

Екатерина Бурмистрова

НЕ едет

НЕ красная

НЕ машина!

Как понять
дошкольника



Екатерина Бурмистрова

**НЕ едет НЕ красная НЕ машина!
Как понять дошкольника**

«Никея»

2021

УДК 159.9
ББК 88.37

Бурмистрова Е. А.

НЕ едет НЕ красная НЕ машина! Как понять дошкольника /
Е. А. Бурмистрова — «Никея», 2021

ISBN 978-5-907307-34-6

Почему ваш малыш так себя ведет и как на это реагировать? Ребенок слишком застенчивый или, наоборот, чересчур агрессивный, устраивает истерики или его мучают страхи, вдруг начал врать или воровать, и вам не удается справиться с этой проблемой? А всегда ли «сложное» поведение детей — это действительно проблема? Зачастую это признаки глубоких изменений, через которые проходит малыш на каждом этапе взросления. Книга известного семейного психолога и мамы одиннадцати детей Екатерины Бурмистровой поможет родителям понять специфику каждого возраста дошкольника и стать более чуткими к изменениям, которые с ним происходят.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-907307-34-6

© Бурмистрова Е. А., 2021

© Никея, 2021

Содержание

Вступление	6
Глава 1	7
Нехочухи	8
Бесконечные «почему» и другие особенности дошкольника	11
Глава 2	13
Кого ребенок любит, тому от него и достается	13
Пассивно-агрессивное поведение	15
Как отличить пассивноагрессивное поведение от манипуляции	18
Застенчивость	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Екатерина Алексеевна Бурмистрова
НЕ едет НЕ красная НЕ машина!
Как понять дошкольника

© ООО ТД «Никея», 2021

© Бурмистрова Е.А., 2021

Вступление

Это полезная практическая книга, которая поможет читателям лучше понять не только поведение ребенка, но и свои родительские реакции. Каждая рекомендация проверена не только моим личным родительским опытом, но и многолетней практикой консультирования, занятий в онлайн-школе¹, ведения групп и вебинаров.

Темы, собранные в этой книге, высоко востребованы в родительской среде, о них постоянно пишут в социальных сетях и на различных интернет-порталах. Я уверена: очень важно, чтобы такие материалы были собраны в одном месте и имели упорядоченный вид. К тому же в книге эти темы раскрыты более глубоко, подробно и обоснованно.

По первому образованию я детский психолог, и мне очень хочется помочь родителям понять специфику и разнообразие каждого возраста малыша. Ведь многие проблемы, связанные с определенным периодом развития ребенка, только кажутся проблемами – на самом деле это признаки очень глубоких и весомых изменений, через которые, взрослея, проходит малыш.

Важно быть чуткими к тому, как меняется ваш ребенок каждый день и даже каждый час. И часто мы, родители, не успеваем за детьми. Поэтому даже если те феномены развития ребенка, о которых рассказано в книге, только впереди, родители, ознакомившись с возрастными особенностями, могут сориентироваться, настроиться и быть максимально мягкими, но и предельно четкими в реакциях на поведенческие сложности ребенка. Получив альтернативное – по сравнению с привычным для вас – объяснение этим феноменам, вы сможете по-другому на них реагировать.

Не все, что описано в книге, обязательно встретится в вашей семейной истории. Но знакомство с тем, «как еще бывает», может помочь вам отнестись терпимо к непонятному поведению других детей. А что-то откликнется и напомнит мамам и папам их собственное детство, и эти воспоминания будут переработаны и прожиты заново, что тоже очень ценно.

Я надеюсь, что теоретические объяснения и практические рекомендации, которые вошли в книгу, станут своеобразным навигатором на непростом родительском пути. Возможно, эта книга поможет родителям избежать многих ошибок и излишних страданий, а навязчивые мысли, будто вы – плохая мама или недостаточно хороший папа, рассеются. Ведь вера в себя важна не только для самих родителей, но и для детей.

Любить ребенка – это не просто красивые слова, это – рутинная каждодневная практика, которая воспитывает и самого родителя.

¹ «Онлайн-школа Михаила и Екатерины Бурмистровых» для родителей. Девиз школы: «Мы помогаем родителям стать экспертами в вопросах психологии, воспитания, развития, отношений в семье» // <http://burmistrov.school>

Глава 1

Каждый год дошкольного детства – целая эпоха развития

Дети, особенно дошкольники, совсем не такие, как взрослые: у них совершенно другая логика, иное ощущение времени и иной механизм регуляции эмоций. А какой он – дошкольник? «Маленький инопланетянин»?

Дети часто озадачивают родителей. Малыш растет, а мама с папой не всегда успевают соотнести его поведение с новым периодом взросления: они не понимают, что поменялось, и не могут придумать, что с этим делать. Например, они привели ребенка на детскую площадку, или в гости, где есть его ровесники, или на специальные занятия по возрасту, а он не хочет ни с кем общаться или начинает драться. Родители обычно огорчаются, а иногда и сердятся на своего ребенка.

К тому же распространено заблуждение, что маленькие дети – «ангелы», и взрослые расстраиваются, когда это ангелоподобное прелестное существо ведет себя совсем не так, как ожидают от него родные. Где-то с полугода и более отчетливо – с года у ребенка могут проявляться сильные, резкие и неконтролируемые отрицательные эмоции, и он из ангела превращается в «злобного карлика».

Дети в возрасте от 10–11 месяцев довольно часто переходят на крик, пока не освоят лексику родного языка в полном объеме. Много крика может быть и в семьях, где малыш такого возраста – не единственный ребенок. Братско-сестринские отношения – очень близкие, и малышу всегда найдется, что делить с братом или сестрой. Но даже если ребенок по характеру спокойный и уравновешенный и у него нет сиблингов², редкие семьи проживают этот детский возрастной период без слез и криков. Возраст 2 лет особенно сложен потому, что часто у малыша просто не хватает слов, чтобы рассказать о своих желаниях, чувствах, намерениях, и тогда начинается невербальное выражение эмоций: крик и плач. Ребенок сам этого механизма не осознает, это слишком сложно для двухлетки. Но если родители станут внимательно наблюдать, они заметят момент, когда малыш, не находя слов, начинает «закипать». Очень хорошо некоторое время понаблюдать за поведением ребенка в сложных для него ситуациях. Тогда будет довольно просто предсказать, когда наиболее вероятна следующая эмоциональная вспышка.

Чтобы ребенок научился неконфликтно общаться с ровесниками, мало просто увеличивать количество контактов: ему надо тренироваться выражать свой опыт словами. Бывает, что кто-то из близких «помогает» малышу, формулируя за него, что ребенок, по-видимому, чувствует. Но дети-ровесники не будут покрывать это неумение. Именно общение с такими же, как он сам, дает малышу мощный толчок к тому, чтобы научиться вербализировать свои мысли.

² Родных сестер и/или братьев. (Примеч. ред.)

Нехочухи

Количество глаголов с частицей «не», которое употребляет ребенок, просто поражает. Предельный случай, который мне довелось наблюдать: «не едет не красная не машина» от трехлетнего мальчика в ответ на нейтральную во всех отношениях фразу мамы «едет красная машина».

Ребенок часто не согласен почти со всяким предложением. Более того, любое, даже самое привычное каждодневное дело может встретить отпор неожиданной силы: «нет!» супу, колготкам, чистке зубов. Нередко это «нет!» связано не только с нежеланием подчиняться требованиям, но и с огромным стремлением к самостоятельности. Малышу этого возраста крайне важно пытаться делать самому то, что он, в принципе, уже может сделать. Это тотальное сопротивление порой выглядит впечатляюще: ребенок не просто плачет, он орет. И продолжаться такое может не 1–2 минуты, а 10–15 минут и больше.

