна**: трудно заснуть, сон поверхностный, не приносящий чувства отдыха, не редки кошмарные сновидения. Бывает, проснувшись в 4–5 утра, человек мучительно пытается заснуть вновь, но безрезультатно.

Отсутствие сил, желания что-либо делать сопровождается постоянным **чувством усталости**.

Человек в состоянии депрессии ощущает **себя ненужным** и даже в чем-то виновным, иногда не видит выхода из создавшейся запутанной и кажущейся ему неразрешимой ситуации, и готов предпринять суицидальную попытку.

Некоторые люди могут не обнаруживать угрюмого или подавленного настроения. Вместо этого они жалуются на ощущение какого-либо физического дискомфорта.

- ✓ Очень часто беспокоят головная боль, головокружение,
- ✓ неприятные ощущения в области сердца и живота,
- ✓ боли в суставах.
- ✓ Запоры, чередующиеся с поносами,
- ✓ нарушения менструального цикла;
- ✓ исчезновение сексуального влечения
- ✓ обострение хронических заболеваний

Они ищут помощи у терапевтов, хирургов, онкологов, однако объективные методы исследования (УЗИ, МРТ, КТ, ФГС) не подтверждают наличия какого-либо заболевания.

Не следует забывать о естественных антидепрессантах: наиболее распространённым является **чай, бананы, кола-содержащие напитки, шоколад.**

Витамины группы В (особенно **В6** и **фолиевая кислота**) в сочетании с **витамином С** – хорошие антидепрессанты.

Массаж, акупунктура, ароматерапия – эффективные методы.

Почти наверняка найдётся **музыка**, улучшающая ваше настроение. Многим помогает продолжительный глубокий сон, не обязательно только ночью.

Фототерапия – лечение солнцем, в результате чего увеличивается выработка серотонина, вещества обеспечивающего в организме хорошее настроение. Эффект проявляется в течение недели, но быстро пропадает при прекращении терапии, поэтому рекомендуется использовать источники дневного света постоянно или по крайней мере, с октября по апрель и обязательно под контролем врача.

Летом не пренебрегайте открытой одеждой, ходите на пляж, на работе займите место у окна, больше ходите пешком. Кстати, фототерапия благоприятно влияет и на сексуальную сферу, облегчает головную боль, улучшает сон.

Физические нагрузки (работа, упражнения или просто долгие прогулки – по вкусу) способствуют выработке эндорфинов – естественных нормализаторов настроения.

Движение и физические усилия дают некоторую чёткую и достижимую перспективу в жизни, повышают самооценку. Для возникновения заметного эффекта требуется около месяца регулярных физических нагрузок.

Частота депрессии **у женщин в 2–3 раза выше**, чем у мужчин. Такая предрасположенность во многом связана с изменениями гормонального фона, который происходит в женском организме. Особенно уязвима женская психика во время становления менструального цикла, беременности, родов, в предклимактерический и климактерический периоды,

По мнению Бруле, одним из ведущих симптомов депрессии, является подсознательное или сознательное желание смерти и прекращения мучений. Очень часто пребывает в состоянии уныния, подавленного настроения, он ощущает полную безнадёжность, испытывает чувство тоски, душевную боль, которые часто сопровождаются тревогой, страхом за своё здоровье или наоборот – сильным раздражением, мрачными мыслями о бесперспективности дальнейших усилий, желанием умереть. Окружающая жизнь, её заботы и радости теряют свою ценность, яркость жизненных красок блёкнет, всё становится серым и унылым. Депрессивные больные очень часто жалуются на упадок сил, «лень», «хандру», «апатию».

Практически все депрессивные больные (97%) жалуются на **нехватку энергии и сил**, которая не дает им заканчивать ранее начатые дела.

Самооценка занижена, он отрицательно смотрит на себя и окружающий его мир.

Очень часто в мыслях преобладают воспоминания о прошлом, потерях, своей «вине» за какие-то события, причём все они носят навязчивый, мрачный характер.

снижается скорость и объём речи, он жалуется на плохую память, отвечает на задаваемые вопросы с задержкой, часто отрешённым, задумчивым видом, «взгляд в окно», в «сторону».

Иногда не жалуются на расстройство настроения и не осознают своего болезненного состояния, они **становятся замкнутыми**, не выходят из дома, **сторонятся друзей, теряют интерес к ранее значимым** для них делам и событиям.

Зачастую приём значительных доз медикаментов, алкоголя, мотивируется психологическим желанием «забыться», «отключиться», «заснуть». Под этим как правило скрывается подсознательное желание смерти. Приблизительно две трети таких больных думает о самоубийстве, а от 10 до 15% совершают его.

Всё плохое преувеличивается, всё позитивное преуменьшается. скептически воспринимает утверждения о том, что он поправится и выздоровеет.

утрата веры в себя и формирует ощущение вины и стыда, переходящее затем в «осознание» своего краха (особенно у мужчин, которые в большинстве своём лишены сегодня возможности в силу сложившихся социально-экономических условий содержать семью и быть её «кормильцами»).

Этим во многом и вызвано подавляющее преобладание среди самоубийц лиц мужского пола.

кризисное состояние усугубляется и тем, что те, от кого личность ожидает помощи (родные, близкие, государство), не могут или не хотят оказывать её.

У деморализованного человека постоянно нарастает чувство отчуждённости, обиженности и изолированности, что обуславливает его дальнейшее поведение.

Этому, в частности, способствует и то, что со стороны близких во многих случаях формируется собственное раздражение по отношению к такому человеку. Таким образом, возникает порочный круг, в котором поддерживаются эмоции тревоги, страха и депрессивного настроения, вплоть до чувства полной безнадёжности.

Такое психологическое состояние, если не осуществляется чьё-то вмешательство или не изменяется ситуация в течение ожидаемого времени, зачастую приводит к углублению депрессии и, как мы уже говорили, к суицидальным действиям.

теряют чувство инициативы, становятся безразличными к привычной работе, к семье, близким, испытывают трудности в межличностных контактах. Могут наблюдаться суточные колебания настроения (самочувствие улучшается к вечеру), сезонные ухудшения состояния здоровья (как правило, осенью и весной).

Возможен отказ от прежних привычек или появление новых (потребность в тонизирующих напитках, алкоголе, эффект небольших доз алкоголя), курение для разрядки (чем больше тревога, тем больше сигарет).

часто жалуются на головные боли, усталость, бессонницу (отсутствие чувства сна, отдыха после сна), «нехорошие сновидения», потерю аппетита и отвращение к пище, снижение веса и запоры, неприятные ощущения со стороны половых и мочевыводящих органов, снижение либидо (полового влечения), потенции, нарушения менструального цикла.

Часты сердцебиения, особенно по ночам, в момент пробуждения, колебания кровяного давления, ощущения «спазмов» со стороны внутренних органов. Нарушения сна наблюдаются у 83–99%.

Особенно характерны ранние, утренние пробуждения и невозможность уснуть снова.

А при пробуждении по ночам заняты «пережевыванием» своих проблем.

Характерно для депрессии снижение массы тела, а заметное похудание приводит к мысли, что у них развивается онкозаболевание. Снижение массы тела на 5 и более процентов может быть одним из начальных проявлений депрессии. Хотя может наблюдаться и повышение аппетита, и увеличение массы тела.

