

Психология детей и подростков

Особенности характера и поведения детей и подростков

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.

Прежде всего, родителям надо иметь ввиду, что природа создала каждого человека уникальным и каждый ребенок от рождения имеет свои достоинства и недостатки, которые друг друга взаимно компенсируют. Не бывает как полностью положительных, идеальных детей, так и состоящих только из одних недостатков.

Кроме того, одно и то же качество в одних ситуациях может рассматриваться как достоинство, а в других ситуациях – как недостаток. Например, ту же самую **застенчивость** в определенных ситуациях можно расценить как скромность и вежливость. Стеснительность, тревожность, застенчивость, нерешительность – все эти качества личности определяются одним общим свойством темперамента – сдержанностью и в большинстве случаев связаны с низкой самооценкой.

Такие дети склонны отступать или раздражаться при встрече с незнакомыми явлениями, пугаться незнакомых, искать убежища у матери. Родителям очень важно правильно воспитывать застенчивого ребенка, чтобы не усугубить его стеснительность, а наоборот сгладить ее.

К тому же, застенчивые дети обладают массой достоинств: большим творческим потенциалом, наблюдательностью, исполнительностью, повышенным чувством ответственности. Родители должны помочь им раскрыть свои таланты. И не нужно завидовать родителям сорванцов, у них свои, не менее серьезные проблемы с детьми.

В свою очередь, родители сорванцов нередко обращаются к врачам по поводу повышенной двигательной активности ребенка, которая трудно поддается контролю и коррекции. В медицине подобное состояние обозначается как **гиперактивность**.

Причиной гиперактивности могут быть различные заболевания, в том числе нервной системы, но наиболее часто – дефекты воспитания. Последние можно подразделить на 3 крайности воспитания: очень строгий (подавляющий) стиль, излишняя опека и отсутствие единых требований, предъявляемых всеми членами семьи.

Гиперактивный ребенок как вихрь носится по квартире, наводя в ней настоящий погром и хаос, постоянно что-то ломает, бьет, крошит. Он – зачинщик ссор и драк. Одежда на нем часто порвана и испачкана, личные вещи потеряны, разбросаны или свалены в кучу. Угмонить его очень трудно, а порой практически невозможно.

Недостаточная концентрация внимания, неусидчивость, частая отвлекаемость создают таким детям репутацию нарушителей поведения. Постоянные упреки и замечания взрослых способствуют формированию у ребенка комплекса неполноценности. Он как бы защищает себя импульсивным, «плохим» поведением. Это может выражаться в порче окружающих предметов, дурашливости, некоторой агрессивности.

Совсем другого плана проблемы волнуют родителей **медлительных** малышей. Утром таких детей не заставишь одеться, а вечером – умыться и лечь в постель. К завтраку не дожدهшься, а ужин растягивается на неопределенное время.

Медлительность – это особенность психики таких детей. «Быстрыми» они не могут стать, как бы вы этого ни добивались. Взрослым важно понять ребенка и помочь ему преодолеть психические комплексы.

Медлительные дети особенные. Особенная у них и нервная система. Отсюда медленные речь и письмо. Оттого они дольше других включаются в работу, труднее переходят от одного дела к другому.

Иногда медлительность не связана с темпераментом. Очень часто родители сталкиваются с ситуацией, когда ребенок, сядивший за уроки без принуждения, вдруг начинает всячески оттягивать момент выполнения домашнего задания. Это тревожный сигнал, который может говорить о том, что ребенок «разлюбил» школу, об усталости, о перенапряжении.

Нередко дети просто «тянут время». Например, когда нужно идти к зубному врачу. Зато в цирк или в кино они собираются быстрее всех членов семьи. Может быть, просто не стоит бороться с «выгодной» для ребенка медлительностью? Чаще всего все воспитательные меры заканчиваются слезами и затаенной обидой ребенка и раздражением родителей.

Что же делать, если у вас растет **капризный** малыш? Выберите правильную тактику поведения и придерживайтесь ее, начиная с первых капризов ребенка. Если малышу удастся добиться своего с помощью капризов, он будет прибегать к этому способу все чаще и чаще. Таким образом, неправильная реакция родителей на капризы ребенка – наиболее частая причина, из-за которой они повторяются. Часто малыш капризничает из-за недостатка внимания к нему взрослых. Даже если родители тратят на ребенка достаточно много времени, дети все равно чувствуют, что бывают им в тягость, поэтому и становятся более капризными и требовательными.

