

Поддержка со стороны родителей





Летом Саша вместе с родителями поехал отдыхать в Крым. Дедушка рассказал ему, что на побережье дуют сильные ветры, и там очень здорово запускать воздушных змеев. Вместе они сделали большого красивого змея, и на диком морском берегу, где почти не было отдыхающих, Саша решил запустить его. Солнце светит, школа осталась где-то далеко, впереди еще длинные-предлинные каникулы, а высоко в небе летит большой и красивый змей, он поднимается все выше и выше. Но внезапно на берег выбегают огромная овчарка — хозяйева отпустили ее с поводка. Собака несется к Саше, и его охватывает жуткий страх — вдруг собака разорвет его. Но если он дернет веревку, змей может сорваться, упасть вниз и сломаться, Саша должен бежать так же, как и прежде, не останавливаясь...

Владельцы собаки не спешат отозвать пса, ситуация кажется им забавной. А Саша не знает, как ему быть, его наполняет отчаяние. В этот момент отец Саши, к счастью, увидел, что происходит, догнал пса, схватил его за ошейник и оттащил к хозяйевам, чтобы те его пристегнули на поводок. Саша испытал огромное облегчение и гордость за своего отца. Он знает, что родители не бросят его в трудную минуту и придут на помощь, когда он в ней особенно нуждается.



Ребенку, безусловно, необходима поддержка родителей, но очень важно, чтобы эта поддержка была именно такой, какая нужна ребенку, не больше и не меньше. Когда ребенку постоянно твердят: «Ты не справишься с этим сам! Вот видишь, у тебя ничего не получается без моей помощи!», речь идет о гиперопеке, которая подавляет в ребенке инициативу, мешает ему развиваться. При этом ребенок становится вялым, рассеянным, ему ничего не интересно, он не готов чего-либо добиваться, отстаивать свое мнение, и это будет проявляться везде и во всем, не только в отношениях с родителями. В дальнейшем такие дети боятся возрастающей свободы и ответственности — они слишком привыкли, что за них все решения принимают родители, что все их проблемы решаются без усилий с их стороны. Мир взрослой жизни пугает их, и они никогда не будут по-настоящему готовы в него включиться.

Недостаток поддержки со стороны родителей также сказывается на ребенке не лучшим образом. Слова «Ты сам справишься, моя помощь тебе ни к чему!», повторяемые слишком часто, создают у ребенка ощущение покинутости, словно его бросили на произвол судьбы, и родителям безразлично, что с ним будет. Связанные с этим отрицательные эмоции ведут к тяжелому депрессивному состоянию и даже агрессии: «Вы мне тоже не нужны! Я сам по себе!»

Если потребность в поддержке удовлетворяется нерационально (ребенок получает много, но не то, в чем он нуждается на самом деле), возникает опасность поиска компенсации со стороны ребенка. Ребенок вполне может начать «искать силы» в еде. За желанием съесть огромную порцию за ужином может скрываться потребность в заботе и поддержке со стороны родителей.

Чем и как помогать ребенку?

Я часто задаю детям вопросы:

- Что поддерживает тебя на пути снижения веса?
- В каких еще сферах жизни ты ощущаешь поддержку?
- Какой поддержки тебе не хватает, чтобы тебе было легче худеть?

Ответы бывают очень разные. Каждый ребенок на уровне чувств знает, какая поддержка ему нужна.

Света говорит: «Мне бы помогло, если бы мама ничего не говорила о еде за столом». Ей нужна поддержка доверием, нужно, чтобы мать позволила ей самой решать, какое блюдо выбрать и сколько съесть.

Сергея сказал, что ему было бы гораздо легче, если бы родители какое-то время совсем не покупали домой сладостей — ему трудно удержаться, когда все вокруг едят то, в чем ему приходится себе отказывать. Ему нужна поддержка при сопротивлении ежедневным соблазнам.

Вы очень поддержите ребенка с избыточным весом, задавая ему простые вопросы, чтобы помочь ему оценить, насколько та или иная еда необходима ему для удовлетворения потребности в пище. Вопросы «Как?», «Где?», «Сколько именно?», «Когда?» очень помогают оценить свои потребности, развивают в ребенке внимательное отношение к себе, способность правильно оценивать себя и свои ощущения. Сколько ложек гарнира тебе нужно на самом деле? Ты правда хочешь съесть еще одну котлету, или, может быть, тебе просто скучно и тянет еще чего-нибудь пожевать?

