

## Консультирование

### «Мой ребенок – тихоня». Рекомендации родителям

Ребенок-тихоня несамостоятелен, не умеет принимать решения и самовыражаться, испытывает трудности в общении.

Ребенок-тихоня для родителей удобен в сравнении с крикливыми и конфликтными ровесниками. С другой стороны, он «психологический невидимка»: «ничем не блещет», «стесняется», «никакой». Родители беспокоятся, потому что ребенок не проявляет себя, не имеет интересов, испытывает трудности в общении.

### Сформируем конструктивное отношение семьи к проблеме ребенка

Родителям нужно отнестись серьезно к тому, что их ребенок – тихоня. Это не хорошо воспитанный скромный ребенок, который осознанно выбирает послушание, сдержанность и терпение, а ребенок с серьезными психологическими трудностями. Эти трудности появляются из-за нарушенных детско-родительских отношений.

Объясняем родителям, что тихоня и ребенок, который уступает инициативу и осознанно выбирает послушание, – это разные дети. Спокойствие, скромность и уступчивость не мешают активности и открытой самопрезентации. Ребенок-тихоня зафиксирован в пассивной роли. Информация родителям о психологических трудностях таких детей.



#### К СВЕДЕНИЮ

##### Основные психологические трудности ребенка-тихони

Ребенок может воспринимать себя меньше по возрасту, значимости или способностям, чем на самом деле. Он не самостоятелен, не проявляет активность, потому что боится быть отверженным. Тихоня избегает неудач и не ориентируется на достижение успеха.

В ситуациях, которые требуют социальной активности, ребенок предпочитает выжидать, а не совершать выбор. Ему трудно адаптироваться к новому коллек-

тиву. Тихоня может проявлять косвенную агрессивность и занимать пассивно-агрессивную позицию. Он переживает личную несостоятельность, боится самовыражаться и предъявлять себя. Негативные переживания накапливаются у ребенка, что может привести к саморазрушающему и суицидальному поведению. Он может уходить в болезнь, зависимости или виртуальный мир.

## **Что рекомендовать родителям:**

Проанализируем три типичные ситуации, когда ребенок ведет себя как тихоня. Подумайте, чем является поведение ребенка: проявлением скромности, дисциплинированности или чем-то другим.

Обратите внимание на чувства, которые вызывает у вас «тихое» поведение ребенка: в школе, дома, в общении с ровесниками или родственниками. Проранжируйте, в какой области оно не вызывает у вас беспокойства, а в какой кажется неэффективным.

По пятибалльной шкале оцените, насколько удобно тихое поведение ребенка каждому из родителей, брату или сестре, педагогам, ровесникам и другим значимым людям в его окружении. Кому оно удобнее?

У тихонь есть вредные психологические привычки: избегание, замалчивание, игнорирование, уход от обсуждения и решения проблем. Заполните примерами [таблицу анализа детского поведения](#). Подумайте, какие чувства у ребенка могли вызвать события, которые вы вспомнили. Например, ребенок мог почувствовать обиду, недоверие или облегчение. Ребенок может воспринимать себя меньше по возрасту, значимости или способностям, чем на самом деле. Он не самостоятелен, не проявляет активность, потому что боится быть отверженным. Тихоня избегает неудач и не ориентируется на достижение успеха.

## **Изменить взгляд родителей на проблему**

### **Важно**

Родителям нужно подумать, как их реакции на ребенка влияют на его отношение к себе

Необходимо поменять взгляд родителей на проблему от индивидуального к системному. Индивидуальный взгляд на тихоню – «это особенность ребенка», системный – «его проблема как следствие семейных отношений».

Родителям необходимо узнать ребенка и его поведение лучше, потому что тихоня – это ребенок, о котором даже родители почти ничего не знают. Поведение тихони меняется в ответ на изменения в семейном взаимодействии. Проанализируйте, как родители воспринимают ребенка.

## Что рекомендовать родителям

Проявите к ребенку интерес, например, расспросите об увлечениях или мечтах. Обратите внимание, как ребенок реагирует на ваш интерес: настораживается или, наоборот, радуется.

