

## КОНСУЛЬТАЦИИ

Консультанты: **Надежда Дмитриевна Леус,**  
педагог-психолог гимназии № 10 г. Дивногорска;  
**Виктор Александрович Гуров,**  
заведующий лабораторией школьного здоровья  
КИПКРО, кандидат биологических наук

**?** Я с детства инвалид, сейчас мне уже 16 лет. Всю жизнь чувствую свою ущербность. Эмоциональные действия со стороны окружающих принимаю на свой счёт. Я заранее предопределяю их мысли. Мне кажется, что на меня абсолютно все обращают негативное внимание, обсуждают, смеются. Поэтому стараюсь меньше выходить из дома, общаться со сверстниками. Всё переосмысливаю: «Как живут другие, даже некоторые участвуют в паралимпийских играх и им не важно, что о них говорят и думают?»

Лида

Лида, я очень понимаю и уважаю ваши чувства. В то же время отдаю должное таким людям, вы учите других толерантности (терпимости, уважению к другим), учите быть сильными и уверенными. Многие согласятся с тем, что у людей с ограниченными возможностями здоровья больше выдержки и энергии для выживания. Не каждый физически здоровый человек смог бы на вашем месте хотя бы элементарно адаптироваться в окружающей действительности. Вы изначально сильнее нас. Не замыкайтесь в своём мире. Найдите людей с похожими переживаниями. Общение с ними поможет вам понять саму себя, поднять самооценку. Поймите, что вы особенный человек и такого больше нет

на этом свете. Вам был дан шанс жить, используйте его в полной мере. Откройте в себе талант, он у вас обязательно найдется. Природа мудрая, она компенсирует одно другим. Если у вас ограничены одни способности, то обязательно будут лучше развиты другие. А если у вас будет любимое дело, которым вы страстно увлечены, то о мыслях других людей вам и времени не останется думать.

Из большинства способов справиться с вашей ситуацией приведу один пример: представьте дома в комфортной обстановке, что могут самое худшее подумать о вас люди. Представьте ярко, прочувствуйте до глубины души (столько раз, пока вам не надоест это занятие). А затем вспомните случай из жизни, когда вы были на «высоте», когда у вас всё получилось и вы гордились собой и безумно радовались своему успеху. Уверена, что подобная ситуация была в жизни каждого человека. Чем ярче переживете мысленно, тем психологически сильнее вы будете в действительности.

И помните, что вы далеко не одиноки в своих чувствах:

на самом деле пониженной самооценкой, комплексом, что я не такой, каким мне следовало быть в глазах других, страдает около 70% физически здоровых людей.

**?** Последнее время в жизни я начала испытывать дискомфорт. Раздражаюсь на своих близких, меня не устраивает ситуация на работе, не могу найти себя ни в друзьях, ни в увлечениях. Хочу избавиться от этого состояния, но пока не знаю как.

Юлия Дмитриевна

Ощущение дискомфорта — это пугающее и тревожное чувство, но в то же время это сигнал необходимых изменений в вашей жизни. Оно может возникать по разным причинам:

1. Вы устали. Круговорот событий, повторяющийся изо дня в день и не приносящий новых положительных переживаний и ощущений приводит к эмоциональному истощению.
2. У вас есть своя цель, но вы её не осознаете, а нынешняя ситуация препятствует её достижению.
3. Вы «выросли» личностно или профессионально,

и окружающая действительность (должность, социальное окружение...) вас уже не устраивает... и др.

Первый шаг — понимание, что так жить нельзя и необходимо что-то менять — вами уже сделан. Второй — нужно осознать свои личностные мотивы, понять, чего вы хотите, куда стремитесь, определиться в цели. А потом действовать.

К сожалению, большинство из нас мирятся со своим состоянием, жалуется, обвиняют других, ищут способы подстраивания к ситуации. Их останавливают страхи, низкая самооценка, ближайшее окружение, которое не любит, когда кто-то становится другим, «высовывается» из привычного ритма жизни.

Ощущение дискомфорта — это отличный толчок к самореализации. Но не откладывайте в «долгий ящик», начните менять свою жизнь с сегодняшнего дня. Прибегайте к помощи книг, успешных людей, специалистов психологов в области достижения целей. Главное, действуйте! Удачи!

**?** **Мой старший ребёнок страдает от навязчивых мыслей и действий. Его постоянно раздражает то, что вещи лежат в неправильном порядке, что кто-то опять брал его ручку и не положил на место... Он может часами наводить порядок в своей комнате. Часто проверяет портфель: вдруг он что-то забыл приготовить в школу. Это приносит массу неприятных переживаний не только ему, но и вносит напряжение в наши отношения. Посоветуйте, как я могу помочь ему избавиться от этого, а может, мне необходимо обратиться к какому-либо специалисту?**

Марина А.