Основаниями для срочного терапевтического вмешательства являются:

- а) высокая вероятность проявления насилия, направленного на себя;
- б) патологическая реакция горя (реакция на реальную или воображаемую утрату, при которой личность остаётся зафиксированной на этом в течение длительного периода времени, а аффект горя становится преувеличенным до такой степени, что нарушает нормальную жизнедеятельность);
- в) нарушение самооценки (отрицательное чувство к себе, своей жизни и своим способностям);
- г) социальная изоляция или нарушение социальных взаимоотношений;
- д) нарушение познавательных видов деятельности);
- е) нарушение питания (количества пищи и воды);
- ж) нарушения сна (изменение времени сна, вызывающее нарушение нормальной жизнедеятельности).

Главными показаниями на необходимость помещения в больницу является степень риска совершения самоубийства. А также не менее важными являются указания на то, что заболевший пренебрегает или отказывается от приёма пищи. Прекращает следить и контролировать свой внешний вид. Совершает попытки ухода из дома, меняет своё отношение к родным и близким. быстрое ухудшение общего состояния, возникновение тревоги и двигательного беспокойства, заявления о том, что он уже ни на что не годен, что он всем в тягость, что является плохим человеком и преступником.

Алкоголь: Некоторые исследователи считают, что это мужская альтернатива депрессии, что в основном только социальные механизмы контроля мешают женщинам впасть в пьянство. Не потому ли, когда разрушается мораль, а государственные институты поощряют вседозволенность и отменяют все «табу», угрожающе увеличивается женское пьянство, которое практически не поддаётся лечению.

Окружающим следует знать об особой ранимости депрессивных больных и быть осторожными в отношении наставлений типа «не опускайся, возьми себя в руки, нужно только захотеть и т. д.». Это не приводит к желаемой цели успокоить.

Поведение близких должно быть заботливым, нужно стремиться понять его, быть рядом с ним, проявлять искреннюю заинтересованность в том, чтобы помочь ему.

В то же время театральность, неискренность, патетичность, преувеличенное внимание будут вредными и ошибочными.

Многие чувствуют себя очень одиноко со своей болезнью, и знание того, что и у других людей бывают часто подобные состояния, уменьшает напряжение, тревогу и чувство одиночества.

Порой только присутствие близкого человека (хорошо, если он есть) помогает преодолеть тоску, мрачные мысли и удержать от самоубийства.

Необходимо много терпения в общении с нашими пациентами, т. к. во многих случаях не могут в полной мере управлять своими желаниями и поступками. Это не вина больного человека, а его беда. Поэтому они нуждаются в постоянном внимании со стороны окружающих и заслуживают искреннего сострадания.

Опросник Бека

В этом вопроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочтите каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно из утверждений, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли и хорошо поняли все утверждения в каждой группе.

Вопросы к опроснику Бека

I	1. Мне грустно.
	2. Мне грустно и тоскливо.
	3. Мне всё время тоскливо и грустно, и я ничего не могу с собой поделать.
	4. Мне так грустно и печально, что я не могу этого вынести.
II	1. Я смотрю в будущее без особого разочарования.
	2. Я испытываю разочарование в будущем.
	3. Я чувствую, что мне нечего ждать впереди.
	4. Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может.
III	1. Я чувствую себя неудачником.
	2. Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей.

	<p>3. Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепи неудач.</p> <p>4. Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родитель, муж, жена).</p>
IV	<p>1. У меня потерял интерес к другим людям.</p> <p>2. Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми.</p> <p>3. У меня потерял почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним.</p> <p>4. У меня потерял всякий интерес к другим людям, и они меня совершенно не заботят.</p>
V	<p>1. Я принимаю решения примерно так же легко, как всегда.</p> <p>2. Я пытаюсь отсрочить принятие решений.</p> <p>3. Принятие решений представляет для меня огромную трудность.</p> <p>4. Я больше не могу принимать решения.</p>
VI	<p>1. Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно.</p> <p>2. Меня беспокоит то, что я выгляжу старо и непривлекательно.</p> <p>3. Я чувствую, что в моём внешнем виде происходят изменения, делающие меня непривлекательным.</p> <p>4. Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкивающе.</p>
VII	<p>1. Я не испытываю никакой особенной неудовлетворённости.</p> <p>2. Ничто не радует меня так, как раньше.</p> <p>3. Ничто больше не даёт мне удовлетворения.</p> <p>4. Меня не удовлетворяет всё.</p>
VIII	<p>1. Я не чувствую никакой особенной вины.</p> <p>2. Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным.</p> <p>3. У меня довольно сильное чувство вины.</p> <p>4. Я чувствую себя очень скверным и никчемным.</p>
IX	<p>1. Я не испытываю разочарования в себе.</p> <p>2. Я разочарован в себе.</p> <p>3. У меня отвращение к себе.</p> <p>4. Я ненавижу себя.</p>
X	<p>1. У меня нет никаких мыслей о самоповреждении.</p> <p>2. Я чувствую, что мне было бы лучше умереть.</p> <p>3. У меня есть определённые планы совершения самоубийства.</p>

	4. Я покончу с собой при первой возможности.
XI	1. Я не могу работать примерно так же хорошо, как и раньше. 2. Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать. 3. Я не могу выполнять никакую работу.
XII	1. Я устаю ничуть не больше, чем обычно. 2. Я устаю быстрее, чем раньше. 3. Я устаю от любого занятия. 4. Я устал чем бы-то ни было заниматься.
XIII	1. Мой аппетит не хуже, чем обычно. 2. Мой аппетит не так хорош, как бывало. 3. Мой аппетит теперь гораздо хуже. 4. У меня совсем нет аппетита.

Обработка и интерпретация полученных данных

Первый из возможных ответов оценивайте в 0 баллов. Второй — в 1 балл. Третий — в 2 балла. Четвёртый — в 3 балла.

Уровень депрессии оценивается по сумме баллов. Если сумма баллов выше 19, то это считается уже клиническим нарушением. Уровень выше 24 баллов указывает на необходимость терапии.

Опросник является дополнительным средством определения наличия депрессии. Напоминаем ещё раз, что диагноз депрессивного расстройства ставится только врачом-психиатром

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими нежелательными или «непозволительными»

Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятия его.

Чтобы не допускать глубокого, разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

- 1. Безусловно принимать его.**
- 2. Активно слушать его переживания, и потребности.**
- 3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.**
- 4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.**
- 5. Помогать, когда просит.**
- 6. Поддерживать успехи.**
- 7. Делиться своими чувствами (значит доверять).**
- 8. Конструктивно разрешать конфликты.**
- 9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе**

соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.

10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

ВАШ РЕБЕНОК БОЛЕН НЕВРОЗОМ ИЛИ ЗАБОЛЕВАЕТ ИМ, ЕСЛИ:

1. Легко расстраивается из-за каждого пустяка и долго не может прийти в себя.
2. Часто плачет, особенно «тихий плач».
3. Много капризничает, часто в плохом настроении, все не по нему.
4. Чаше обычного обижается, дуется и не идет навстречу.
5. Крайне неустойчив в настроении, может то плакать, то смеяться.
6. Временами грустит и печалится без видимой причины.
7. Как и в первые годы снова сосет соску, палец, грызет ногти
8. Долго не засыпает без присутствия рядом близких, беспокойно спит, видит страшные сны, просыпается; не может сразу прийти в себя утром, будучи вялым и капризным.
9. Становится повышенно возбудимым, раздражительным, нетерпеливым и импульсивным или заторможенным, вялым, безынициативным.
10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость, избегание новых ситуаций общения и встреч с незнакомыми людьми.
11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках, все чаще колеблется в выборе решения и сомневается в правильности своих действий.
12. Все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время, делает много посторонних вещей, хотя раньше это не было так заметно.
13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться, без конца меняет решения или уходит в себя, молчит и упрямится.
14. Начинает жаловаться на головные боли днем и вечером или боли в области живота утром; часто бледнеет, краснеет, потеет; беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи без видимых причин.
15. Снижается аппетит, часто и подолгу болеет, повышается без причин температура, часто пропускает по этому поводу детский сад или школу, испытывая все большие затруднения в усвоении учебной программы

Каждый пункт оценивается в 2 балла, если выражен, и, тем более, нарастает в своей интенсивности в последние годы.

