

Не легкие дети

Конечно, мы любим близких нам людей и стараемся продемонстрировать им наши чувства, особенно детям. Но любовь, как вы уже поняли, не может быть условной, она — свидетельство безусловного принятия ребенка, каким бы он ни был. А если ребенок не такой, как другие дети? Любить особенного ребенка труднее, ведь нам так хочется привести его в соответствие принятым стандартам. Причем по всем показателям и сразу.

Дети, которые в чем-то отличаются от сверстников, особенно нуждаются в том, чтобы их любили близкие взрослые и принимали такими, какие они есть. Всегда ли это удастся вам — их родителям? Как, например, любить полного ребенка и поддерживать в трудные моменты. А таких у него будет, скорее всего, немало...

Хорошего ребенка должно быть много?!

Красивые и стройные мальчики и девочки смотрят на нас со страниц журналов, рекламирующих модную детскую одежду. Самые успешные и любимые детьми киногерои всегда подтянуты и атлетически сложены. Но в мире, ориентированном на каноны красоты, заложенные более 40 лет назад Барби и ее дружкой Кеном, некоторые дети чувствуют себя «чужими» и одинокими в своей... полноте. Давайте попробуем понять, с какими трудностями сталкиваются дети, имеющие проблемы с лишним весом, и какую роль в их жизни играет вы — их родители.

Вообще, у каждого из вас есть свои суждения о том, каким должен быть ваш ребенок. Они включают в себя не только представления об особенностях его характера и поведения, но представления о внешности и даже... телосложении. Вряд ли кто-то из родителей мечтает, чтобы его ребенок был худым. Пожалуй, и не все согласятся с определением «стройный». А вот пышущий здоровьем и в меру упитанный (а у каждого эта мера своя!) — как раз то, что надо. Полнощечные малыши вызывают умиление у окружающих и гордость своих родителей. К худеньким детям относятся скорее с удивлением и хотят их поскорее накормить. «Он такой худой, наверное, совсем ничего не кушает», — такая фраза, произнесенная незнакомым человеком, звучит словно упрек в адрес родителей. Ведь худоба чаще ассоциируется с нездоровьем, а не с индивидуальными особенностями телосложения и фигуры ребенка, его конституцией. А поэтому не так страшно быть полным, как худым. Но не всем дано с рождения атлетическое телосложение, а «гастрономическая» профилактика худобы чаще приводит к излишней полноте.

Есть семьи, где к полноте относятся более чем снисходительно. Нередко мамы и папы сами не страдают от избытка веса и не видят ничего плохого в том, что и малыш не отстает от них. Здесь принято считать, что хороший аппетит и плотное телосложение — залог хорошего здоровья. Следуя этому принципу, бабушки с удовольствием откармливают внуков, когда те приезжают к ним в гости. «Ложка за папу, ложка за маму...» — отличный способ заставить ребенка съесть столько, сколько считают нужным взрослые. При этом ребенок не просто перекармливается, но и заимствует у взрослых подобное отношение к еде.

В нашей стране очень развит культ еды. Ни одно праздничное или семейное мероприятие не обходится без застолья. Родителей больше волнует, как бы ребенок

не остался голодным. Самый главный вопрос, который задают обеспокоенные мамы и папы ребенку, забирая его из детского садика или встречая из школы, звучит так: «Чем вас сегодня кормили? Ты все съел?». Вокруг кормления взрослые слишком много суетятся, заряжают этот обычный физиологический процесс самыми разнообразными эмоциями, что в итоге и становится нередко причиной нездорового аппетита у ребенка.

Поэтому вам — родителям, иной раз стоит поразмышлять о том, какие в вашей семье существуют негласные требования к аппетиту детей? Каким телосложением, по вашему мнению должен обладать идеальный ребенок? С чем ассоциируется у вас полнота ребенка, и как вы к ней относитесь? Разобравшись с этими вопросами, давайте теперь задумаемся, а каково нашим детям, страдающим лишним весом...

