Когда ребенку нужен психолог?

Автор: [Таирова Динара Шамилевна](http://www.all-psy.com/974/)



В последнее время я стала получать письма с вопросами, детский ли я психолог, работаю ли с детскими проблемами и т.д. Хочу здесь ответить на этот вопрос.

Мое образование позволяет мне работать и с детьми, и с родителями. В своей практике (в школе, в семейном, реабилитационном центрах, в РОНЦ им. Н.Н. Блохина) я работала и с детьми, и с родителями. И у меня сложилось определенное видение по поводу того, в каких случаях детская психотерапия дает результат.

Как правило, родители обращаются ко мне с тем, что ребенок не слушается, капризничает, не хочет учиться, боится чего-нибудь и т.д. Они искренне переживают, тревожатся, говорят о том, что не могут справиться и т.д.

Дальше в процессе беседы мы плавно выходим на то, что **ребенок сам не считает свое поведение проблемой, он не подходит к маме и не говорит: "Мама, пойдем к психологу, я боюсь темноты и хочу от этого избавиться". Другими словами, у ребенка нет мотива на изменения.**

Помню, как грустно было наблюдать картину, когда мама или учительница приводила ко мне ребенка со словами "сделайте с ним что-нибудь!". Что чувствует ребенок в такой ситуации? Стыд, вину, неловкость, напряжение, "я какой-то не такой", "меня такого не любят", "чтобы меня полюбили, я должен исправиться" и т.д.

Уже все в курсе, что **семья - это система, а уж отношения мама-ребенок - это система, в которой участники эмоционально связаны между собой как минимум до 14 лет. И соответственно, если один из участников начнет меняться, другой будет адаптироваться к этим изменениям.**

Еще один ключевой момент - рождение ребенка бессознательно пробуждает все процессы, которые переживала мама в детстве, с этого момента просыпаются все детско-родительские конфликты. Например, если она сама не уверена, что была желанным ребенком в семье, ее беременность может протекать с угрозой выкидыша. Или, маленькая девочка, которая в детстве получала все от своих родителей, став мамой, не сможет справляться с детскими капризами и вырастит свою "копию".

То, что вы вроде бы забыли и прожили, только теперь, общаясь с ребенком, вы неосознанно вспоминаете себя маленькую, то насколько вас любили или нет, поддерживали или все время оценивали и т.д. И все это фоном наполняет ваши отношения с ребенком.

Именно поэтому, я убеждена, что терапия ребенка без терапии мамы ничего не изменит. Безусловно, это будет поддержка ребенка, огромный ресурс ему. Ведь **детская психотерапия проходит в игровой форме, это ни в коем случае не анализ и разговор друг напротив друга, это общение, взаимодействие, опыт, в котором ребенок заново чувствует себя принятым там, где его осуждают, восстанавливает свою ценность, уверенность в себе и т.д.**

Открою секрет - все это ему может дать его мама, которая может научиться различать свое состояние и состояние ребенка, заново контактировать с ним и договариваться.

Именно в этом направлении я работаю. Если вы чувствуете, что ваш ребенок вас легко расстраивает или раздражает, что вам трудно отказать ему в чем-то и договориться, вы можете научиться сами дать этот ресурс поддержки, начав с себя.

**Самый трудный шаг, до которого многие мамы не доходят, это признание того факта, что причина во мне, что дело не в капризах.** И я показываю эту сторону не для того, чтобы указать на ошибку, скорее наоборот, показать, что внутри вас есть ресурс, чтобы быть лучшей мамой своему ребенку, оставаясь при этом собой. Важно только найти его и дать ему вырасти. И за этот процесс отвечаете вы и я.

Еще один пример: **занимаясь с психологом, ребенок 1 раз в неделю в течение часа получает новый опыт, который, безусловно, помогает и накапливается. А все остальное время он находится с мамой, получая от нее то же самое, что и обычно. Есть очень большой риск того, что влияние мамы вытеснит влияние психолога, каким бы профессионалом он ни был, и как бы ни старался ребенок.**

Простой пример: мама обратилась к психологу с тем, чтобы он помог ребенку избавиться от страхов. Как оказалось, они появились почти сразу после развода родителей, который был очень тяжелым. Я думаю, это очевидно, что ребенок взял на себя часть страхов матери и боится и за себя, и за нее. И как бы я ни старалась, используя арт-терапию, сказко-терапию с ребенком, возвращаться домой после занятия он будет к той же маме, растерянной, испуганной, раздраженной и т.д. И потом, когда эффект от детской психотерапии постепенно улетучится (ему просто не на чем будет закрепиться), мама пожалуется мне, что ничего не происходит, что страхи никуда не исчезли, и Вы нам не помогли…

Я твердо убеждена в том, что изменения в поведении ребенка возможны только в том случае, если меняется мама. Они могут оба получать психологическую помощь, в зависимости от готовности и возможности родителей.

Завершить хочу на том, что я тоже мама. И то, о чем я пишу, это не только истории из практики, это личный опыт. Я по себе знаю, как это трудно внутреннее признаться себе, что проблема совсем не в сыне, он лишь показывает ее мне... Только какой ценой - своим поведением, настроением, здоровьем..

И наверное осознание того, что он здесь ни при чем, что это я "заварила кашу", каждый раз поддерживает и направляет меня то, чтобы меняться самой, узнавать про себя, как я лично в этом участвую, и после этого решения, внутреннего "перещелкивания" напряжение уходит, и то, что казалось проблемой, становится просто одним эпизодом из жизни..

Наши дети - это наше зеркало, с этим трудно поспорить, когда замечаешь, как твой ребенок в каких-то мелочах или чертах характера похож на тебя, думаешь: **"Я же была точно такой же!", или, когда в сердцах срываешься, вспоминаешь себя маленькую и свои же слова - "Я же поклялась, что когда вырасту, никогда не буду так себя вести со своим ребенком!".**

Если сходства вызывают радость и умиление - это одно, а если нет? Беспомощность, разочарование, досаду... Мы все желаем счастья нашим детям, иногда забывая, что оно невозможно, если этого счастья нет внутри нас, родителей. Стоит ли откладывать себя на потом?