

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

**«НАВЯЗЧИВЫЕ ДЕЙСТВИЯ —
КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ»**

подготовила:
педагог-психолог СРП
Мелихова В.И.

Ноябрь, 2019 года

Достаточно частыми жалобами, которые слышит детский психолог являются навязчивые действия, имеющиеся у ребенка. «Грызет ногти до крови», выдергивает волосы на голове, трогает половые органы, совершает какие-то непонятные ритуалы, без которых не ложится спать.

Что стоит за симптомом?

1. Напряжение, витающее в воздухе семьи. Очень часто различные симптомы возникают у детей, родители которых часто ссорятся, выясняют отношения. Ребенок бессознательно как бы перетягивает внимание на себя, заставляет больше думать о нем, нежели ругаться между собой. Будет ошибкой думать, что если ребенок не видит конфликтов между родителями, то он растет в комфортной и благополучной обстановке. Ребенок чувствует все, даже если ему об этом не говорить. Напряжение висит в воздухе. А тем, что с ним не говорят, не объясняют, что происходит, оно только усиливается. Ребенок не знает, что он чувствует, ему об этом говорят родители: ты голоден, ты злишься, тебе больно. Когда ребенок понимает, что что-то происходит, но не знает что, когда никто с ним не говорит и делает вид, что не происходит ничего, тревога усиливается в разы. Ребенок злится на родителей, на себя, он думает, что это он виноват в том, что мама и папа ругаются. Он испытывает огромный ком смешанных неназванных эмоций. А значит и не знает как с ними справляться. Вот и реагирует, как умеет. Грызая ногти, удается сбросить напряжение хоть немного. Интересно было увидеть пару родителей ребенка с навязчивыми действиями у себя в кабинете. Словно два ребенка в детском саду не могут поделить игрушку, так и они боролись друг с другом за каждое слово, спорили прямо на сессии по поводу и без. Несложно представить, какой среде растет мальчик.

2. Когда в семье есть тайна, которая скрывается от ребенка. Опять вспоминаем, что бессознательно ребенок знает, что от него что-то скрывают и даже знает что. Но сознательно он не может понять, почему ему ничего не рассказывают, почему скрывают. Тайна кажется намного страшнее, чем она есть на самом деле. Ребенок рисует бессознательно страшные картины. Страх усиливается от того, что ребенок думает: раз мама и папа не говорят об этом, значит это что-то страшное. То, о чем нельзя говорить вслух. То, что нужно скрывать. Если мама и папа не могут справиться, то как справлюсь я. Лучше буду защищаться как могу. Так, ребенку уже больше года не говорят, что умер дедушка, говорят, что уехал в командировку на север и вернется очень нескоро. Ребенок даже в игре разыгрывает смерть. Он знает об этом, однако с ним никто об этом не говорит. Одна из жалоб родителей такого ребенка – навязчивые действия.

3. Страх потери. Здесь можно объединить ситуации из ряда «если я буду вызывать у мамы тревогу, то она не уйдет» и «если я буду выполнять ритуал, то мама не умрет». Ребенок не может контролировать родителей, хотя очень хотелось бы. На первом году жизни ребенок чувствует, что обладает всемогуществом. Все его желания моментально исполняются, а потребности удовлетворяются (в норме). Ему кажется, что это он управляет мамой, которая приходит, кормит, переодевает, успокаивает. Со временем он

понимает, что он и мама отдельные люди. Его желания и желания мамы могут не совпадать. Хочется вернуть младенческое блаженство. Однако при отзывчивой, чувствительной матери ребенок справляется со своими чувствами. Но если мама, например, резко, по рекомендации соседки бросила кормить грудью в полгода, не обратив внимание на потребность ребенка, или вдруг родился братик или сестричка, который занял привилегированное место в семье, или ребенку пришлось в силу различных обстоятельств разлучиться с матерью на длительное время в разном возрасте. Тревога ребенка растет. Маму можно потерять. Ребенок замечает, что если он делает что-то, что тревожит маму, тогда она приходит и какое-то время находится рядом. Тогда у ребенка закрепляется связь: выдернул волос – пришла мама. Со временем эта связь становится бессознательной, остается только симптом.