Весомые проблемы

Ведь казалось бы — в чем проблема? Ну, полный ребенок, зато ведь не глупый, общительный, ласковый... И родители часто не хотят понимать, что у тучного ребенка действительно могут быть психологические проблемы. С возрастом эти проблемы только усугубляются и нарастаются, словно снежный ком.

Уже в детском садике можно заметить разное отношение детей к своим сверстникам, связанное с их внешностью. К полным малышам относятся с иронией, подраживают, не всегда принимают в свои игры. Таким детям необходимо прилагать двойные усилия там, где другие сравнительно легко завоевывают симпатию и дружбу сверстников.

Но известно, что малыши как быстро и легко обижаются, так же быстро и забывают о нанесенных им обидах. Если взрослые — родители или воспитатели в детском саду — правильно организуют общение между детьми,

без унижений и конфликтов, то полные дети перестанут переживать свой вес как проблему. Временно...

Став старше, в младших классах школы, на детской площадке или во дворе ребенок может вновь столкнуться с непониманием и неприятием сверстников. Полные мальчики рискуют оказаться объектом насмешек и физической агрессии. Проблемы тучных девочек больше связаны с отношениями со сверстниками противоположного пола. Их игнорируют мальчики, высмеивают стройные подружки. И те и другие в итоге оказываются в своеобразной изоляции, их бойкотируют, отказываются принимать в игры и совместные дела. Все это может привести к депрессии и снижению самооценки.

Ближе к подростковому возрасту проблема приобретает новый ракурс. Это связано с тем, с каким трепетом подростки начинают относиться к своему телу и внешнему виду. Для них имеет огромное значение то, как они выглядят в глазах окружающих. Любой взгляд, улыбку или смешок другого человека они, не задумываясь, адресуют себе. И даже если окружающие их люди — друзья, одноклассники, учителя — и не будут себе позволять колкостей в отношении полного ребенка, то проблема все равно останется. Возникает несоответствие себя реального тому идеальному образу «я», который строит подросток. В итоге нарушаются отношения не только с окружающими, но и с самим собой. Такие дети переживают подростковый кризис острее других, особенно, если сталкиваются с непониманием и отрицанием их проблем своими родителями.

Любить по полной

Полным детям — полную любовь! И это не ироничный лозунг, а жизненная необходимость. Дети, переживающие из-за избытка веса, нуждаются в полноценной любви своих родителей. Недостаток такой любви приво-

дит к еще большим проблемам. Как считают психологи, некоторые дети буквально заедают свои эмоциональные проблемы или компенсируют едой недостаток любви близких людей. Так может образоваться замкнутый круг: чем меньше внимания и любви ребенок получает от родителей, тем больше он начинает есть, а чем больше он начинает есть и полнее становится, тем меньше он нравится своим родителям.

Так что же делать вам, родителям? Как помочь ребенку справиться с трудностями и наладить жизнь без оглядки на то, как окружающие будут относиться к его телу? Наверное, первым делом необходимо выяснить, поддается ли лишний вес ребенка медицинскому лечению. Если консультация со специалистом дает утвердительный ответ на этот вопрос, то стоит направить все усилия на лечение полноты. Когда же лишний вес ребенка по тем или иным причинам не поддается коррекции, наша главная задача — дать ему силы жить с «нестандартной» фигурой. Но и в том, и в другом случае очень важно сделать несколько шагов навстречу проблеме ребенка, если вы еще их не сделали ранее.

- **Первый шаг** — признайте существование проблемы. К сожалению, как я уже говорил, очень часто проблемы своих детей многие родители склонны игнорировать или вовсе не замечать. Это в принципе характерно для взрослых — не придавать существенного значения проблемам своих, особенно маленьких, детей. «Перерастет, переболеет, переживет...» — говорите вы и отворачиваетесь от ребенка. Вам кажется, что в сравнении с вашими взрослыми заботами проблемы детей — это что-то несущественное, временное и не стоящее отдельного внимания. И, правда, часто дети перерастают свои проблемы, а бывает что и... нет! Но даже если ребенок столкнулся с какими-то трудностями — для него в это время нет ничего важнее. Оставив его

один на один со своими проблемами, мы даем ребенку повод усомниться в постоянстве и надежности нашей родительской любви.

