

Ограждаем ребенка от неприятностей: поступаем правильно

Каждый родитель пытается определить для себя баланс между количеством родительской заботы, защиты ребенка, желанием оградить его от возможных проблем, неприятностей и предоставлением возможности столкнуться с небольшими посильными социальными рисками для формирования адекватной адаптации к миру.

Представления общества в этом вопросе претерпели существенные изменения за последние 25 лет. Поколение, которому сейчас около 40 лет и старше помнят свои дворовые компании, друзей-соседей, ежевечерние прогулки во дворе дома. В те времена контроль за ребенком держался в основном на договоренности с ним о том, во сколько следует вернуться домой. Родители могли выглянуть в окно и увидеть, что ребенок в порядке. Мобильных телефонов не было. И все воспринимали это как объективную реальность, в которой мы живем, и которая иной быть не может. 90-е и 2000-е годы ознаменовались развитием сотовой мобильной связи в России, постепенно мобильные телефоны стали покупать детям, в основном, для облегчения родительского контроля.

Есть еще одно изменение, свойственное нашему времени – тенденция современного ребенка расширять географию своих передвижений. Сегодняшние дети хотят выйти за пределы своего двора, поскольку наши города стали благоустроеннее. В соседнем дворе может быть построена красивая детская или спортивная площадка. Еще чуть дальше сквер или парк, в котором можно покататься на велосипеде. Да и нередко ситуация, когда школа или детский сад, в который ходит ребенок, находится не рядом с домом.

В целом, модель мироустройства современного ребенка существенно отличается от модели прошлых лет. Сегодня, родители опасаются разрешать сыну или дочке возвращаться со школы без сопровождения. В этом есть смысл, учитывая уровень преступности.

Родители, в зависимости от собственного уровня тревожности, воспитательных убеждений, ограничивают ребенка и дома: не трогай, разобьешь, не лезь, перепачкаешься, не делай, ударишься и тому подобное. Даже в домашнем мире есть, по мнению, некоторых родителей, риски и неприятности для ребенка, от которых его следует оградить. Запретов существует столько же, сколько страхов в голове у родителя.

[Научные исследования психологов](#) утверждают, что если ребенок рос в «тепличных» условиях, был огражден от малейших естественных неприятностей, сложностей, у него формируется [синдром выученной беспомощности](#), страхи, повышенная тревожность, фобии и комплексы.

Важность посильного негативного опыта, ошибок для психики можно объяснить на примере важности физической нагрузки на мышцы человека. Для того, чтобы стать сильнее физически, нам нужно давать нагрузку на мышцы выше обычной и настолько часто, насколько это необходимо. Для мышцы повышенная, но еще посильная физическая нагрузка, является стрессом, а на стресс организм реагирует адаптацией к нему, то есть приспособлением. В данном случае увеличением мышечной ткани для того, чтобы она впредь такие нагрузки могла выдерживать. И если такая нагрузка возникает неоднократно, то мышца становится крепче и сильнее.

Также происходит и с формированием навыка устойчивости к неприятностям, то есть стрессоустойчивости. Допустим ребенок 3-4 лет сталкивается с неприятным событием. Например, конфликтом с товарищем. Два друга не смогли поделить игрушки. Столкнувшись с этим впервые, ребенок очень огорчается, может заплакать и пожаловаться маме. Мама вмешивается и разрешает конфликт. Мудрая мама, разрешая конфликт, продемонстрирует спокойствие, научит ребенка правильным действиям,

объяснит, как следовало поведи себя. В другой подобный раз малыш уже вспомнит, что он проживал такую ситуацию, и мама благополучно разрешила ее. Он не будет уже так сильно огорчаться, понимая, что это решаемо. Психика становится более устойчивая. На этот раз маме стоит ограничить свое вмешательство, предложив малышу самому разрешить конфликт. Если конфликт посилен возрасту, маме можно просто наблюдать. С каждым подобным разом ребенок будет спокойнее относиться к возникающим конфликтам и будет применять навыки по защите своих интересов при сохранении отношений с товарищем, как учила мама. Другими словами, формируются навыки стрессоустойчивости. Ребенок начинает понимать, что в жизни бывают неприятные события, ситуации и к этому надо относиться спокойно, поскольку все решаемо. Конечно, мы говорим только о неприятных ситуациях и событиях, посильных психике ребенка с учетом его возраста.

В практической психологии и психотерапии хорошо известно, что раннее детство - это время установления базовых отношений ребенка с миром. Не случайно говорят, что до пяти лет закладываются основы личности. Для того, чтобы у ребенка развивалась стрессоустойчивость к неприятностям и навыки разрешения проблем у него должны быть:

- определенные дела, за которые отвечает полностью сам;
- круг общения, где без участия родителей развивает навыки коммуникации, включая разрешение конфликтов;
- школьный мир, кружки, секции, где самостоятельно, без помощи родителя учится достигать поставленные цели;
- проблемные ситуации и предоставленная возможность разрешить их самому с любым результатом.

Другими словами, родитель должен, во-первых, давать посильную возрасту долю самостоятельности и, во-вторых, уважать ребенка, также как он хотел бы, чтобы ребенок уважал родителя.

Крупнейший мировой специалист по вопросам травматичного воспитания, [Алис Миллер](#), в своих работах говорит: «Человек должен иметь право на свои истинные чувства и на их выражение». Родителям, желающим вырастить психически здорового, сильного, самостоятельного человека, следует:

- помнить, что посильный возрасту и индивидуальным психофизиологическим особенностям ребенка эмоциональный, интеллектуальный, физический стресс – это [эустресс \(по автору термина Гансу Селье\)](#), приносит пользу и его не нужно избегать;
- ограничить свои воспитательные воздействия, четко отличая их от желания контролировать, от желания власти над ребенком;
- проанализировать наличие избыточного контроля по отношению к ребенку. Не является ли он следствием собственной повышенной тревожности? Поскольку гиперконтроль – это особая потребность держать все во внимании, повышенное желание контролировать события, происходящие в собственной жизни и в жизни ребенка. Контроль для некоторых родителей дает ощущение безопасности, хотя бы временное облегчение чувству сильной тревоги. Если такая проблема имеет место, ее нужно решать;
- позволять ребенку с каждым новым его возрастным этапом расширять географию его передвижений без избыточного родительского контроля;
- разрешать ребенку разумную для научения долю ошибочных действий и решений без последующего формирования чувства вины и применения наказаний, так как они абсолютно необходимы для развития стрессоустойчивости, адекватного освоения мира и здорового личностного развития;

- предоставлять возможность «методу естественных последствий» оказывать свое воспитательное влияние на ребенка вместо родителя. Если ребенок, наученный ранее собирать портфель, забыл что-то необходимое в него положить, он получит от учителя замечание, что и будет естественным последствием детской несобранности. В следующий раз, не желая получать замечания от учителя, ребенок начнет лучше контролировать себя при сборе портфеля без участия родителя;

- помнить цитату Алис Миллер «любое воспитание приносит вред» и стать для ребенка любящим другом, добрым страшим товарищем, исходящим из интересов ребенка;

- позволить ребенку проживать его жизнь без избыточного родительского вмешательства;

- помнить, что слишком активная родительская помощь в решении детских проблем, с которыми ребенок может по возрасту разобраться самостоятельно сам, замедляет его личностное развитие и в целом, ослабляет ребенка.

*Деркачева Лариса Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент*