



С.Е. Кальмова

Семейный психолог: родителям о детях.

Подготовка к ответственному материнству и заботливому отцовству



Данная работа — лауреат дистанционной Олимпиады психологов образования — 2008, которую ежегодно проводит сетевое методическое объединение «Школьный психолог» <http://som.fio.ru>

Продолжение. Начало в «Вестнике практической психологии образования» №1 за 2009 год.

Возрастные кризисы

Ребенок в своем развитии проходит несколько этапов. Переход с одного этапа возрастного развития на другой сопровождается кризисами. По мнению ученых, возрастные кризисы, или кризисы развития, обусловлены, прежде всего, разрушением привычной социальной ситуации развития и возникновением другой, более соответствующей новому уровню психологического развития ребенка.

Возрастные кризисы сопровождаются такими внешними проявлениями, как: непослушание, упрямство, негативизм в поведении. Выделяются следующие кризисы развития: кризис новорожденности (до 1 мес.), кризис одного года, кризис 3 лет, кризис 7 лет, подростковый кризис (11—12 лет) и юношеский кризис.

Во время кризиса происходят значительные сдвиги как в психическом, так и в физическом развитии ребенка (бурный рост тела, внутренних органов). Это приводит к неустойчивости центральной нервной системы. Поэтому даже послушный ребенок в период кризиса может стать раздражительным, требовательным, упрямым, неуправляемым. Если этот период затягивается или ребенок переживает его слишком бурно, родителям надо проконсультироваться с психологом о том, как поддержать ребенка, как правильно себя с ним вести, поскольку неправильное поведение взрослых часто служит основой многих детских аффективных комплексов. Если же родители, воспитатели, учителя и другие значимые для ребенка люди учитывают происходящие в нем изменения и в соответствии с ними строят взаимоотношения, то протекание кризиса в значительной мере смягчается. Как отмечал А.Н. Леонтьев, «в действительности кризисы отнюдь не являются неизбежными спутниками психического развития. Неизбежны не кризисы, а переломы, качественные сдвиги в развитии. Наоборот, кризис — это свидетельство не совершившегося своевременно перелома, сдвига. Кризисов вовсе может не быть, если психическое развитие ребенка складывается не стихийно, а является разумно управляемым процессом — процессом воспитания» (Леонтьев А.Н., 1981, с. 518).

Кальмова Светлана Евгеньевна — заведующая отделом профотбора и психологической поддержки населения Кемеровского областного центра профессиональной ориентации молодежи.

В 1991 году окончила Кемеровский государственный университет по специальности «возрастная и педагогическая психология».

Автор более 40 статей и 5 книг по детской и педагогической психологии, автор программы психологической коррекции и реабилитации «Семейный психолог».



Кризис трех лет

Кризис может начаться уже с 2,5 лет, а закончиться в 3,5—4 года. Признаками кризиса трех лет является появление в поведении ребенка не свойственных ему ранее качеств, таких, как: упрямство, строптивость, своеволие, симптом обесценивания, деспотизм, негативизм.

Упрямство пронизывает практически все поведение малыша. Он не воспринимает мнение других людей, а постоянно настаивает на своем. Например, во время прогулки ребенок захотел пить и попросил купить апельсиновый сок. Мама зашла в магазин, но там есть только яблочный, малыш отказывается пить, потому что сок «не тот». Он может очень хотеть пить, но все равно требует именно апельсиновый. Движимый упрямством ребенок может устраивать истерики (чаще в людных местах). Например, мальчик захотел снять шапку в автобусе, а мама не разрешила, и вот уже все пассажиры слушают возмущенные вопли ребенка.

Строптивость проявляется в том, ребенок отказывается выполнять требования взрослых. Он ведет себя так, словно не слышит их. Особенно это свойственно детям из семей, в которых наблюдаются противоречия в воспитании: мама требует одного, папа другого, бабушка третьего и т. д.

Своеволие характеризуется тем, что ребенок ставит перед собой цели и стремится их достичь, не считаясь с мнением и возможностями окружающих. Например, малышу захотелось пойти погулять, но взрослым некогда. Он упорно настаивает, используя все методы воздействия на родителей (вежливые просьбы, нытье, угрозы, капризы и т. п.).

