

## Советы психолога родителям

### Четыре способа, чтобы добиться значимости.

Когда ребенок стремится удовлетворить свои потребности, но не понимает, как сделать это социально приемлемым способом, он может начать проявлять нежелательное поведение. Его задача – дать родителям знать о своих сложностях, повлиять на их действия и тем самым создать для себя ситуацию, в которой ему было бы комфортно. При этом родители не понимают, что настоящая причина такого поведения ребенка – желание быть значимым для них, сохранить привязанность, чувствовать себя нужным маме и папе. Родители могут списывать нежелательное поведение ребенка на его характер или темперамент, считать его неуправляемым, даже подозревать в нем злонамеренность.



#### БОРОТЬСЯ ЗА ВЛАСТЬ. Как проявляется.

Если действия ребенка не привели к желаемому результату, он будет пытаться сделать себя значимым. Проблема в том, что эта ситуация приводит к борьбе за власть в семье. Как правило, побеждает всегда ребенок, так как его не тормозят чувства ответственности, вины, нормы и ценности.

Ребенок оказывается в ситуации борьбы за власть, если:

- – всеми способами добивается своего, не подчиняется, дерзит, спорит, проявляет упрямство;
- – старается подчинить себе взрослого;
- – в отношениях с ним вы часто чувствуете бессилие, безысходность;
- – наблюдаются отношения в стиле «Кто кого!».

#### Пример

В семье есть проблема с тем, чтобы накормить ребенка. Мама устала и чувствует бессилие: «Что бы я ни приготовила, все ему не так, все невкусно. Он может уже за столом передумать есть то, что попросил с утра». Здесь ребенок старается управлять мамой, которая стремится сделать для него все, что угодно. У него можно спросить: «Похоже, тебе важно, чтобы мама делала так, как скажешь ты? Тебе важно самому решать, что кушать? Давай запланируем обед заранее или приготовим его вместе?».

#### ЧТО РЕКОМЕНДОВАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Укрепить свою родительскую позицию, наладить общую стратегию воспитания, чтобы ребенок не подтягивал другого родителя в коалицию в этой битве за власть. Понаблюдать, есть ли сферы жизни, где ребенок получает эту необходимую для себя значимость? Не слишком ли вы критикующий или обесценивающий родитель? Включите в обязанность ребенка (по согласованию с ним) ежедневное задание, допустим, помогать накрывать на стол, вытирать пыль или поливать цветы. Это позволит ребенку, во-первых, почувствовать свой статус, во-вторых, приучит к тому, что в семье у всех есть свои права и обязанности.



### МСТИТЬ. Как проявляется.

Если ребенку не удалось добиться внимания и необходимого для него места в семье, у него могут начать проявляться сильные негативные эмоции – злость, стремление отомстить. Проявления этих эмоций может вызвать у родителей ответную мстительную реакцию.

Мы говорим о мести, если:

- – ребенок часто угрожает, пугает тем, что сделает что-то плохое;
- – он ведет себя демонстративно, так, чтобы видели другие люди;
- – вы часто чувствуете в отношениях с ребенком безысходность и обреченность, как будто ничего уже нельзя поделать, у вас

опускаются руки.

#### Пример

Каждый раз, когда родители запрещают что-либо, дочь начинает неадекватно реагировать. Она может начать обвинять их в том, что они ее не любят, говорить, что они «плохие» и «нарочно портят ей жизнь». Может демонстративно «надуться», сесть в углу и не реагировать на просьбу поговорить. Так может продолжаться длительное время. Даже на следующий день девочка иногда вспоминает о ситуации и отказывается выполнять то, о чем ее просят – не убирает игрушки, демонстративно медленно одевается.

### ЧТО РЕКОМЕНДОВАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Взрослому важно увидеть, что за мезтью ребенка стоит реакция на родительское отвержение. Мстят тогда, когда обидно, а обида – это невыраженная злость. За злостью всегда стоит боль и неудовлетворенная потребность, в данном случае потребность в признании и в значимости. Поэтому ребенку важно дать понять, что он любим и необходим. Нужно избегать ответной мести: ударить, наорать, сделать назло. Лучше удалиться из этой ситуации и остыть, принять решение в спокойном состоянии. Если ситуация дошла до мести, следуйте рекомендациям при борьбе ребенка за власть и когда он хочет привлечь внимание.