Конфликтный ребенок.

Возможно, конфликтность – следствие эгоистичности ребенка. Если дома он – центр внимания и малейшее его желание выполняется, то ребенок ждет такого же отношения к себе и со стороны других детей. Но, не получая желаемого, он начинает добиваться своего, провоцируя конфликты.

Возможно, ребенок «заброшен», ему не хватает в семье заботы, внимания, он испытывает обиду и вымещает в ссорах накопившиеся в его душе чувства.

Или ребенок часто является свидетелем ссор между родителями или другими членами семьи и просто начинает подражать их поведению. Конфликтное поведение ребенка - это сигнал, что в семье что-то не так. Поэтому родители должны быть готовы изменить сначала свое поведение и взаимоотношения между собой и с ребенком.

Замкнутый ребенок.

В отличие от застенчивого ребенка, который хочет общаться с другими, но не умеет этого делать, замкнутый ребенок не хочет и не знает, как общаться.

В младенчестве для таких детей характерны беспокойство, плаксивость, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с малейшими изменениями в укладе жизни. Позднее появляется страх перед чужими людьми, долго не проходящее беспокойство и скованность при попадании в новую ситуацию. Как правило, такие дети очень привязаны к матери и очень болезненно переносят даже непродолжительное ее отсутствие. Если вы заметите, что, несмотря на ваши усилия, ребенок становится все более замкнутым и отстраненным, обратитесь за консультацией к психологу, который профессионально поможет решить эту проблему.

Несамостоятельный и зависимый.

Часто родители сокрушаются, что их дети, слишком несамостоятельны и зависимы от них, «держатся за мамину юбку». В то же время они наивно полагают, что ребёнок будет до какого-то возраста послушно делать всё, что ему говорят взрослые, а потом, в один прекрасный день, вдруг станет самостоятельным, научится сам ставить перед собой цели и принимать осмысленные решения.

Если мы хотим, чтобы наши дети выросли самостоятельными, то нам надо учить их не только бытовой самостоятельности, но ещё и умению самостоятельно принимать решения и нести ответственность за последствия своих действий.

Если мы всегда будем решать за ребёнка и лишим его права на ошибку – он не научится принимать осмысленные решения, а будет либо подчиняться окружающим, либо действовать импульсивно.

Вредные привычки и пороки

Грубость и сквернословие.

Вспышки грубости у ребенка можно наблюдать и в довольно раннем возрасте, и у младшего школьника. А уж от грубости подростка не застрахован практически ни один взрослый. Увещевания и наказания в таких случаях стойкого эффекта не дают. Чтобы справиться с этой проблемой, нужно, прежде всего, понять, что стоит за такой формой общения.

Когда ребенок только овладевает родным языком, все слова для него - новые и интересные. Ему непонятно, почему одни слова можно употреблять всегда и везде, а другие произносить запрещается. Постепенно он усваивает: взрослые очень эмоционально реагируют на такие слова. Иногда смеются, иногда очень сильно сердятся. Тогда бранное слово становится еще более притягательным для ребенка. Ведь с его помощью можно заставить родителей растеряться, рассердиться, даже посмеяться. То есть получить изрядную порцию внимания.

Иногда грубость в общении с взрослыми и сверстниками – это проявление собственного бессилия. Будучи зависимым от взрослых во всем, ребенок испытывает напряжение, которое с возрастом усиливается. Он чувствует, что не может обойтись без родителей, но хочет освободиться от их влияния.

Иногда ребенок может использовать ненормативную лексику для утверждения своей силы, превосходства над другими детьми. Ведь он видит, что некоторые взрослые теряются или пугаются, когда слышат грубую ругань. Нередко сквернословие – это еще и проявление агрессивности.

В подростковом возрасте проблема нецензурной лексики может встать с новой остротой. Ведь в глазах подростка сквернословие – это проявление независимости, способности не подчиниться запретам, то есть символ взрослости. Не исключено, что шокирующая вас грубость – это реакция на определенную ситуацию.

Это может быть неудовлетворенность отношениями с кем-то из взрослых в семье или с братьями-сестрами. Тогда ругань – это средство привлечь к себе внимание или отомстить за причиненные обиды. Конечно, в таком случае нужно, прежде всего, попытаться нормализовать эти отношения. Самая мощная прививка от сквернословия – общая культура речи в семье.

Агрессия.

Детская агрессия является наиболее частой причиной беспокойства родителей за поведение своих чад и поводом обращения к специалистам. В большинстве случаев причиной агрессии маленьких детей является недостаток внимания и понимания со стороны взрослых. Но своим поведением маленькие агрессоры только еще больше отталкивают от себя окружающих, а их неприязнь лишь усиливает протестное поведение ребенка. Ведь именно враждебное неодобрение окружающих, а вовсе не внутренние трудности в большинстве случаев провоцирует ребенка, возбуждая в нем чувство гнева и страха.

Наиболее сильные проявления агрессии свойственны именно детям, причем младшего возраста. Малышу в чем-то отказали и это его сильно раздражает. Дети ранимы и беззащитны, их легко обидеть или обмануть и в большинстве случаев детская агрессия – всего лишь протест против поведения взрослых, отстаивание своих границ и прав. Детская агрессивность обычно нарастает на протяжении всего дошкольного возраста и только к семи годам идет на спад. Психологи связывают это с тем, что к этому возрасту, ребенок уже научается разрешать конфликты другими способами.

Если агрессивность вашего ребенка, как привычная реакция на препятствия и запреты не уменьшается, а только набирает силу, то есть повод для беспокойства. Очень многое в период детской агрессии зависит от реакции на нее родителей. И тут нашим малышам нужна скорее помощь и понимание, чем строгость и наказания за неприемлемое с точки зрения морали поведение.

Что же делать родителям, когда их дети сами становятся **жертвами агрессии** сверстников? Исследования показывают, что дети, становящиеся хронической жертвой агрессии, часто уединяются и впадают в депрессию; они не любят ходить в школу; у них низкая самооценка.

Небольшой процент этих детей на деле агрессивны сами. Их агрессивные сверстники вскоре понимают, что таких детей легко задеть.

Однако, подавляющее большинство детей, становящихся жертвами агрессии, не отличаются сильной реакцией, они чаще замкнуты и покорны. Они не желают или не могут защититься от агрессии своих сверстников, и поэтому их обычно называют пассивными жертвами. Когда на них нападают, они показывают очевидные признаки страдания и обычно уступают нападающим, тем самым, вознаграждая агрессивное поведение.

Положение жертв агрессии всегда вызывает жалость, а иногда заставляет даже ужаснуться, но и этим детям можно помочь. Их можно научить справляться с направленной на них агрессией, а не просто пассивно уступать (например, не раздражайтесь гневными упреками, когда на вас нападают; не показывайте, что вы испугались, когда вам угрожают). Кроме того, может помочь повышение самооценки у этих детей. Когда на них нападают, дети с низкой самооценкой могут подумать: «Я проигравший и надо с этим примириться, потому что у меня нет выбора». Повышение самооценки детей делает их менее терпимыми к личным нападкам.

Ревность и негативное поведение, связанное с изменением структуры семьи.

Часто родителей волнуют взаимоотношения между маленькими братьями и сёстрами. С рождением нового члена семьи у многих детей изменяется характер, тихие и послушные становятся шумными и неуправляемыми, а живые, энергичные могут стать замкнутыми и молчаливыми. Причиной может быть обычная ревность. Раньше ребёнок был один самый любимый, все внимание и нежность родителей доставались только ему, а теперь их придется делить с кем-то, кого еще надо и любить.

Детская ревность – это абсолютно нормальное чувство, которое может возникать между детьми в семьях, где больше одного ребёнка. Ревность – это неуверенность, неуверенность ребёнка в родительской любви. Малыш чувствует себя ненужным, покинутым и одиноким.

Лживость.

Ложь – это абсолютное нормальное явление для детей. Более того, детская ложь является признаком того, что у ребенка нормально развиваются речь и воображение. Вообще, вымыслы детей – это еще не ложь в полном смысле этого слова. Дети редко используют ложь в корыстных целях.