Симптом обесценивания заключается в том, что ребенок начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей. Он впервые вполне осознанно может начать использовать «скверные» слова в адрес родителей. Если такое поведение малыша остается незамеченным или же вызывает всего лишь смех и удивление, то он может воспринять это как одобрение его действий. Такое поведение может закрепиться. Когда позднее (в 7—8 лет) родители осознают, что ребенок спокойно им дерзит, и захотят это исправить, делать что-либо будет уже поздно. Дерзость и грубость станут привычной линией поведения малыша.

Деспотизм проявляется в том, что ребенок заставляет родителей делать все, что он хочет. Деспотизм в отношении младших сестер и братьев может являться одним из симптомов ревности. При этом ребенок может забирать у них игрушки, одежду, толкать их и даже драться.

Негативизм — это стремление малыша делать все наперекор предложениям близких взрослых, даже вопреки собственным желаниям. Ребенок отрицает эти предложения не потому, что его не устраивает их содержание, а потому, что они исходят именно от близкого взрослого человека. Часто это проявляется в от-

ношении малыша к пище: дома он отказывается от определенного продукта, а когда этим же продуктом его угощают другие люди, спокойно и с удовольствием все съедает.

Как успешно преодолеть период кризиса трех лет? Американские психологи Дон и Джоан Элиум, авторы книг по воспитанию, предлагают следующие основные шаги, помогающие спокойно пройти этот кризисный период.

1. Родителям следует установить и поддерживать определенный распорядок дня. Малыш должен знать, что утром его одежда будет лежать на стуле рядом с кроватью, что он оденется, умоется, почистит зубы, позавтракает и будет играть. Добиваясь соблюдения такого простого распорядка дня, родителям не надо повторять ребенку несколько раз: «оденься, умойся...» Следует стимулировать его более действенными способами. Например, взять малыша за руку и отвести в ванную комнату, приговаривая: «а теперь пора умыться». Или подвести его к разбросанным игрушкам и сказать: «пора убирать игрушки. Эти кубики — словно потерявшиеся автомобили, давай поищем для них гараж...» Твердый распорядок позволяет свести к минимуму борьбу, которую обычно приходится вести родителям, добиваясь, чтобы ребенок аккуратно складывал одежду, убирал за собой игрушки, чистил зубы и т. п. Нужно только быть рядом, чтобы помогать малышу. Нельзя ожидать от ребенка, что он сразу сделает то, о чем его просят. В этом возрасте малыш любит повторять действия других, поэтому ему нужно все показывать настойчиво и терпеливо, снова и снова, прежде чем он сможет сам соблюдать установленный распорядок.

2. Родители должны установить абсолютные запреты, исключающие возможность дискуссий, так называемые «кирпичные стены», которые необходимы маленькому ребенку. К ним относится ряд действий, которые малышу категорически нельзя совершать: не включать плиту, утюг, телевизор, не брать спички, зажигалки, не выходить за пределы двора и т. п. Абсолютные запреты в семье провозглашаются родителями и последовательно, строго соблюдаются.

Причем «кирпичные стены» возводят родители не столько через словесные запреты, сколько через создание определенной домашней среды. Никакие суровые слова, объяснения, шлепки по рукам не смогут остановить любопытного маленького исследователя. Ребенок будет скорее недоумевать и обижаться на родителя, который стукнул его за то, например, что он потянулся к красивой статуэтке. Лучше просто убрать бьющиеся и опасные предметы так, чтобы они были недоступны для малыша, пока он не подрастет настолько, что сможет обращаться с ними достаточно осторожно.

Детям от рождения и до 4—5-летнего возраста именно «кирпичные стены» могут обеспечить физическую и эмоциональную безопасность. Благодаря абсолютным запретам в сознании малышей форми-



руются представления о границах собственных возможностей. В этих границах они могут спокойно проявлять свою активность с естественной энергией и отсутствием внутренних запретов.

Родителям детей, переживающих кризис трех лет, очень важно выработать правильную линию поведения, которая способствовала бы благополучному развитию ребенка и успешному его переходу на новый возрастной этап. Желательно, чтобы они придерживались при этом следующих правил.

