

КОГДА МЫ ЗАСТАВЛЯЕМ РЕБЁНКА НАСИЛЬНО, МЫ НЕ ВЫРАБАТЫВАЕМ СИЛУ ВОЛИ

Детский психолог о том, нужно ли загружать ребёнка кружками и мучить музыкальной школой

Кружки и секции или беззаботное детство, нужна ли музыкальная школа, помогать ребёнку с домашним заданием и что делать, если появились нервные тики. Об этом и других важных вопросах, которые волнуют многих родителей в начале учебного года, Александра Шевелева поговорила с детским психологом Александром Покрышкиным.

◆ Про школьную нагрузку и нервные тики

- Первоклассники как-то психологически отличаются от детей помладше?

- В них меньше непосредственности. В этом возрасте ребёнок начинает больше смотреть на себя со стороны, у него развивается рефлексия. Мы, по большому счёту, не можем устыдить трехлетнего ребёнка. Он может огорчиться, расстроиться, но это не такой же стыд, как у семилетнего.

Понятно, что он ещё не как взрослый. Но уже и не трёхлетка, который быстро огорчается и так же быстро приходит в себя, забывая о том, что его расстроило.

- Каждый новый учебный год у родителей один и тот же вопрос. Что лучше: нагрузить кружками и секциями, пока у родителей есть такая возможность, или оставить ребёнка в покое и дать прожить беззаботное детство?

- Нужно смотреть на состояние ребёнка: выдерживает ли он, сколько отдыхает, как легко встаёт с утра в школу, как ведёт себя вечером, не стал ли чаще капризничать, отказываться от чего-то, не появилось ли раздражение. Это все симптомы утомления, которые могут быть звоночком, что нужно сократить количество занятий.

У дошкольников и младших школьников должен быть один день в неделю, когда они вообще ничего не делают. То есть все уроки сделаны, экраны выключены и есть свободное время. В течение недели должно быть время, хотя бы 15 минут в будний день, которое родители проводят вместе с детьми не ради логистики, а ради общения, игр, болтовни.

Многие наши беспокойства о том, что мы чего-то недодаём ребёнку, искусственно усилены и самими родителями, и рынком. Мы меньше слышим про важность общения, в котором у ребёнка действительно есть потребность, про необходимость отдыха. Для того чтобы ребёнок развивался, ему нужны и отношения, и привязанность, и возможность поиграть в то, что он сам хочет.

- А что если у ребёнка с началом учебного года появляются навязчивые движения: он часто прикусывает губу, сосёт палец, поправляет плечи? У меня был одноклассник, который пять лет без остановки стучал ногами под партой. Что делать?

- Главное — не нужно ругать, мазать ногти горьким лаком, не нужно стыдить: «Ты такой большой мальчик, зачем ты так делаешь? Никто уже так не стучит!». Это симптом. Как взрослые, когда волнуются и непроизвольно крутят волосы, рисуют что-то на бумажке. Так мы успокаиваемся: наша нервная система сбрасывает напряжение.

Навязчивые движения у ребёнка, скорее всего, означают, что он напряжён. Все дети иногда грызут ногти. Если вы заметили, что таких движений много, стоит подумать, как снизить этот стресс, проконсультироваться с врачами и психологами. В любом случае своими замечаниями или критикой отучить ребёнка совершать непроизвольные движения не получится.

◆ Про музыкальную школу и силу воли

- Если близкого общения с родителями недостаточно, а времени для игр у ребёнка нет, чем это грозит?

- Недостаточно развивается эмоциональный интеллект в широком смысле: ребёнок плохо понимает собственные желания, других людей, и всё это снижает его конкурентные преимущества. В современном мире важно знать, чего ты хочешь. Это тренируется в детстве и не зависит от количества курсов, которые мы проходим. Это зависит от общения, от того, насколько ребёнок успел наиграться в детстве.

- Ещё один вопрос, над которым так или иначе задумываются все родители: нужно ли делать с детьми домашнее задание. Вы что думаете?

- В идеале все уроки ребёнок должен делать сам. Родитель на каком-то этапе

может его поддерживать и помогать по необходимости. Но на практике очень многие дети не могут заниматься сами. Речь даже не о детях со сниженным интеллектом. Речь о тех, кто из-за возрастных особенностей не может удержать внимание, кому всё даётся непросто, а домашние задания неинтересны. Если в семь лет учёба кажется сложной, то дальше она не станет интереснее, и ребёнок будет делать всё, чтобы от неё убежать. Поэтому нельзя сказать однозначно «не надо». Если ваш ребёнок делает домашние задания сам, не нужно к нему лезть. А если помогаем с чем-то, то при этом помним, что мы готовим его к тому, что дальше он будет делать задания сам.