Еще недавно научившийся говорить фразами ребенок вдруг сопротивляется любой, даже необременительной для него просьбе. Причина этого чаще всего в очень сильной потребности выразить свое мнение. Несогласие, отказ у ребенка – один из простых, довольно примитивных способов выработки собственной позиции. И если считать, что и в более старшем возрасте независимость – важное качество, не стоит очень резко подавлять эти, такие глупые и иррациональные, отказы двухлетки.

Посмотрите на «нехочуху» с другой точки зрения: такая способность к сопротивлению может очень пригодиться ребенку в более старшем возрасте. Он вырастет, и ему придется говорить «нет» множеству вещей: дурным предложениям, наркотикам, собственным неправильным мыслям. А «отрабатывает» эту способность малыш в семье, на самых близких людях и в очень примитивной форме. Но это не просто истерика и не откат назад, это принципиально новое умение для ребенка, хотя часто оно выглядит вопиюще, в прямом и переносном смысле. А для родителей необходимость справляться с «нехочухой» может стать не только стрессором, но и шагом в личном и родительском развитии.

Если у папы с мамой есть время, возможность, желание и терпение, можно предоставить ребенку выбор. Но если обстоятельства складываются иначе и ребенок негодует, кричит и плачет в ответ на однозначное предложение или настоятельную просьбу взрослого, не надо думать, что, не уступая малышу, мы его травмируем. Нанести вред психике 2–3-летнего ребенка простыми запретами фактически невозможно. Для того, чтобы можно было говорить о психотравмирующей ситуации, запретов должно быть или очень много, или запреты, просьбы и указания должны быть чрезвычайно непоследовательными.

Нужно попробовать отнестись к «неправильному» поведению ребенка как к новой задачке, которую родителям пока не доводилось решать. И тогда внезапные вспышки эмоций малыша, возможно, будут вызывать не ступор, а живой познавательный интерес.

Реакции окружающих

То, что малыш периодически ничего не хочет, почти со всем не согласен и выражает это совсем не спокойно, не нужно воспринимать как педагогический провал. Конечно, не просто смириться с тем, что любимый ребенок, в которого вложено столько любви и заботы, ведет себя подобным образом. И обычно родители болезненно воспринимают реакцию других людей на сложное поведение малыша, потому что в прожекторе чужого внимания отрицательные реакции ребенка и отсутствие у родителей быстрых успешных методов реагирования становятся более заметными.

«Что это, мамаша, у вас ребенок плачет?» – такой молчаливый или вполне даже громкий вопрос может просто преследовать родителей малыша. Ведь его поведение и эмоциональные реакции малоуправляемы и не всегда прогнозируемы. Например, в возрасте от 1,5 до 3,5 лет ребенок периодически может срываться на крик и плач не только дома, но и на людях. Подстраиваться ли под все требования и странности малыша, желая избежать взрывов эмоций? На этот вопрос каждая семейная пара отвечает по-своему. У одной и той же семьи в разные моменты жизни могут быть собственные ответы.

Общая рекомендация здесь только одна: не учите уму-разуму «невменяемого» — усталого, приболевшего, очень голодного – малыша. И еще: если ваше собственное эмоциональное состояние оставляет желать лучшего – вы устали, истощены, расстроены, – не принимайте «ближний бой». Попробуйте смягчить ситуацию. У человека такое длинное детство, вы еще успеете воспитать ребенка. И если чувствуете, что по сумме причин сами находитесь на грани эмоционального срыва, не пытайтесь воздействовать на эмоции двухлетки. Вполне возможно, что сработает закон заражения эмоциями, и все закончится обоюдными криками и слезами. Воспитательной пользы от этого – никакой, вы только выпустите пар.

Когда же это, наконец, закончится?

Бывают дни, настолько мучительные и изматывающие, что родитель задается вопросом: когда же это, наконец, закончится? Когда станет легче? И станет ли когда-нибудь? Сложно дать однозначный прогноз, но, исходя из общих соображений психологии развития детей, можно сказать: к 4–4,5 годам море детских эмоций должно значительно уменьшиться.

Дело в том, что у большинства малышей именно в этом возрасте начинает созревать способность к самостоятельному регулированию эмоций. До этого возраста собственные переживания и чувства для ребенка – это «кран», который не он открывает. И он не имеет возможности его «перекрыть». В большинстве случаев ребенок не «не хочет» перестать кричать и плакать, а просто не в состоянии этого сделать. С ним это «происходит», а не он «делает это».

Усталость от взаимодействия с эмоциональным малышом может накапливаться постепенно, и тогда у мамы есть шанс заметить свое состояние и попытаться что-то с ним сделать. Лучше всего в такой ситуации взять тайм-аут, прервать контакт с малышом хотя бы на 5–10 минут, переключить внимание. Если в этот момент рядом нет других взрослых (а чаще всего в современной городской семье это именно так), можно пробовать заняться хозяйством или сделать несколько физических упражнений.

Возможно, это прозвучит банально, но для предотвращения собственного эмоционального взрыва многие средства хороши. Для человека верующего помощью может быть молитва. Но, к сожалению, даже у людей, которые ходят в церковь много лет, не хватает спокойствия, чтобы совладать с эмоциями. И проще переключиться на внешнее действие, а не на внутреннее.

У каждой мамы и каждого папы вполне могут возникнуть свои изобретения по восстановлению и стабилизации эмоционального состояния. Но чаще бывает, что усталость и эмоциональное истощение накатывают на маму внезапно, и собственные реакции становятся для нее неожиданностью.

Если вы знаете за собой определенную вспыльчивость, если ваши эмоции подвижны и вам непросто отследить момент их смены, попробуйте договориться с самой собой о том, что вы станете делать, когда усталость от эмоциональной непредсказуемости малыша, его требований и криков зашкалит. Должен быть «план экстренного спасения» для мамы: подруга, с которой можно поговорить прямо сейчас, которая понимает специфику вашего состояния, не осудит и не станет поучать, а просто выслушает. Возможно, хороший способ для вашей семьи – звонок на работу второму родителю, СМС или письмо со словом «SOS».

Но если никого нет на связи или вы все же считаете, что обращаться за поддержкой в такой момент недостойно, имейте под рукой что-то, что утешит и переключит ваше внимание наверняка: любимая книжка, музыка, чашка чая.

Как написано в одной замечательной книжке для родителей: «Если вы думаете о том, есть у вашего малыша колики или нет, значит, их у него нет точно». Так же и с упрямством и негативизмом.

Если вам незнакомо то, о чем мы сейчас вели разговор, значит, темперамент, возраст или ситуация развития вашего малыша несколько иная и вы с подобными особенностями не сталкиваетесь. И тогда, возможно, вы сможете лучше понять других родителей, чьи детки периодически переходят на крик, а ваш взгляд из осуждающего («недорабатывают!», «не так делают!») станет более сочувствующим и понимающим.

Многое в родительстве, да и в семейной жизни вообще, мы не выбираем. И чтобы дом наш был мирным, а отношения – гармоничными, хотя бы относительно, стоит постараться принять так называемую психофизическую данность своих близких.

Бесконечные «почему» и другие особенности дошкольника

Эпоха от 3 до 5 лет – это возраст «почемучек». И тут социализация, выведение маленького человека из замкнутого пространства семьи в более широкий мир общения с другими детьми, взрослыми, педагогами может дать мощнейший толчок к социальному, когнитивному и эмоциональному развитию ребенка.

