

ДЕТСКО-ВЗРОСЛЫЙ РАЗГОВОРНИК



Детские психологи рассматривают различные проблемы ребенка (болезни, сложности в поведении, навязчивые состояния и т.д.) как язык, с помощью которого ребенок сообщает семье о своих трудностях. То, что ребенок не может выразить словами, он всегда сообщит своим телом или проблемами в поведении.

Не всегда связь такая однозначная. Для полного понимания необходимо исследовать проблему более глубоко. Кроме того, один симптом может нести в себе гораздо более широкую палитру смыслов, которые сообщает нам ребенок. Здесь лишь краткий словарь, который поможет задуматься и быть более снисходительным к различным трудностям детей, а возможно, и обратиться к психологу для их разрешения.

Агрессивен:

Мне очень страшно и я не знаю, как с этим справиться.

Активен слишком:

Мне очень страшно, я нуждаюсь в правилах и опоре.

Апатичен:

Я боюсь ошибиться. Я боюсь, что взрослые осудят мою спонтанность и всё, что я делаю.

Бьет родителей:

Так я выражаю свою злость на них, так как не знаю другого способа. Так я сообщаю маме, что нуждаюсь в запретах от нее.

Ворует:

Мне очень не хватает внимания и теплоты близких;

Мне не хватает какой-то важной информации, касающейся истории семьи, моего рождения;

Я так выражаю свою злость.

Выдергивает волосы:

Мне очень страшно, я испытываю сильный стресс.

Говорит очень тихо:

Мне страшно проявлять себя, говорить о своих желаниях, защищать себя. Боюсь меня таким не примут.

Грызет ногти:

Мне очень страшно, я переживаю, испытываю сильный стресс, часто связанный с расставанием с матерью.

Ест много:

Мне тревожно и еда позволяет мне с этим справиться. Едой я пытаюсь заменить недостаток эмоциональной близости, в которой очень нуждаюсь.

Заикается:

Однажды очень важные отношения для меня были прерваны и я сильно испугался;
Я чувствую себя в чем-то виноватым;
Меня сильно подавляют взрослые и я боюсь высказываться.

Играет только в гаджеты:

Я не умею играть с детьми, мне страшно. Только в компьютерных играх я чувствую, что я чего-то могу, только здесь я успешен.

Капризничает:

Я не могу заявить о себе и своих желаниях прямо, капризы помогают мне добиться своих целей.

Не хочет идти в школу:

Я не получаю дома достаточно поддержки, чтобы справиться со своими учебными неудачами. У родителей слишком высокие ожидания по поводу моих оценок;
У меня трудности в общении и я не знаю, как с этим справиться.

Никого не слушает:

Мне не хватает в нашем доме последовательных и непротиворечивых правил;
Мне не хватает внимания, я не знаю, как по-другому сделать так, чтобы меня заметили.

Причиняет вред сам себе:

Мне невыносимо больно душевно, и легче переживать эту боль телом;
Я чувствую себя невыносимо виноватым и пытаюсь наказать себя сам.
Мне не разрешено злиться и это способ, с помощью которого я могу показать свою злость другим.

Фантазирует слишком много:

Мне очень страшно. Мой выдуманный мир помогает мне справиться с моими страхами.

Автор: Евгения Забурдаева – психолог, магистр факультета клинической и консультативной психологии МГППУ, кафедра детской и семейной психотерапии.
<https://zaburdaeva.ru/detsko-vzroslyj-razgovornik/>