«Все или ничего», откладывание «на потом», лживость

Несмотря на то, что описываемые в данном разделе формы поведения могут на первый взгляд показаться совершенно различными, в основе их происхождения лежит одна общая черта, характерная для поведения тревожных детей — боязнь неудачи. Почти всегда чувствительные дети склонны недооценивать свои возможности и преувеличивать возлагаемые на них надежды. Кроме того, они часто представляют себе успех или неудачу в «идеальном» виде, когда любой неабсолютный успех рассматривается как провал. При этом надо сказать, что подобный настрой в немалой степени может формироваться родителями, нацеливающими ребенка «только на победу», «ты должен быть только лучшим».

«Все или ничего»

Позиция «все или ничего» — это вера в то, что любая погрешность, любой изъян, как бы малы они ни были, абсолютно неприемлемы. Для того чтобы тревожные дети могли преодолеть эту веру, необходимо помочь им увидеть мир в более реальном виде и не делить все на белое и черное. Например, помогите вашему ребенку признать следующее:

1. Частичный успех — это уже неплохо; затраченные усилия не пропадают.
2. Не быть хорошим во всем — это нормально. К тому же если распыляться, нигде не добьешься больших успехов.
3. Несовершенная внешность — это нормально: мир был бы ужасен, будь мы все одинаковы.
4. Случайно опоздать на пять минут — это нормально: в следующий раз можно прийти вовремя.
5. Отрицательный результат не менее важен, чем победа. В следующий раз, используя опыт, можно добиться успеха.

В виде замечания родителям необходимо сказать следующее: не будьте слишком самокритичны в присутствии своего ребенка. Ваше влияние на судьбу ребенка в качестве образца, с которого он «лепит себя», очень велико. Если вы будете говорить ребенку о присутствии в мире несовершенства и в то же время «рвать на себе волосы» по поводу своего опоздания в понедельник к парикмахеру, вряд ли ребенок вам поверит.

Откладывание «на потом»

Стремление к недостижимому абсолютному совершенству развивает склонность к откладыванию дел. Если считать, что каждое действие, каждый выбор, которые вы совершаете, обязательно должны быть безошибочны, всегда будет очень страшно принять окончательное решение. И чем больше

возможных вариантов будет иметь поставленная задача, тем больше вероятность того, что окончательное решение будет раз за разом откладываться.

Чувство беспомощности также способствует откладыванию дел. Несколько раз потерпев неудачу (даже если она мнимая), ребенок может отказаться от задания, даже не начав его выполнять.

Как бороться с привычкой откладывать «на потом»?

1. Помогите ребенку установить реальную сложность задания и сравните ее с имеющимися у него возможностями. Хорошо, если он уже выполнял аналогичную работу.
2. Покажите ребенку, что работа, которая казалась ему такой громадной, может быть разбита на последовательные шаги. Побуждайте ребенка к выполнению самого простого или самого интересного шага, а затем всех остальных. Хорошо, если во время занятий вы сможете использовать юмор, чтобы расслабить ребенка и понизить значимость происходящего.
3. Постепенно позволяйте ребенку брать на себя большую ответственность за выполнение задания или проекта. Поощряйте самостоятельность обычным стимулированием или такими предложениями как: «Посмотрим, сколько вопросов ты придумаешь, пока я вернусь». А затем обязательно хвалите — даже просто за попытку сформулировать самостоятельно хоть один вопрос.

Некоторые дети специально затягивают дела, используя этот прием как средство вовлечения родителей в процесс решения вопросов, в решении которых они испытывают трудности. Или — как вариант — для получения необходимого им количества родительского внимания. У таких детей вырабатывается привычка привлекать к себе внимание родителей — даже в том случае, если это отрицательное внимание, — для того, чтобы придать себе больше уверенности. Если вы подозреваете, что дело обстоит именно так, постарайтесь не раздражаться, поскольку ваша эмоциональная нестабильность лишь ухудшит положение. Вместо выяснения, кто из вас прав, предложите ребенку четко определенный срок на выполнение задания, в крайнем случае — пообещайте какие-нибудь «награды» за успешное выполнение работы (и преодоление сопутствующей этой работе тревожной ситуации).

Если ребенок, несмотря на ваши усилия, не желает выполнять задание, не настаивайте. Дальнейшие безуспешные попытки убедить ребенка заняться делом только обозлят вас, что в свою очередь отразится на тревожности ребенка. Пусть он сам переживает последствия своего неадекватного поведения. Возможно, в следующий раз попытка помочь ребенку будет более успешной.

Ложь

Многие родители чувствительных детей жалуются на то, что их дети довольно часто им лгут. Родителей это, естественно, сильно расстраивает. Чувствительные дети при общении создают впечатление, что они ранимы, скромны, послушны и т.д. Поэтому родители зачастую испытывают шок, когда сталкиваются с тем, что их добрые, послушные «управляемые» дети — лгут.

За исключением детей с серьезными поведенческими проблемами, большинство детей лгут лишь для того, чтобы избежать наказания в тех случаях, когда они чувствуют, что в чем-то провинились. В этом смысле чувствительные дети ничем не отличаются от других детей. Но есть два момента, характерных именно для этих детей.

- Во-первых, они почти всегда преувеличивают тяжесть своего проступка (так как вообще склонны рассматривать почти как преступление любое отклонение от установленных правил).
- Во-вторых, они точно так же преувеличивают величину последующего наказания.

Злость и возмущение родителей подтверждают худшие опасения ребенка в отношении наказания и увеличивают вероятность того, что в дальнейшем он также будет лгать. Сохраняйте спокойствие и поступайте с ложью, как с любой другой формой неадекватного поведения. Главное, не принимайте ее как оскорбление и на свой счет. Слишком большое внимание к неправильной форме поведения лишь ухудшает ситуацию. Найдите подходящие слова для объяснения данного поступка, произнесите их нейтральным голосом, без особых эмоций.