

# Психологический комфорт детей

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ ДЛЯ РЕБЁНКА: друг или враг? Как думаете?

Предполагаю, что многие мамы, а может и папы, скажут: «конечно, друг!»

И да, я согласна с теми, кто считает, что психологическая атмосфера, в которой растёт ребёнок, должна быть комфортной для него. Неблагоприятно, если в семье много конфликтов и ссор, если ощущается постоянное эмоциональное напряжение, если дети предоставлены сами себе, если получают мало внимания от мамы и папы, если нет условий для полноценного питания, сна и отдыха, для игр, развития и обучения. Как и большинство специалистов, я считаю, что психологическое здоровье или нездоровье ребёнка неразрывно связано с психологическим климатом семьи, а значит, зависит от характера взаимоотношений в ней.

Это знают и многие родители. Однако в желании обеспечить максимально комфортную жизнь своему ребёнку часто делают из него «кумира», занимающего позицию главного в семье, не принимающего никаких отказов, вокруг которого крутится жизнь всех взрослых, или создают «тепличные» условия, в которых нет места реальной жизни. Той, что за пределами семьи.

Вот в таких ситуациях мне всегда хочется спросить: «Как вам кажется, как будет чувствовать себя человек, выросший в этих прекрасных условиях, где не было отказа, где выполнялись все просьбы, где был обеспечен максимальный физический и эмоциональный комфорт, в котором не было места ссорам, крикам, слезам... как ему будет оказаться там, где всего этого нет?» Особенно если этот человек ещё не очень взрослый.

Это случится тогда, когда в дошкольном или школьном возрасте придётся столкнуться совсем с другим миром, где требуется выполнение правил и есть какие-то законы, где люди не считают его самым важным и главным, где могут кричать и ссориться, обижать, не выполнять обещанного... Как ему, маленькому человеку с хрупкой, незакалённой психикой, с этим справиться? Причём одному, без родителей, потому что их может просто не оказаться рядом.

Почувствуйте себя на месте такого ребёнка. Когда вообще нет опыта справляться. Когда всегда всё хорошо, всегда удобно, всегда всё для его комфорта. А во внешнем мире всё совсем не так.

Ты вдруг оказываешься не главным, а таких, как ты, 30 человек. Ты не привык следовать правилам и выполнять чьи-то требования, а в школе они на каждом шагу. На тебя никогда не повышали голос, а здесь воспитатель кричит на кого-то или на всех. Ты никогда не видел, чтобы ссорились родители, ты не знаешь, что ссоры вообще бывают, но вдруг твой одноклассник ссорится с тобой. Ты всегда слышал, что если стараешься, ведёшь себя хорошо, учишься хорошо, то ты хороший, и в жизни тоже будет всё хорошо... но вдруг сталкиваешься с несправедливостью и тем, что жизнь устроена вовсе не так.

Ты сталкиваешься с этим один на один. У тебя нет опыта, как с этим справиться. У тебя нет внутренней опоры, потому что опора всегда была только извне. Каково столкнуться с этим, когда ты совсем не готов?

Мне кажется это очень трудно и очень страшно. И переживают это дети, подростки, да и люди более старшего возраста непросто. Для психики это большое напряжение, и справляется она с этим напряжением по-разному.

Кто-то отказывается ходить в детский сад или школу, кто-то уходит в депрессивное состояние, могут появиться невротические реакции: тики, энурез, энкопрез, боли в животе, головные боли, бессонница и т.п.

Так чрезмерное для психики напряжение ищет выхода и находит его.

Как же вы все-таки ответите на вопрос, другом или врагом можно считать непрямой комфорт для ребёнка?

Если спросите меня, то мне кажется, что детям необходимо сталкиваться с небольшим дискомфортом. И сталкиваться не в одиночку, а вместе с нами, взрослыми. Когда у нас есть возможность разделить с ними негативные чувства по поводу дискомфорта, поддержать и утешить. Так они учатся справляться внутри себя и сами. И смогут это сделать тогда, когда нас не будет рядом.

Разве не этого мы хотим в конечном счёте? Мы все хотим, чтобы наши дети умели справиться, чувствовали себя уверенными и шли к своим целям, имея внутри себя свою собственную опору. А мы бы были спокойны и верили в них. Разве не этого?

[Калараш Марина Ильинична](#) - психолог