Если указанные проявления встречаются периодически, то оцениваются в 1 балл.

При их отсутствии ставится 0 баллов

От 20 до 30 баллов - невроз несомненен;

от 15 до 20 баллов - невроз был или будет в ближайшее время;

10-15 баллов говорят об эмоциональном стрессе психологической природы;

5-10 баллов заставляют нас быть более внимательными к нервной системе ребенка;

ниже 5 баллов — отклонения несущественны или являются выражением возрастных, преходящих особенностей Вашего чада.

10 ошибок в воспитании, которые все когда-нибудь совершали

Воспитание и развитие

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждой мамы в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик. А может быть, сами взрослые, применяя радикальные методы воспитания, делают нечто такое, из-за чего потом бывает стыдно. В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?

1. **обещание больше не любить.** "Если ты не будешь таким, как я хочу, я больше не буду

тебя любить"

Мнение родителей:

Почему дети так часто спорят по поводу любой нашей просьбы? Может быть, они делают нам назло, как быть? Призывать к здравому смыслу? Да они просто не слышат, что взрослые им говорят. Угрожать? Это больше не действует. В таких случаях многие используют своеобразную козырную карту: "Теперь мамочка больше не будет любить тебя". Как часто многие из нас произносят эту фразу.

Мнение психологов:

Обещание больше не любить своего малыша - одно из сильнейших средств воспитания. Однако эта угроза, как правило, не осуществляется. А дети прекрасно чувствуют фальшь. Единожды обманув, вы можете на долгое время потерять доверие ребенка - малыш будет воспринимать вас как людей лживых.

Намного лучше сказать так: "Я буду тебя все равно любить, но твое поведение я не одобряю".

2. безразличие "Делай что хочешь, мне все равно"

Мнение родителей:

Зачем напрягаться? Спорить, искать аргументы, доказывать что-то малышу, нервничать? Ребенок сам должен научиться решать свои проблемы. И вообще, ребенка надо готовить к взрослой жизни, пусть он скорее станет самостоятельным. А нас оставит в покое.

Мнение психологов:

Никогда не надо показывать малышу, что вам все равно, чем он занимается. Кроха, почувствовав ваше безразличие, немедленно начнет проверять, насколько оно "настоящее". И, скорее всего, проверка будет заключаться в совершении поступков изначально плохих. Ребенок ждет, последует ли за проступком критика или нет. Словом, замкнутый круг. Поэтому лучше вместо показного безразличия постараться наладить с ребенком дружеские отношения, даже если его поведение вас совершенно не устраивает.

Можно сказать, например, так: "Знаешь, в этом вопросе я с тобой совершенно не согласен. Но я хочу помочь тебе, потому что люблю тебя. В любой момент, когда тебе это понадобится, ты можешь спросить у меня совета".

3. слишком много строгости "Ты должен делать то, что я тебе сказала, потому что я в доме главная"

Мнение родителей:

Дети должны слушаться старших беспрекословно - это самый важный в воспитании принцип. Дискуссии здесь не допустимы. Не важно, сколько ребенку - 6 или 16 лет. Детям нельзя давать поблажек, иначе они окончательно сядут нам на шею.

Мнение психологов:

Дети обязательно должны понимать, почему и зачем они что-то делают. Слишком строгое воспитание, основанное на принципах, которые не всегда понятны ребенку, напоминает дрессировку. Ребенок может беспрекословно исполнять все, когда вы рядом, и "плевать" на все запреты, когда вас рядом нет. Убеждение лучше строгости. В случае необходимости можно сказать так: "Ты сейчас делаешь так, как я говорю, а вечером мы спокойно все обсудим - почему и зачем".

4. детей надо баловать "Пожалуй, я сделаю это сама. Моему малышу это пока не по силам"

Мнение родителей:

Мы готовы все сделать для нашего малыша, ведь дети всегда должны получать самое лучшее. Детство - такая короткая пора, поэтому оно должно быть прекрасно. Нравоучения, неудачи, неудовлетворенность - в наших силах избавить малышей от всех трудностей и неприятностей. Так приятно угадывать и исполнять любое желание ребенка.

Мнение психологов:

Избалованным детям очень тяжело приходится в жизни. Нельзя держать единственное чадо под колпаком родительской любви, в дальнейшем это может привести к множеству проблем. Поверьте, когда родители убирают буквально каждый камушек с дороги малыша, от этого

ребенок не чувствует себя счастливее. Скорее, наоборот - он ощущает себя совершенно беспомощным и одиноким. "Попробуй-ка сделать это сам, а если не получится, я тебе с удовольствием помогу", - вот один из вариантов мудрого отношения к дочери или сыну.

5. навязанная роль "Мой ребенок - мой лучший друг"

Мнение родителей:

Ребенок - главное в нашей жизни, он такой смысленный, с ним можно говорить обо всем. Он понимает нас, прямо как настоящий взрослый.

Мнение психологов:

Дети готовы сделать все, чтобы понравиться своим родителям, ведь папа и мама для них главнейшие люди на свете. Малыши даже готовы погрузиться в сложный мир взрослых проблем, вместо того чтобы обсуждать свои интересы со сверстниками. Но при этом их собственные проблемы так и остаются нерешенными.

6. денежная "Больше денег - лучше воспитание"

Мнение родителей:

Мы слишком стеснены в средствах, поэтому не можем себе позволить даже побаловать ребенка, постоянно приходится ему во всем отказывать, он донашивает старые вещи и т.п. Словом, будь у нас больше денег, мы были бы лучшими родителями.

Мнение психологов:

Любовь не купить за деньги - звучит довольно банально, но это так. Часто бывает, что в семьях с невысоким достатком взрослые делают все, чтобы ребенок ни в чем не нуждался. Но вы не должны чувствовать угрызения совести за то, что не можете исполнять все его желания. На самом деле любовь, ласка, совместные игры и проведенный вместе досуг для малыша намного важнее содержимого вашего кошелька. И, если разобраться, совсем не деньги делают ребенка счастливым, а осознание того, что он для вас САМЫЙ-САМЫЙ.

7. наполеоновские планы "Мой ребенок будет заниматься музыкой (теннисом, живописью), я не позволю ему упустить свой шанс"

Мнение родителей:

Многие взрослые мечтали в детстве заниматься балетом, учиться игре на пианино или играть в теннис, но у них не было такой возможности. И теперь главная цель пап и мам - дать детям самое лучшее образование. Не важно, если малышам этого не очень-то и хочется, пройдет время, и они оценят старания взрослых.

Мнение психологов:

К сожалению, дети не всегда оценивают усилия родителей. И часто блестящее будущее, нарисованное взрослыми в своем воображении, разбивается о полное нежелание ребенка заниматься, скажем, музыкой. Пока малыш еще маленький и слушается взрослых, но затем... желая вырваться из клетки родительской любви, начинает выражать протест доступными ему способами - это может быть и прием наркотиков, и просто увлечение тяжелым роком в ночные часы. Поэтому, заполняя день ребенка нужными и полезными занятиями, не забывайте оставить ему немного времени и для личных дел.