Как правило, причиной того, что дети говорят неправду, являются запреты со стороны родителей. Взрослые вынуждены ограничивать свободу детей, вводить ограничения, и для того, чтобы обойти их, дети начинают хитрить.

Иногда родители сами вынуждают ребенка врать, предъявляя ему непосильные, слишком завышенные требования. Детям хочется оправдать ожидания и надежды взрослых, и они выдумывают истории о собственных успехах. Мамам и папам надо знать, что хвастливый «лгунишка» – это недохваленный ребенок. Переступите через свою суровость и найдите повод почаще восхищаться малышом, демонстрируя ему свою любовь. С привычкой говорить неправду бесполезно бороться, если члены семьи сами неискренни друг с другом. Ребенок интуитивно усваивает этот стиль общения и не может соответствовать вашим требованиям – быть искренним, коль скоро вы сами – не образец правдивости.

Воровство.

Детское воровство относится к так называемым «стыдным» проблемам. Такое поведение ребенка воспринимается родными как свидетельство его неизлечимой аморальности. «У нас в семье никто никогда ничего подобного не совершал!» – часто слышишь от потрясенных родных. Мало того, что такой ребенок позорит семью, родителям его будущее представляется исключительно криминальным. Хотя на самом деле в большинстве случаев все не так страшно.

Представление о том, что такое «мое» и «чужое», появляется у ребенка после трех лет, когда у него начинает развиваться самосознание. Никому и в голову не придет называть вором двух-трехлетнего малыша, взявшего без спросу чью-либо вещь. Но чем старше ребенок, тем вероятнее, что подобный его поступок будет расценен как «кража». Возраст ребенка является в такой ситуации неоспоримым доказательством осознанности совершаемого, хотя это и не всегда верно. Если родители своевременно не объяснили своим детям разницу между понятиями «свое» и «чужое», если ребенок растет слабовольным, безответственным, не умеет сопереживать и ставить себя на место другого, то он будет демонстрировать асоциальное поведение.

Непослушание.

Что делать, если ребенок не слушается, почему он заставляет родителей переживать и расстраиваться? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно определить причины его непослушания.

Чаще всего ребенок просто хочет больше внимания со стороны близких. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и благополучия, то он находит свой способ его получить – непослушание. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания. Нельзя сказать, что это так уж приятно ребенку, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем вовсе никакого.

Иногда причиной непослушания является борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской опеки. Детям особенно трудно, когда родители общаются с ними в основном в форме замечаний, опасений, указаний. Ребенок отвечает упрямством, действиями наперекор. Смысл такого поведения – отстоять право самому решать свои дела, показать, что он личность.

Часто дети обижаются на родителей. К примеру: родители более внимательны к младшему; родители разошлись; в доме появился отчим; родители часто ссорятся. Много единичных поводов: резкое замечание, несправедливое наказание. В глубине души ребенок переживает, а на поверхности – протесты, непослушание, неуспеваемость в школе.

Вредные привычки.

У маленьких детей быстро формируются стереотипы поведения, они легко приобретают некоторые привычки, которые, по мнению родителей, не искоренимы никакими воспитательными мерами. Такое поведение проявляется в том, что ребенок любит сосать палец, кусать ногти, вырывать себе волосы, ковырять в носу или тереть глаза.

Дурные привычки часто исчезают так же быстро, как и приобретаются. Обычно ребенок даже не замечает этого. Скоро его внимание переключается на что-то новое, и тревожные для родителей привычки уходят сами собой. Если же сконцентрировать внимание ребенка на них, постоянно одергивая его, то опасность их закрепления многократно возрастает, так как ребенок видит в них средство привлечь к себе внимание взрослых. Избавиться от таких привычек ему будет очень трудно.

Одни дети склонны к тому, чтобы срывать свои чувства на собственном теле, причиняя себе боль: они рвут на себе волосы, обгрызают ногти. Другие ведут себя агрессивно по отношению к остальным детям.

Вредные привычки могут быть абсолютно безобидными и проходить сами собой, но они же могут являться и симптомом серьезных нарушений в отношениях ребенка с окружающим миром, а иногда и быть следствием определенного заболевания.