- Позвольте малышу быть самостоятельным. Не вмешивайтесь (по возможности) в дела ребенка, если он не просит. Например, дочка, пытаясь, натягивает кофточку, так хочется ей помочь. Но малышка не оценит помощь, скорее всего, она будет ее отвергать и сопротивляться.
- Помните, что ребенок как бы испытывает Ваш характер, проверяя несколько раз в день, действительно ли то, что было запрещено утром, запретят и вечером. Проявите твердость. Установите четкие запреты (нельзя убежать на улице от мамы, трогать горячую плиту и т. д.). Запретов не должно быть слишком много. Этой линии поведения должны придерживаться все члены семьи (или хотя бы папа с мамой).
- Помните, что ребенок многие слова и поступки повторяет за Вами, поэтому следите за собой (если мама проявляет излишнюю эмоциональность, привередливость, то дочь, скорее всего, будет вести себя так же).
- При вспышках упрямства, гнева у малыша попробуйте отвлечь его внимание на что-нибудь нейтральное.
- Когда ребенок сильно злится или, более того, впадает в истерику, бесполезно ему объяснять, что так делать нехорошо. Отложите объяснения до тех пор, когда малыш успокоится. Пока же нужно взять его за руку и увести в спокойное безлюдное место.
- Используйте игру для сглаживания кризисных вспышек. Например, если ребенок отказывается есть, не настаивайте. Посадите игрушечного мишку за стол и предложите его покормить. При этом настаивайте, что мишка хочет кушать по очереди — ложку ему, ложку малышу. Таким образом можно обыграть аналогичные ситуации, складывающиеся при поездке в машине, во время умывания, одевания и др.
- Чтобы малыш нормально развивался, следует подчеркивать, что он уже большой, не надо с ним «сюсюкаться». Разговаривайте с ребенком, как с человеком, мнение которого Вам интересно.

И самое главное — любите ребенка и показывайте ему, что он Вам дорог даже заплаканный, упрямый, капризный. Это самая необходимая установка для родителей.

Кризис семи лет

Кризис 7 лет протекает более заметно, чем другие. Ребенок в возрасте семи лет впервые пытается занять новое положение в обществе, он стремится стать взрослым. Как правило, это выражается в желании пойти в школу. Такое стремление возникает тогда, когда ребенок осознает себя не только как индивида, умелого в игре, но и как человека, занимающего определенное место в системе отношений между людьми. Ребенок открывает для себя значение новой социальной позиции — позиции школьника, связанной с выполнением высоко ценимой взрослыми учебной работы. Даже если желание занять новое место в жизни появляется у ребенка не в начале обучения, как должно быть, а на год позже (или раньше), все равно формирование соответствующей внутренней позиции коренным образом меняет его самосознание.

По мнению психологов, кризис 7 лет — это период рождения социального «Я» ребенка. Развитие его самосознания приводит к переоценке ценностей. То, что было значимо раньше, становится второстепенным. Старые интересы, мотивы теряют свою побудительную силу, на смену им приходят новые. Все, что имеет отношение к учебной деятельности (в первую очередь, отметки), оказывается очень ценным, то, что связано с игрой, — менее ценным. Младший школьник с увлечением играет и будет играть еще долго, но игра перестает быть основным содержанием его жизни.

В дошкольном возрасте отдельные эмоции и чувства, которые испытывал малыш, были мимолетными, ситуативными, не оставляли заметного следа в его памяти. То, что он периодически огорчался, досадовал из-за неудач в каких-то своих делах или обижался на нелестные отзывы о его внешности, не влияло на становление его личности. Как известно, лишь немногие дети уже в дошкольном возрасте приобретают либо высокий уровень тревожности и заниженные представления о себе, либо непомерно высокую самооценку. Это происходит, если в семье создается особая обстановка, в первом случае — недовольства и высокой требовательности, во втором, наоборот, — захваливания и восхищения. Такие случаи являются результатом усвоения ребенком постоянно повторяющейся оценки близких взрослых, а не обобщения собственного эмоционального опыта. В конце периода дошкольного детства дети начинают осознавать свои переживания. К семи годам осознанные переживания образуют устойчивые комплексы (например, комплекс неполноценности). В период кризиса 7 лет проявляется то, что называют обобщением переживаний. Цепь переживаемых ребенком неудач или, наоборот, успехов (в учебе, в общении) приводит к формированию устойчивых аффективных комплексов — чувства неполноценности, оскорбленного самолюбия или же чувства собственной значимости, компетентности. В дальнейшем эти аффективные образования могут изменяться или исчезать по мере накопления опыта другого рода.



Но некоторые из них, подкрепляясь соответствующими событиями, будут фиксироваться в структуре личности и влиять на развитие самооценки ребенка, уровня его притязаний. В 7 лет переживания приобретают новый смысл для ребенка, между ними устанавливаются связи, становится возможной борьба переживаний.

