

«Пусть психолог поработает». 7 проблем ребенка, которые нельзя решить без родителей

11. 02.19

В России каждый третий школьник сталкивается с буллингом. Проблемы замалчиваются перед родителями и педагогами, а число детей, над которыми издеваются одноклассники, в пять раз больше, чем кажется учителям. Когда подросток приносит в школу нож или убивает себя – поздно воспитывать и искать причины. Почему школьные психологи и учителя «недоработали», а друзья и родители не заметили изменений, которые всегда предваряют страшные решения? Когда бить тревогу и бежать к специалистам, почему психиатр – это не страшно и как наладить диалог со своим ребенком, чтобы вовремя заметить его боль? Рассказывает Регина Енакаева, руководитель Филиала ТиНАО ГБУ Московской службы психологической помощи населению.

Когда подросток совершает суицидальную попытку или приносит в школу оружие и расстреливает своих учителей и одноклассников, уже поздно его воспитывать и выяснять, в чем причина. Это уже преступление, которое он совершает против себя или против других, это агрессия, которая уже скопилась в его юной душе. И это послание нам о том, что что-то очень важное он не получил от нас, взрослых, в первую очередь, от своих родителей, что заставляет его испытывать разрушительные чувства по отношению к себе и к другим.

Как научиться языку общения с подростком

Да, для ребенка необходимо каждодневное общение с родителями, дом, семья – это базовая вещь. Психическое и физическое благополучие начинается для каждого ребенка с того, в какой обстановке он просыпается, говорят ему «доброе утро» или нет, ловит ли он на себе внимательный, заботливый взгляд родителей или...

Для того, чтобы понимать, что волнует вашего ребенка сейчас, в данный момент, ему нужно уделять 10-15 минут вашего времени ежедневно, а не только по выходным дням. И это только его время, без телефона, еды и телевизора. Ребенок должен чувствовать, что его любят, что он родителям не безразличен, им интересуются, интересуются его жизнью, его увлечениями. Это вроде бы звучит как общие слова, но на самом деле – это конкретные рекомендации, без выполнения которых не обойтись.

Если не получается найти общего языка с ребенком, надо идти к специалисту, к психологу. К нам в Московскую службу психологической помощи населению родители приходят часто именно по таким вопросам, жалуясь, что не могут наладить диалог со своими детьми. Когда начинаешь анализировать ситуацию, выясняется: родители не умеют разговаривать со своими детьми. Они или сразу начинают на ребенка давить, стремятся поставить его на место, дают понять, что в диалоге с ребенком они главные. Или просто пропускают мимо ушей все, что ребенок им говорит, о чем спрашивает. А с ребенком, тем более с подростком, надо договариваться, причем по-дружески, уметь выслушать его позицию, доступно и понятно изложить свою.

Нужно все время быть за столом переговоров, общаться, идти на компромиссы, обсуждать какие-то вещи – все это требует времени и большого терпения. Потому что подросток раздражает своей непоследовательностью, претензиями, самонадеянностью.

Это все надо уметь принимать. И через это, справившись с эмоциями, все равно с ним говорить и помнить, что он еще не способен самостоятельно справиться со своими чувствами и проблемами.

Если у ребенка в семье есть поддержка, он может справиться с проблемами, которые у него возникают и в школе, и на улице. Без поддержки родителей, один, он может и не справиться, и тогда здесь начинает работать принцип все увеличивающегося снежного кома: проблемы, с которыми ребенок не справляется, могут накапливаться, деформировать его личность, развиваться в комплексы, влиять на его учебу, поведение и самочувствие.

