



# 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.

## **Сказать он не может по нескольким причинам:**

- если ребенок очень маленький, то просто потому, что пока еще не овладел речью;
- если уже умеет говорить, то часто ребенок просто не знает, как сказать о важном (боится, стыдится, в семье может существовать негласный запрет на обсуждение некоторых болезненных и трудных тем).

Тогда ребенок, младенец или уже подросток, говорит семье о том, что с ним происходит с помощью тела или неадекватного поведения. Вот краткий детско-взрослый разговорник:

- 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.

- Беспомощен.

1. Мне очень удобно, когда взрослые всё за меня делают.

2. Так я забочусь о маме и помогаю ей чувствовать себя нужной.

- Бьет родителей.

1. Так я выражаю свою злость на них, так как не знаю другого способа.

2. Так я сообщаю маме, что нуждаюсь в запретах от нее.

- Видит страшные сны. Когда мне страшно, образы в моем сне говорят мне о том, чего я боюсь в реальной жизни.

- Ворует.

1. Мне очень не хватает внимания и теплоты близких людей.

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

3. 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, что меня таким не примут.

- Говорит плохие слова. Так я проверяю что можно, а чего нельзя в нашей семье.

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

- Дружить не умеет. Я не знаю, как защитить себя в общении с другими и как при этом учитывать других. Мне страшно.

- Ест много.

1. Мне тревожно, и еда позволяет мне с этим справиться.

2. Едой я пытаюсь заменить недостаток эмоциональной близости, в которой очень нуждаюсь.

- Ест плохо.

1. Я не готов принять, "переварить" что-то в нашей семье (трудности, с которыми столкнулась семья, изменения, новые семейные роли).

2. Так я отстраняюсь от семьи.

- Жадничает.

1. Считаю, что мои вещи принадлежат по праву мне.

2. Мне не хватает эмоциональной теплоты и поддержки.

- Завидует. Боюсь оказаться хуже, чем другие и быть отвергнутым.
- Задаёт много вопросов.

1. Сейчас такое время, когда я начал познавать мир.

2. Мне не хватает вашего внимания.

3. Я нуждаюсь в какой-то важной информации о себе и моей семье, которую от меня скрывают.

- Заикается.

1. Однажды очень важные отношения для меня были прерваны, я сильно испугался.

2. Я чувствую себя в чем-то виноватым.

3. Меня сильно подавляют взрослые, я боюсь высказываться.

- Играет мало. Боюсь проявлять свою спонтанность, стараюсь быть удобным ребенком.
- Играет только в гаджеты (телефон, планшет и т.п.).

1. Я не умею играть с детьми, мне страшно.

2. 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.

- Ленился.

1. Мне не интересно делать то, что мне предлагают.

2. Я боюсь, что у меня не получится, и никто меня не поддержит.

3. Мне удобно, когда за меня всё делают другие.

- Не хочет идти в школу.

1. Я не получаю дома достаточно поддержки, чтобы справиться со своими учебными неудачами. У родителей слишком высокие ожидания по поводу моих оценок.

2. У меня трудности в общении, и я не знаю, как с этим справиться.

- Никого не слушает.

1. Мне не хватает в нашем доме последовательных и непротиворечивых правил.

2. Мне не хватает внимания, я не знаю, как по-другому сделать так, чтобы меня заметили.

- Отказывается идти в детский сад.

1. Я очень боюсь оставлять маму одну. Я боюсь, что мама не справится одна.

2. Я сам боюсь оставаться без нее.

- Привязан к одной игрушке.

1. Испытываю сильную тревогу.

2. Игрушка мне заменяет маму.

- Причиняет вред сам себе.

1. Мне невыносимо больно душевно, и легче переживать эту боль телом.

2. Я чувствую себя невыносимо виноватым и пытаюсь наказать себя сам.

- Раздражается. Мне не разрешено злиться и это способ, с помощью которого я могу показать свою злость другим.

- Соблюдает порядок навязчиво. Если я не буду соблюдать жесткий порядок, и последовательность действий, произойдет нечто ужасное. Так я всех защищаю.

- Скрипит зубами во сне.

1. Мне очень страшно.

2. Я злюсь и не могу выразить злость словами.

- Спит плохо.

1. Боюсь, что один не справлюсь с темнотой и неизвестностью, боюсь, что мама не придет. 2. Считаю, что право спать с мамой принадлежит только мне.

· Фантазирует слишком много. Мне очень страшно. Мой выдуманный мир помогает мне справиться с моими страхами.

Не всегда связь такая однозначная, для полного понимания, конечно, 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 словарик, который поможет задуматься и быть более снисходительным к различным трудностям детей, а возможно, и обратиться к психологу для их разрешения.

*Источник: Буклет «10 фраз, которые причиняют боль нашим родителям».  
Составитель: Екатерина Владимировна Шустова, педагог-психолог  
Государственного автономного учреждения Новосибирской области  
«Центр социальной помощи семье и детям «Семья»*

[#народныйродительскийантивирус #национальнаяродительскаяассоциация #НРА](#)