Помимо игры, для детей по-настоящему важно, чтобы обо всем на свете было кого спрашивать. Дети задают неудобные, острые вопросы, и должен найтись взрослый, у которого есть силы, время и желание на эти вопросы отвечать, который не до конца истощился, общаясь с ребенком целый день. Если сил и желания для общения у родителей нет, ругать себя не надо. Ведь даже редкие ответы измученной мамы или перегруженного папы – это для ребенка прекрасная возможность чувствовать себя частью большого, целого, семейного сообщества.

Когда бесконечные «почему» уже вымотали родителей, надо спокойным тоном сказать: «Я рад бы ответить, но сейчас я устал, дай мне десять минут помолчать и подумать. Твой вопрос я услышал, и он мне понравился». Это методика правильной паузы: я сейчас не готов отвечать, подожди, вопрос мне твой интересен.

Вторая особенность периода от 3 до 5 лет: ребенок не умеет контролировать собственные переживания. Когда у детей возникают разногласия, любая ситуация порождает массу эмоций. Мы, взрослые, более интеллектуально реагируем на события, пропускаем ситуацию через призму осознания, хотя не все и не всегда. А ребенок реагирует иначе – эмоционально.

Третья особенность: ребенок иначе чувствует течение времени. Казалось бы, это не имеет значения, скажем, при игре в песочнице. А на самом деле – имеет. Например, ребенок заболел, две недели не гулял с другими детьми, но по его субъективному ощущению прошел месяц или два. Малыш от многого отвык, у него пропала часть навыков. Если его сразу начать водить в сад, ощущение времени, как чего-то длинного, долгого, помешает ему заново адаптироваться к садовскому окружению. Прошло полдня, а для него – день-другой, он уже очень соскучился по родителям.

Настроившись на «выход в люди», надо понять особенности вашего ребенка конкретно в этом возрасте: как он чувствует течение времени? Происходит ли отвыкание от людей? Например, бабушка живет в другом городе или районе и видит ребенка два раза в месяц, а ребенок еще мал. Будет ли частота встреч влиять на отношения с бабушкой? Думаю, очень сильно.

Неумение выстраивать причинно-следственные связи – четвертая особенность дошкольника. Маленькому ребенку сложно объяснить, что из чего следует, логические цепочки не работают. «Ты этого мальчика ударил лопатой по голове, и он теперь не хочет с тобой играть», – для нас такого рода аргумент является логичным и понятным. А для ребенка 3–4 лет подобное рассуждение непостижимо.

Эмоции дошкольника даже для профессионалов и родителей-знатоков плохо предсказуемы. А его переживания, связанные с другими детьми, – вообще что-то непонятное. Часто мамам, папам и бабушкам кажется, что они знают все о своем ребенке, и, только когда малыш входит в детский коллектив, они обнаруживают его новые стороны. Он вдруг показывает себя невероятно театральным и демонстративным, любящим привлекать к себе внимание, положительное или отрицательное. Ребенок может оказаться лидером, чего родители не замечали. Или, наоборот, довольно застенчивым, хотя в семье он громкий и командный.

Ребенок активно пользуется воображением и может жить не в реальности, а в фантастических мирах. Нередко ребенок играет в кота, или в собачку, или в принцессу. Если особенность возраста «почемучек» предполагает, что рядом находится взрослый, который будет отвечать на вопросы, то для воображения и игр, в которых участвует фантазия, конечно, нужны сверстники – другие дети.

Для малыша в возрасте от 3 до 5 лет творчество не менее важно, чем воображение. Далеко не всякая семья готова предоставить ребенку возможности творить в том количестве и объеме, в которых он нуждается: измазать все красками, играть с пластилином, мешать крупу с водой. И тут выручают детские сады, творческие студии.

Еще ребенок отличается от взрослого уровнем восприятия другого человека. Он пока не снабжен той системой считывания эмоций и состояний, которая есть у взрослого, но обладает очень большой чувствительностью.

Ребенок живет строго в настоящем, здесь и сейчас. Он не помнит своих прошлых реакций на похожие ситуации, не может предвидеть будущих событий. Именно поэтому так часто возникают конфликты.

Если родители будут держать эти особенности возраста в голове, они смогут проще реагировать на непростое поведение дошкольников.

Глава 2

Поведение дошкольника

Кого ребенок любит, тому от него и достается

Один из самых частых запросов родителей на консультациях: почему ребенок ведет себя с мамой хуже всего? Как правило, он вполне послушный в детском саду. К нему нет претензий у педагогов на занятиях. Няня говорит: «Мы отлично ладим, с ним легко договориться». И только с мамой – в основном это адресовано именно маме – ребенок ведет себя просто ужасно. Обычно родителям непонятно (особенно если это первенец), в чем же тут дело.

Среди родителей очень распространено такое предубеждение: если в поведении ребенка что-то не так, значит, мы, родители, в этом виноваты. Но на самом деле они не знают одно простое правило из психологии детско-родительских отношений: ребенок ведет себя хуже всего именно с тем, с кем у него наиболее близкие и доверительные отношения. Поэтому такому поведению стоит не огорчаться, а радоваться – значит, родители создали здоровые отношения, тот самый базовый уровень доверия между собой и ребенком, о котором так модно упоминать в современной теории привязанности.

А вот если малыш при маме ходит по струнке, а все плохое поведение выдает, например, няне или бабушке, то это должно беспокоить гораздо больше. Значит, он с мамой, что называется, «в офисном костюме». Так бывает, когда мама, например, очень много времени проводит на работе и ребенка видит совсем мало, а с ним всегда – няня (а иногда и две няни приходят по очереди).

Но в России таких семей не очень много. Стандартная ситуация обычно такая: мама для ребенка – самый близкий человек, и с ней он ведет себя хуже всего. Объяснение такого поведения может быть следующим: малыш просто позволяет себе с мамой не контролировать свое поведение и эмоции, хотя с другими людьми он уже умеет себя контролировать и даже делает это систематически. Это одна причина.

Вторая причина в том, что ребенок – это универсальный «радар» и стопроцентный «хамелеон» в плане эмоциональных реакций. Это присуще малышу до 6 лет (потом начинают вызревать другие механизмы реакций, и такое поведение отходит на задний план).

Способность копировать другого, подстраиваться – один из механизмов развития и совершенствования ребенка-дошкольника: 80% обучения для него – это имитация. Он копирует мамину походку, поведение за столом, манеру разговаривать. Иногда от такого подражания случаются большие разрушения в хозяйстве, потому что ребенок, например, решил приготовить пирог, «как мама», и рассыпал по всей кухне муку. Именно этот уровень поведенческой имитации мы видим, когда он изображает отца, работающего за компьютером. Обычно это выглядит очень забавно.

Когда ребенок плохо себя ведет при появлении мамы, а до этого с другим взрослым вел себя хорошо – это наглядная иллюстрация автоматического хамелеонства. Малыш мимикрирует, не осознавая этого, на уровне ощущений. Примерно так же, как растение поворачивается к свету, как кошка приходит «лечить» больное место хозяина.

Например, ребенок весь день провел с бабушкой, у них все было слаженно и гармонично. Он за это время подстроился под бабушкин тип реакций и скорость речи, ее требования. Стал «фиолетовым в горошек». И тут пришла мама, а вместе с ней и другая система координат, требований и эмоциональных ожиданий, другая система реакций на поведение и слова. Ребенок

все еще «фиолетовый в горошек», а ему надо снова стать «красненьким в крапинку», причем быстро.