7 проблем, которые нужно решать при поддержке взрослых

– Адаптация в школьной среде. Эта проблема бывает и у малышей, и у подростков. В начальной школе ребенок не всегда может вписаться в новую школьную среду, в среду одноклассников. Ребенок не умеет общаться с другими детьми, не знает, как общаться с незнакомыми взрослыми, не понимает того, что ему говорит учитель. Опытный учитель в этом случае постарается выйти на разговор с родителями и через родителей выстроить контакт с ребенком. А неопытный педагог будет красными чернилами писать в дневнике или в тетради, пытаясь так общаться с родителями, что вызывает только неприязнь и раздражение у обеих сторон и трудности в учебе ребенка. Модное сегодня общение педагога с родителями через интернет тоже носит лишь информативный характер, необходимо живое общение учителя с родителями.

– Неумение учиться и «принуждение» к учебе. У каждого ребенка свой организм и свои физические возможности. Когда ребенок приходит в школу, он должен достаточно долгое время заставлять себя сидеть на месте, слушать то, что ему говорят, запоминать, писать. Дома он тоже делает домашнее задание, что-то читает дополнительно. Если ребенок не умеет себя «заставлять» делать все это, – это одна из причин, почему он в школе начинает вдруг хронически отставать от своих сверстников. Готовить к этому, учить этому ребенка нужно перед школой. Если отставание начинается с первого класса и родители не помогают ребенку включиться в учебный процесс, у него формируется отвращение к процессу обучения, и он начинает искать другие способы самовыражения за пределами школы.

Другая крайность – ребенок перегружен учебной работой. Он еще до школы учил стихи, ходил в кружки и на секции и так далее, и так далее. На протяжении уже долгого времени он слишком много сил тратил на то, чтобы быть лучшим для своих родителей. Этими детьми в первую очередь движет желание понравиться родителям, доставить им удовольствие. К подростковому возрасту эта мотивация ломается и обычно маленькие гении становятся троечниками, им просто все надоедает, они устают быть лучшими. Обычно такому ребенку в детстве не хватило времени на то, чтобы поиграть, подурочиться, побездельничать, и он, став подростком, наверстывает упущенное.

– Проблема реальной физической усталости. Ребенок испытывает хроническое недомогание, ему не хватает сил ни на что, ни дома, ни в школе. В таком случае необходимо обращаться к врачу. Проверить в первую очередь здоровье ребенка на предмет невыявленных хронических заболеваний. Учитель может обратить на это внимание родителей, но решать эту проблему необходимо родителям, и как можно

скорее. Возможно, ребенку понадобится надомное обучение.

– Невыявленные заболевания. Это может быть проблема гиперактивности или синдрома дефицита внимания у ребенка, за проявления которого его ругают, считая, что он просто из-за вредности неусидчивый, невнимательный и вообще плохо себя ведет. Это может быть и элементарная миопия, то есть плохое зрение у ребенка. Он плохо видит, не разбирает, что пишут на доске. Но обычно эти особенности здоровья ребенка обнаруживаются при поступлении в школу.

У ребенка, особенно у детей со слабой нервной системой, от перенапряжения в школе могут начаться какие-то психологические реакции – нарушение сна и питания, страхи, стойкое нежелание идти в школу или ребенок начинает болеть чаще обычного. Нервная система дает сбой, и причиной могут быть школьные нагрузки и то, что родители не замечают состояние ребенка. Ведь главные взрослые для ребенка – это родители, а не педагоги в школе и кружках. В этом случае надо пересмотреть общую нагрузку, исключить дополнительную интеллектуальную нагрузку и начать укреплять здоровье ребенка.

– Проблемы между родителями. Иногда к нам обращаются родители, жалуясь на плохое поведение или плохую успеваемость ребенка в школе, нежелание учиться, чтобы мы помогли их детям решить эту проблему. Причиной же является то, что родители – в ссоре, в затяжной конфликтной ситуации. Семейное неблагополучие сильно влияет на школьную успеваемость ребенка. И тогда надо решать проблему родителей, а не ребенка.

