

НОРМАЛЬНЫЕ ДЕТИ: КОГДА НЕ НУЖНО ИДТИ К ПСИХОЛОГУ

Стараниями психологов теперь с любым чихом принято нестись на приём к специалисту. На любой симптом можно найти в интернете подтверждение, что, если не заниматься, — получите на выходе законченного психа. У большинства родителей исчезло представление о том, что есть обычное детское поведение, а что — нарушение развития. Психолог Катерина Дёмина рассказывает о тех случаях, когда лучше вести ребёнка не на приём, а на прогулку в парк.

«Странное» пищевое поведение

Нормально: иметь меню из шести-семи пунктов и не соглашаться пробовать ничего из незнакомого ассортимента. Это не аутизм и не шизофрения. Это нормальная разборчивость и следование своим вкусовым предпочтениям. Это один из механизмов, предотвращающий массовые отравления и гибель. То есть когда ребёнок до подросткового возраста ест только пельмени, пюре картофельное, сосиски строго одной марки, фрукты не ест/только яблоки/только мандарины/только если очистить, мясо только провернутое, никаких соусов/без кетчупа не ест вообще ничего, дома не ест, а у бабушки ест — это вообще ничего не значит само по себе! Просто не обращайтесь на это внимание. В конце концов, вам же проще жить, зная, что можно сварить кастрюлю макарон на три дня и не морочиться.

✗ Ненормально: если его рвёт от любого блюда, кроме одного-двух. Если ребёнок истощён, не набирает вес или имеет явные признаки ожирения. Явные — это не значит «две складочки на животике, когда он сидит на горшке», это значит «весит больше, чем положено по возрасту и росту, на 20%». И врач-эндокринолог это подтверждает.

Слишком тихий/застенчивый

Нормально: не бросаться с визгом в толпу незнакомых детей на детском дне рождения в кафе, а тихо стоять, держась за руку папы

минут 10-15. Потом пойти, сесть в уголке, наблюдать. Нормально не подходить к аниматору, не включаться в общий бесёж, не участвовать в шумных играх с перетягиванием каната, не любить аттракционы, отказываться ходить в цирк, рыдать в кинотеатре. Очень и очень полезно не подходить по первому зову к незнакомым людям, сторониться компаний и групп подростков на улице, отказываться подавать руку чужим.

Все это говорит об одном: у вашего ребёнка нормальная, здоровая нервная система. Он хорошо ощущает свои и чужие границы, явно отличает своих и посторонних

Возможно, он избежит в будущем многих проблем, связанных с импульсивностью и втягиванием в сомнительные предприятия.

✘ Ненормально: вообще не может ни с кем контактировать, нет ни одного друга, отказывается ходить на детскую площадку, рыдает, если в дом приходят гости.

Воображаемые друзья, любимая игра

Нормально: играть годами в одно и то же, смотреть один и тот же мультик по 500 раз. Не соглашаться на новую игрушку взамен старой, истрёпанной. Иметь воображаемого друга, разговаривать с ним, требовать для него отдельного места в машине, за столом, в постели. Отмечать его день рождения и копить деньги на подарок. Это не повод думать, что ваш ребёнок одинок и всеми покинут, что он не умеет строить отношения со сверстниками, что вы мало уделяете ему времени. Это игра, необходимый этап развития.

Из письма: «Девочка, 3,5 года, посмотрела мультик „Ледниковый период“ и теперь везде ходит с этой чертовой Куницей, Баком. Говорит его голосом, утробно смеётся, копирует все его действия. Доктор, я волнуюсь!». Дружный хор психологов: «К психиатру срочно! Ребёнок галлюцинирует, не тестирует реальность!». Помилуйте, господа, какое тестирование реальности в три года? Это возрастная норма!

✘ Ненормально: сутками сидит в планшете, невозможно оторвать,

требует мультики до истерики, не играет и не может заниматься ничем, кроме электронных игр, угрожает покончить собой, если лишится компьютера.

Переживание потери

Нормально: оплакивать смерть питомца, впадать в долгую печаль по поводу ухода из семьи отца, переживать кончину бабушки. Точно так же нормально всего этого не делать.

Ребёнок может быть слишком мал, чтобы осознать произошедшее, или вообще не заметил, что что-то произошло (бабушка жила в другом городе, последний раз они виделись, когда ребёнку было полтора года). Хомячок мог быть нелюбимым, собака его пугала и плохо пахла, то, что отец ушёл из семьи, обернулось прекраснейшими воскресеньями вдвоём, а не постоянными скандалами между родителями.

Так что, уважаемые родители, умоляю: не нагоняйте! Да, существуют действительно серьёзные поводы для обращения к специалистам. В основном они касаются резких или стойких изменений в состоянии ребёнка: была весёлая живая резвушка — вдруг стала тихой и печальной. Всегда ел (даже не ел, а жрал) — вдруг стал отказываться от еды. С радостью и охотой ездила в гости к бабушке с дедушкой — вдруг стала наотрез отказываться, даже прячется под кровать. Вот тут надо начинать беспокоиться, причём в последнем случае серьёзно беспокоиться.

Для детей ясельного возраста есть очень внятные и доступные нормы развития: когда дитя должно держать голову, садиться, начинать ходить, начинать говорить. Для детей дошкольного и школьного возраста есть ваши ощущения от ребёнка. Вам кажется, что всё в порядке? Он в меру самостоятелен, достаточно времени проводит на улице, у него есть по крайней мере один реальный друг, он ходит в школу?

Расслабьтесь и займитесь своими делами.

Катерина Демина