Детские страхи, неврозы, стрессы

Детские страхи

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувства страха. Беспокойство, тревога, страх - такие же неотъемлемые эмоциональные проявления психической жизни ребенка, как и радость, гнев, удивление.

К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей и вызваны семейными неурядицами, душевной черствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью.

Не менее распространены так называемые внушенные страхи. Их источник - взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно заражают ребенка страхом ("Не подходи - упадешь", "Не бери - обожжешься" и т.д.). К числу внушенных можно также отнести страхи, которые возникают у детей чересчур беспокойных родителей. Разговоры при ребенке о смерти, несчастьях и болезнях, пожарах и убийствах помимо воли запечатлеваются в его психике.

Также более подвержены страхам дети из неполных семей, единственные дети в семье, дети из конфликтных семей. Также в "группу риска" попадают дети "пожилых" родителей (после 30 и особенно после 35 лет), гиперопекаемые дети и неуверенные, тревожные, застенчивые малыши.

Увеличение числа детей в семье, когда есть с кем пообщаться, поиграть, обычно способствует уменьшению страхов, в то время как увеличение числа взрослых может действовать противоположным образом, если они заменяют ребенку весь окружающий мир, создавая искусственную среду, в которой нет места сверстникам, детскому смеху, радости, проказам, непосредственному выражению чувств, коллективным играм.

Первый год жизни.

Первые проявления страха малыши испытывают в 7-8 месяцев, когда мама долго отсутствует или при появлении чужих, незнакомых людей. Беспокойство сопровождается громким плачем и стремлением прижаться к матери. Таким образом, возраст 7-9 месяцев - это период повышенной чувствительности к возникновению тревоги и страха.

От года до трех лет.

В этом возрасте созревают новые страхи. Главным персонажем страшных сновидений чаще всего оказывается Волк. Его зловещий образ часто появляется после слушания сказок; Волк ассоциируется с физической болью, которая возникает при воображаемом укусе острыми зубами.

В 2 года страхи боли и уколов выдвигаются на первый план, затем следуют страхи одиночества. По сравнению с 1-ым годом уменьшается страх неожиданных звуков. К 2 годам существенно увеличиваются, особенно у мальчиков, страхи перед засыпанием, что связано с более частыми у них кошмарными сновидениями.

Ближе к 3 годам в кошмарных снах начинает фигурировать и Баба Яга. Уносящая к себе "плохих" детей и расправляющаяся с ними Баба Яга приходит из мира, где царят насилие, несправедливость и бессердечие.

Все, что связано с семейными конфликтами, медицинскими манипуляциями, нахождением в больнице или помещением в ясли, также может быть существенным источником эмоционального стресса, беспокойства и страхов.

От трех до пяти лет.

В 3-5 лет наиболее часто встречаются страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. Волнение может проявиться и в связи с ожиданием страшных, кошмарных снов.

При недостаточном внимании к ребенку со стороны родителей эти страхи могут произвольно появляться с целью привлечения внимания. Тогда родители должны лишний раз посидеть, поговорить, погладить, тем самым уделить внимание малышу.

Вне сна ребенок может испугаться тесного помещения, особенно когда он внезапно остается один или его оставляют в качестве наказания в закрытой комнате, где еще и мало света.

В этом возрасте к "страшным" Волку и Бабе Яге присоединяются Бармалей, Карабас-Барабас и прочие столь же нелицеприятные личности. Маленький ребенок, оставшись один, без поддержки родителей, испытывает чувство опасности и инстинктивный страх перед угрожающими его жизни сказочными персонажами.

От 5 до 7 лет.

Ведущим страхом возраста 5-7 лет является страх смерти. Символом смерти является вездесущая Баба Яга, которая во сне гоняется за детьми, ловит их и бросает в печку (к страху смерти добавляется еще и страх огня). Ребенок впервые ощущает, что смерть - это неизбежный факт его биографии. Страх смерти тесно связан со страхами нападения, темноты, сказочных персонажей, заболевания и смерти родителей (более старший возраст), жутких снов, животных, стихии, огня, пожара и войны.

Нередко во сне детям этого возраста может привидеться разлука с родителями, обусловленная страхом их исчезновения и потери.