У ребенка на какое-то время включается своего рода стопор, пока одновременно работают две системы координат. Поэтому он теряется, не знает, как себя вести. Одна из возможностей выйти из этой растерянности – провокативное поведение. Все происходит не на уровне осознания, это поведенческий сбой.

Подобную эмоциональную реакцию ребенка родителям обычно сложно принять. Типичная внутренняя логика: это я – плохая мать. Еще и бабушка может подлить масла в огонь: «Вот мы с ним отлично ладим, а при тебе он сразу начинает капризничать». Но если родители перестанут думать, что такое поведение ребенка обращено на них и что именно они виноваты в том, что произошло, перед ними откроется огромный арсенал возможностей и реакций.

В некоторых случаях нужно просто пропустить эту эмоциональную волну. Если немного подождать и не опасно отстраниться – не стать холодными, а внутренне отойти на пару шагов, – то ребенок перестроится. Скорее всего, из поведенческого сбоя он сможет выйти сам, но даже если и застрянет там, ему можно помочь словами: «Я так по тебе соскучилась! Вижу, и ты по мне тоже очень скучал».

Бывает, что контраст между бабушкой и мамой слишком большой. Тогда провокативные реакции у ребенка могут быть очень сильными. В таких случаях его желательно моментально передавать с рук на руки, в буквальном смысле. Если мама с бабушкой сядут пить чай или будут долго обсуждать новости, ребенок не успокоится. Лучше – «дверь в дверь»: один пришел, другой вышел.

Иногда нужно смириться, что какой-то период времени поведение ребенка будет неконтролируемым и непрогнозируемым. Надо понимать, что с каждым взрослым, который к ребенку имеет тесное жизненное отношение, у него будет своя линия поведения, «выделенная линия общения».

Своя «выделенная линия общения» у ребенка должна быть с тетей, бабушкой, с няней. Если ребенок совершенно другим голосом и с другими интонациями говорит с бабушкой и, возможно, командует и даже манипулирует ею, то он ведет себя так потому, что для бабушки это нормально, она это разрешает. У них развивается своя, вполне гармоничная история. Это особенные отношения, которые отличаются от отношений с мамой и развиваются по другим законам. В них ребенок другой. Ведь и взрослый человек в отношениях с каждым из своих близких проявляется по-разному.

Если родители в разводе, то с папой (если с ребенком осталась женщина) у малыша тоже сложатся свои особые отношения. Тут, конечно, все сложнее, не так спокойно и безопасно: маме будет непросто смириться с тем, что существует такая «выделенная линия». Но в отношениях со старшими родственниками, в чьих добрых намерениях она не сомневается, вполне разумно позволить отдельный формат. «Выделенная линия» общения позже может сложиться с учителем, тренером. А потом ребенок также сформирует свою историю общения с друзьями.

Такие отношения не вызовут сложностей, если со стороны мамы не будет непонимания, ревности, диктата. Если дать ребенку разрешение быть другим и быть с другими на своей «выделенной линии», это всем пойдет только на пользу.

Пассивно-агрессивное поведение

Пассивно-агрессивное поведение связано с эмоциями. Маленький человек напрямую не выражает сопротивления: нет прямого протеста, нет крика, нытья, нет возражений. Но при этом родительский план или родительская просьба не выполняются. Так работает одна из психологических защит ребенка. У взрослых такая защита тоже присутствует, и, возможно, прочитав о ребенке, вы увидите и свое пассивно-агрессивное поведение.

В этой главе довольно мало моих личных авторских наработок, в основном будет популяризация классики. Но, к сожалению, этой классике учат студентов-психологов и не учат будущих педагогов и родителей. А пассивно-агрессивное поведение – один из факторов, который очень сильно отравляет жизнь именно «практику», а не специалисту.

Я приведу пример из жизни домашних животных, может быть, банальный, но очень наглядный. Он иллюстрирует пассивно-агрессивное поведение кошки, которая не может ничего сделать с тем, что хозяин уезжает в командировку, и во время его командировок писает на хозяйскую кровать. Кошка не нападает на хозяина, не рвет его вещи, но причиняет такой заметный вред. Поведение животных недостаточно исследовано, мы не можем сказать, какие за этим стоят механизмы. А вот когда ребенок 2–3 лет писает на любимую подушку бабушки, которая его отругала, – это, скорее всего, тип пассивно-агрессивного поведения.

Такое поведение проявляется очень по-разному. Например, родители собираются в гости, а ребенок говорит, что не хочет идти. Мама с папой игнорируют его мнение, ведь это семейное мероприятие. Они одевают малыша, и вдруг он, совершенно случайно, перед самым выходом проливает на себя стакан сока или чашку киселя. Он не делает это нарочно, это не явный, не системный конфликт, но это действие, которое выражает его отношение.

Очень часто пассивно-агрессивное поведение можно наблюдать между братьями и сестрами. Например, рождается ребенок, и мама первое время погружена в заботы о нем, немножко меньше уделяет внимания и времени старшему. Это жизнь, это нормально. Но ребенок мал и не может понять, что такой «расклад» не навсегда, что малыш вырастет и станет его лучшим другом. И вот он садится на погремушку и... случайно ее ломает. Или вроде как не специально роняет на грязный пол соску малыша, или делает что-то, опять же ненамеренно, что приносит малышу неприятные ощущения. То есть без злого намерения, без просчета стратегии он совершает какое-то действие, которое выражает его настоящие чувства, – те, что он не может выразить напрямую. И чем младше ребенок, тем хуже он владеет словами и тем вероятнее будет вести себя подобным образом.

За пассивно-агрессивным поведением всегда стоит какой-то скрытый или явный конфликт, подавленный или вытесненный гнев или другая эмоция, может быть отчаяние, признать которую ребенок не может.

Еще один пример, в котором проявляется пассивная агрессия, – это «сопротивление» няне. В то время, когда маме нужно выходить на работу и в дом пришла няня (и мама должна понять, можно ли ей доверять), ребенок делает что-то, вроде бы не специально, что подрывает это доверие. Он поперхивается, падает как-то исключительно неаккуратно, какой-то другой вред себе причиняет, который может быть списан на недосмотр няни.

Пример на грани пассивно-агрессивного поведения и невроза у школьников – когда они делают нечто, вредящее их здоровью, для того, чтобы не пойти с утра в школу. Это может быть «привычная» рвота по утрам. Редкий год обходится без того, чтобы я не встретила ребенка с таким симптомом. Сначала его обследуют, ставят диагноз, думают, что это ротавирус или желудочно-кишечные нарушения, потом подозревают мозговую травму, лечат всем на свете – ничего не помогает, причина не обнаруживается. Как только ребенка забирают на домашнее обучение или меняют школу, симптом тут же проходит.

Когда ребенок не может выразить свое неприятие школы и родители по какой-то причине не готовы принять такое его признание, показывается оно вот таким образом – на грани невроза.

Обычно, когда взрослые начинают анализировать ситуацию, оказывается, что были робкие, неумелые попытки ребенка донести до родителей проблему. Ребенок пробовал, но его не услышали. Или мама услышала, но не поняла, или понадеялась, что можно его переубедить. А по факту ситуация осталась такой же – причиняющей боль.

Еще один пример: у мамы появляется новый муж. Ребенок ничего не может поделать с разводом родителей и с тем, что рядом с ним живет человек, которого он считает чужим. Начинается неясное причинение вреда вещам отчима: телефон случайно падает со стола, сок проливается на деловой костюм, важный ежедневник пачкается шоколадом. И все это вроде бы ненамеренно.

