

## **Как ребенок переживает трудности? Что стоит за плохими оценками и ссорами с друзьями**

Уважаемые родители!

Когда у ребенка возникают проблемы — в учебе, в общении, когда он переживает кризис, — мы часто видим лишь верхушку айсберга: двойки, слезы, замкнутость, грубость. Но чтобы действительно помочь, важно понимать, что происходит под водой — в его внутреннем мире.

Ребенок, в силу возраста, часто не может четко сказать: «Я тревожусь, потому что не соответствую ожиданиям» или «Мне больно, потому что я чувствую себя изгоем». Его чувства выражаются через поведение и психосоматику. Давайте разберемся, как это может выглядеть.

### **1. Как он переживает учебные трудности и неудачи?**

Что вы видите (симптом):

- Снижение оценок, невыполнение домашних заданий.
- «Не хочу идти в школу», головные боли по утрам.
- Злость, слезы при подготовке уроков.
- Фразы: «Я тупой», «У меня никогда не получится».

Что он чувствует на самом деле (причина под водой):

- Страх и бессилие. Не «он ленится», а он уже столкнулся с неудачей, не смог понять тему и теперь боится повторного удара по самооценке. Бездействие — это защита.

- Выученная беспомощность. Если долго стараться, но не получать поддержки и видеть только критику, возникает установка: «От моих усилий ничего не зависит».

- Тревога из-за давления. Он может бояться разочаровать вас, не оправдать вложенных средств в репетиторов, отстать от одноклассников. Учеба становится полем стресса, а не познания.

- Потеря смысла. Он искренне не понимает, зачем ему нужна эта информация. Мотивация «для аттестата» в 12-15 лет не работает.

Что важно сделать родителю:

- Сменить фокус с оценки на процесс. Спросите не «Что получил?», а «Что сегодня было интересного? С чем справился? Что оказалось сложным?».

- Разделить личность и неудачу. Четко сказать: «Эта задача сложная, но ты способный. Давай разберемся вместе». Не «ты неспособный», а «это задание сложное».

- Искать корень проблемы. Вместе с учителем и психологом понять: это пробелы в знаниях, неврологические особенности (СДВГ, дислексия), конфликт с педагогом или эмоциональный блок?

2. Как он переживает конфликты и одиночество среди сверстников?

Что вы видите:

- Не хочет идти в школу, ищет поводы остаться дома.
- Стал молчаливым, не рассказывает об одноклассниках.
- Появились испорченные вещи, «потерянные» деньги.
- Агрессия или чрезмерная плаксивость.

Что он чувствует на самом деле:

- Стыд и чувство неполноценности. «Со мной что-то не так, раз меня не принимают». Это одно из самых разрушительных переживаний.

- Глубокое одиночество и покинутость. Он может быть в классе, но чувствовать себя невидимкой или изгоем. Это ранит сильнее, чем открытая ссора.

- Страх и постоянное напряжение. Если есть травля (буллинг), ребенок живет в режиме выживания, ожидая подвоха. Его мозг занят не учебной, а поиском угрозы.

- Бессильную злость. Агрессия часто — это обратная сторона беспомощности. Он не может изменить ситуацию и выплескивает отчаяние на тех, кто рядом (часто на семью).

Что важно сделать родителю:

- Дать безусловное убежище. Дом должен быть местом, где его принимают ЛЮБИМ. Не требуйте «дать сдачи» или «быть популярным». Скажите: «Мне жаль, что тебе тяжело. Это не твоя вина. Я с тобой».

- Верить на слово. Если ребенок доверился — не обесценивайте («сам виноват», «подерись», «ерунда, перебесится»).

- Действовать, не ставя ребенка в позицию жертвы. Обратиться к классному руководителю и школьному психологу — не «ябедничать», а решать системную проблему. Часто нужна работа со всем классом.

### 3. Как он переживает возрастные и личные кризисы?

Что вы видите:

- Резкие перепады настроения, протест.
- Отрицание прежних правил и авторитетов.

- Странные, с точки зрения родителей, эксперименты с внешностью, интересами.

Что он чувствует на самом деле:

- Страх и растерянность. Его тело и психика меняются быстро, а опыта, как с этим жить, нет. Протест — это способ почувствовать контроль над своей жизнью.

- Потребность в отделении. Чтобы стать собой, ему нужно мысленно «оттолкнуться» от родителей, проверить границы. Это болезненно для обеих сторон, но необходимо.

- Поиск идентичности: «Кто я? Чем отличаюсь от других? Где мое место?» Эксперименты — это попытки найти ответ.

Что важно сделать родителю:

- Перейти от роли «командира» к роли «навигатора».

- Сохранять границы и давать выбор. Не «ты наденешь эту шапку», а «на улице холодно, выбери, какую теплую вещь ты наденешь».

- Интересоваться его миром без критики. Его музыка, игры, стиль — это код к пониманию его ценностей и переживаний.

Общий принцип для любой трудной ситуации:

Ребенку нужно, чтобы его чувства НАЗВАЛИ и ПРИЗНАЛИ.

Вместо: «Не ной, иди делай уроки!»

Попробуйте: «Вижу, что ты совсем выдохся и злишься на эту задачку. Действительно, сложная. Давай сделаем перерыв, а потом глянем на нее свежим взглядом. Я помогу, если надо».

Эта фраза не решает математическую проблему, но решает главное — снимает ощущение одиночества в беде. Ребенок понимает: «Мой родитель на моей стороне, он видит мою борьбу. Значит, я не один, и мы справимся».

Если вы чувствуете, что не можете найти подход, ситуация зашла в тупик или вызывает у вас сильную тревогу, — это повод обратиться за профессиональной поддержкой. Я готов помочь вам разобраться в причинах и найти путь к взаимопониманию.

С уважением, педагог-психолог Малышева Алина Денисовна