

«Сложные вопросы»

Если ребенок спрашивает, взрослый должен ответить, говорят психологи — другое дело, как это сделать.

Ответ должен снизить тревогу, а не усилить ее. Нет ничего хуже, чем какая-то тайна, недоговоренность. И если делать вид, что ничего не происходит, то это только добавит тревоги. У ребенка может создаться такая фантазия: «Сонной не говорят об этом, потому что это очень страшно и плохо. Именно поэтому это от меня скрывают». Это еще сильнее увеличит тревожность.

Наша психика не терпит пустоты. Если мы ребенку что-то не объясняем и не рассказываем, то это начинает заполняться его фантазиями. И это не всегда хорошо.

«Большой мир» ребенок воспринимает не так как, как взрослые. Маленький ребенок (5–6 лет) живет своей ситуативной жизнью, занят своими делами. Его мир в данном возрасте — мир его семьи и мир его дома, всё остальное ему пока не важно. Для детей этого возраста важно то, как ведут себя взрослые, как они эмоционально себя презентуют в рамках семьи. Специально рассказывать ребенку о происходящих в мире событиях не стоит. Объяснять ребенку темы, которые его, в силу когнитивной незрелости, не очень беспокоят, не правильно. Скрывать тоже не стоит. Необходимо занимать «золотую середину» в этом вопросе, вести себя очень естественно и отвечать только на заданный вопрос.

Переключайтесь на семью — с глобального контекста на личный. Ребенок воспринимает ситуацию через призму родителей.

Когда ребенок чувствует, что родитель рядом, что его игры разделяют, у него возникает ощущение устойчивости, ощущение, что его мир прочный, что на него можно опираться. В психологии есть понятие «фундаментальное доверие к миру». Оно начинается с родителя. Если родитель рядом, если он устойчив, если ребенок ему не безразличен, значит, доверие к миру будет



больше. Беседовать с ребенком нужно в таком ключе: «Ну да, может разное происходить в мире, главное, что мы рядом, видишь, я тебя держу за руку, ты мой малыш, я тебя всегда буду защищать».

Правила разговора:

Убираем сильные эмоции. Отвечаем спокойно и заинтересованно. Детям нужны спокойствие и стабильность.

Внимательно слушаем вопрос. Часто он гораздо более узкий, чем кажется взрослому. Задайте уточняющие вопросы: «А ты что думаешь?», «Откуда эта информация?», «Какое у тебя к ней отношение?»

Отвечаем только то, что знаем. Не надо строить из себя всезнайку. Можно признать: «Я не знаю ответа, давай найдем его вместе».

В первую очередь нужно поговорить о чувствах ребенка. Говорите про тревоги и страхи, которые есть у детей. Когда мы говорим о своих чувствах, проговариваем, то мы избавляемся от них.

Спрашивайте, что ребенка на самом деле беспокоит. Важно, чтобы сам взрослый относился к этому разговору всерьез, и был настроен на переживания ребенка.

Не со всеми ситуациями можно справиться самостоятельно — и это нормально. Нормально просить помощи у профессионала. Если возникает вопрос «а не пора ли обратиться за помощью?» — то уже пора. В крайнем случае психолог просто скажет, что всё в порядке и это ваши чрезмерные тревоги, но лучше перестраховаться.

Какого-то универсального признака, что уже точно нужно вести ребенка к психологу — нет. Маркерами стресса выступят изменения в поведении — страхи, ночные кошмары, проблемы с едой, общением и желанием играть. Когда дети боятся, они могут становиться агрессивными и к родителям, и к сверстникам. Или — наоборот — может замыкаться в себе. Если раньше ярко проявлял эмоции и перестал — это еще более тревожный звонок.

Нестабильное эмоциональное состояние родителей может стать триггером, который спровоцирует психологические трудности у ребенка.

Взрослым не стоит обсуждать последние события в присутствии детей.

Постарайтесь ограничить доступ ребенка к освещению в новостях событий, так или иначе связанных с жестокостью. Даже если вам кажется, что телевизор просто работает фоном, лучше выключить его. Повторяющиеся репортажи об одном и том же могут навязать малышу мысль, что травмирующее событие происходит снова и снова. Поддерживайте тактильный контакт с ребенком. Больше играйте с ним. Таким образом, вы сможете избежать повышенной тревожности и страхов.

Использованная литература:

<https://journal.tinkoff.ru/list/we-need-to-talk/>

Млодик И. «Чудо в детской ладошке, или Неруководство по детской психотерапии»

Мурашова Е.В. «Ваш непонятный ребенок»

Оклендер В. «Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии»

Составитель статьи: педагог-психолог Шилович Ю.С.