### Справка

Ребенок ведет себя «тихо» потому, что он и его семья получают выгоду от такого поведения

Понаблюдайте за ребенком и сравните его с ровесниками. Присмотритесь, чем он отличается от остальных по внешности, манерам, привычкам и интересам, соответствует ли его поведение возрасту и полу. Отметьте, со всеми ли он ведет себя одинаково. Выявите, в каких обстоятельствах и с кем он наиболее тихий.

Сравните поведение ребенка в противоположных ситуациях, например, когда он справился и не справился с заданием. Отметьте, когда он проявляет самостоятельность, больше говорит. Начните изменять ситуацию, которая вызывает большие переживания у ребенка.

---

**Пример.** Если ребенок больше волнуется и говорит, когда вы что-то запрещаете, не пресекайте его недовольство, не ругайтесь, обсудите с ним ситуацию. Если ребенок «тихо» ведет себя в школе, но дома активный и даже доминантный, не останавливайте активность и стремление быть главным. Отнеситесь внимательно к содержанию его действий, сотрудничайте. Когда вы поддерживаете активное поведение ребенка дома, оно становится устойчивым и начинает проявляться вне дома.

---

Посмотрите, как ребенок и вы реагируете на отметки и оценки посторонних людей. Если для вас важны школьные отметки, ребенок может бояться вашего неодобрения. Вспомните, как вы реагируете, когда кто-то хвалит или осуждает вашего ребенка. Приведите по три примера.

Попросите ребенка сделать что-то, с чем он заведомо справится, например, найти для вас информацию в интернете или заварить чай. Поблагодарите, похвалите его и посмотрите, как он отреагировал на похвалу, например, оживился, улыбнулся или хочет побыть с вами.

Вспомните историю развития ребенка: он был таким всегда или стал «тише» после определенных событий. Проанализируйте, как вы реагировали на его активность, какие ваши действия ребенок мог воспринять как «не мешай»,

«займись сам», «у меня есть нечто важнее тебя», «ты не сделаешь, давай я за тебя», «я все решил(а)». В течение двух дней записывайте свои высказывания и действия в адрес ребенка, затем проверьте, употребляли ли вы подобные высказывания.

Постарайтесь понять и сформулировать пять самых устойчивых психологических качеств ребенка. Подумайте, как семья формировала характер и привычное поведение ребенка: что вы поддерживали, что было удобно, нравилось, вызывало гордость за ребенка и всю семью, а что считали неправильным, постыдным. Необходимо **наладить семейную атмосферу**

Чем безопаснее и комфортнее психологическая атмосфера семьи, тем больше ресурсов у тихони для благополучного развития. Ребенок-тихоня испытывает страх. Он плохо различает ситуации опасности и безопасности, тревожен, ожидает провала и стыда.

### **Что рекомендовать родителям**

Избегайте физического и эмоционального насилия по отношению к ребенку. Не позволяйте никому его унижать. Соблюдайте личные границы ребенка. Оставьте ему право на ежедневное свободное время, тайны, решения, общение по возрасту. Уважайте право ребенка решать, хочет ли он чем-то поделиться, дать кому-то на время свою вещь.

### **Справка**

Родители могут скорректировать «тихое» поведение с помощью похвалы и поддержки

Не принуждайте ребенка проявлять и принимать ласку в общении с другими людьми, например, с бабушками или братьями и сестрами. Открыто демонстрируйте любовь и уважение к ребенку в общении.

Уменьшите количество запретов, предложите ребенку самостоятельно выбирать и отвечать за свое решение. Поощряйте самостоятельность. Все, что он может делать сам, он должен делать сам.

Когда планируете совместное занятие, объясните ребенку, какие у этого дела цель и сроки, что вы берете на себя и что ожидаете от него. Позвольте ему справиться самостоятельно, не спешите помогать. Поддержите, если ему трудно что-то выполнить, например, озвучьте его чувства: «Я вижу, что тебе трудно» или «Ты устал». Похвалите или поблагодарите за усилия, напомните цель и результат, которого ждете от ребенка.