Такое усложнение эмоционально-мотивационной сферы приводит к изменениям во внутренней жизни ребенка. Внешние события, ситуации, отношения, составляющие содержание переживаний школьника, своеобразно преломляются в его сознании, и эмоциональные представления о них складываются в зависимости от логики чувств ребенка, его уровня притязаний, ожиданий и т. д. Например, одна и та же отметка, полученная на уроке разными детьми, вызывает у них совершенно разный эмоциональный отклик: «четверка» для одного — источник бурной радости, а для другого — разочарования и обиды, первым она воспринимается как успех, вторым — как неудача. Внутренняя жизнь — жизнь переживаний, в свою очередь, влияет на поведение ребенка, на внешнюю канву событий, в которые он активно включается.

В период кризиса 7 лет у ребенка наблюдается несоответствие между внутренней жизнью (переживаниями, ощущениями, настроениями и пр.) и его внешним поведением. Школьник утрачивает детскую непосредственность: теперь он начинает скрывать свои переживания и колебания, пытается не показать другим, что ему плохо, размышляет, прежде чем действовать, хотя на протяжении младшего школьного возраста ребенок еще в значительной мере сохраняет открытость, стремление выплеснуть все эмоции на окружающих детей и близких взрослых, сделать то, что сильно хочется.

Еще один симптом кризиса 7 лет — появление манерности, кривляния, искусственной натянутости в поведении школьника. Такое поведение является проявлением дифференциации внешней и внутренней жизни детей. Эти особенности так же, как и склонность к капризам, конфликтам, начинают исчезать, когда ребенок выходит из кризиса и вступает в новый возраст. Пока же родителям важно внимательно наблюдать за настроением ребенка и вовремя, пока привычки, травмирующие психику ребенка, не закрепились, помочь ему от них избавиться и успешно преодолеть кризисный период развития.

Подростковый кризис

Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития от 11—12 до 15—16 лет. Он характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием ребенка и вхождением его во взрослую жизнь. К периоду подросткового кризиса ряд психологов (в основном, отечественных) относят переход от младшего школьного возраста к под-

ростковому, в то время как другие (в основном, западные) считают, что кризис длится на протяжении всего подросткового возраста. Мы рассмотрим особенности подросткового периода в целом.

Основным достижением психического развития в подростковом возрасте является становление нового, еще достаточно неустойчивого, самосознания, изменение Я-концепции личности. В этом возрасте происходит становление сложных форм аналитико-синтетической деятельности, формирование абстрактного, теоретического мышления. Большое значение имеет возникающее у подростка чувство принадлежности к особой, «подростковой» общности, ценности которой являются основой для собственных нравственных оценок.

В подростковом возрасте взрослый теряет функцию учителя, обладающего безусловным авторитетом, и приобретает функцию партнера, подлежащего оценке. Основным содержанием совместной деятельности подростка и взрослых является построение системы социальных отношений.

Для подростка характерны повышенная возбудимость, импульсивность, на которые накладывается, часто неосознанное, половое влечение и попытки понять самого себя и свои возможности. Родители должны помнить, что этому возрасту свойственна эмоциональная нестабильность, обусловленная не только перестройкой гормональной системы, но и генерализованными процессами возбуждения и торможения. В этот период нервная система не выдерживает больших и длительных нагрузок. Подросткам свойственна конфликтность поведения, стремление к полной независимости от близких взрослых, низкая успеваемость в школе. Возможно развитие защитной агрессии как реакции на давление взрослых. При неблагоприятных условиях в этот период может развиться так называемое отклоняющееся (девиантное) поведение и различные невротические комплексы.

Если это произошло, следует обратиться к психологу или психотерапевту. Школьники часто приходят на прием к специалисту самостоятельно, без сопровождающих их взрослых (особенно если это повторный прием). Однако, лучше, чтобы ребенок пришел к врачу с родителями. Дело в том, что подростку свойственен повышенный интерес к себе, к своим чувствам, сравнению себя с окружающими. Это часто приводит к неадекватной самооценке, к искажению картины болезни, что, в свою очередь, обуславливает несоответствующее отношение к своей болезни, игнорирование болезненных ощущений или, наоборот, преувеличение болезненных симптомов. Вместе с родителями и врачом подросток объективнее отнесется к своему здоровью. Дома родители могут помочь ребенку понять новые сведения о своем состоянии и, учитывая его стремление к взрослости, выбрать способы борьбы с болезненным состоянием.