8. слишком мало ласки "Поцелуй и прочие нежности не так уж и важны для ребенка"

Мнение родителей:

Приласкать младшую сестренку? Какая ерунда! Поцеловать маму? Пообниматься с папой? Да на это нет времени. Многие взрослые считают, что ласки в детском возрасте могут привести в дальнейшем к проблемам в сексуальной ориентации. Короче, никаких объятий и поцелуев - есть более нужные и серьезные вещи.

Мнение психологов:

Дети любого возраста стремятся к ласке, она помогает им ощущать себя любимыми и придает уверенности в своих силах. Но помните, желание приласкаться должно все-таки в большинстве случаев исходить от самого ребенка. Не навязывайте детям свою любовь активно - это может оттолкнуть их.

9. ваше настроение "Можно или нет? Это зависит от настроения"

Мнение родителей:

Неприятности на работе, плохие отношения в семье, как часто взрослые "выпускают пар" на ребенка. Многие уверены, что в этом нет ничего страшного. Достаточно потом пригласить малыша и купить давно обещанную игрушку, и все будет в порядке.

Мнение психологов:

Родители должны показывать малышу, что их радуют его хорошие поступки и расстраивают плохие. Это создает у детей сознание в непоколебимости жизненных ценностей. Когда взрослые в угоду своему эгоизму и настроению сегодня разрешают что-то, а завтра это же запрещают, ребенок может понять только одно: все равно, что я делаю, главное, какое у мамы настроение. Однако, если вы чувствуете, что себя не переделать, лучше заранее договориться с ребенком: "Итак, когда у меня хорошее настроение, тебе не будет позволено делать все, что ты захочешь. А если плохое - постарайся быть ко мне снисходительным".

10. слишком мало времени для воспитания ребенка "К сожалению, у меня совсем нет времени для тебя"

Мнение родителей:

Многие взрослые очень загружены на работе, но каждую свою свободную минутку стараются проводить с детьми: они отводят их в сад и в школу, готовят для них, стирают, покупают все, что им нужно. Дети должны сами понимать, что у родителей просто нет времени поиграть и почитать с ними.

Мнение психологов:

Взрослые часто забывают простую истину - если уж родили ребенка, надо и время для него найти. Малыш, который постоянно слышит, что у взрослых нет на него времени, будет искать среди чужих людей родственные души. Даже если ваш день расписан по минутам, найдите вечером полчаса (в этом вопросе качество важнее количества) посидеть у кроватки малыша, поговорите с ним, расскажите сказку или почитайте книжку. Крохе это необходимо.

**ОТВЕТСТВЕННЫМ РОДИТЕЛЯМ,
которые хотят разобраться в том,
что мешает нам иногда понять своего ребенка**

«Откуда это у них?»

"Любить человека плодотворно – значит заботиться о нем и чувствовать ответственность за его жизнь, не только за его физическое существование, но и за развитие всех его человеческих сил". Э. Фромм

Проблема кризиса, конфликтов, трудностей – одна из самых сложных и острых в развитии и воспитании подростков. С начала научного изучения подросткового периода за этим возрастом закрепилось название критического, "бури и натиска", "бушевания и напряжения".

Юность традиционно считается более трудным периодом развития, чем предшествующие ей годы жизни, как для самих подростков, так и для их родителей. Ещё Аристотель замечал, что молодые люди вспыльчивы, необузданны, бездумно отдаются страстям. Юность и особенно ранняя юность – пора существенных физических, психологических, когнитивных перемен, а также период изменений социальных потребностей. Пожалуй, это даже несправедливо, что все эти перемены по времени совпадают с необычайно бурным физиологическим развитием. **Помимо того, что подростку приходится**

претерпеть все эти изменения, он пытается утвердиться как личность. В период подросткового кризиса потребность в самостоятельности достигает своего высшего накала, и игнорирование родителями этой потребности может привести к тяжёлым семейным конфликтам.

Каждый ребёнок неповторим, он требует к себе индивидуального подхода с учётом возраста, пола, особенностей характера и т.п. Только любящие, заботливые родители, семья может обеспечить этот подход. Необходимо не только любить и уважать наших детей, быть им друзьями и опорой, никогда не лгать им, но и уметь спросить.

Общение с детьми должно быть радостным. Нет выше, и сильнее, и здоровее, и полезнее впредь для жизни, как хорошее какое-нибудь воспоминание, вынесенное ещё из детства, из родительского дома. **Если много набрать таких, воспоминаний с собою в жизнь, то спасён человек на всю жизнь.** Заботясь о счастье ребёнка, надо поставить перед собой в качестве не последней цели, чтобы таких счастливых минут в детстве было как можно больше. Это и есть основа развития полноценной личности.

Беда взрослых, поглощенных своими заботами, заключается в том, что на каком-то этапе они не могут избавиться от автоматизированных шаблонов, и теряют возможность видеть и понимать. Чрезмерная фиксация на работе, тревогах часто не дают им возможности ощущать реальность, посмотреть на ребёнка, задуматься о нём. Зачастую родители не замечают, каким именно тоном они говорят с детьми, как спрашивают о полученных отметках, вообще о школьных делах, как предъявляют требования, как радуются удачам или выражают своё огорчение.

Дети, какие они есть, берутся не из космоса. Ребенок в какой-то степени выбирает, на кого хочется быть похожим. **Но помимо этого, ребенок бессознательно, не осознавая этого, копирует ключевые черты характера того человека, который ребенку симпатичен. Ребёнок очень точное зеркало, в котором отражаются лица, взгляды, интонации, настроения его родителей. В этом зеркале отражаются даже те стороны жизни взрослых, которые тщательно скрываются.**

Если обращение взрослого к ребенку приобретает стереотипный, шаблонный характер, ребенок отвечает тем же. Отсюда жалобы родителей на «неуправляемость ребенка», на его «испорченность». **Но все это лишь адаптация ребенка в ответ на шаблонные отношения. «Одни делают вид, что воспитывают, другие делают вид, что выполняют».**

Воспитание основывается на механизме внушения: естественной передаче своего душевного состояния другому. Воспитание невозможно по принципу «делай, как я сказал». Ребенок способен воспринимать лишь правило «делай, как я».

Дети обладают исключительной способностью распознавать за любой формой общения суть его содержания, то есть истинное отношение к себе. Ребенок пробует совершать те или иные действия и изучает ответную реакцию взрослых. Можно сказать, что ребенок будет генерировать, и совершать противоречивые по сути действия, пока не откроет устраивающий взрослого вариант своего реагирования.

Мы часто бываем недовольны детьми. Думаем: "Откуда это у них?" Но если мы глубже заглянем в самих себя, то сможем увидеть причину возникновения "нежелательных качеств" в нашем ребёнке. "Яблоко от яблони недалеко падает" - это пословица с фатальным оттенком. Но в ней мудрость народа. Мы хотим, чтобы дети переняли только лучшие наши черты. Но характер ребёнка складывается под влиянием всей его жизни.

Родителей одолевает настоящий фанатизм обеспечить детей всегда и везде всем "самым лучшим" и "жить только ради них". Этот весьма популярное шаблонное заблуждение больше всего мешает детям развиваться. Часто детей ориентируют на то, чтобы они добивались именно того, чего не добились родители, детям навязывают амбиции, которые родители так и не смогли реализовать. Такие методы и идеалы порождают педагогических монстров. (К. Юнг).

Э. Фромм писал: "Случается, что родители хотят, чтоб дети были "послужными", чтобы возместить родителям то, что взрослые упустили в жизни. Если родители не преуспевают, ребёнок должен добиться успеха, чтобы доставить им замещающее удовлетворение. Если родители не любят друг друга, детям предстоит возместить эту нехватку любви. Если взрослые оказались бессильны в своей социальной жизни, они хотят обрести удовлетворение через своих детей и властвуя над ними.