Избегайте, пожалуйста, вопроса «Почему?» Вопросы, требующие объяснения причины, обоснования, здесь не имеют смысла, ведь потребность не нуждается в обосновании, она просто есть. Спрашивая ребенка «Почему ты

хочешь это съесть?», мы заставляем его отрицать или прятать свои потребности.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Мать обнаружила, что Петя тайком покупает сладости по пути из школы и лакомится ими практически каждый день. «Почему ты так поступаешь?!» — возмущается мама. Пете нечего ответить, он очень смущен. Этот стыд вызывает в нем одновременно грусть и ярость. Он сам не знает, почему поступает так, «ну неужели не понятно, зачем человек покупает и ест сладости?» Чтобы выйти из положения, Петя придумывает «пригодные для родителей» причины своего поведения, например: «Другие дети из моего класса тоже покупают себе сладости. Почему мне нельзя?»

Невозможно обосновать потребность в сладком у ребенка с лишним весом, она просто существует, и с этим приходится считаться. Если припереть его к стенке вопросом «Почему?», он не назовет настоящую причину, а приведет лишь массу отговорок, порожденных стыдом и чувством вины. Ребенок не хочет конфликта с родителями, он готов угождать им, чтобы получить их прощение и одобрение. Он будет оправдывать тягу к сладкому чем угодно, использует свою фантазию, но никакой «правды» вы от него не добьетесь.

Матери Петра правильнее было бы спросить сына, например, какую пользу приносит ему сладкое, которое он съедает по пути из школы, или сколько именно конфет ему нужно съесть, чтобы утолить свою тягу к сладостям. Такие

вопросы помогут Пете внимательнее оценить свои потребности, лучше понять себя.

И еще, вы очень поможете своему ребенку, если сделаете его самого активной движущей силой на пути избавления от лишнего веса. Не вы заставляете ребенка худеть, а он сам нуждается в том, чтобы стать легче, избавиться от лишних килограммов, которые усложняют ему жизнь. Вы же лишь воодушевляете его, поддерживаете. Вы можете спросить ребенка напрямую, какая поддержка ему нужна с вашей стороны. Это укрепит его чувство ответственности, станет еще одним шагом к обретению им самостоятельности. Похудение — это путь, который проделывает сам ребенок, активно и целеустремленно. У него должна быть собственная мотивация и план действий, который вы, конечно, можете ему составить. Но это не готовая схема, которую вы пытаетесь навязать своему чаду — так вы не добьетесь желаемого результата.

Ребенок должен чувствовать, что нормальный вес — это собственная цель, иначе у него не хватит ни мужества, ни силы воли, чтобы достичь ее. Разочарование в самом себе очень страшно для ребенка, не допустите этого.

Каждой маме знаком крик «Ма-а-ма!», первый громкий призыв на помощь: «Пожалуйста, помоги мне, поддержи меня!» По мере взросления ребенок все больше привыкает обходиться без мамы, без папы. Его крик все чаще воспринимается родителями как «каприз» или сигнал о том, что «что-то не так».

Развиваясь, ребенок приобретает способность просить о поддержке так, как это принято в мире взрослых. Для освоения этого навыка обязательным условием является доверие по отношению к родителям, ребенку необходимо уважительное отношение взрослых, чтобы попросить их о чем-либо. Опыт, связанный с унижением в ответ на

просьбу о помощи, пугает ребенка. После такого он не осмелится больше просить о поддержке. Вероятно, он будет вынужден обходиться без помощи и в детстве, и в дальнейшем в своей взрослой жизни.

Родители предлагают детям удобную форму просьбы о помощи, когда в различных ситуациях используют ее сами. Формулируя свои собственные просьбы супругам, друзьям, своим родителям, мамы и папы учат детей, как следует обращаться за помощью. Снова происходит обучение на примере родителей. Наши дети наблюдают за нами очень внимательно, хотя и не совсем осознанно. Если мы умеем просить о помощи и делаем это без отрицательных эмоций, выражая доверие к своим близким, то и дети воспримут необходимость иногда обращаться к старшим за помощью как нормальную практику.

В вашей семье принято ясно и конкретно сообщать друг другу, когда и в какой помощи вы нуждаетесь? Или, может быть, кто-то из членов семьи использует холодность и молчание, чтобы показать близким, что они и сами могли бы догадаться о том, что требуется их помощь? Успех вашего ребенка в сфере общения напрямую зависит от того, насколько взрослые в вашей семье умеют общаться друг с другом. Всем нам есть чему поучиться в этой сфере, и начать меняться к лучшему никогда не поздно — это в любом случае пойдет на пользу ребенку.