4. Противоречивость и непоследовательность родителей. А, следовательно, и нарушение чувства безопасности у ребенка и повышение тревожности. Если мама уходит и не предупреждает ребенка. Есть мнение, что маленькие дети этого не замечают. Но это неверно. Даже самый маленький младенец чувствует и знает, что его мама куда-то делась. А вот куда – непонятно. Ребенок не знает, куда она ушла и когда вернется. И почему когда засыпал – была мама, а проснулся – бабушка или няня. Он сразу начинает переживать, что мама ушла навсегда, бросила его. Начинает думать, что это он виноват во всем. Другая ситуация, когда мама сегодня за мокрые штанишки поругала, завтра не обратила внимание, послезавтра посмеялась, а через неделю и вовсе побила. Непонятно, как мама поступит в тот или иной момент. На одни и те же действия она реагирует по-разному. Или если мама запрещает смотреть мультики больше получаса в день, а папа разрешает. Ребенку непонятно как себя вести, какие правила соблюдать, как родители поведут себя в следующую минуту. Он не может предполагать, предугадывать последствия своих поступков и поведения. Он не может чувствовать себя спокойно и безопасно.

5. Неприятие ребенка таким, какой он есть. С детства в ребенке могут видеть черты лица деспотичного деда, ребенок еще не успел родиться, а у него «такой же хитрый взгляд как у отца», или родился он в день рождения прабабушки, а значит такая же тяжелая судьба будет. В этих примерах уже с рождения ребенку приписываются качества и черты, свойственные другим родственникам, но не имеющие ничего общего с ним самим. Самого ребенка не видят и, следовательно, не принимают. Или с детства ребенку пророчат карьеру переводчика или математика и требуют от него блестящих знаний этого предмета. А у него талант к рисованию или танцам. Ребенок вынужден подавлять свои природные таланты и следовать ожиданиям родителей, что создает сильное напряжение.

6. Стремления к идеалу. Требования от ребенка быть лучшим во всем. Ребенка ругают за не отличные оценки, требуют первых мест во всех конкурсах, идеальной внешности, идеальной чистоты в комнате. За любое несоответствие ожиданиям ребенок подвергается наказанию, порицанию,

осуждению. Тогда малыш все время находится в постоянном напряжении, не может расслабиться даже на секунду.

7. Слишком строгие методы воспитания. Как вывод из предыдущих пунктов. Если ребенок растет в страхе перед родителями, перед наказанием, перед неудачей, напряжение и тревожность возрастают в разы. Это как плотина, которая под огромным напором воды когда-нибудь обязательно прорвет.

Чем же помочь ребенку?

1. Понятия «невроз», «неврологические реакции» все-таки компетенция невролога. Поэтому важно, чтобы этот специалист осмотрел ребенка и, если нужно, прописал медикаменты.

2. Посмотреть правде в глаза, есть ли в семье конфликты, недоговоренности, тайны. Помним, что даже если ребенок не видит скандалов, он все равно чувствует напряжение и реагирует на него. Важно дать ребенку понять, что даже если родители ссорятся, они все равно его любят. Что он не виноват в ссорах взрослых. Полезен будет визит к семейному психологу, который поможет паре разобраться в своих отношениях.

3. По возможности создать ребенку условия, в которых он почувствует себя понятым и принятым. Важно любить ребенка просто за то, что он есть. Вне зависимости от его внешности, чистоты комнаты и отметок в школе.

4. Почаще говорить ребенку, как Вы его любите, как он значим и важен для вас. Подмечать все его успехи и помогать справляться с неприятностями. Важно, чтобы он почувствовал, что бы ни случилось – мама и папа рядом, на его стороне.

5. Быть последовательными в правилах и запретах. Если телевизор после 10 смотреть нельзя, то нельзя и сегодня и завтра и через неделю. И не разрешит ни папа, ни мама. Если перед мальчиком, которого ударил ребенок, нужно извиниться, то это нужно делать в любых случаях, когда ребенок обидел кого-то из своих сверстников. И ни папа, ни бабушка от этой участи не избавят.

6. Обратить внимание на интересы ребенка, его способности. Конечно, в школе приходится изучать все предметы, но если вместо математического кружка ребенок, любящий рисовать, пойдет в художественную школу, то он почувствует, что его заметили, его талант может развиваться, он значим, увиден и принят. У ребенка появится хобби, которое потом может перерасти и во что-то более серьезное.

7. Не бояться говорить с ребенком на такие темы, как куда делась прабабушка и откуда появился братик. Темы рождения, смерти одни из самых сложных, часто и для самих родителей. Но важно на уровне понимания ребенка донести ему такие важные вопросы, дать зеленый свет на их обсуждения с самыми близкими людьми.

8. Если рекомендации не работают или вам сложно их выполнять в силу собственных чувств и переживаний, важно обратиться к детскому

психологу, который поможет найти причину симптома ребенка и грамотно выстроить взаимодействия с ним родителей.