К сожалению, встречаются родители, которые стремятся к абсолютному послушанию

детей. **Авторитет и послушание не могут быть целью.** Цель может быть только одна: правильное воспитание. Детское послушание может быть только одним из путей к этой цели.

Как раз те родители, которые о настоящих целях воспитания не думают, **добиваются послушания для самого послушания.** Если дети послушны, родителям живется спокойнее. **Вот это самое спокойствие и является их настоящей целью.**

На поверку всегда выходит, что ни спокойствие, ни послушание не сохраняются долго. Авторитет, построенный на ложных основаниях, только на очень короткое время помогает, скоро все разрушается, не остается ни авторитета, ни послушания.

Бывает и так, что родители добиваются послушания, но зато все остальные цели воспитания в загоне: вырастают, правда, послушные, но слабые дети. Самый страшный "авторитет подавления" вызывает детскую ложь и человеческую трусость, и в то же время он воспитывает в ребенке жестокость. **Из забитых и безвольных детей выходят потом либо слякотные, никчемные люди, либо самодуры, в течение всей своей жизни мстящие за подавленное детство.**

Приобрести подлинную самостоятельность молодому человеку совсем не просто. Взрослые с одной стороны, побуждают его к самостоятельности, с другой стороны, в значительной степени поощряют его зависимость, что может привести к конфликтам и неустойчивому поведению подростка. Проявление родителями безразличия, отвержения, враждебности, неуважения, предъявление завышенных требований, подтверждение ребенка систематическим наказаниям - все это может способствовать формированию у ребенка базовой враждебности по отношению к родителям, отстраненности от самых близких людей, недоверию. Подобное отношение к родителям в какие-то моменты может переноситься на отношение ко всем взрослым. Если человек в детстве не научился доверять, ему трудно создать близкие отношения с людьми, он рискует попасть в заколдованный круг изолированности.

Доверие у ребенка укрепляется тогда, когда его проблемы находят отклик у окружающих, когда в трудный момент ребенок обретает поддержку (но не гиперопеку, которая лишает инициативы). Ребенку также важно быть уверенным в том, что он состоятелен для окружающих (в первую очередь для близких людей) как партнер во многих важных событиях. Он должен быть уверен в том, что с его потребностями и его точкой зрения считаются. Так ребенок сможет реализовать свою страсть к взрослению.

Фраза "ты еще маленький", порой, воспринимается детским "марсианским" мышлением (по Э. Берну) не в том контексте, в котором ее употребляют взрослые. Она звучит как прямое родительское предписание: "Будь маленьким, оставайся маленьким". Эта фраза подпитывает установку: "Я - маленький, беспомощный, меня нужно опекать и оберегать, за меня нужно брать ответственность и принимать решения, я нуждаюсь в комфорте и защите". Такая позиция может запрограммировать стиль поведения на весь жизненный период.

Грубость и непонимание родителей, их пренебрежение к своим родительским обязанностям приводит, как правило, к множеству трудностей в жизни подростка. Дети, подвергавшиеся жестокому обращению родителей, редко относятся с доверием к людям, с трудом поддерживают устойчивые эмоциональные отношения с ними, несмотря на необычайно сильную потребность в любви.

Альфред Адлер в своей книге "О нервическом характере" говорит о том, что многие отрицательные черты характера формируются в детстве, вырастая из чувства неполноценности, прививаемого автократичными родителями. Многие из этих черт – лишь попытка покончить с неуверенностью в жизни, с хаосом впечатлений и ощущений, конечной целью становится образ того, кто больше и сильнее, что дает возможность укрыться от неуверенности.

В негативном поведении, упрямстве и невоспитанности он находит удовлетворение от сознания своей власти и благодаря этому освобождается от мучительного чувства неполноценности.

Если родительские требования неадекватны, это порождает у него отрицательные эмоции - сожаление, обиду, развивается депрессивное состояние, которое может вести к потреблению веществ, изменяющих реальность и дающих ложное чувство свободы, - наркотиков.

Даже на начальных этапах употребления наркотиков человек не столько нуждается в воздействии на эмоциональную сферу, жизнедеятельности, сколько в некоем ее изменении или защите от чуждого влияния. Не находя чувства защищенности в семье, дети, нередко, ищут его в группе наркоманов.

Своим растворением в обществе наркоманов подросток пытается достичь внутреннего равновесия, которого он лишился, найти силу, которой, как он чувствует, нет в нем самом. Эта попытка избавления от внутреннего бессилия перед жизнью и налаживания взаимодействия с социальной группой предстает в весьма привлекательном виде: наркоманы принимают человека таким, каков он есть. А неуклюжие попытки проведения воспитательной работы "спохватившимися" родителями только усугубляют разрыв: чем сильнее взрослые пытаются вернуть ребенка в семью, тем активнее он стремится увеличить свою зону безопасности. Через своё растворение в группе наркоман получает ощущение силы.

Значительное влияние на личность подростка оказывает стиль его общения с родителями. И.С. Кон в "Психологии ранней юности" пишет: Существует несколько относительно автономных психологических механизмов, посредством которых родители влияют на своих детей.

Во-первых, **подкрепление**: поощряя поведение, которое взрослые считают правильным, и, наказывая за нарушение установленных правил, родители внедряют в сознание ребёнка определённую систему норм, соблюдение которых постепенно становится для ребёнка привычкой и внутренней потребностью.

Во-вторых, идентификация: ребенок **подражает** родителям, ориентируется на их пример, старается стать таким же, как они.

В-третьих, **понимание**: зная внутренний мир ребенка и чутко откликаясь на его проблемы, родители тем самым формируют его самосознание и коммуникативные качества

Эмоциональный тон отношений между родителями и детьми психологи представляют в виде шкалы, на одном полюсе которой стоят максимально близкие, теплые, доброжелательные отношения, родительская любовь, а на другом - далёкие, холодные и враждебные. В **первом случае** основными средствами воспитания являются внимание и поощрение, во втором - строгость и наказание.

Множество исследований доказывают преимущество **первого подхода**. Ребенок, лишенный сильных и недвусмысленных доказательств родительской любви, имеет меньше шансов на высокое самоуважение, теплые и дружественные отношения с другими людьми и устойчивый положительный образ "Я". Недоброжелательность или невнимание со стороны родителей вызывает неосознанную взаимную враждебность у детей.

Эта враждебность может проявляться как явно, по отношению к самим родителям, так и скрытно. Безотчетная жестокость к посторонним, не сделавшим ничего плохого, нередко оказывается следствием детских переживаний. Если же эта бессильная агрессия направляется внутрь, она дает низкое самоуважение, чувства вины, тревоги. И, чтобы избавиться от них, подростки нередко прибегают к помощи алкоголя и наркотиков.

Разные способы родительского контроля можно представить в виде шкалы, на одном полюсе которой высокая активность, самостоятельность и инициатива ребенка, а на другой - пассивность, зависимость, слепое послушание.

Отец и мать могут взаимно дополнять, а могут и подрывать влияние друг друга. Привычка быть зависимым ведет к тому, что ребенок безоговорочно подчиняется желаниям и влиянию группы, им легко манипулируют другие.

Наилучшие взаимоотношения складываются обычно тогда, когда родители в наибольшей степени способствуют воспитанию самостоятельности, активности, инициативности и социальной ответственности. Поведение ребенка направляется в этом случае последовательно и вместе с тем гибко и рационально: родитель всегда объясняет мотивы своих требований и поощряет их обсуждение подростком; власть используется лишь в меру необходимости; в ребенке ценится как послушание, так и независимость; родитель устанавливает правила и проводит их в жизнь, но не считает себя непогрешимым; он прислушивается к мнениям ребенка, но не исходит только из его желаний.