Ребенок не может напрямую выразить такие сложные чувства, как недовольство, агрессия, гнев, обида, печаль, и не может уйти, укрыться от стресса, и тогда он побочными действиями приносит вред себе или человеку, на которого злится.

Ситуация осложняется тем, что такое поведение обычно вызывает ответный гнев родителя, для которого действия ребенка болезненны: они бьют если не в «десятку», то в «семерку» или «восьмерку» точно. Это ощутимо. Как это устроено? Как маленькие дети находят способ сделать неприятно близкому человеку? Это не до конца исследовано. И если малышей спросить: «Почему ты так сделал?» – ответа вы не получите. Но надо абсолютно четко понимать, что, если вы будете реагировать прямой ответной агрессией, «немой протест» вашего ребенка усугубится, уйдет глубже – в невроз, в самоповреждающие реакции. Поэтому, если ваш ребенок обнаруживает нечто похожее на пассивную агрессию, нужно смотреть, в чем же дело.

Сначала нужно понаблюдать. На самом деле это один из ключевых советов: если вы сомневаетесь, оно ли это, посмотрите, понаблюдайте. В каких ситуациях проявляется это странное поведение? Что за ним может стоять? Когда оно началось, с чем совпало начало? Обычно пассивно-агрессивное поведение имеет четкий старт, иногда это даже конкретный день.

Ответ на эти вопросы помогает понять, что происходит. И если вы нашли «точку отсчета», то поищите причины вокруг. Например, до этого момента вы жили нормально, никакой рвоты у ребенка по утрам не было. Пришла новая учительница по математике – рвота началась. Раньше он никогда не писал в штаны. Сменилась нянечка в саду – и пошло. Ищите время начала.

Второе. Кому адресован протест? Нужно задуматься о том, кому от этого поведения хуже всех. Обычно пассивная агрессия адресована конкретному человеку и проявляется только в его присутствии. Нужно понимать, что такая реакция ребенка – это послание. Кривое, даже не совсем на языке поведения, а на языке искаженных символов, искаженных сигналов. Вопрос: кому это послание? Кто – «мишень»? Обычно от такого поведения косвенно страдает сам ребенок. Но кроме ребенка страдает кто-то еще, и этот «кто-то», скорее всего, адресат послания. Скажем, старшему брату вообще «по барабану», он в этом не участвует. Папа в общем-то тоже. Тогда кому? Часто этот человек – мама, как самый близкий, самый значимый.

Поняв, когда началось пассивно-агрессивное поведение и кому оно адресовано, важно вспомнить, были ли у вас пропущенные звоночки? До того, как ребенок стал так «выражать себя», было ли что-то, что вас зацепило, насторожило? Проявлялось ли какое-то поведение ребенка, которое не клеилось с общей картинкой? Пропустили, может быть, на бегу или потому, что не подумали, что это серьезно.

Обычно при разговоре родители начинают восстанавливать историю. И почти всегда пассивная агрессия – это про потерю контакта. Не то что вы плохая мать или плохой отец или что-то сделали специально. К сожалению, ощущение потери контакта у ребенка часто возникает

в моменты, когда семья выходит на какой-то другой уровень жизни. Все примеры, которые я привела, того же порядка: смена внутрисемейного или общесемейного статуса – выход мамы на работу, рождение брата или сестры, появление отчима. Это про какие-то большие изменения.

Очень важно начать видеть первопричину, момент, где, скорее всего, был нарушен контакт, и вернуться к этой ситуации, попытаться дать то, что не было дано тогда. Не думая, что вы пляшете под дудку вашего малыша. На самом деле ребенку нужно сказать противоположное тому, что обычно говорят родители: «Ты вообще наказание. Сколько это можно делать? Проклятье мое! Ты надо мной издеваешься!» Такой эмоциональный посыл приведет к еще большему отчуждению. А нужно сказать примерно следующее: «Бедняга! Что же с тобой произошло? А почему так случилось? Мне очень жалко, посиди рядом. Побудь со мной». То есть вместо того, чтобы увеличивать дистанцию, уменьшить ее и попытаться понять.

Тут я могу дать некоторое «утешение»: попыток может быть много. Иногда бывает, что ни с первого, ни со второго раза вы не попадаете. Или вы настолько не в ресурсе, что, может, и хотели бы все поправить, но абсолютно ничего не можете. Стоит помнить, что дети – очень прощающие существа и, в принципе, они ждут. Они терпят.

Когда вы увидели что-то похожее на пассивную агрессию, нужно замедлиться, выделить время для того, чтобы внимательно посмотреть на ситуацию, реально побыть с ребенком. Как ни странно, прямое давление, попытки «искоренить» плохое поведение только усугубляют его. Здесь, как и с невротическими привычками, очень важно понимать: **прямые меры имеют обратный результат**. Это логика эмоций, она парадоксальна: чем больше мы пытаемся «искоренить» нечто, тем больше оно усугубляется и может оказаться уже на грани с патологией. Почти все эмоционально-поведенческие нарушения лечатся не только снятием симптома, но и любовью, присутствием.

Если вы видите, что совсем запутались, попробуйте на какое-то время отключить мобильный телефон, планшет. Остаться вне зоны доступа. Сократить до минимума рабочие проекты. Проведите один-два дня полностью с ребенком. Сначала вы получите букет пассивно-агрессивного поведения, но оно должно сойти на нет. И за это время вы поймете, что к чему.

Снижайте ритм, углубите контакт, сбавьте темп – это даст самые хорошие результаты. И прояснит причину. Лет в 5–6, когда напряжение пройдет, ребенок, возможно, сможет говорить о своем состоянии. Иногда это происходит позже, и он восстанавливает логику своей детской агрессии только спустя годы.

Как отличить пассивноагрессивное поведение от манипуляции

Взрослые подозревают детей в манипулировании, где надо и где не надо, где можно и где нельзя – с этой темой мы сталкиваемся очень часто. И обычно они так объясняют состояние, которое связано с детским выражением эмоций, а вовсе не с манипулированием.

У детей лет с 5 есть такое расхожее представление, что взрослые немножко туповатые дурачки, что в общем-то они ничего не понимают, их можно малость обхитрить. Ребенок, который манипулирует, имеет четкий, сфокусированный, не по возрасту взрослый взгляд искоса – взгляд наблюдателя. Это когда ваше чело закрывает лицо руками и вроде плачет, но при этом сквозь щелки подсматривает. Если руки убрать, то вы увидите лицо исследователя, а не страдальца. Он отслеживает реакцию.

Ребенок с пассивной агрессией реакцию не отслеживает. Он вообще не понимает, что делает, это иррациональный механизм. Пассивно-агрессивное поведение и манипуляция почти всегда различаются по выражению глаз. У ребенка, который проявляет пассивную агрессию, глаза скорее испуганные. Они могут быть злые, но в некотором расфокусе. Он как бы растерян, когда на вас смотрит.

Что можно делать? Так же как и пассивно-агрессивное поведение, манипуляция всегда имеет мишень. Только эта мишень выбрана сознательно. Ребенком построена многоходовая комбинация действия. Он прекрасно знает, какой эффект его поведение, действия, слова или отсутствие слов и действий могут иметь. Он уже все просчитал (хотя словами этого не скажет – это быстрая эмоциональная прогонка информации) и теперь специально меняет свое поведение, пытаясь получить желаемый эффект. Чем младше ребенок, тем более неуклюже это получается: «мадридский двор» в средней группе детского сада. Иногда манипуляция довольно прозрачна (лет до 7), но всегда очень грамотна и часто срабатывает.