Детские страхи

Страх принадлежит к категории фундаментальных эмоций человека (Гельгорн Э., Луфборроу Дж., 1966). Чувство страха появляется произвольно, сопровождаясь волнением, беспокойством или ужасом. Оно возникает в ответ на действие угрожающего стимула.

Понимание опасности, ее осознание формируются в процессе жизненного опыта и межличностных отношений, когда некоторые индифферентные для ребенка раздражители постепенно приобретают угрожающий характер. В этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта и произвольном усвоении ребенком соответствующих типов эмоциональных реакций от окружающих его лиц.

Страх, который можно определить как острое эмоциональное восприятие угрозы для жизни, самочувствия и благополучия человека, является нормальным чувством. Такой страх даже полезен. Он имеет приспособительную функцию, защищает ребенка от многих опасностей (прыжок с высокого дерева, горячая вода и т. д.), помогает ему приспособиться к окружающей действительности.

Детям на разных стадиях развития свойственны различные страхи. Возрастные страхи, т. е. страхи, присущие ребенку в определенном возрасте, в некоторой степени отражают исторический путь развития самосознания человека. Они включают в себя так называемые естественные, или природные, страхи и социальные страхи, приобретаемые вследствие научения в процессе формирования личности, отражающие определенные ценности, принятые в той или иной общественной среде. Совсем маленький ребенок боится остаться один, без поддержки близкого лица, опасается посторонних, неизвестных ему лиц. В более старшем возрасте он начинает бояться боли, высоты, гигантских (в его представлении) животных. Иногда он преисполнен суеверного ужаса перед Бабой Ягой и Кошчем как символами зла и жестокости. Позднее он боится темноты, огня и пожара, стихии, всего того, что вызывало страх у первобытных людей, одухотворявших непонятные и опасные явления природы. Человек не смог бы выжить, пренебрегая этими страхами, передаваемыми из поколения в поколение и составляющими часть его жизненного опыта.

Но существуют и другие страхи, они не выполняют никакой полезную функцию, хотя их появление вполне закономерно. Они либо придуманы самим ребенком (чудища под кроватью, призраки и т. п.), либо получены им в течение жизни (страх перед собаками, отъездом родителей и пр.).

На разных возрастных этапах наиболее распространены следующие страхи.

0—6 месяцев — источником страха может стать любое быстрое движение, шум, громкий неожиданный звук, падение, потеря поддержки.

7 месяцев — 1 год — ребенка пугают определенные громкие звуки, например, шум пылесоса, незнакомые люди, смена обстановки, одевание и раздевание, высота, непонятные предметы: отверстие стока в ванной, душ и пр.

1—2 года — наиболее частыми страхами являются разлука с родителями, незнакомые люди, травмы, ночные кошмары.

2—3 года — дети боятся быть отвергнутыми родителями или сверстниками, их страшит смена обстановки, изменение распорядка жизни (поэтому в садик лучше устраивать ребенка или в полтора года, или после трех); они могут испугаться также непонятных объектов большого размера — кранов, машин и т. п.

3—4 года — появляется страх темноты, одиночества и замкнутого пространства.

6—7 лет — возникает страх смерти.

7—8 лет — дети боятся вызвать неодобрение родителей, не соответствовать их ожиданиям. Появляется страх смерти родителей.

Рассмотрим подробнее основные, чаще всего встречающиеся возрастные страхи и методы борьбы с ними.

1. Страх отъезда матери, отца. Может проявиться в 2—3-летнем возрасте. Чаще всего такому страху подвержены дети, которые зависимы от матери или отца и практически не расстаются с ними. Если ребенок с раннего возраста общается с незнакомыми людьми, он более независим и менее подвержен подобным страхам. Но даже такой малыш может испугаться разлуки и после возвращения родителя не отпускать его от себя. Поэтому, если родителям необходимо уехать на несколько дней и заменить себя няней, то она должна провести в семье предварительно 5—6 дней с ребенком, при этом время от времени надо оставлять малыша с ней вдвоем. Начать можно с получаса, затем увеличивать время разлуки. Малыш постепенно привыкнет к мысли, что родители всегда к нему вернуться. Известный американский педиатр Б. Спок считает, что излишняя заботливость усиливает страх. Его также усиливают колебания матери (или отца), которые начинают вести себя неуверенно, когда слышат крик ребенка при расставании. Родители не должны чувствовать себя виноватыми в том, что они иногда покидают своего малыша. Надо только заранее объяснить малышу, что расставание необходимо и оно не будет длительным.