– В зоне риска находятся дети со слабой нервной системой, которая передается по наследству. Если родители тревожные, то и дети, соответственно, тревожные. Если родители с подвижной нервной системой, то и дети такие же – у них часто меняется настроение, они более чувствительны. Одного ребенка подразнили, он ответил и пошел дальше или просто не придавал этому значения, с него «как с гуся вода». Другой же ребенок будет переживать из-за такого к нему отношения и воспринимать случившееся как личное несчастье, как личную трагедию.

– Буллинг, всегда существовавший в школе, который может привести подростка к необдуманным поступкам, «саморазрушающему» поведению, как раз направлен на таких детей, которые не похожи на остальных, выбиваются из общего ряда. Они более чувствительные, более слабые, иногда – более яркие в своих эмоциональных проявлениях. Такие дети чаще других подвергаются нападениям, их дразнят, на них срывают свою агрессию другие дети, у которых тоже существуют свои психологические проблемы.

Такой ребенок не может за себя постоять, за него не могут или не хотят заступиться его родители, и это видно всем. Поэтому к нему больше всего и придираются, и пристают. Причем это делают не только дети, но и учителя. Если неквалифицированный учитель терпит педагогическую неудачу в классе, то, в первую очередь, он «срывается» именно на таких детях. В школе ребенок учится не только учиться, но и общаться с самыми разными людьми, противостоять жесткости, а иногда жестокости социальной жизни.

Чем занимаются школьные психологи

Для разрешения конфликтных, проблемных школьных ситуаций между детьми, между учителем и учеником, учителем и родителями нужен психолог. Школьный психолог не должен заниматься бесконечной диагностикой, которую от него требуют из года в год, он должен заниматься именно разрешением подобных проблем.

Точнее, нужен консультационный кабинет в школе, в который мог бы прийти ребенок и рассказать о своей проблеме. Если у ребенка не хватает решительности, храбрости для того, чтобы пойти к психологу, а проблема очевидна, его к нему может направить учитель или родители могут записаться с ребенком на консультацию. Ребенок должен быть в поле зрения не только учителя, не только классного руководителя, но и школьного психолога. Психолог – это посредник и между учителями и родителями, который в школе мог бы помогать разрешать проблемные ситуации.

Но сейчас школьных психологов, наоборот, сокращают.

Один-два психолога на целое объединение – на несколько школ, детских садов. В таких условиях специалист вообще не может консультировать, он успевает только бумажки писать.

А работать надо и с детьми, и с родителями. Хотя с потенциальными родителями надо начинать работать еще до того, как у них родились дети.

«Отдавать ли на математику?»

Вот два ребенка, у которых, на взгляд их родителей, есть склонность к занятиям, скажем, математикой. Но если отдать их в спецшколу, один, возможно, справится с нагрузкой, а другой – нет.

Чтобы понять это, тоже стоит обратиться к психологу. Со мной нередко родители консультируются по таким вопросам, чаще всего, когда речь идет о переводе в другую школу.

Прежде всего важно понять, есть ли действительно у ребенка к этому склонность и интересно ли это ему самому. Если нет и это только желание родителей, то к подростковому возрасту он, скорее всего, все бросит и усилия окажутся напрасными. Правда, бывает и так, что в процессе занятий ребенок увлекается, ему становится интересно и он и дальше продолжает заниматься по собственной инициативе. Здесь тоже нужны родители для того, чтобы подбодрить, поддержать, когда ребенку трудно, когда он устал.

Ребенок может быть способным, интересоваться какой-то областью, но может просто из-за своих ограниченных физических и психологических ресурсов не осилить учебную нагрузку спецшколы, престижной спортивной секции. И родители должны это увидеть вовремя.

Почему, например, ребенок утром плохо просыпается? Потому что не выспался или потому что недостаточно отдохнул? То есть нагрузку все-таки распределяет родитель. Об этом нужно говорить с тренером, если речь идет о занятиях спортом. Если тренер жалуется на то, что ребенок вял, ничего не успевает, в отличие от других, то это сигнал к тому, чтобы разобраться – что это, временное нездоровье или действительно отсутствие ресурсов? Может быть, если ребенку нравятся занятия, стоит оставить его в том же виде спорта, но перевести из сложной секции в секцию с меньшей нагрузкой?