В манипуляции зачастую есть фаза давления. Когда ребенок плачет-плачет-плачет, или ноет-ноет-ноет, или молчит-молчит-молчит, потом – ага, посмотрел, отследил эффект и «добавил газу». Это профессионально, но недостаточно, и потому взрослый может рассчитать переход от одной фазы к другой. И если в случае пассивно-агрессивного поведения нужно идти навстречу ребенку и пытаться понять, что ему нужно, то, получив желаемое в результате манипуляции, он будет вновь и вновь ее повторять. Ведь он сделал многоходовку, просчитал цепочку воздействий и получил результат!

Детская манипуляция может быть утрированной, как в плохой оперетте, но если мы реагируем, эмоционально включаемся, даем желаемое, то нужно понимать: все, что работает, ребенок будет использовать.

Грамотный ответ в ситуации манипулирования: «Я вижу, что ты делаешь». Это прямой текст. Можно, конечно, и так: «Ой, бедная деточка. Никто ее не пожалеет. Ой, ну конечно, тебе так нужен второй чупа-чупс!» Это не прямое, а с добрым юмором указание на то, что многоходовка прочитана и система не сработает.

Когда ребенок бросается на пол в магазине, он рассчитывает на социальную реакцию, на то, что мама на глазах у окружающих не будет настаивать на своем, она сдастся. Нет, мама не сдастся. Я за твердость. Когда вы ловите манипуляцию – ребенок бьет ногами, орет, но вы видите, что он одним глазом смотрит, – я за твердость. Потому что, единожды пойдя навстречу, вы закрепляете такое поведение. Если вам сейчас проще пойти навстречу – идите. Но скажите: «Знаешь, я тебя просчитала. Ты сейчас нажал и добился своего. Я пошла тебе навстречу только потому, что устала. Но в следующий раз такое не повторится».

Прямо по шагам и по слогам: «Не дави на меня, не устраивай спектакль, попроси меня словами. Я все вижу. Я понимаю то, что ты делаешь, и так нельзя. Я понимаю, что ты хочешь то

или иное, давай договоримся по-человечески, без театра». Метафора театра, метафора чего-то разыгранного понятна детям с 4–5 лет. Конечно же их надо водить в театры и показывать сложные характеры героев в сказках и волшебных историях.

Обычно у ребенка, который применяет агрессивно-пассивное поведение, бывает недостаток вербализации: ему сложно сформулировать, что он хочет. У него могут быть сильные аффекты, сильные эмоции и – выразить их в словах малыш не может. А у манипулятора все прекрасно с логикой, со словами. И его нужно учить посылать прямые сообщения, а не «кривые».

У всех детей есть способность манипулировать. С другой стороны, надо радоваться, видя манипуляцию ребенка, – это социально развитый интеллект и способности воздействовать на другого человека. Все это хорошо. Но оказывается, что можно очень сильно развить это качество. Бывают манипуляторы, которые привыкли играть на взрослых, как на клавишах: для мамы у них одни способы давления, для папы – другие, и так далее. Ребенок чувствует определенную власть. Бывает, что это умение манипулировать ему уже не помогает, а мешает.

И пассивная агрессия, и манипуляция – это косвенные послания. Только в первом случае это подсознательная реакция, а во втором – вполне осознанная. И поддерживать это не полезно. Если пассивно-агрессивное поведение, способное усиливаться до невроза, разрушительно и вредно, то привычка к манипуляциям, которую с успехом вырабатывает ребенок, может стать чертой его характера, частью личностного стиля и основной моделью поведения. Это очень помешает ему в жизни выстраивать искренние отношения.

И то и другое – нормальное проявление детского экспериментирования в сфере близких отношений. Оказывается, что человек, пока взрослеет, отрабатывает сложнейшие модели эмоционального взаимодействия с другими людьми. Все, чему мы научились в детстве, мы потом будем использовать в нашей будущей семье. Все, что мы опробовали на самых близких – на маме, папе, бабушках, – после пойдет в ход в широком мире, в коллективе, школе, во дворе, в лагере. И то, что ребенок это пробует, – это нормально. Наша ответственность – отследить и дать адекватный сигнал, адекватный ответ. Мы либо подкрепляем модель, попадаясь на удочку или не зная, как реагировать, либо мы ее не подкрепляем, считая неправильной.

Обычно родители действуют гораздо менее осознанно. Но, например, специальная литература для родителей помогает распутывать клубки мыслей, раскладывая все по полочкам – становится понятно, что есть что. Паника, дезориентация, ощущение «я не справляюсь», «я – плохая мать» очень часто возникают именно от путаницы в голове. Одновременно появляется огромное чувство вины, ведь «ребенку плохо, а я ему не помогаю!» И – злость оттого, что тебя используют.

Про манипулирование можно добавить: один из его маркеров, **тот, кем манипулируют, чувствует не жалость, а гнев**. Может возникнуть даже более сложное чувство, что тебя обвели вокруг пальца, использовали. При пассивно-агрессивном поведении ребенка вы, скорее, ощутите растерянность, непонимание, испуг.

Так что смотрите на свою реакцию. Не расстраивайтесь. Дети растут, и они экспериментируют. Чем старше ребенок, тем интереснее эксперименты. А у родителей должна быть способность меняться, видеть эти новые формы проявления и искать ответы. И не надо огорчаться, если с первого раза не получилось. Ну, подкрепили вы манипуляцию, поняли задним числом, что вас обвели вокруг пальца, – у вас растет умный ребенок! Можно потом сказать ему: «Слушай, а я понял, что у тебя не нога болела все-таки», или: «Никакая кукла подружке не нужна, а ты хотела купить платье для своей. Что ж, молодец, но больше так не делай! Представь, что я с тобой буду так поступать». Вот это работает точно.

Застенчивость

Агрессивное детское поведение, когда ребенок ведет себя импульсивно, нападает, дерется, обзывается, кричит, часто становится предметом рассмотрения специалистов. Эта тема всегда на виду. Агрессивные дети заметны на площадке, в любом коллективе. Их родители обычно имеют проблемы, их вызывают к педагогам, завучам и в худших случаях – на комиссии.

Но есть дети, тоже испытывающие внутренние трудности, у которых не менее серьезный вариант асоциализации, – это застенчивые дети. Такого ребенка обычно не видно и не слышно на площадке, его можно заметить, только если его очень сильно обидели и он раскричался или расплакался от обиды. Он не нападающий, он часто становится мишенью, и нападают – на него. Надо отметить, что это сложный механизм: каким образом дети-дошкольники и младшие школьники чувствуют и выбирают мишень для не совсем адекватных взаимодействий, даже для травли (если речь идет о школе).

Застенчивый ребенок не имеет нарушений аутистического спектра, это вариант нормы, но у него есть трудности выйти на контакт, построить отношения, проблемы в том, чтобы показать себя. Часто ему трудно выразить себя через слова, то есть говорить и разговаривать.

Чувствительные дети

Во-первых, нередко застенчивые дети обладают очень низким порогом чувствительности. Они чрезвычайно легко различают эмоции другого человека, чувствуют интонацию, часто очень эмпатичны, понимают, как к ним относятся. Такие дети как будто без кожи, настолько хорошо все чувствуют.

При этом у них не развиты стратегии нападения и защиты. Дети, которые и эмпатичны, и могут себя защитить, как правило, становятся лидерами, они хорошие коммуникаторы. Те дети, у которых развито только нападение, становятся агрессорами, обидчиками, нарушителями спокойствия. А застенчивый ребенок, говоря простым языком, забивается в свою раковину: створки закрываются, и он не может оттуда выйти.