- **Второй шаг** — попробуйте пересмотреть свои отношения с ребенком. Важно не отождествлять ребенка с его телом. Тогда и он не станет мерить свое «я» и свою самооценку исключительно килограммами. Необходимо принимать его таким, какой он есть, и не пытаться подогнать под некий свой идеал.
- Кроме того, психологи советуют чаще прикасаться к ребенку и обнимать его — это поможет ему преодолеть барьер телесных отношений, связанный со стеснением от своей тучности и неуклюжести, и перестать стыдиться своего тела.
- Родители могут совершить большую ошибку, подтрунивая над ребенком, даже из лучших побуждений, или называя его «ласковыми» прозвищами: «Ты наш медвежонок», «Толстячок», «Колобок» и др. Ведь когда мы ласково обращаемся к ребенку, то используем слова, ассоциирующиеся с наиболее важными и значимыми для нас сторонами его личности: «Умница» за то, что ребенок умный, «Солнышко» за то, что малыш добрый и нежный. А теперь представьте, какую информацию неосознанно мы передаем малышу, когда называем его «Колобок» или «Пузанчик»? В итоге ребенок может прийти к выводу, что для родителей большее значение имеет его тело, а не какие-то другие достоинства.
- **Третий шаг** — помогите ребенку изменить отношение к самому себе. Дети не рождаются с чувствами стеснения и собственной непривлекательности или нелюбви к себе. Часто именно взрослые, неправильно общаясь с ребенком, сеют в его душе первые сомнения в самом себе. Если малыш к тому же не соответствует нашим представлениям о красивом ребенке, сделать это особенно легко. А поэтому —

меньше внимания его недостаткам и больше — достоинствам. Помогите ему лучше узнать свой внутренний мир и открыть в нем новые возможности, силы и таланты. Ведь есть еще и такое понятие, как внутренняя красота. Конечно, какой бы богатой душевной организацией ни обладал тучный ребенок, всех его проблем это не решит. Но в определенных случаях и при более пристальном внимании окружающих — взрослых и сверстников — к его личности внутренняя красота может отвлечь их внимание от внешней телесной оболочки.

И конечно, важно не игнорировать любые проблемы или переживания ребенка, связаны ли они с его телосложением или с чем-то другим. Наша задача — предоставить ребенку тот фундамент прочных, основанных на доверии и внимании друг к другу отношений. Это станет для него своего рода крепостью, где он всегда сможет получить поддержку и найти понимание. Но при этом следует не просто прятать за своей спиной полного ребенка от окружающих, которые его могут обидеть, не ограждать его от любых переживаний, а искать вместе с ним способы решения проблем и учить справляться с ними. Тогда, шаг за шагом, он постепенно научится самостоятельно выстраивать отношения с другими людьми.

Как научиться прощать ребенка?

Любовь многое прощает. Родители не замечают недостатков внешности ребенка, всегда находят оправдание его поведению, ошибкам и промахам. Рано или поздно ребенку прощается все, ну, или почти все. Но иногда этот процесс становится настолько мучительным для нас и наших детей, что уже скорее ассоциируется не с любовью, а с наказанием. Давайте попробуем научиться извинять наших детей без ущерба для себя, и самое главное, безболезненно для их психики.

Преступление и наказание (или... прощение?)