Не комментируйте нежелательное состояние ребенка, например: «Мямлишь», «Боишься», «Застенчивый». Назовите желаемое изменение поведения: «Можешь говорить громче?», «Сделай это, пожалуйста» или «Попробуй высказаться, хоть это и сложно». Говорите о своих наблюдениях, а не о выводах, например: «По-моему, ты хотел что-то сказать ему, но не стал» вместо «Ты его что, боишься!»

Выражайте свои чувства и мысли последовательно и ясно, чтобы ребенку не нужно было о чем-то догадываться. Не используйте ребенка как посредника между собой и другим членом семьи. Не пугайте и не угрожайте, не пророчьте будущие трудности, например: «Не сдашь ЕГЭ!» Говорите о том, что происходит именно сейчас: «Ты не знаешь, как это решать».

Проанализируйте, как вы вовлечены в «тихое» поведение ребенка. Вспомните, что вы делаете, когда видите это поведение: выручаете, утешаете, подбадриваете, критикуете, игнорируете ребенка или делаете что-то за него. Если вы хотите от ребенка смелости и активности, выражайте веру в его силы, давайте ему справиться одному, позвольте ему сталкиваться с трудностями. Поддерживайте ребенка, но не решайте проблемы за него.

Подумайте, как отношения с родственниками влияют на образ семьи у ребенка. Ребенок, к примеру, может видеть семью конфликтной, разобщенной, взаимно недовольной, пугающей, несправедливой, избегающей контактов с внешним миром, слишком открытой для любых посторонних. Чем больше семейных проблем вы решите конструктивно, тем благополучнее будет развиваться ребенок.

### **Попросить родителей давать ребенку, корректирующий эмоциональный опыт**

Родители должны создать возможности для того, чтобы ребенок почувствовал радость и успех во взаимодействии с окружающими. Тихоня своим поведением говорит: «Я в безопасности, когда меня не замечают». Ребенку трудно жить незаметным и никому не интересным, поэтому тихони компенсируют нормальное общение нарушенным. Например, заменяют реальные отношения фантазиями, общаются с виртуальными собеседниками. Для этого им нужно добиться того, чтобы ребенок повел себя иначе, чем обычно, то есть не удерживал себя от того нормального, естественного поведения, которое он хотел бы осуществить, и получил поддержку в виде внимания, интереса, положительной оценки, учета его мнения.

## **Важно**

Чтобы тихоня начал вести себя иначе, родителям нужно помочь ему не сдерживать поведение, которое он хочет осуществить

## **Что рекомендовать родителям**

Ведите равноправный диалог с ребенком. Даже если ребенок говорит коротко, активно слушайте. Смотрите на него, кивайте, поддакивайте, используйте краткие фразы, которые выражают интерес, например, «Ого!», «Интересно!», «Ничего себе!».

Если ребенок выражает негативные эмоции, переходите на сочувствующий тон. Позитивно высказывайтесь о нем самом, его идеях, отношении к нему, например: «люблю», «уважаю» и «считаю важным». Используйте выражения «Я тебя понимаю», «Это важно», «Хорошо, что ты это сказал» и «Я не знал(а)». Поддержите и похвалите ребенка, если он выразил мнение, которое не совпадает с мнением других, проявил смелость и упорство.

Поощряйте и стимулируйте социальную активность ребенка, например, участие в мероприятии или общение с ровесниками. Предложите поискать секции и кружки. Займитесь с ребенком тем, к чему он тянется сам.

Будьте внимательны к переживаниям ребенка и помогайте ему прямо выразить их. Например, воспользуйтесь фразами: «Мне кажется, ты злишься на меня, потому что я...», «Ты думаешь иначе?» и «Ты так говоришь, когда ты на самом деле не согласен, да?»

Позвольте ребенку самостоятельно выбирать одежду, прическу и стиль. В доброжелательном тоне, без иронии помогите ребенку быть опрятным, современно причесанным и одетым. Расскажите «три правила красоты»: любой человек выглядит привлекательно, если он аккуратен, имеет хорошую осанку и его одежда, и прическа соответствуют той ситуации, в которой он находится.

