

**Причиняет вред сам себе.** 1. Мне невыносимо больно душевно, и легче переживать эту боль телом. 2. Я чувствую себя невыносимо виноватым и пытаюсь наказать себя сам.

**Раздражается.** Мне не разрешено злиться и это способ, с помощью которого я могу показать свою злость другим.

**Соблюдает порядок навязчиво.** Если я не буду соблюдать жесткий порядок, и последовательность действий, произойдет нечто ужасное. Так я всех защищаю.

**Скрипит зубами во сне.** 1. Мне очень страшно. 2. Я злюсь и не могу выразить злость словами.

**Спит плохо.** 1. Боюсь, что один не справлюсь с темнотой и неизвестностью, боюсь, что мама не придет. 2. Считаю, что

право спать с мамой принадлежит только мне.

**Фантазирует слишком много.** Мне очень страшно. Мой выдуманный мир помогает мне справиться с моими страхами.



*Не всегда связь такая однозначная, для полного понимания, конечно, необходимо исследовать проблему более глубоко. Кроме того один симптом может нести в себе гораздо более широкую палитру смыслов, которые сообщает нам ребенок. Здесь лишь краткий словарик, который поможет задуматься и быть более снисходительным к различным трудностям детей, а возможно, и обратиться к психологу для их разрешения.*



**Нас можно найти по адресу:**

630119, г. Новосибирск, ул. Зорге, 127а

Тел./факс: (383) 342 65 90,

Тел: (383) 215 38 53

[cspsd.semya@yandex.ru](mailto:cspsd.semya@yandex.ru)

**Кабинет психологического сопровождения:**

понедельник-пятница

С 9.00 - 17.00

тел.: 215-38-61

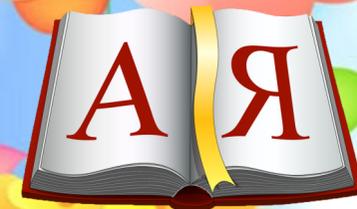
Skype: [cpspsd.semya](https://www.skype.com/name/cpspsd.semya)

**У нас вы получите профессиональную помощь по вопросам психологического сопровождения семьи**

Государственное автономное учреждение  
Новосибирской области  
«Центр социальной помощи семье и детям «Семья»



**Это интересно!  
Детско-взрослый  
разговорник**



Составитель:  
Екатерина Владимировна Шустова,  
педагог-психолог ГАУ НСО «ЦСПСД «Семья»

Детские психологи рассматривают различные проблемы ребенка (болезни, сложности в поведении, навязчивые состояния и т.д.) как язык, с помощью которого ребенок сообщает семье о своих трудностях. **То, что ребенок не может выразить словами, он всегда сообщит своим телом или проблемами в поведении.**



**Сказать он не может по нескольким причинам:**

- если ребенок очень маленький, то просто потому что пока еще не овладел речью;
- если уже умеет говорить, то часто ребенок просто не знает как сказать о важном

(боится, стыдится, в семье может существовать негласный запрет на обсуждение некоторых болезненных и трудных тем).

Тогда ребенок, младенец или уже подросток, говорит семье о том, что с ним происходит с помощью тела или неадекватного поведения. Вот краткий детско-взрослый разговорник:

**Агрессивен.** Мне очень страшно и я не знаю как с этим справиться.

**Активен слишком.** Мне очень страшно, я нуждаюсь в правилах и опоре.

**Апатичен.** Я боюсь ошибиться. Я боюсь, что взрослые осудят мою спонтанность и всё, что я делаю.

**Беспомощен.** 1. Мне очень удобно, когда взрослые всё за меня делают. 2. Так я забочусь о маме и помогаю ей чувствовать себя нужной.

**Бьет родителей.** 1. Так я выражаю свою злость на них, так как не знаю другого способа. 2. Так я сообщаю маме, что нуждаюсь в запретах от нее.

**Видит страшные сны.** Когда мне страшно, образы в моем сне говорят мне о том, чего я боюсь в реальной жизни.

**Воруется.** 1. Мне очень не хватает внимания и теплоты близких людей. 2. Мне не хватает какой-то важной информации, касающейся истории семьи, моего рождения. 3. Я так выражаю свою злость.

**Выдергивает волосы.** Мне очень страшно, я испытываю сильный стресс.

**Говорит очень тихо.** Мне страшно проявлять себя, говорить о своих желаниях, защищать себя. Боюсь, что меня таким не примут.

**Говорит плохие слова.** Так я проверяю что можно, а чего нельзя в нашей семье.

**Грызет ногти.** Мне очень страшно, я переживаю, испытываю сильный стресс, часто связанный с расставанием с матерью.

**Дружить не умеет.** Я не знаю, как защитить себя в общении с другими и как при этом учитывать других. Мне страшно.

**Ест много.** 1. Мне тревожно и еда позволяет мне с этим справиться. 2. Едой я пытаюсь заменить недостаток эмоциональной близости, в которой очень нуждаюсь.



**Ест плохо.** 1. Я не готов принять, "переварить" что-то в нашей семье (трудности, с которыми столкнулась семья, изменения, новые семейные роли). 2. Так я отстраняюсь от семьи.

**Жадничает.** 1. Считаю, что мои вещи принадлежат по праву мне. 2. Мне не хватает эмоциональной теплоты и поддержки.

**Завидует.** Боюсь оказаться хуже, чем другие и быть отвергнутым.

**Задаёт много вопросов.** 1. Сейчас такое время, когда я начал познавать мир. 2. Мне не хватает вашего внимания. 3. Я нуждаюсь в какой-то важной информации о себе и моей семье, которую от меня скрывают.

**Занкается.** 1. Однажды очень важные отношения для меня были прерваны, я сильно испугался. 2. Я чувствую себя в чем-то виноватым. 3. Меня сильно подавляют взрослые, я боюсь высказываться.

**Играет мало.** Боюсь проявлять свою спонтанность, стараюсь быть удобным ребенком.

**Играет только в гаджеты** (телефон, планшет и т.п.). 1. Я не умею играть с детьми, мне страшно. 2. Только в компьютерных играх я чувствую, что я чего-то могу, только здесь я успешен.

**Капризничает.** Я не могу заявить о себе и своих желаниях прямо, капризы помогают мне добиться своих целей.

**Ленился.** 1. Мне не интересно делать то, что мне предлагают. 2. Я боюсь, что у меня не получится, и никто меня не поддержит. 3. Мне удобно, когда за меня всё делают другие.

**Не хочет идти в школу.** 1. Я не получаю дома достаточно поддержки, чтобы справиться со своими учебными неудачами. У родителей слишком высокие ожидания по поводу моих оценок. 2. У меня трудности в общении и я не знаю, как с этим справиться.

**Никого не слушает.** 1. Мне не хватает в нашем доме последовательных и непротиворечивых правил. 2. Мне не хватает внимания, я не знаю, как по-другому сделать так, чтобы меня заметили.

**Отказывается идти в детский сад.** 1. Я очень боюсь оставлять маму одну. Я боюсь, что мама не справится одна. 2. Я сам боюсь оставаться без нее.

**Привязан к одной игрушке.** 1. Испытываю сильную тревогу. 2. Игрушка мне заменяет маму.