От 7 до 11 лет.

Ведущий страх в данном возрасте - это страх быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Другими словами, это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья.

В этом возрасте часто встречается так называемая "школьная фобия", это навязчивый страх перед посещением школы. Нередко речь идет не столько о страхе школы, сколько о страхе ухода из дома, разлуки с родителями, к которым тревожно привязан ребенок, к тому же часто болеющий и находящийся в условиях гиперопеки. В ряде случаев страх перед школой вызван конфликтами со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны. Это характерно для эмоционально чувствительных, часто болеющих и ослабленных детей.

Помимо "школьных" страхов для детей типичен страх стихии - природных катаклизмов: бури, урагана, наводнения, землетрясения.

От 11 до 16 лет.

Все страхи в подростковом возрасте можно условно разделить на природные и социальные.

Природные страхи основаны на инстинкте самосохранения и помимо основополагающих страхов смерти себя и родителей включают страхи: чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей и т.д.

Социальные страхи - это страхи одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, быть не собой и т.д. Чаще всего страх "быть не собой" означает страх изменения, в первую очередь физического. Это выражается в нетерпимости к физическим недостаткам других людей или в навязчивых мыслях о собственной "уродливой" фигуре, "некрасивых" чертах лица.

Страхи у подростков - не столь редкое явление, но они обычно тщательно скрываются.

Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно.

Неврозы

Основные проявления невроза - повышенная раздражительность, несдержанность, гневливость и в то же время - истощаемость аффекта, легкий переход к плачу, утомляемость, плохая переносимость любого психического напряжения. Наблюдается вегето-сосудистая дистония, сниженный аппетит, расстройства сна. У малышей отмечаются двигательная расторможенность, неусидчивость, склонность к лишним движениям.

Опасность этого заболевания кроется не в его тяжести, а в отношении к нему. Многие родители просто не обращают внимание на первые признаки неврозов у своих детей, другие если и обращают внимание, то относятся достаточно легкомысленно ("само пройдет"), и лишь малая часть родителей предпринимает реальные действия для исправления положения.

В зависимости от вида невроз у детей проявляется по-разному.

У детей младшего возраста в результате испуга, внезапной разлуки с родителями, стресса может появиться невротическое заикание, а также невротические тики (мигание, наморщивание лба, облизывание губ, подергивание головой, плечами, а также "покашливание", "хмыканье", "хрюкающие" звуки). Также проявлениями невроза могут быть невротическое расстройство сна с затруднением засыпания и ночными кошмарами, невротическое расстройство аппетита, энурез, энкопрез, патологические привычные действия (сосание пальца, кусание ногтей).

Основной причиной неврозов является психическая травма. Главным условием в формировании готовности к неврозу является неуверенность в себе, комплекс

неполноценности. Нет этого комплекса - не будет и невроза. Чем больше личностная предрасположенность к неврозу (повышенная тревожность, пугливость, склонность к страхам), тем меньшая психическая травма достаточна для развития невроза.

Самое главное, причины нервных заболеваний детей кроются не в несовершенстве детской природы, а в ошибках воспитания.

Стрессы

Суть стресса в том, чтобы организм быстрее приспосабливался к новой ситуации, находил единственно верное решение. Но бывает, что человек не может справиться с ситуацией, и тогда наступает то ухудшение самочувствия, которое принято называть стрессом. У малыша, не имеющего иммунитета к стрессам, вызвать их может любая, самая пустяковая ситуация дома, в песочнице, в школе, в детском саду.

Дети, испытывающие значительный стресс, реагируют на него по-разному. Некоторые дети могут вернуться к **младенческому поведению**, такому как держать во рту большой палец или мочиться в постели. Дети постарше демонстрируют **признаки депрессии**, становятся молчаливыми и замкнутыми, избегают друзей. А другие проявляют стресс в **трудном поведении** - приступах раздражения или вспышках ярости, которые показывают, что они теряют контроль над собой. Не является чем-то необычным, когда дети под влиянием стресса приобретают нервные привычки или у них возникает **судорожный тик**: мигание, дерганье, наматывание волос на пальцы.