**Необходимо родителям научиться поддерживать взрослые качества ребенка.**

## **Важно**

Если родители прямо воздействуют на «тихое» поведение, они изменяют его в пределах одной ситуации и вызывают сопротивление и негативные эмоции у ребенка

Неспособность тихони конструктивно и полно взаимодействовать с окружающими – признак личностной незрелости. Такой человек находится в психологической позиции «зависимый ребенок». Он смотрит на других снизу-вверх, чувствует себя беззащитным перед ними, реагирует на события в первую очередь эмоционально, а не рационально, объясняет происходящее с ним так, как будто не он сам отвечает за свою жизнь.

### **Что нужно сделать вам**

Расскажите родителям, как поддержать уверенность и стремление ребенка к взрослению. Объясните им, что родители – самый важный пример и источник информации для ребенка.

### **Что рекомендовать родителям**

Поощряйте стремление ребенка взрослеть и меняться. Не пытайтесь удержать его около себя как можно дольше, так вы разрушите отношения, и ребенок будет испытывать психологические, социальные и материальные трудности во взрослой жизни.

Позвольте ребенку быть самостоятельным, рисковать и допускать ошибки. Не проявляйте повышенную заботу, не давайте детальных инструкций, не выполняйте что-либо за ребенка. Предоставьте ему свободу выбирать и оценивать происходящее и свои результаты. Пусть он столкнется с собственными провалами и достижениями.

Обратите внимание на то, что и как вы сообщаете ему о своей взрослой жизни. Если вы показываете усталость, тревогу, недовольство личной жизнью, сложность взрослости, избыточность стоящих перед вами задач, ребенок будет неосознанно сопротивляться взрослению, самореализации и личным отношениям. Покажите своим поведением пример уверенности, умения решать проблемы, выражать свое мнение, договариваться. Попросите ребенка выбрать и взять на себя полностью две бытовые обязанности.

### **Справка**

Имидж может мешать проявлять активность, если ребенок выглядит или воспринимает себя как непривлекательного, запущенного

Не оценивайте ребенка по отметкам или оценкам других. Спросите, как он себя оценивает, считает ли свой уровень достаточным. Поддерживайте умение ориентироваться на собственное мнение. Обсудите, чего ему хочется, как он может этого достичь, в чем плюсы и минусы. Не спешите советовать.

Старайтесь быть реалистом и поддерживайте реализм в ребенке. Наивный оптимизм и устрашающий пессимизм одинаково плохи. Опирайтесь на факты, а не на чувства. Ориентируйтесь на дело, не на представления о его будущем успехе.

Не приписывайте ответственность за свои чувства и переживания ребенку. Избегайте, например, фраз «Я из-за тебя с ума схожу!» и «Ты меня довел!». Обратите внимание на ситуации, когда ребенок уходит от проблем, например, замалчивает, терпит, накапливает обиду. Скажите ему, что бы чувствовали вы в такой ситуации, например: «Мне было бы обидно, если бы мои вещи брали без спросу».

Порекомендуйте ребенку чаще использовать местоимение «я», чем «мне». Например, фраза «Я не хочу» способствует взрослой позиции и осознанию себя как активного деятеля, «Мне не хочется» – нет. Сами соблюдайте это правило.

### Таблица анализа поведения ребенка родителем

Привычка	Поведение ребенка	Действия семьи
<b>Избегание</b> Ребенок уклоняется от трудностей, прерывает контакты с людьми		
<b>Замалчивание</b> Ребенок не говорит о важных событиях, скрывает свои мысли и чувства		
<b>Игнорирование</b> Ребенок умышленно пропускает что-то важное		
<b>Уход от проблем</b> Ребенок ничего не делает в трудной ситуации, которая требует активных действий		



## Таблица анализа поведения ребенка родителем

Заполните вторую и третью колонки примерами поведения ребенка и реакции семьи.

<b>Привычка</b>	<b>Поведение ребенка</b>	<b>Действия семьи</b>
<b>Избегание</b> Ребенок уклоняется от трудностей, прерывает контакты с людьми		
<b>Замалчивание</b> Ребенок не говорит о важных событиях, скрывает свои мысли и чувства		
<b>Игнорирование</b> Ребенок умышленно пропускает что-то важное		
<b>Уход от проблем</b> Ребенок ничего не делает в трудной ситуации, которая требует активных действий		