Этому могут мешать, в первую очередь, собственные родительские амбиции. Родителю очень хочется, чтобы его ребенок был лучшим. Причем любой ценой. В итоге оказывается, что для них здоровье ребенка, его состояние, его силы, его радость, удовлетворенность, неудовлетворенность от того, что он делает – где-то на десятом месте. Главное – побеждать, главное – «быть в тренде», не хуже, а лучше других. Вот от этих сравнений вообще надо уходить. У каждого ребенка свои возможности, свой потенциал.

Когда нужен психиатр

Если мы говорим о нарушениях в поведении, в школьной успеваемости ребенка, существуют проблемы у детей, разрешение которых – уже в компетенции не психолога, а психиатра. Особенно внимательными нужно быть тем родителям, у которых в роду, в семье есть психические заболевания, в кризисные периоды развития личности ребенка: в семь лет, в начале подросткового возраста, когда с детьми в их физическом и психическом развитии происходят значительные изменения.

Существуют различия между проявлениями психического заболевания и реакцией психики и организма ребенка на стресс, сверхнагрузки, последствия соматических заболеваний. Но не всегда это могут увидеть и понять родители, и, если что-то их тревожит в состоянии, поведении ребенка, надо обращаться и к психологу и к психиатру.

7 важных признаков, при которых нужно обращаться к специалистам

– Расстройство питания. Проблемы с пищеварением. Ребенок ничего не ест или, наоборот, ест очень много, не чувствует насыщения. Ребенок испытывает боли в животе.

«Пусть психолог поработает». 7 проблем ребенка, которые нельзя решить без родителей

Автор: Admin

11.02.2019 18:57 - Обновлено 12.02.2019 20:02

– Расстройство сна, когда ребенок по непонятной причине долго не может уснуть, не спит полночи, боится засыпать, не выключает свет, просыпается посреди ночи, не высыпается, кричит, плачет во сне.

– Ребенок постоянно устает, жалуется на физическое состояние, головную боль.

– Ребенок никуда не хочет, не получает удовольствия от тех занятий, которые раньше приносили радость, замыкается в себе при том, что обычно он общителен.

– Ребенок начинает пренебрежительно относиться к своей внешности: неопрятность в одежде в течение нескольких дней, особенно у подростков.

– У ребенка наблюдается ухудшение концентрации внимания в школе, и дома он не может начать делать уроки.

– Ребенок становится вспыльчивым и раздражительным без причины, у него появляются частые гневные реакции по незначительным поводам.

Это наиболее заметные нарушения в состоянии и поведении ребенка, которые могут вызывать тревогу у родителей. Но внимательные родители настроены на своего ребенка. Они сразу видят отклонения в его обычном поведении и состоянии. Ко мне нередко приходят родители просто с рассказом: «С моим ребенком что-то не так. Он как-то изменился». То есть родители чувствуют неблагополучие на интуитивном уровне, пусть даже не могут сформулировать, объяснить, в чем дело.

Если психолог говорит, что стоит показаться невропатологу или психиатру, не надо паниковать, игнорировать рекомендацию специалиста. В этом вопросе лучше перестраховаться, пойти на прием к врачу и исключить заболевание или вовремя начать лечение. В случае, если проблема психологического характера, то стоит пройти весь курс консультаций психолога, не ограничиваясь одним посещением для спокойствия родителя. Это банальная, всем известная истина, но здоровье и благополучие наших детей зависит от нас, родителей, пока они не могут позаботиться о себе сами. Никакой специалист, учитель, воспитатель, врач, психолог не сможет помочь нашему ребенку справиться с проблемой, если мы сами будем бездействовать.

ОКСАНА ГОЛОВКО , РЕГИНА ЕНАКАЕВА

<https://www.pravmir.ru>