Чувствительность бывает не только эмоциональная, а еще и чисто звуковая и зрительная. Скажем, чувствительный ребенок может стать застенчивым, если у него очень сильная реакция на звуки, и он не идет туда, где чересчур громкая и резкая музыка. Достаточно часто на площадке, в песочнице, в группе детского сада или на перемене очень шумно, и для чувствительного ребенка это слишком громко. Такие дети о своем состоянии говорят так: «У меня болят уши».

Еще бывает чувствительность зрительная: ребенку может быть слишком ярко. А дети с тактильной, кинестетической чувствительностью не идут туда, где много народа. Им некомфортно, когда нарушена их личная дистанция, их личная зона. Если в песочнице один ребенок, они будут играть, а если там семь человек, они не пойдут, потому что им не комфортно: другой незнакомый ребенок может оказаться слишком близко. Если в очереди на горку два человека, он пойдет, а если пятнадцать – нет. В итоге ребенок из-за чувствительности выбирает всегда оставаться в стороне.

Когда застенчивый малыш становится старше, играет роль не только чувствительность, но и хорошая «соображалка». Застенчивыми часто становятся дети с неплохим прогностическим фактором интеллекта: они хорошо просчитывают, что может быть дальше. Например, ситуация на той же горке: лед, ледянки, высокая скорость. Осторожный ребенок смотрит, как все катаются, видит, как кто-то разогнался, ударился, плачет или как кто-то с кем-то столк-

нулся. И он сопоставляет факты и решает не рисковать. В результате со стороны это выглядит, будто он не идет в социальную ситуацию: всем весело, а он стоит в стороне.

Если с малышом гуляет, например, папа, который относится к другому типу и который не очень сына понимает, то он начинает ребенка подталкивать, и тот замыкается еще больше. При этом формируется привычный круг застенчивости, который закрепляется.

Дети без социального опыта

Часто застенчивым становится ребенок, который не имеет достаточного социального опыта. Например, в силу разных причин он не ходил ни в детский сад, ни на занятия, не гулял во дворе. Бывает, что у ребенка слабый иммунитет, и его не водят в коллектив. Или с ним гуляет пожилая бабушка, которая не любит быть там, где много детей: ей проще пройтись с внуком в парке. Или семья жила в другой стране или за городом. Бывают очень разные ситуации.

Обычно такой ребенок – не быстрый, у него нет коммуникативной одаренности (это тоже ограничение чувствительности), поэтому он не может легко перепрыгнуть образовавшийся разрыв. В 4 года дети, у которых есть социальный опыт, запросто знакомятся, представляются. В этом возрасте они уже умеют и помириться, и роли поделить, и договориться, если что-то им не нравится в игре; избегать взаимодействия с кем-то, а с другими – активно играть, то есть проявляется избирательность. А если этого опыта нет, наверстать его очень непросто.

Пример: пропущено три урока физики. Кто-то напрягся и догнал, а кто-то выпал и до конца школы физику не понимает. Так же и с социализацией. Для детей, у которых нет особой коммуникативной одаренности, общение – это сложная наука.

Застенчивым может стать ребенок, у которого были травмы в более ранних контактах. Эта ситуация сложнее. Возможно, он был открытым, общительным, все у него развивалось, как у всех, ребенок ходил в сад, а потом пережил какой-то очень неблагоприятный опыт, связанный с общением, и он замкнулся.

Например, семья переехала в другой район, и ребенка смогли отдать в сад только в группу детей на год-полтора старше. Он там был самый маленький, никто к нему не был добр, и ребенок замкнулся. Мне рассказали про девочку, которая при переезде семьи в другой район Москвы категорически отказалась ходить в новый детский сад. Она просто замолчала – вообще не разговаривала ни в новом саду, ни дома. Родителям пришлось вернуть ее в прежний садик, и поведение девочки пришло в норму. Но так не всегда может получиться.

Или, например, семья жила в хорошем поселке и вдруг переехала в другой город, где во дворе в основном дети постарше и очень простые нравы: ребенка как-то обзвали, стали дразнить, и он не сразу поделился этим с родителями. Это даже не травля, просто жесткое дворовое взаимодействие – и все, он замкнулся, стал опасаться контактов. Может быть, ребенок съездил в летний лагерь, и это не было удачно ни по обстановке, ни по степени удаленности от родителей, и он тоже ушел в себя.

Замкнутым ребенок может стать, перейдя в подростковый возраст: раньше он был общительным, потом начался пубертат, тело стало меняться, психика – перестраиваться, появилась тревога за внешность, комплексы, сомнение в себе, и он закрылся.

Когда у ребенка специальная типология или он недополучил социального опыта, это можно назвать первичной застенчивостью. Ее преодолеть трудно, но все-таки чувствительного ребенка возможно переучивать, объяснять, как безопасно для себя входить в моменты общения.

Ребенок внутренне неблагополучный

Есть тип застенчивости, который связан с внутренним неблагополучием ребенка. Если говорить в терминах теории привязанности³, он растет в семье без уверенности, что ему уделяют достаточно внимания, что его любят, – это так называемая ненадежная, неустойчивая привязанность. Так случается даже в очень хорошей, полной семье: скажем, мама и папа все время работают, а ребенок с нянями 2/2 или 24/7 (хотя надо сказать, что все же бывают очень хорошие, «удачные» няни, которые становятся достойной, настоящей фигурой привязанности).

Соответственно, в таких случаях у ребенка нет уверенности в родительской любви, нет внутреннего стержня, внутренней опоры. Человек, который вырос в условиях ненадежной привязанности, по жизни меньше рискует, он более осторожен из-за общей неуверенности. Ведь внутренний резервуар уверенности в себе наполняется в моменты, когда ребенок ощущает связь с любящим человеком, ему дают подтверждающую обратную реакцию, подбадривают, комментируют какие-то важные социальные ситуации.

Не всякий внутренне одинокий ребенок, который растет в ситуации смены фигур привязанности или вообще на руках воспитателей, станет застенчивым. Иначе все люди, воспитывавшиеся в детском саду, были бы робкими. Более боевые, склонные пробиваться – пробьются, они будут, может быть, дичками, но активными по жизни. Но есть дети, которые в этой ситуации социально не «распускаются», как может не распуститься бутон, если ему не хватает воды. Поэтому для того, чтобы понять, что делать с застенчивостью, нужно определить ее причину.

Пусковой момент

Для того чтобы разомкнуть сомкнувшуюся раковину, нужно узнать, что именно послужило причиной застенчивости. Обычно родители говорят: «Мы не знаем». Но первый шаг в понимании того, что там произошло, – понять, когда изменилось поведение. Надо вспомнить первые периоды, когда стало заметно, что ребенок ведет себя иначе, и дальше «откручивать» назад. Родители говорят: «Мы не помним. Вроде на Новый год было нормально, а уже в марте, когда мы поехали в санаторий, заметили, что он не ходит в игровую». Что было в этот период, что происходило?

Обычно довольно быстро, в два-три шага, находится момент неблагоприятного, болезненного опыта. К примеру, на дне рождения ребенок испугался сюжета аниматоров или после утренника остался один в группе, родители забрали его последним.

Если речь о ребенке-дошкольнике, он сам вполне может этот момент забыть. Не то чтобы он не хотел рассказывать, в его памяти это просто не сохранилось. Можно помочь ребенку вернуться в ту болезненную ситуацию и сделать другой вывод: «Ты решил, что вообще с детьми общаться не будешь, а давай посмотрим иначе. Ведь не все дети так себя ведут, это не во всякой ситуации бывает». Но по возможности делать это должен все-таки специалист – игровой терапевт или психолог.