Навязчивые мысли и навязчивые действия являются серьёзной проблемой для 2–3% населения планеты. Поэтому я перечислю некоторые симптомы навязчивых состояний, и может, ещё кто-то из читателей задумается над этим вопросом:

- Навязчивое стремление к чистоте, к полной стерильности.
- Навязчивая, многократная проверка дверей, света, электроприборов.
- Навязчивые мысли о возможной агрессии по отношению к родным или чужим людям.
- Навязчивые мистические действия «чтобы не стряслось беды».
- Навязчивая потребность в порядке, симметрии в раскладке предметов и др.

Основная причина появления навязчивых состояний — биологическая предрасположенность, выражающаяся в отличном строении головного мозга. Кроме того, многие черты характера так же способствуют развитию данного расстройства. Невроз навязчивых состояний поражает, как правило, людей чутких, тонких, требовательных к себе и к окружающим, стремящихся к совершенству и порядку. Воспитание в семье с высокими стандартами, требованиями к ребёнку является катализатором многих навязчивостей уже в раннем возрасте.

Синдром навязчивых состояний обостряется в периоды жизненных стрессов и в моменты повышенной усталости.

Марина, ваше желание обратиться к специалисту очень разумное, так как попытка само-

стоятельно избавиться от навязчивых мыслей или выполнения навязчивых действий может привести к усилению и развитию невроза. Лечение навязчивых состояний возможно как медикаментозными (лечит врач психиатр), так и немедикаментозными методами с помощью психолога, который применяет поведенческую терапию. Предпочтительный метод — немедикаментозный, не имеющий побочных эффектов и не вызывающий зависимости.

С вашей стороны в кругу семьи очень важно оберегать ребёнка от стрессов, помогать справляться с напряжёнными ситуациями, не драматизировать возможные ошибки и промахи. Исключите высокую требовательность, особенно к успехам в школьной жизни. Помните: образ отличника, который возможно культивирован в сознании вашего ребёнка, это далеко не всегда успешная роль в современной действительности.

**?** **Мой сын не ходит, а носится, всё трогает, ломает, швыряет. Крутится, вертится, задаёт тысячу вопросов в течение нескольких минут, ответы на которые чаще всего даже и не слушает. Он просто активный или гиперактивный? И как отличить активного ребёнка от гиперактивного?**

Наталья

Есть разница между здоровой активностью и навязчивой перевозбудимостью. Гиперактивные «моторчики» быстро и много говорят, могут «глотать» слова. И в отличие от активных детей сами провоцируют конфликты и всегда в центре драк: дерут-

## Консультации

ся, кусаются, толкаются, причём пускают в ход подручные средства. В общественных местах такой ребёнок сразу привлекает к себе внимание окружающих, потому что пытается всё потрогать руками, везде залезть, что-то схватить, совершенно не слушается родителей.

*Проведите тест на гиперактивность. Он похож на детскую игру «Найди 5 отличий».*

*Итак, активный ребёнок:*

- Предпочитает подвижные игры пассивным (пазлы, конструкторы), но если его заинтересовать, может и книжку с мамой почитать, и тот же пазл собрать.
- Быстро и много говорит, задаёт бесконечное количество вопросов.
- Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) — скорее исключение.
- Он активный не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный — в садике, в гостях у малознакомых людей.
- Он неагрессивный. То есть случайно или в пылу конфликта может и наподдать «коллеге по песочнице», но сам редко провоцирует скандал.

*Гиперактивный ребёнок:*

- Находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил, плачет и впадает в истерику.
- Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, задаёт миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.
- Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства, всевозможные аллергии не редкость.
- Ребёнок неуправляемый,

при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведёт себя одинаково активно.

- Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию — дерется, кусается, толкается, причём пускает в ход подручные средства: палки, камни...

Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от излишней активности? Создать ему определённые условия жизни: спокойная психологическая обстановка в семье, чёткий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе).

Придётся родителям потрудиться. Если вы сами очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой. Скажите себе: «Чёткий распорядок дня» и постарайтесь стать более организованным самим.

Малыш не виноват, что он такой «живчик», поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унижительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьётесь только одного — снижение самооценки у него, чувство вины, что он «неправильный» и не может угодить маме.

Контролировать свои эмоции ему помогут «агрессивные» игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребёнка. Скажите ему: «Хочешь бить — бей, но не по живым существам (людям, растениям, жи-

вотным)». Можно играть в игру, бить палкой по мячу, бросать камни в мишени там, где нет людей, пинать мяч. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать. Или же запишите в спортивную секцию (если позволяет возраст).

Обдумывая рацион ребёнка, отдайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов.

Гиперактивному малышу больше, чем другим, необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, солёного, копчёного, побольше варёного, тушёного, свежих овощей и фруктов. Ещё одно правило: если ребёнок не хочет есть — не заставляйте его!

Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а ещё рисуем, лепим. Даже если ребёнку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним («Тебе интересно это, давай посмотрим...»), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца. Научите малыша расслабляться. Возможно, для обретения внутренней гармонии вам поможет *йога*. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации. Например: *арт-терапия, сказкотерапия или, может, медитация*.

И не забывайте говорить ребёнку, как сильно вы его любите. **НО**