Крайние типы отношений, все равно, идут ли они в сторону авторитарности или либеральной всетерпимости, дают плохие результаты.

Авторитарный стиль вызывает у детей отчуждение от родителей, чувство своей незначительности и нежеланности в семье. Родительские требования, если они кажутся необоснованными, вызывают либо протест и агрессию, либо привычную апатию и пассивность.

Перегиб в сторону **вседозволенности** вызывает у подростка ощущение, что родителям нет до него дела. **Ослабление родительского начала, как и его гипертрофия, способствует формированию личности со слабым "Я"**. Авторитетные родители ценят

в поведении подростка и самостоятельность и дисциплинированность. Они не ущемляют его прав, но и требуют исполнения обязанностей. Запрещая что-либо ему, родители, всегда объясняют, почему они так поступают. Внимательные, заинтересованные родители постоянно - в определённой степени - контролируют подростка.

Подросток обычно положительно относится к управлению, основанному на разумной опеке, тогда как деспотичное управление, основанное на желании властвовать над ребёнком или помыкать им, подростки отвергают - оно вызывает у них гнев, а зачастую - депрессию. Слишком снисходительные или пренебрегающие своими обязанностями родители, или те, кто допускает фамильярность и вседозволенность, так же как и авторитарные родители, не становятся для подростков необходимой опорой. Некоторые родители позволяют подросткам делать, что им вздумается, либо, не желая вмешиваться в их дела, либо просто не интересуясь ими.

Наркомания и другие, социально недопустимые формы поведения чаще встречаются у тех подростков, чьи родители за «правильными» лозунгами скрывают своё нежелание нести необходимую родительскую ответственность. Подобные родители лишают детей модели ответственного, взрослого поведения, на которое подростки могли бы ориентироваться опереться. Более того, как бы дети и подростки порой ни бунтовали, в действительности они вовсе не хотят видеть в родителях ровню. Им необходимо, чтобы родители были доброжелательными, понимающими, **но родителями - моделями взрослого поведения.**

Плодотворная любовь несовместима с пассивностью, со сторонним наблюдением за жизнью любимого человека; она означает труд, заботу и ответственность за его развитие. Но без уважения и знания любимого человека любовь вырождается в господство и собственничество. Уважение есть способность видеть человека таким, каков он есть, понимать его индивидуальность и уникальность. Любовь представляет собой плодотворную форму отношения к другим и самому себе. Она предполагает заботу, ответственность, уважение и знание, а также желание, чтобы другой человек рос и развивался. Это проявление близости между двумя человеческими существами при условии сохранения целостности каждым из них.

Когда мы любим человека, то хотим, чтобы в наших глазах он выглядел совершенным. Но часто попытки что-либо изменить кончаются грубым вмешательством, которое, конечно, не нравится никому. Подростковый период будет считаться успешно завершённым только в том случае, если подросток сможет, когда надо, проявлять независимость, чувствовать общность с другими людьми, иметь развитое чувство самооценки и хорошо представлять себе, как правильно поступать в том или ином случае. (В. Сатир 1992).

Считается, что **наиболее вредным оказывается непредсказуемость** родительских реакций, которая лишает ребенка ощущения стабильности окружающего мира и провоцирует повышенную тревожность. В то же время чувствительные, эмоционально понимающие и сопереживающие детям родители, своевременно реагирующие на все потребности ребенка, как бы создают для него бессознательную уверенность в том, что он может контролировать действия других и достигать своих целей.

Родители не думают о том или ином событии до того момента, пока оно не происходит. **Но в жизни не бывает так, чтобы абсолютно все было в порядке, а в один прекрасный момент ребенок полностью изменился - хорошо учился и бросил, был честным и стал врать, помогал старушкам и стал их грабить, много читал и стал дегенератом.**

Конфликты в семье - это всегда закономерный итог длительного существования патологического процесса, в ходе которого происходит постепенное накопление болезненных изменений. Оглядываясь назад, родители припоминали, что в течение некоторого срока они отмечали некоторые признаки изменения поведения, характера, внешнего вида и здоровья детей, но не обращали на это внимания или удовлетворялись формальными ответами детей (что одно и то же). **На самом деле родители не хотели ничего видеть, слышать, замечать и чувствовать.**

А дети практически всегда в состоянии обмануть родителей, объяснить ухудшение результатов учебы, исчезновение вещей, денег и т.д.

ФАКТОРЫ РИСКА

- алкогольные традиции
- непоследовательность в воспитании
- родители не контролируют поведение детей
- излишне суровое воспитание

- «кумир семьи», ребенку позволяется и прощается всё
- отсутствует привязанность и любовь к другим членам семьи
- родители не ждут больших достижений от своих детей
- насилие.

ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ:

- установлены близкие душевные отношения в семье
- поощряется приобретение знаний
- ценятся принципы
- имеется опыт выхода из стрессовых ситуаций
- родители проводят много времени с детьми
- члены семьи заботятся и защищают друг друга
- родители устанавливают доверительные отношения с детьми, умеренно критикуя их
- семья поддерживает связь с педагогами
- обязанности распределены поровну.

Подростковые обиды.

Родители учителя выбиваются из последних сил: Что с ним (ней) случилось? А самому подростку еще хуже, опущенная голова, взгляд то затравленный, **то полный вызова и обиды на все и вся!**

Почему так случилось? Причины серьезных нарушений в поведении подростков – в глубине не осознаются ни взрослыми, ни самими подростками. В число «худших» чаще всего попадают особенно ранимые и чувствительные дети. Они «сходят с рельс» под влиянием жизненных трудностей, реагируя на них гораздо раньше и сильнее. Ребенок в этом случае нуждается в помощи.

Причины нарушения поведения, обид: первая причина – борьба за внимание.

Недостаток внимания, эмоционального тепла, понимания, участия в жизни ребенка порождает «борьбу за внимание». Подросток в основном слышит: «Поел?», «Уроки сделал?», «Погоулял?», «В магазин ходил?». И если все в порядке общение как правило прекращается. Детям трудно примириться с родительской невнимательностью. Родители считают, что подросток уже вырос и отказывают в просьбе «посидеть», «поиграть» и т.д. Отсюда обида на родителей, нарушение в поведении. Верный способ обратить на себя внимание – это непослушание. И тогда невыученные уроки, несделанные домашние дела, и родители начинают замечать свое чадо и дети слышат от них выражения: «Почему опять..., Разве не знаешь что..., Сколько раз тебе...» нельзя сказать, что это приятное внимание, но лучше такое, чем тишина.

Причина вторая: борьба за победу. Подросток уже не ребенок, но уже и не взрослый, но здесь мы видим формирование своего «Я», своего слова, позиции, мнения, самостоятельности. А родитель – это наставник, воспитатель, который все и всегда знает лучше. Поэтому, по мнению родителей им можно: указывать, наставлять, наказывать. Родители несомненно должны прививать детей к тем или иным правилам, нормам, но вопрос, как? И если воспитание носит форму приказов, требований, критики, а замечания носят частый характер – ребенок восстает. И родители сталкиваются с упрямством, наглостью, действиями наперекор. Зато, действуя таким образом, ребенок проявляет свое «Я», а это главное.

Причина третья: желание отомстить. Дети часто бывают обижены на своих родителей. Причина: ребенка отделили от семьи, отправили к бабушке, положили в больницу, невыполнили обещания, родители более внимательны к младшему ребенку, родители постоянно ссорятся. Все это случайные, но не бесследные поводы для обиды. У ребенка возникают переживания и даже страдания – все это внутри, а на поверхности непослушания, протесты, неуспеваемость в школе. Ребенок в этом случае действует по принципу – вы мне сделали плохо и пусть вам тоже будет плохо.

