

## Пока не дошло до психиатра: 6 «безобидных» жестов ребенка, на которые нужно обратить внимание каждой маме

Поведение ребенка часто выдает проблемы, которые его беспокоят. Хочешь лучше понимать его — изучи язык тела и эмоций.

Общение взрослых с детьми — многогранный процесс. При этом словами передается лишь 7% информации, остальное взаимодействие идет на языке тела — через интонации, мимику, позы и жесты. Для дошкольников и детей младшего школьного возраста характерны типичные телесные проявления, которые подскажут, что на самом деле чувствуют и о чем тревожатся малыши.

### **1 Ребенок накручивает волосы или грызет ногти**

Такие навязчивые действия — признак эмоционального напряжения: повторяющиеся движения успокаивают ребенка и создают ощущение стабильности и спокойствия. Такие жесты свойственны детям, которые боятся не оправдать надежд родителей, не справиться с тем, что от них ждут. Столкнувшись с трудностями или неприятностями, они боятся обратиться за помощью, показаться слабыми и неумелыми.

«Не мешай!», «Опять за тебя все делать приходится!», «От тебя никакого толку!» Если ты поймала себя на таких фразах, скорее избавляйся от них!

### **2 Сопит, шмыгает носом или покашливает**

Даже маленький ребенок быстро замечает, что, когда он болеет, родители становятся внимательнее и заботливее, готовы отложить все дела, чтобы посвятить ему время. Что уж говорить о детях постарше: тихонько покашливая или шумно шмыгая носом, они стараются привлечь внимание родителей и вызвать сочувствие и жалость, ведь так они неосознанно (а иногда и осознанно) демонстрируют свою беспомощность и уязвимость.

Часто «болеющие» дети вырастают из тех, к кому родители предъявляют завышенные требования, повторяя им: «Что ты как маленький?!», «Ты уже большой!», «Что ты ноешь?».

**ВАЖНО:** Иногда дети «специально» заболевают, чтобы не идти в детский сад или школу. Это происходит по ряду причин: некомфортная обстановка и эмоциональный фон в образовательном учреждении, проблемы со сверстниками или нехватка родительского внимания и заботы — болезнь позволяет получить тепло и сострадание. Если ты заподозрила симуляцию, постарайся понять, что именно послужило причиной такой «игры», и устрани ее. Или обратись за помощью к специалисту.

### **3 Кусает губы**

Если это происходит во время разговора, то ребенок, очевидно, пытается не сказать лишнего. Либо он изо всех сил старается удержать в себе какой-то рвущийся наружу секрет, либо стремится не вступить в спор с собеседником, смолчать, даже если не согласен с говорящим.

А вот если малыш закусывает губу в процессе какого-то занятия, это демонстрирует максимальную степень сосредоточенности и трудность поставленной перед ним задачи.

Покусанные губы характерны для детей, которым родители внушают: «Не спорь со старшими!», «Делай, что говорят», «Ты должен».

#### **4 Заламывает руки**

Это выдает волнение и неуверенность в себе: ребенку кажется, что весь мир смотрит на него — и он должен проявить себя по максимуму, сделать то, что от него ждут. Заламывая руки, ребенок таким образом берет паузу, пытаясь перебрать все возможные варианты действий и выбрать оптимальный.

Однако такая привычка может перерасти в уже нездоровые попытки причинить себе вред: щипать себя, царапать руки, ноги и даже лицо, рвать волосы, колоть себя булавкой или карандашом, стучаться головой о стол или стену. Таким образом ребенок наказывает себя за допущенные им промахи, ему кажется, что он поступил неправильно, даже тогда, когда, казалось бы, ничего и не делал.

Родители часто критикуют детей, бросая ему: «Ты бестолочь», «Лучше б тебя не было», «Ты только все портишь!».

#### **5 Корчит рожицы, паясничает**

Привычка передразнивать других людей (гримасничанье, рожицы, кривлянье) — это прежде всего способ привлечь к себе внимание. Чаще всего это происходит из-за неуверенности в себе: ребенок считает, что он недостаточно талантливый и интересный по сравнению с другими детьми, и чтобы на него обратили внимание, ему нужно паясничать и кривляться. Замечания взрослых в подобной ситуации он расценивает как свою «минуту славы».

Такие дети часто слышат от родителей или сверстников насмешки и подколки: «Ну ты и неуклюжий», «У тебя руки не из того места растут», «Милый наш толстячок».

**ВАЖНО:** Когда в семье появляется второй ребенок, старшие дети часто испытывают недостаток внимания, чувствуют обиду, которая побуждает их пользоваться разными способами, чтобы вернуть мамино внимание. Один из таких способов — кривляние, которое подобно крику о помощи: «Обрати на меня внимание!»

#### **6 Ругается, скандалит, оскорбляет других**

Неконтролируемая ярость, когда ребенок «из-за ничего» кричит, швыряет предметы, хлопает дверьми — сигнал о том, что существует какая-то скрытая проблема, которая отнимает у ребенка все ресурсы. Он постоянно находится в состоянии стресса, и самый незначительный повод заставляет его срываться, ведь проблема, которая гложет его изнутри, никак не находит своего решения. Такие проявления зачастую характерны для детей, которые воспитываются одним родителем или бабушкой. При этом от взрослых они получают, казалось бы, позитивные послания: «Ты лучше всех», «Ты — моя жизнь», «Ты — настоящий мужчина (в отличие от отца)». Именно эти слова и заставляют ребенка чувствовать свою глобальную миссию: быть лучшим,

идеальным всегда и во всем, при этом испытывать чувство вины за отсутствие второго родителя. И это внутреннее противоречие вынуждает их взрываться и скидывать постоянно накапливающееся напряжение.

Обрати внимание на себя

- Следи за репликами, которые ты бросаешь в адрес ребенка, когда устала или рассержена — в те моменты, когда теряешь контроль и можешь сказать что-то лишнее.
- Постарайся избавиться от неконструктивных посланий ребенку. Больше говори ему слов любви и поддержки.
- Давай ребенку больше пространства и возможности для самостоятельных действий и решений. Твои многочисленные советы могут мешать ему творчески мыслить и развиваться, а желание сделать что-то за него не дает ему возможности учиться на собственных ошибках.

Когда нужно обратиться к неврологу и психологу

- Нервный тик (непроизвольные подергивания мышц): часто появляется у детей старше 5 лет, особенно у школьников.
- Истерические припадки: ребенок (старше 4 лет) бьется головой, руками или ногами о предметы, падает на пол, выгибаясь дугой. В 3 года эти симптомы могут быть проявлением кризиса и в коррекции не нуждаются.
- Заикание: чаще проявляется у мальчиков 3–5 лет. Но страдать им могут и девочки, а также дети школьного возраста.
- Анорексия (отказ от пищи, рвота во время еды): часто появляется в ответ на насильственное кормление.
- Энурез и энкопрез (недержание мочи и кала): чаще встречаются у дошкольников, и особенно беспокоят детей по ночам.

Невролог проверит состояние нервной системы малыша и при необходимости назначит медикаментозное лечение. А психолог поможет выявить травмирующие факторы, спровоцировавшие появление расстройств, и убрать их.