Если говорить схематично, специалист проводит эмоциональное переобучение, предлагая ребенку взглянуть на ситуацию с другой стороны. Ведь он сделал из нее определенный

³ Теория привязанности – психологическая модель долгосрочных и краткосрочных межличностных отношений. Важнейшим ее принципом является то, что для успешного социально-эмоционального развития, и в частности для того, чтобы научиться эффективно регулировать свои чувства, ребенок должен развивать отношения, как минимум, с одним значимым взрослым. В присутствии чуткого и отзывчивого взрослого ребенок будет использовать его в качестве «надежной базы» для исследования мира межличностных отношений. (Примеч. ред.)

вывод: общение опасно и лучше его избегать. Вернувшись в ситуацию и пересмотрев ее, можно предложить ему другие варианты интерпретации. Обычно это скрупулезная, медленная работа.

Как правило, это работа не вербальная, а в игровых формах. Ее могут проводить и родители: не у всех семей есть возможность обратиться за психологической помощью. Но главное в том, что нужно найти момент старта, узнать историю, обстоятельства. И тогда можно попробовать предложить ребенку начать рисковать снова. Не всегда он согласится: ведь чем сложнее была история, чем сильнее была боль, тем меньше у него будет желание рисковать.

Ошибки родителей

Обычно родителей раздражает застенчивое поведение ребенка. Часто жалобы исходят именно от них: все дети поют песню на празднике, а наш ребенок не поет; все дети играют в подвижные игры, а он – нет; все репетировали стишок, он тоже репетировал, все рассказали, а он – нет. Все могут улыбнуться фотографу, а наш прячется или убегает. Это страшно раздражает, потому что застенчивость ребенка родители часто воспринимают как личную социальную неудачу.

Это вообще интересная история в детско-родительских отношениях. Если говорить на языке психоанализа, ребенок – это нарциссическое расширение родителей. Это какая-то часть тебя, которой ты хочешь любоваться, и достижения ребенка – это и твои достижения, которые ты хочешь видеть и им радоваться. Когда результат получается совсем другим, это очень обидно и воспринимается как крах, словно ты сам – неудачник. Причину социальных неудач ребенка родители ищут в своих собственных действиях.

И очень часто родители делают то, что только усугубляет ситуацию. Ребенок «застрял», не пошел на контакт, он внутри еще не принял решение, то ли открыться, то ли нет. Если в этот хрупкий момент выбора, не дождавшись решения, давить, подталкивать ребенка: «Иди уже, ну же, давай!» – все, раковина захлопнется, он замкнется.

Обычно помощь, которую получают родители, заключается в том, что их учат в момент неустойчивого равновесия, когда ребенок не принял решение, не подталкивать его, не настаивать, не наседавать и желательнее не критиковать. Наоборот, признавать его чувства, интерпретировать их, помогать ребенку признать, что с ним происходит, дать этому имя. И тогда, может быть, эмоции схлынут, и он примет решение пойти на контакт. А родители начнут смотреть на застенчивость малыша по-другому.

Дети медлительные, низкотемповые

Есть еще один тип – это дети не истинно застенчивые, а медлительные, с низким темпом. Дети, которым нужно время, чтобы принять решение. Они медленнее реагируют, медленнее оценивают ситуацию, медленно разгоняются. Это не означает, что они в целом «заторможенные», нет.

Соответственно, чем больше ребенка медленного торопишь, тем больше он замедляется; чем активнее подталкивать застенчивого, тем сильнее он закрывается. Родители хотят придать ускорение в правильную сторону, а получают обратный результат – это такой «закон бутерброда» в психологии детско-родительских отношений. Надо понимать, что, если нужен хороший результат, надо освоить **практику «без комментариев»**.

Медленному застенчивому ребенку действительно нужно время на оценку того, что происходит вокруг, – это так называемая «кошачья реакция». Кошке, прежде чем войти в незнакомую ситуацию, нужно время, чтобы полностью обозреть обстановку из безопасной недостижимой точки. Она либо залезает высоко, либо куда-то прячется и оттуда детально оценивает происходящее. Это занимает время. Потом, когда кошка спускается или выползает из укры-

тия, она чувствует себя хозяйкой положения, потому что уже все знает, у нее уже есть какая-то «ментальная карта».

У чувствительного, застенчивого ребенка, который не бросается моментально во взаимодействие, часто дело именно в этом: он должен сначала очень хорошо себе все представить, спрогнозировать, чтобы оценить то, что происходит. Только потом он готов осторожно попробовать.

Демонстративный застенчивый ребенок

Есть другой тип застенчивости, когда за ее маской прячется демонстративный ребенок. Он готов войти в ситуацию общения только на первых ролях, а на других – нет. И пока ему первую роль не дадут, он не будет участвовать в спектакле. Пока на него не обратят максимум внимания, он не войдет в круг игры.

На самом деле это – не застенчивость, это маскировочная окраска. Ребенку просто нужно привлечь больше внимания. Такого обычно видно: сначала он очень осторожный, молчит-молчит, а потом уже командует, всем раздает роли и перестраивает сюжет игры.

В моей практике очень много случаев такого рода. Скажем, ребенок не говорит «Здравствуйте!» консьержке, на детской площадке всех прекрасно знает, но тоже ни с кем не здоровается. Это может быть настоящая застенчивость, когда страшно войти в контакт и оказаться близко к другому человеку, а может быть желание играть по своим правилам: «Кто вы такие, чтобы я с вами здоровался? Мне удобно с вами не здороваться, ведь тогда я становлюсь центром внимания, вокруг меня поднимается вихрь заботы, мол, как же так?»

Если ребенок действительно застенчивый, ему нужно очень внимательно подбирать друзей для общения. Потому что такой ребенок будет общаться не со всеми. Обычно, если родители находят кого-то, кто совпадает с ним по качествам или дополняет их, «стесняшка» может быть вполне контактным в сольных и парных отношениях. Его робость проявляется именно в больших компаниях, а в парных отношениях ее не бывает.

Конечно, если у ребенка нет друзей, обязательно нужно искать кого-то, с кем он хорошо играет вдвоем. Если он не ходит на площадку, надо придумывать другие варианты. Может быть, он не хочет со всеми гонять по двору, но вдвоем с другом вполне себе рисует и моделирует. Или с кем-то, кто помладше или постарше, ребенок общается лучше, чем с ровесниками.

Есть ошибочная стратегия, когда с застенчивостью родители борются так же, как со страхами: если ты боишься, иди в ситуацию и давай-ка посмотри, что там нет ничего страшного. «Ты стесняешься, сейчас мы тебя запишем на пять занятий в день, и ты социализируешься». Эта стратегия неправильная. Очень часто такое наращивание социальных связей не дает результата, но может привести к невротической замкнутости.

Режим «спортивного комментирования»

Из видов помощи очень хороша куклотерапия, даже в домашних условиях можно рекомендовать проигрывание социальной ситуации на игрушках. Это поможет и тем детям, у кого не было социальной практики, и тем, у кого чуть «барахлит» способность к эмпатии, затруднено понимание коммуникаций. Здесь нужно играть в разные эмоциональные игры, помогать ребенку практиковаться в считывании и интерпретации эмоциональных состояний других людей. Иногда нужен блок занятий с психологом.

Одна из практик, которая в последнее время часто упоминается, – это **режим «спортивного комментирования»** (он нужен в работе с застенчивым ребенком, и не только). Когда в какой-то социальной ситуации родители вступают в позицию наблюдателя и рассказывают ребенку, что происходит, объясняя не само взаимодействие, а его смысл.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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