Четвертая причина: перенос неблагополучия из одной сферы в другую. У ребенка не сложились отношения с одноклассниками, отсюда – запущена учеба – вызывающее поведение. В основе этого механизма лежит низкая самооценка. Подросток накопив горький

опыт теряет уверенность в себе. Вывод ребенка: «Нечего стараться все равно ничего не получится» - это в душе, а на деле он показывает «ему все равно», «пусть плохой, буду плохой».

Все исходные стремления детей положительны и закономерны. Это – естественная потребность ребенка в теплых отношениях, в ласке, в принятии его личности, в уважении, в желании успеха. Беда детей в том, что их желания не реализованы, они страдают от этого и пытаются восполнить эти нехватки способами, которые ничего не восполняют.

Почему же они так не разумны, **ДА ПОТОМУ, ЧТО ЕЩЕ НЕ ЗНАЮТ, КАК СДЕЛАТЬ ИНАЧЕ!**

И серьезное нарушение поведения, обида – это сигнал о помощи! Своим поведением ребенок говорит – «Помогите мне!»

Может ли родитель помочь ребенку? Задача не простая, но выполнимая, мы видим одинаковое поведение, но по разным причинам. Для того, чтобы разобраться родители должны обратить внимание на свои собственные переживания. Они должны знать какие чувства начинают владеть ими, когда ребенок нарушает поведение. **Переживание родителя – ключ к пониманию скрытых проблем ребенка.**

1. Если ребенок борется за внимание, то он досаждаёт своим непослушанием родителей. У родителей возникает раздражение. Типичные фразы: «Как ты мне надоел!», «Господи опять ты..», «Когда же все это кончиться!».

2. Чувства у родителей другие, если ребенок борется за победу, превосходство.

Представим сцену:

Отец: «Нет ты не пойдешь!»

Сын: «Нет пойду!»

Отец: «Я тебе запрещаю!»

Сын: «Я все равно пойду!»

Отец: «Я тебя сильно накажу!»

Сын: «Ну и наказывай, я не боюсь и уходит!»

Здесь родители испытывают злость, бессилие, желание сломить, наказать.

3. Если ребенок желает отомстить, переживая обиду. Ответное чувство у родителя тоже – обида. Родители говорят: «Неблагодарный, стараешься, стараешься, а он!», «Разве я этого заслужила!».

4. Чувства другие, если у ребенка – причина непослушания «сдвиг неприятности». Родители оказываются во власти чувств: «Не знаю что делать?», «Все перепробывала и ласку, и запреты!».

Как видим чувства разные и вполне можно понять, что подходит в вашем случае. Общий ответ – постараться не реагировать привычным образом, так как ждет от вас ребенок, чем больше недоволен родитель, тем больше он убеждается что он достиг цели. Важно изменить форму реагирования, а иначе получится «замкнутый круг».

Способы изменения ситуации:

1. Если борьба за внимание, то лучше в спокойной обстановке, когда никто ни на кого не кричит, придумать совместные занятия, сходить на прогулку, и т.п. Вы не знаете как это сделать, ничего стоит попробовать и вы увидите с какой благодарностью отзовется подросток. Что же касается «дежурных непослушаний», то на них в этот период лучше не обращать внимания. Через некоторое время вы обнаружите, что они начнут проходить, ведь основная причина устранена.

2. Если источник конфликтов «борьба за внимание». Следует напротив уменьшить свою включенность в жизнь подростка. Для детей важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Наша задача не указывать, а направлять, сопровождать при выборе пути, обсуждать детали.

3. Если вы испытываете обиду, постарайтесь понять, что заставило ребенка вас обидеть? Какая боль и обида у него самого? Чем вы обидели его или постоянно обижаете? Поняв причину есть возможность ее исправить.

4. Самая непростая задача у отчаявшихся родителей и разуверенных в себе, в своих силах подростков. Умное поведение родителя – это перестать требовать

полагающегося поведения. Стоит сбросить на ноль все свои ожидания и претензии. Наверняка ваш ребенок что-то умеет и к чему-то способен. Найдите доступный для него уровень задач. Это ваш исходный плацдарм и по нему вы с ребенком должны продвигаться вместе. Сам выбраться из тупика он не способен. Нельзя допускать в его адрес никакой критики. Ищите любой повод его похвалить, отмечайте малейший успех. Старайтесь подстраховывать ребенка, избавлять от крупных провалов. И вы увидите первые же успехи окрылят ребенка.

Не следует думать, что ваши старания приведут к успеху уже в первый день. Главные усилия надо направить на то, чтобы переключить свои отрицательные эмоции (гнев, злость, обиду, раздражение) на конструктивные решения! Придется себя воспитывать. И еще следует помнить, что при ваших первых попытках ребенок может усилить свое плохое поведение. Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет испытывать вас – будьте мудрыми. Предстоит долгий путь, он потребует терпения!

Не сотвори себе кумира или Главные ошибки в любви 20 сентября 2008 | автор: [Wild Rose](#) |

Просмотров: 477 | Категория: [Психология семьи](#)

Все мы ищем любви. И вступая в отношения с человеком, испытывая по отношению к нему некие сильные чувства, мы думаем, что любим. Если эти отношения часто причиняют нам боль, у нас появляется представление, что любовь - это мучение, едва ли не болезнь. **Действительно, возможно, ваши отношения больны. Только, скорее всего, правильное название их не «любовь», а «зависимость».**

Зависимость в отношениях - это постоянная концентрация мыслей на «любимом» человеке и зависимость от этого человека. Отношения зависимости в значительной мере определяют эмоциональное, физическое состояние человека, его работоспособность и отношения с другими людьми. То есть по сути вся жизнь зависимого человека определяется этими отношениями. И влияют эти отношения на жизнь далеко не лучшим образом. Они делают человека скорее несчастным, чем счастливым.

А ведь, не будучи вполне счастливым в одиночестве, именно с этими отношениями человек связывал свою надежду на счастье! **Он надеялся, что все его душевные страдания, неуверенность в себе, все его комплексы будут излечены любовью.** И первое время, возможно, казалось, что так и произошло. Но ощущение это длилось недолго. Начались конфликты, недопонимание, недовольство предметом «любви» и собой. Не замечая того, человек страдает еще больше, чем страдал в одиночестве, а впереди неизбежное расставание и новая большая боль...

Почему же так происходит с определенным человеком, причем история повторяется в каждом новых отношениях? Так происходит потому, что этот человек на данном этапе своей жизни - зависимый. **Суть отношений зависимости в том, что зависимый человек ощущает себя неполноценным, ему необходимо заполнить себя Другим**, для него это вопрос жизни и смерти, поэтому он готов терпеть любое к себе отношение, лишь бы быть рядом.

Но этот способ никогда не достигает цели, потому что не может достичь ее в принципе. Зависимые отношения отличаются ненасыщаемостью. **Задача заполнения себя с помощью другого человека невыполнима**, т.к. внутренняя целостность, полноценность может быть достигнута только в результате развития внутриличностных ресурсов, в результате развития личной связи с Богом. Постановка другого человека на место Бога и служение ему до самозабвения не избавляет от собственной недостаточности. Недаром в Библии сказано: «Не сотвори себе кумира». Зависимость - это отказ от себя и от Бога.

В таких отношениях психологическая территория одного человека поглощается психологической территорией другого, теряет свою суверенность. **Человек живет не своей жизнью, а жизнью**

«любимого». При этом пространства для свободного развития личности почти не остается.