### ПРОЯВЛЯТЬ НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ. Как проявляется

Ребенок становится пассивным и прекращает попытки борьбы: «Я неудачник! У меня ничего никогда не получится!». Если ребенок сможет убедить взрослых в том, что он ничего не может, то тогда к нему будут предъявлять меньше требований, и таким образом он избежит возможных унижений и неудач.

Ребенок проявляет несостоятельность, если:

- – вы чувствуете в отношениях с ребенком безысходность и обреченность, как будто ничего уже нельзя поделать, опускаются руки;
- – он ничего не хочет, ни за что новое не берется, говорит, что не сможет;
- – взрослые начинают предъявлять к нему меньше требований.

#### Пример

На занятии в детском саду мальчик не смог приклеить ровную цифру, и воспитатель отругала его. В тот же день, когда мама привела его из детского сада домой, ребенок сказал, что не может раздеться, хотя раньше никаких проблем с этим не было.



Неудача в детском саду привела к снижению самооценки мальчика вплоть до ступора в тех действиях, в которых он раньше был успешным. Он как бы попытался стать «меньше», чтобы вернуть то состояние, в котором ему было комфортно. Иногда такие состояния можно обозначить как регресс.

### ЧТО РЕКОМЕНДОВАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Возвращать ребенку веру в свои силы, повышать самооценку похвалой и за результаты сделанного, и за намерения начать, попробовать. Следить за своей речью: не сравнивать ребенка с другими детьми, меньше критиковать и обвинять. Не делать за ребенка то, что он может сделать сам. Чаще подчеркивать способности и качества ребенка. Относиться спокойнее к тому, что не получается. Говорить, что если ребенок будет прикладывать усилия, то у него будет получаться лучше и лучше. Чаще просить о помощи, чтобы ребенок почувствовал, что он тоже может вносить свой вклад, что в нем нуждаются.

### ПРИВЛЕКАТЬ ВНИМАНИЕ. Как проявляется.

Чтобы получить дополнительное внимание, ребенок начинает делать именно то, на что родители острее реагируют. Когда они реагируют на слезы – плачет по каждому поводу, когда они раздражаются от разбросанных вещей или игрушек – ведет себя именно так.

Ребенок добивается внимания, если:

- – своим поведением вызывает в вас раздражение, злость;
- – специально вас отвлекает, когда вы заняты важными делами;
- – на время прекращает плохое поведение, когда вы отвлекаетесь от своих дел и переключаете внимание на него;
- – специально проявляет лень, неопрятность и забывчивость.

### Пример

После того как родители развелись, а отец ушел в другую семью, сын стал плакать каждый раз, когда мама отводила его в детский сад. При этом в детском саду мальчик чувствовал себя хорошо, с удовольствием играл и общался со сверстниками. Мама болезненно реагировала на ежедневные слезы сына, списывала их на последствия развода и испытывала чувство вины. На самом деле мальчик действительно переживал нехватку внимания отца и несознательно стремился получить больше внимания от мамы.

### ЧТО РЕКОМЕНДОВАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Хвалить и подкреплять желательные действия. Когда же, наоборот, ребенок нарушает правила поведения, разбрасывает вещи, делает назло – не реагировать. Можно просто сказать: «Мне не нравится, когда ты разбрасываешь свои вещи. После того как ты их уберешь, мы с тобой поговорим». Не нужно ругаться, читать нравоучения, проявлять эмоции в ответ на плохое поведение. И, наоборот, когда ребенок убрал в шкаф за собой вещи, вы это заметили и про себя порадовались, скажите ему об этом, подкрепите своим вниманием: «Я заметила, что ты убрал свои вещи на место. Мне очень это понравилось. А тебе нравится?».