2. В возрасте 3—4 лет ребенок начинает бояться темноты, выдуманных чудовищ, животных и т. п. В это время воображение развивается настолько, что он способен представить себя в разных ситуациях и прочувствовать все опасности, которые могут ему грозить. Если малыш боится, надо обязательно его выслушать серьезно и без смеха. Он должен убедиться, что родители его понимают и смогут защитить, что ему ничто не угрожает. Никогда нельзя пугать ре-



бенка чужими тетями, докторами и т. п. или тем, что мама разлюбит его. Надо стараться сделать жизнь малыша насыщенной и интересной, тогда он будет поглощен мыслями о будущем и забудет свой страх. Если ребенок боится темноты, надо оставить дверь в детской открытой или включить ночник. В этом возрасте дети также часто боятся животных, даже если они с ними раньше сталкивались. Как правило, ребенок сам справляется с этим страхом через некоторое время, когда убедится, что животное не представляет опасности, а наоборот, приносит радость — с ним можно играть, общаться. Аналогичным образом преодолевается страх перед водой. Не надо толкать ребенка в воду, следует показать ему, например, с помощью подвижных игр, что вода — большое удовольствие.

3. В возрасте 6—7 лет возникает **страх смерти**. В это время формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, ребенок понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают. Ребенок задает вопросы на эту тему. Надо его успокоить, объяснить ему, что все люди умирают, если они состарились, что этого не надо бояться, это закономерное явление. При этом следует обнять ребенка и сказать, что близкие не покинут его еще много-много лет.

Во всех вышеперечисленных страхах и им подобных нет ничего опасного для здоровья и развития ребенка, но помочь ему справиться с ними надо. Приведем некоторые советы о том, как можно помочь детям победить страх.

- Воспользуйтесь воображением вашего ребенка. Если он придумал себе объекты, вызывающие страх (чудовищ, призраков и пр.), то он сможет сделать и обратное — представить что они исчезли, ушли, улетели и т. д.
- Позовите на помощь плюшевую игрушку. Заяц, который сможет защитить от воображаемых чудовищ, — хороший помощник в борьбе со страхами.
- Расскажите убедительную оптимистичную историю перед сном о храброй зверушке. Например, о том, «как маленькая мышка сумела...».
- Контролируйте то, что смотрит ребенок по телевизору. Постарайтесь, чтобы он не видел насилия и других пугающих сцен.

- Используйте факты. Если малыш, например, боится молнии, расскажите ему доступно и интересно о природе этого явления. Это поможет уничтожить страх.
- Составьте план борьбы со страхом. Например, если ребенок боится собак, продумайте вместе с ним план, как вы будете знакомиться и дружить с соседским «бобиком». И хвалите ребенка за то, что он четко следует намеченному плану.

Обычно возрастные страхи длятся 3—4 недели. Если же они беспокоят ребенка длительный период времени и отличаются большой интенсивностью, то тогда можно говорить о развитии невротического страха. В этом случае страх теряет свои полезные приспособительные функции, указывая на неспособность справиться с угрозой, бессилие, потерю веры в себя, в свои силы и возможности.

При большем, чем в норме, количестве страхов и их невротическом характере возникает состояние психического напряжения, скованности, аффективно заостренного стремления к поиску опоры, чрезмерной зависимости от внешнего окружения. На фоне этого состояния могут появиться повышенная утомляемость, нарушения сна, учащенное сердцебиение. Поведение ребенка становится все более пассивным, атрофируются любопытство, любознательность. Он стремится избегать любого риска, связанного с вхождением в новую, неизвестную своими последствиями ситуацию общения. Вместо непосредственности и открытости у малыша развиваются осторожность и аффективная замкнутость (отгороженность), уход в себя и свои проблемы. Усиливается не свойственная детям ориентация на травмирующее прошлое, которая все более предопределяет настоящее, исключает из психического репертуара положительные эмоции, оптимизм и жизнеутверждающую активность. Ребенок мало радуется, он чаще пребывает в состоянии тревоги, беспокойства, озабоченности. При наличии таких симптомов родителям надо, не откладывая, обратиться за помощью к детскому психологу или психиатру, поскольку до 9—10 лет тревожность как черта характера еще обратима, позже помочь ребенку будет значительно сложнее.

Продолжение в следующем номере.