

ДЕТСТВО ОТЛИЧНИКОВ

Родители школьников любят жаловаться на невнимательность, забывчивость своих детей, на то, что им не хватает ответственности, особенно в учебе, особенно в начальной школе. Но есть и другие дети — с раннего возраста собранные, помнящие все, что задано на дом, часто отличники. Кому легче живется, шалопаям или ответственным детям, разбирается Екатерина Бурмистрова — детский и семейный психолог, психотерапевт, мама 11 детей.



Ответственный ребенок

Есть дети, к которым «не прилипает» какая бы то ни было ответственность, как бы много усилий вы ни прикладывали на то, чтобы эту ответственность «привить». А есть малыши, любящие брать на себя ответственность с самого начала. Примерно с того момента, как научатся

ходить и говорить фразами.

С одной стороны, для родителей такие дети могут быть очень удобны. Но с другой, если подумать о них самих — маленьких носителях ответственности, — то, возможно, стоит постараться эту ответственность снизить.

Удобные дети: вред для здоровья

Маленькие с серьезными глазами и эмоциональными повадками более взрослых людей. Очень быстро обучающиеся самым разным вещам, причем по собственному желанию. Дети, за которых родители спокойны уже в очень раннем возрасте: не полезет в опасное место, сам перейдет дорогу...

И в школе такие дети, как правило, учатся без проблем. С самых первых недель первого класса родителям не приходится тратить много сил, чтобы напоминать про домашние задания и где что лежит. Они не только знают, что задал учитель, но и прекрасно помнят, что он сказал соседу. И получается это у них как бы само собой. Но совсем не «бесплатно».

Эти дети очень нервничают, если есть малейший риск опоздать. Переживают из-за оценок. Очень напрягаются перед контрольными.

Это напряжение — поле особого риска. Именно на почве постоянной напряженности, связанной с ответственностью, может возникать так называемая невротическая готовность, могут выскакивать «невротические знаки» — такие как моргание, запинки в речи, кусание ногтей и

рукавов.

Если что-то из перечисленных выше невротических знаков вы видите у своего ребенка — это повод обратиться к специалисту. А если подобные симптомы сочетаются в повышенной ответственностью — важно начать эту ответственность снижать. Нередко к повышенной ответственности склонны «настигающие сиблинги» — братья и сестры, которые родились с небольшой разницей в возрасте, и младший старается догнать и перегнать старшего. Чаще всего ему это удается, но не безэмоциональных издержек и потерь. Внутренняя пружина

Иногда эти дети «работают» за похвалу. Но это совсем не обязательно. Обычно толкает их к достижениям и перебору ответственности внутренняя, сильно сжатая пружина.

Эта внутренняя пружина заставляет ребенка постоянно к чему-то стремиться, достигать результатов, внимательно фиксировать в окружающей действительности то, что требует его активности.

И я совсем не уверена, что это качество каким-то образом сформировано родителями, воспитанием. Скорее среда, семейная система подхватывает и развивает то, что и так весьма сильно проявлено у этого конкретного человека.

Ведь всегда есть какие-то недоделки: кто-то из близких забыл, где что-то лежит, кто-то не может выполнить порученное ему дело. И тут на подхвате оказывается маленький, потенциально гиперответственный человечек. И его участие и помощь пригождаются.

Если кто-то узнает в этом описании себя или членов своей семьи, знайте: действие внутренней пружины имеет смысл ослаблять с раннего детства, и этому можно и нужно научить ребенка.

Как разжимать внутреннюю пружину? Иногда полезно говорить ребенку (или себе) напрямую:

«Ты за это не отвечаешь»; «Ты не отвечаешь за все, происходящее вокруг»; «Мы разберемся, справимся сами, твоя помощь тут не нужна»; «Ты можешь сделать это не на 5, а на 4»; «Четверки достаточно»; «Важен не только результат, а то, как ты себя чувствуешь, как тебе живется, пока ты этого результата достигаешь».

Зачем взрослым ответственный ребенок

Иногда действительно очень удобно такого ответственного человека, хоть и маленького, в семье иметь. Такие дети сами ищут себе дело, занятие. А отыскав, стараются изо всех сил делать его максимально хорошо.

Порой это не только удобно, но и как будто необходимо семейной системе. Иногда побуждают к повышению ответственности «ненормативные» кризисы в семье, такие как развод, резкое ухудшение отношений взрослых, чья-то серьезная болезнь или смерть.

И ребенок, видя, что для взрослых настали непростые времена, эту ответственность на себя взваливает. А взрослые, находясь под гнетом обстоятельств или переживаний, эту перемену в поведении ребенка не видят.

А заметив, не начинают сына или дочку от ответственности избавлять — а начинают использовать. Опираются на ребенка (подростка) эмоционально. Или перегружать его хозяйственными функциями не по возрасту. Или делиться с ними деталями своих, совсем взрослых, переживаний.

Удобные дети в детском саду и в школе

Классическая система образования эту ответственность использует по полной программе.