Длительный стресс может вызвать у ребенка очень серьезные расстройства. Например, депрессии, страхи, нервные тики, энурез, нарушение самооценки, инфантилизм и т.д. Если эти проблемы продолжают долгое время, или же у ребенка есть какие-то из следующих симптомов: беспокойный сон, говорение или хождение во сне, частое моргание, малыш много плачет, часто бывает в плохом настроении, не умеет играть с другими детьми, не умеет концентрироваться, начал заикаться - обязательно обратитесь к психологу.

Высокие ожидания родителей, невнимательность по отношению к малышу, неправильное воспитание - те факторы, которые часто вызывают стресс. Никто не поможет ребенку лучше, чем его собственные родители, их любовь и моральная поддержка будут лучшим лекарством против стресса!

Рекомендации психолога

Рекомендации родителям, чьи дети:

- гиперактивные

- Следует чаще менять род их деятельности, учитывая повышенную отвлекаемость таких детей;
- Обязательно похвалить его, когда он заслуживает;
- В доме важно поддерживать чёткий распорядок дня;
- Ребёнку следует давать только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить;
- Во время игр таких детей нужно ограничивать лишь одним партнёром, избегая при этом беспокойных, шумных приятелей;

- Важно давать ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия;
- Следует говорить с такими детьми сдержанно, спокойно и мягко;
- Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.



- капризные и медлительные

- Не торопите и не подгоняйте малыша, это не только бесполезно (быстрее работать он не будет; эффект окажется обратным), но и вредно - так создаются условия для возникновения невроза;
- Из-за медлительности они с детского сада могут сторониться сверстников; а если родители поощряют такое поведение, не помогают ребенку – не учат двигаться, бегать, прыгать и иногда, из-за боязни инфекций или по каким-либо другим причинам, сами ограничивают контакты с детьми, – все это лишь усугубляет медлительность;
- Подробно разбирайте все непонятное, не усвоенное на уроке. Старайтесь даже идти на шаг впереди, чтобы уже накануне ребенок знал, что будет делать на уроке, чтобы успевал уловить мысль и действия учителя. Если не дать ребенку такого предварительного запаса, то очень быстро будут накапливаться пробелы; а ведь догонять таким детям особенно трудно;
- Старайтесь регулярно выкраивать время, чтобы полностью посвятить себя ребенку. Это делает его более уверенным.



- воруют

- Не провоцируйте ребенка на воровство, не разбрасывайте деньги по квартире, а храните в недоступном для ребенка месте;
- Очертите для ребенка границу между его собственными вещами и общими, которыми он имеет право пользоваться, но не имеет права распоряжаться;
- Эффективным способом профилактики воровства является также выделение ребенку карманных денег. Собственные деньги воспринимаются детьми с большой ответственностью.



- конфликтные

- Попробуйте сдерживать стремление ребенка провоцировать ссоры с другими;
- Не обвиняйте другого ребенка в возникновении ссоры, защищая своего, старайтесь объективно разобраться в причинах конфликта;
- После ссоры обсудите с ребенком причины ее возникновения, определите неправильные действия ребенка, которые привели к конфликту, попытайтесь



найти иные возможные способы выхода из конфликтной ситуации;

- Не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения с другими: он может утвердиться в мысли, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.

- замкнутые

- Расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми, как взрослыми, так и детьми;
- Подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком;
- Стремитесь сами стать для ребенка примером активно общающегося человека.



- ревнуют друг к другу

- Не уравнивайте детей. Старайтесь признать за каждым право злиться и иногда испытывать ненависть друг к другу. Если отрицать эти чувства, то у ребёнка может возникнуть сильное чувство вины, и он перестанет вообще выражать какие-либо чувства, включая чувства любви, радости, добра;
- Не наказывайте детей, а анализируйте: в результате чего возникло чувство ревности, злости, поговорите с ребёнком, обсудите ситуацию, каким бы маленьким он не был;
- Каждый ребёнок должен чувствовать, что к нему относятся справедливо, справедливо – это не значит одинаково;
- Подчёркивайте, что каждый из них хорош, но по-своему, и каждый может научить другого;
- Говорите детям, что любите их одинаково сильно.



