

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Беседы с психологом  **Осторожно! Послушный ребенок!**  Родители часто жалуются на то, что их ребенок слишком подвижен, непослушен, капризен, агрессивен и так далее. Но практически невозможно встретить родителей, тревожащихся из-за спокойного, послушного ребенка. Действительно, на первый взгляд такой ребенок идеален: никогда не проявляет раздражения, злости, гнева, совершенно не агрессивен, в играх берет на себя исключительно положительный роли. Кажется, что ребенок - образец доброты, воспитанности и хороших манер.    Вы спросите, что же плохого, радоваться надо, что у родителей такой "безпроблемный" ребенок. Но стоит задуматься, каким хотят видеть родители своего ребенка. Они хотят вырастить хорошего и воспитанного человека или при этом им важно, чтобы ребенок был здоров, счастлив, умел приспосабливаться к различным жизненным ситуациям?    ВНИМАНИЕ! "Правильные" дети нуждаются в помощи психолога! К сожалению, взрослые склонны обращаться за помощью тогда, когда у них возникают сложности в общении с ребенком, на него жалуются воспитатели или учителя. Послушный, спокойный ребенок не вызывает опасений. Но давайте за ним понаблюдаем, выясним, почему он так себя ведет. Может быть, такое поведение - проявление спокойного характера, флегматичного темперамента, а может быть, такое поведение - вынужденное. Чтобы разобраться, понаблюдайте, как ребенок реагирует на сложные, конфликтные ситуации.    Любой человек попадает в ситуацию, которая вызывает у него отрицательные эмоции. Эмоции (и отрицательные, и положительные) не исчезают, они оставляют след, побуждают к действию. Негативные эмоции могут "выливаться наружу" в форме физической расправы с обидчиком (ударить в ответ на обидное слово); в форме словесного выражения своих чувств ("я недоволен твоим поведением", "ты меня очень огорчила"); перенесение злости на одушевленные предметы (злясь на одного человека, мы грубим окружающим) и на неодушевленные (брань, битье посуды). Важно, чтобы человек (ребенок) умел адекватно реагировать на переживание или негативные эмоции и справляться с ними.   Чересчур правильный ребенок не умеет (или боится) выражать негативные эмоции. Они накапливаются и получается, что такой хороший, правильный ребенок обращает негативные эмоции против себя. Появляется внутренняя агрессия, которая, в первую очередь, ослабляет здоровье - ребенок начинает часто болеть, у него ослаблен иммунитет (как будто наказывает самого себя за то, что у него посмели возникнуть такие "плохие" эмоции). Сильно страдает самооценка (подробнее про это в статье ["Самооценка"](http://www.solnet.ee/parents/p2_01.html)). Такие дети склонны всех прощать, при этом часто испытывают чувство вины (необоснованное), недооценивают себя.  **Как можно адекватно выражать злость, обиду, другие негативные эмоции?** Кроме того, о чем я писала в статье ["Как помочь ребенку и себе преодолеть негативные эмоции?"](http://www.solnet.ee/parents/p2_13.html) и в статье [про агрессивные игры](http://www.solnet.ee/parents/p2_40.html), можно участвовать в детских спектаклях, беря на себя отрицательную роль, рисовать страшные рисунки, карикатуры.   Если ребенок не выражает свои отрицательные эмоции ни одним из вышеперечисленных способов, избегает любых агрессивных, отрицательных ролей в играх, то он нуждается в помощи! В чем она заключается?   * Задумайтесь, почему Ваш ребенок так боится оказаться "плохим"? Может быть, Вы допускаете серьезные ошибки во взаимоотношениях с ним? Часто в основе излишней "положительности" ребенка лежит страх потери любви близкого человека. Родители подавляют естественные отрицательные эмоции в себе и в детях, внушая, что нужно быть только хорошим, что проявлять и испытывать гнев, обиду, агрессию очень плохо. * Убеждайте ребенка, что любите его просто за то, что он есть и не разлюбите, если он сделает что-то плохое. * Ребенок должен знать, что он, как и все люди (родители в том числе) имеет право на отрицательные эмоции. * Учите ребенка адекватно выражать негатив, преодолевать злость, обиду (см. статью ["Как научить ребенка владеть собой"](http://www.solnet.ee/parents/p2_13.html)) . Не бойтесь сами проявлять такие эмоции как обида, гнев, раздражение, усталость, но делайте это также адекватно, без унижений, оскорблений, физических наказаний. Ведь, наблюдая за близкими взрослыми, ребенок повторяет именно их поведение, форму проявления эмоций.   Итак, позвольте своему ребенку иногда побыть "плохим"! Любите его в любом настроении, при любых обстоятельствах. Любовь к ребенку должна быть БЕЗУСЛОВНОЙ, с полным принятием его, как индивида, личности с достоинствами и недостатками. | |  | |