Например, ориентирование на образец — одна из доминирующих практик в школьном, да и в дошкольном обучении. Постоянное сравнение себя с единственно возможным образцом (полностью соответствовать которому невозможно, но ребенок-то этого не знает) очень сильно увеличивает напряжение ответственного ребенка.

Ведь во время рисования или изготовления аппликации детям не объясняют, что вы должны сделать домики, и они у вас получатся разными, потому что вы сами очень разные...А просто говорят: «Образец на доске, делайте так же. Самый лучший домик у Маши, он больше всего похож на образец».

Задания на скорость — тоже очень непростая штука для детей, склонных к ответственности, только если они не «метеоры».

И этот список можно продолжать. Думаю, уже понятно, что из обычной школы или детского сада ребенок приходит не отдохнувший от ответственности, а изрядно ею

подгруженный.

Дети не умеют регулировать ответственность

Бывает так, что, сильно волнуясь или переутомившись, мы не можем заснуть. Происходит физиологический сбой, и нервная система не может перейти на режим отдыха, переключиться. Использую этот пример потому, что почти у каждого взрослого эпизоды бессонницы случались. И этот опыт — не из приятных.

У детей, склонных к повышенной ответственности, как раз отсутствует «регулятор громкости» ответственности. Они не могут расслабиться и не в состоянии эту свою особенность осознать и назвать -ведь способность к саморефлексии только начинает развиваться.

И тут может очень помочь взрослый, подбирая правильные, не обидные слова для этой особенности ребенка. Ее можно оформлять как достоинство (собственно, в нормальной, не опасной для самого человека дозировке это и есть достоинство). Слова могут быть абсолютно разные, ведь все зависит от пола, возраста, конкретных обстоятельств. Вот несколько фраз для примера:

«Тебе сложно видеть, когда что-то идет не так, и ты сразу начинаешь помогать, спасать ситуацию. Но подожди, посмотри, дай другим детям время, возможно, они сами разберутся».

«Ты такой человек, который замечает очень много деталей раньше других. Но ты не отвечаешь за все. Например, за погоду на Мадагаскаре ты точно не отвечаешь».

Как научиться расслаблению Не нападение, а защита

Именно дети, склонные к повышенной ответственности, могут сразу нападать на собеседника в случае, когда обстоятельства далеки от совершенства. Это они сразу начинают говорить: «Это ты виноват, а не я». И происходящее чаще всего воспринимают в терминах вины и ответственности.

Им очень сложно понять, что значительная доля того, что происходит вокруг — сумма обстоятельств. И чаще всего не виноват никто — все только пострадавшие. Но им крайне важно объяснить всем, любой ценой и в любом тоне, что именно они — не виноваты, не отвечают.

Это может выглядеть весьма агрессивно, но это — не нападение, а защита. И если мы успеваем успокоить человека, упреждающе сказать ему, что да, он не виноват, то это может сработать.

А одна из глобальных родительских задач — научить ребенка принимать любые обстоятельства, в том числе обстоятельства проигрыша, или ситуации, ход которых от тебя почти не зависит.

Как снижать ответственность?

Учим расслабляться физически. Думаю, нужно предлагать несколько, не меньше 3-4 различных способов расслабления и помогать осваивать их. Особенно тем детям, у которых наблюдается не только эмоциональная, но и речевая или мышечная напряженность.

Расслабляться в воде — в ванне, с пеной, с игрушками, с чем угодно. Расслабляться, качаясь на качелях или в гамаке — долго. Да, качели или гамак должны бы быть в доступности не только в теплое время года. Расслабляться при массаже (не обязательно профессиональном, достаточно домашнего родительского).

Творчество расслабляет. Пока ребенок еще мал, прекрасно, если он может расслабляться при любого рода игре. Используйте расслабляющие техники творчества:

рисование по мокрой бумаге; лепка из очень мягкого пластилина; любые неструктурированные (без четкого задания) творческие опыты; и песок, простой или кинетический.

О чем говорить:

что отдыхать так же важно, как и работать. Можно рассказать о том, что как есть вдох и выдох, и невозможно жить все время на вдохе, так должны быть ритмы в работе и отдыхе. И если человек лишает себя отдыха, он лишает себя необходимых для работы сил; о том, что нам нужен, просто необходим сон. И он не пустая трата времени, а способ подзарядки. Можно рассказывать о том, что будет с человеком, если он не будет спать.

Однако самый важный ресурс для детей — не то, что мы говорим, а то, что мы делаем. И если вы сами умеете (и любите) отдыхать и расслабляться — вот она, главная обучающая возможность для ваших детей.

Если удастся сделать отдых (длительный и краткосрочный) частью жизни семьи, у вашего маленького, склонного к повышенной ответственности человечка появятся хорошие шансы не стать невротиком, а жить жизнь, к которой не только «внешний интерфейс» эффективный, но и «внутренний интерфейс» (то, что понятно про себя только самому человеку) приносит радость хотя бы часть времени.

Екатерина Бурмистрова