Попробуйте вспомнить, какие чувства вы испытывали в детстве, сделав что-то плохое, нарушив родительский запрет или причинив кому-то боль. И всегда ли заслуженное наказание имело тот воспитательный эффект, который ожидали от него взрослые? Да и всегда ли оно казалось вам оправданным и необходимым, особенно, если вы искренне признавали свою вину и пытались заслужить прощение любым способом? Наверняка прощение родителей иной раз доставалось многим из нас слишком большой ценой, морем пролитых слез, тысячу раз произнесенным: «Прости, я больше так не буду!». А все потому, что взрослым казалось, будто только наказанием можно исправить детей, а прощение — лишь необязательное к нему послесловие или нередко еще один из способов помучить ребенка, отказывая в его мольбах.

Однако прощение может быть самостоятельной и более эффективной альтернативой традиционному наказанию. Когда ребенок искренне раскаивается в своем поступке, наказание будет лишним. Ведь он и так уже наказан мучительными угрызениями совести и переживанием своей вины. В этот момент ему требуется утешение и поддержка, необходима уверенность в том, что, несмотря на совершенную ошибку, он не безнадежен и по-прежнему любим своими родителями. В такой ситуации наказание может только перечеркнуть любые порывы ребенка к примирению, вызвать у него чувства гнева и обиды по отношению к близким. Будучи наказанным, ребенок может решить, что никому нет дела до того, что он действительно искренне раскаивается в содеянном, что ему жаль и что у него, в конце-концов, тоже есть совесть. Рано или поздно наказания заглушают все эти чувства, и впредь ребенок предпочтет стратегию: «Авось не заметят, а вдруг пронесет!». Внутренний голос совести замолкает надолго в его детской душе.

Прощение иной раз намного действенней наказания еще и потому, что имеет для ребенка глубокий смысл. Ведь простить — значит признать право ребенка на ошибку, попытаться понять его внутреннее состояние и причины поступка. Простить — значит поверить в лучшее, что есть в ребенке, и в то, что он искренне хочет измениться. Прощение — это еще и способ выражения родителями своей любви, причем иногда более наглядный, чем какие-то привычные слова или подарки. Прощенный ребенок знает, что совершил поступок, который вызвал у его родителей неприятные чувства. Но он также знает, что, несмотря на это, они все-таки любят его и верят в то, что он может быть хорошим.

Что мешает простить ребенка?

Простить ребенка не всегда легко. Особенно, когда его поступок задевает наше самолюбие и самоуважение.

«Я ему сто раз говорила, а он все равно это сделал!» — каждый раз восклицаем мы, когда нас захлестывает буря эмоций. Ведь под угрозой находится наш родительский авторитет. В такой ситуации мы можем чувствовать злость, обиду, иногда бессилие. И меньше всего в этот момент мы думаем о прощении.

Однако дело не только в эмоциях. Американский психолог Стив Андреас говорит о предубеждениях, мешающих людям прощать друг друга. Словно барьеры со всех сторон, они держат нас в ловушке собственных амбиций и устоявшихся принципов и мешают принять правильное решение. Вот несколько таких наиболее распространенных родительских установок:

- **«Этот поступок моего ребенка не заслуживает прощения».** Трудно себе представить, что малыш может совершить что-то настолько ужасное, что не заслуживает прощения. Если маленькие дети и совершают что-то плохое, то редко делают это преднамеренно, а скорее под действием сиюминутных побуждений. И, конечно, простить такого ребенка легче, чем, например, подростка, взявшего без спроса вашу машину или отправившегося без предупреждения на ночную дискотеку. Но и в этом случае, прежде чем осуждать, стоит разобраться, почему он так поступил. За каждым детским поступком стоит вполне конкретная причина, не всегда известная нам. Ведь часто взрослые думают, что дети делают что-то им назло или специально не слушаются, а те руководствуются совсем иными причинами без всякого злого умысла. Поговорите с ребенком и попытайтесь вникнуть в истинные мотивы его поступка, даже если вы считаете, что ребенок заслуживает наказания. Всегда найдется маленькая лазейка для прощения. Воспользоваться ею никогда не поздно, чтобы уладить любые проблемы и получить шанс еще больше сблизиться со своим ребенком.