- агрессивные

- Проявляйте любовь к ребенку в любой ситуации. Не оскорбляйте ребенка. Проявляйте недовольство именно действием, поступком;
- Контролируйте собственные агрессивные импульсы. Помните, что дети учатся взаимодействию путем наблюдения окружающими людьми;
- Не подавляйте проявление агрессии ребенком. Научите его выражать свои враждебные чувства словом, в рисунке, при помощи игрушек, в спорте;
- Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками – обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя;
- Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, чувствами. У ребенка должна быть своя территория, личная жизнь;
- Покажите ребенку неэффективность агрессивного поведения. Объясните ему, что впоследствии с ним никто не захочет играть, и он останется один;



- Установите социальные правила поведения. Например, «Если тебе нужна игрушка, а ею играет другой ребенок и не дает ее тебе, подожди»;
- Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Дайте им почувствовать, что они производят хорошее впечатление;
- Беседуйте с ребенком о его поступке без свидетелей. В беседе старайтесь использовать меньше эмоциональных слов;
- Исключите ситуации, провоцирующие негативное поведение ребенка;
- Предоставляйте возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д. Заведите подушку, которую ребенок сможет бить.

- грубят и сквернословят

- Не проявляйте бурной реакции. Подчеркните – в нашей семье эти слова употреблять не принято, воспитанные люди так не говорят;
- Объясните ребенку, что брань – проявление не силы, а бессилия. Утвердиться в глазах окружающих можно и другими способами;
- Не ведите себя агрессивно по отношению к ребенку;
- Не переводите отдельные инциденты в шумное разбирательство с участием других взрослых;
- Признайте статус своего ребенка, чтобы такие способы самоутверждения ему попросту были не нужны;
- Постарайтесь, чтобы ребенок не мог слышать подобные слова в семье;
- Решите для себя: если нельзя ругаться грязными словами, запрет должен распространяться на всех членов семьи.



- тревожные и застенчивые

- Подмечайте все малейшие достижения ребенка, хвалите за успехи и не заостряйте внимание на его неудачах;
- Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому. Если задаете ему вопрос, то давайте необходимое для подготовки ответа время;
- Не заставляйте ребенка «быть смелым». Дайте ему почувствовать себя в безопасности;
- Не кричите ни на детей, ни в их присутствии;
- Обращаясь к тревожному ребенку, устанавливайте контакт глаз: это вселяет доверие в душу ребенка;
- Не будьте чрезмерно требовательными. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов;
- Создавайте ситуации, где ребенок может проявить достоинства, приобрести уверенность в себе: праздники для детей, выезды на природу, походы;
- Не давайте негативных оценок плодам деятельности ребенка;
- Не проявляйте чрезмерную опеку. Создайте условия для развития самостоятельности и веры в себя.



Помните: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет. Помогите вашему робкому малышу расправить свои нежные крылышки.

- испытывают страхи

- Помогите им воспользоваться своим воображением. Пусть ребенок вообразит то, чего боится, и представит себе, что это не представляет из себя ничего ужасного;
- Помогите ему сделать то же самое в реальной жизни, но очень постепенно. Если ребенок боится животных, пойдите в магазин, где продаются животные, но сначала предложите ему посмотреть через стекло;
- Прочитайте об этом. Если ребенок боится пауков или насекомых, например, он может прочитать о них в книге;
- Успокойте ребенка. Детям нужно объяснить, что у них нет оснований бояться того, что наводит на них страх, вероятность такого события мала;
- Вооружите ребенка электрическим фонариком. Даже если ребенок им не воспользуется, он знает, что фонарик рядом и его можно включить в любое время;
- Внимательно выслушивайте ребенка. Разговор о страхах ребенка поможет ему понять их причину и преодолеть их в конечном итоге;
- Оказывайте поддержку. Будьте в детской до тех пор, пока ребенок не заснет. Ребенку необходимо чувствовать, что вы всегда рядом;
- Помогите ребенку развивать навыки борьбы со страхом, научите исследовать собственные страхи, анализировать их.



Если же Вы чувствуете, что застряли в проблеме, и не можете разобраться с тем, что происходит – обратитесь к профессиональной консультации психолога или психотерапевта.

Сайт «Психология-лайт»

http://www.plnn.ru/psychology_teenager/index.php#s7