- А что делать с музыкальной школой? Часто музыкальная школа становится мучением для всей семьи, которая убеждает себя, что если мы не будем вырабатывать в ребёнке силу воли, он все в будущем будет бросать.
- Когда мы заставляем ребёнка садиться за скрипку и флейту насильно, мы не вырабатываем у него силу воли. Мы его подавляем. Это не его желания, а наши. В то время как наша задача — увлекать и поддерживать, помогать увидеть в этом интересное. Часто наши слова про то, что «это тебе пригодится», «Моцарт тоже начинал тяжело», просто не работают.

Мы воспитываем людей, которые должны самостоятельно думать и принимать решения. Они не должны встраиваться в систему, как, например, в Китае. В основном современное городское общество ориентировано на то, чтобы дети выросли прогрессивными и самостоятельными. Есть дети, которых ты подпнул, и они пошли сами — их упорство проснулось. У всех ведь бывают моменты, когда не хочется идти на работу. Но если это длится год и дольше, то стоит задуматься. Другой вопрос: что для нас результат? Формальные достижения? Сколько денег принёс семье? Или качество жизни: насколько ребёнку комфортно, делает ли он то, что ему нравится. Если вы видите, что у ребёнка не загораются глаза, то, может, и не надо.

- Все хотят, чтобы ребёнок ходил в крутую школу. Но что с точки зрения детской психологии лучше: старая (может, не очень хорошая), где остались все лучшие друзья, или новая, где ребёнок будет страдать в одиночестве?
- Важен баланс между возможностями, которые даёт ребёнку школа, и его эмоциональным состоянием. В школе со сложной программой больше нагрузка на детей, выше конкуренция между ними. Но это не означает, что

ходить туда в подавленном настроении — нормально.

Может быть, у ребёнка хороший класс и сильный учитель, но атмосфера в классе тяжёлая. Например, учитель противопоставляет одного ученика другому. Если это вредит ребёнку, если вы видите, что его трясёт, он плачет, срывается, нагрузка даётся тяжело, у него нет друзей, есть повод задуматься: возможно, пора что-то менять.

◆ Про айфоны и воспитание

- С каждым годом всё сложнее отказывать ребёнку в гаджетах, потому что они то и дело появляются у сверстников. Как родителям вести себя в этой ситуации: стоять на своём или купить, но строго следить за временем использования?

- Смартфоны и остальные гаджеты учат жизни. Десять лет назад были рекомендации о том, что если подросток проводит больше часа за компьютером, то это странно и он не социализирован. Сейчас наоборот: странно, если подросток не сидит за компьютером. Это должно настораживать. Нельзя сказать, что подростки в интернете не общаются. Они и деньги зарабатывают, и карьеру строят, общаются с одноклассниками.

- А если говорить про младших школьников?

- Они в интернете тоже общаются. Но другое дело — нагрузка. Контент может быть разный, его нужно фильтровать. Если видеоигра маркирована «12+», это не потому, что дети младше с ней не справятся или игра ужасная, а потому что у эмоциональных детей она может вызвать сильную реакцию.

Второй вопрос — количество. Младшим школьникам разрешается заниматься с гаджетами (включая телевизор) не больше 40-60 минут в день.

Если ребёнок сидит за айпадом дольше, он переутомляется, становится раздражительным, устаёт, мало учится. Есть игры, которые развивают и могут быть полезными, но чаще сидение в айпаде развращает и не учит принимать решения.

Ребёнок должен научиться справляться со скукой самостоятельно. Когда ему не три года, он что-то уже может придумать. Даже от аудиокниги в машине больше пользы, чем от смартфона: текст включает наше воображение.

- Скажите честно, вы знаете, как правильно воспитывать детей?

- Никто не знает, как правильно воспитывать детей. Мы живём в век интенсивного родительства (intensive parenting) — это когда ты как родитель настолько перегружен информацией, что начинаешь анализировать каждый свой шаг и решение, видеть проблемы там, где их нет.

Важно понимать, что жизнь шире, чем отдельные симптомы неблагополучия.

Даже если ваш ребёнок, например, несамостоятельный, всё равно есть ситуации, где он проявляет себя как очень самостоятельный.

Даже если мы как родители нанесли ребёнку психологическую травму, на нём сказывается не один наш конкретный поступок. Все иногда срываются.

Часто родители склонны себя винить: «Вот, я на него однажды громко крикнула, поэтому он стал таким». Так не бывает.

https://mel.fm/detskaya_psikhologiya/6740135-fatigue