А ведь непрестанное и обязательное развитие личности - это долг человека. Бог дает человеку уникальные способности, отличающие его от всех других субъектов и, при их развитии, создающие «симфонию»: цельное, высокое общество взаимодополняющих друга друга людей. Развить в себе и правильно использовать эти способности - таланты - долг человека перед Богом, собой и близкими.

Зависимые часто говорят: «я живу только для него», «я все делала для него». При этом они не понимают, что другому не нужна такая жертва, она не удовлетворяет его духовной потребности, поскольку это вызвано не любовью, а желанием быть любимой (любимым).

В зависимых отношениях нет реальной близости супругов, отсутствует реальное доверие. При этом отношения могут быть очень эмоционально насыщены, что может приниматься за любовь: «Ревнует - значит любит».

В зависимых отношениях люди используют друг друга для удовлетворения своих неосознаваемых потребностей, отыгрывания искажений своей души.

Причины эмоциональной зависимости

Они уходят корнями в глубокое детство. Когда ребенок рождается, он находится в отношениях зависимости с матерью. **Природа предусмотрела симбиотические взаимоотношения между матерью и ребенком, при которых они не ощущают своей отдельности друг от друга.**

Дети, полноценно прожившие эту стадию, имевшие хорошую эмоциональную связь со своими родителями, получившие достаточное количество любви и заботы, не боятся исследовать мир, легко приближаются к другим людям.

Если на этой стадии развития произошел какой-то сбой, и тесная эмоциональная связь между матерью и ребенком не была установлена, у ребенка не возникнет ощущения безопасности. **Такие дети боятся окружающего мира и перемен.** Они приближаются к другим людям застенчиво и осторожно, что затрудняет для них исследование неизвестного. **Недостаточность любви, внимания и заботы делает их уязвимыми и «приклеенными» к своим родителям, а в будущем зависимыми от других людей.**

В течение следующего периода развития, пик которого приходится на 18-36 месяцев, главной задачей развития является отделение. **У ребенка выражен стимул к исследованию мира и отделению, ему необходимо почувствовать, что он сам что-то может, что он ценен и важен для своих родителей, и плоды его деятельности тоже важны и ценны.**

Если развитие пошло иначе, психологического рождения ребенка не произойдет. Он «увязнет» в зависимых отношениях с родителями (чаще с матерью), будет испытывать повышенную тревожность, а контакты с другими - будут крайне затруднены.

На этом этапе развитие не заканчивается, и человек в период роста проходит и другие стадии развития, в течение которых ранние повреждения могут быть залечены. Но если излечения не произошло, то взрослый человек будет вступать в зависимые отношения с другими людьми.

Если потребность человека в получении любви и заботы не была удовлетворена в детстве, то психологического отделения от родителей не произошло, и неотделенный человек с неудовлетворенной потребностью в любви и принятии будет «залипать» на отношения с другими людьми.

Любовь или зависимость?

Установить глубокую эмоциональную связь с другим человеком возможно только обретя психологическую автономию. Уважение к своим и чужим границам, к своим и чужим интересам и потребностям - особенность таких отношений. Зрелая любовь говорит: «Я сделаю все, что в моих силах, чтобы помочь тебе оптимально реализовать свои способности, даже если это означает, что иногда тебе придется быть далеко от меня и делать что-то без меня».

Для настоящей любви способность отдавать, не требуя ничего взамен, - это выражение силы и

изобилия. Отдавая, зрелый человек получает удовольствие, и это само по себе является компенсацией его эмоциональных, физических и материальных затрат.

Человек, склонный создавать зависимые отношения, ориентирован на любовь-делку, любовь-эксплуатацию. Он не может давать, не прося ничего взамен, а отдав, чувствует себя использованным, опустошенным, обманутым.

Зрелый, взрослый человек знает партнера и реалистично оценивает его качества. Но при этом ценит его таким, каков он есть, и помогает ему лично расти и раскрываться, помогает ради него самого, а не ради того, чтобы он ему служил.

У зависимого нет реалистичного представления о партнере. Он не может принять партнера таким, какой он есть, он стремится его воспитать и переделать под себя.

По-настоящему любящие независимы друг от друга, автономны, не ревнивы, но в то же время стремятся помочь другому человеку в самореализации, гордятся его победами, великодушны и заботливы. **Зрелая любовь говорит: «Я могу прожить без тебя, но я люблю тебя и поэтому хочу быть рядом».** зависимые Люди слитны друг с другом, **у каждого из них нет отдельной психологической территории.** Они ревнивы, они собственники, прожить друг без друга они не могут - их связь принудительна.

И, наконец, духовно зрелый человек знает, что ничто не вечно, и, следовательно, отношения могут прерваться, но он знает также, что это никак не отразится на его ответственности и любви, и благодарен каждому дню жизни.

Из всего вышесказанного следует, что любовь - это отношения зрелых, психологически взрослых и независимых людей. Каждый человек, каким бы ни было его детство, работая над собой, может преодолеть свою склонность к зависимости и научиться любить по-настоящему.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

РАЗГОВАРИВАЙТЕ ДРУГ С ДРУГОМ:

ЕСЛИ ОБЩЕНИЯ НЕ ПРОИСХОДИТ, ВЫ ОТДАЛЯЕТЕСЬ
ДРУГ ОТ ДРУГА.

УМЕЙТЕ ВЫСЛУШАТЬ -

ВНИМАТЕЛЬНО, С ПОНИМАНИЕМ, НЕ ПЕРЕБИВАЯ И НЕ НАСТАИВАЯ НА СВОЕМ.

РАССКАЗЫВАЙТЕ ИМ О СЕБЕ:

ПУСТЬ ВАШИ ДЕТИ ЗНАЮТ, ЧТО ВЫ ГОТОВЫ ПОДЕЛИТЬСЯ С НИМИ, А НЕ УХОДИТЕ В СЕБЯ.

БУДЬТЕ РЯДОМ:

ВАЖНО, ЧТОБЫ ДЕТИ ПОНИМАЛИ, ЧТО ВСЕГДА ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОБЫТЬ И ПОГОВОРИТЬ С ВАМИ.

БУДЬТЕ ТВЕРДЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ:

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ, ЧЕГО ОТ ВАС ОЖИДАТЬ.

СТАРАЙТЕСЬ ВСЕ ДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ:

ПЛАНИРОВАТЬ ОБЩИЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ДЕЛА, АКТИВНЕЕ РАЗВИВАТЬ ИНТЕРЕСЫ РЕБЕНКА, ЧТОБЫ ДАТЬ ЕМУ АЛЬТЕРНАТИВУ, ЕСЛИ ЕМУ ВДРУГ ПРЕДСТОИТ ДЕЛАТЬ ВЫБОР, ГДЕ ОДНИМ ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ ВАРИАНТОВ БУДЕТ НАРКОТИК.

ОБЩАЙТЕСЬ С ЕГО ДРУЗЬЯМИ:

ПОДРОСТОК ЧАСТО НАХОДИТСЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ ОКРУЖЕНИЯ.

Помните:

РЕБЕНОК НУЖДАЕТСЯ В ВАШЕЙ ПОДДЕРЖКЕ, ПОМОГИТЕ ЕМУ ПОВЕРИТЬ В СВОИ СИЛЫ.

Показывайте пример:

АЛКОГОЛЬ, ТАБАК - ЭТИ ВЕЩЕСТВА ЛЕГАЛЬНЫ, НО КАКОЕ МЕСТО ОНИ ЗАНИМАЮТ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ - ЭТО ПРИМЕР ДЛЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ.

Не запугивайте: они перестанут вам верить.