

#ЭКОПОКЕТ

М. Григорян, Е. Жаркова

# ПОЙМИ МЕНЯ, МАМА

ГЛАВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ВОСПИТАНИЯ МАЛЫШЕЙ



THE  
BEST



**Мария Александровна Григорян  
Екатерина Александровна Жаркова  
Пойми меня, мама. Главные  
проблемы воспитания малышей  
Серия «#экопокет»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66669438](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66669438)*

*Пойми меня, мама. Главные проблемы воспитания малышей. / Григорян  
М., Жаркова Е.: Питер; Санкт-Петербург; 2022  
ISBN 978-5-4461-1933-2*

### **Аннотация**

Автор провела исследование среди тысячи мам и выяснила, какие проблемы волнуют их больше всего. Проблем набралось ровно 23. Каждая них легла в основу отдельной главы. Прочитав эту книгу, вы поймете, как происходит психологическое созревание ребенка, каким требованиям родителей он может соответствовать, а каким не может. Вы сможете снизить свои ожидания, увидеть незрелость вашего малыша, в вашей жизни станет больше радости и удовольствия.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	10
Глава 2	19
Глава 3	26
Глава 4	32
Глава 5	38
Глава 6	43
Глава 7	49
Глава 8	54
Глава 9	65
Глава 10	69
Глава 11	75
Глава 12	83
Глава 13	91
Глава 14	95
Глава 15	102
Глава 16	108
Глава 17	113
Глава 18	116
Глава 19	120
Глава 20	125
Глава 21	129
Глава 22	135

Глава 23

142

Список использованной литературы

150

**М. Григорян, Е. Жаркова**  
**Пойми меня, мама.**  
**Главные проблемы**  
**воспитания малышей**

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «#экопocket», 2022

© М. Григорян, Е. Жаркова, 2018

# Предисловие

Как обычно поступают с предисловиями? Их пролистывают, сразу переходя к первой главе. Но это предисловие нельзя пропустить: в нем есть ответы на вопросы, которые неизбежно возникнут у вас во время чтения. Чтобы не остаться без ответов, обязательно прочитайте это предисловие! Тем более оно короткое.

Ребенок, которому месяц от роду, не умеет ходить. Мы видим строение его маленького тельца, слабые мышцы и знаем, что он не может самостоятельно передвигаться. И не требуем такого умения, не ругаем за его отсутствие, а носим ребенка на руках или возим в коляске. Это настолько очевидно, что читать о подобном смешно. Как и о том, что для питания младенцу нужно молоко.

Проходит время, ребенок уже умеет ходить, сидеть, самостоятельно есть, говорить. По многим признакам он становится очень похож на взрослого, и нам кажется, что он может, а значит, – должен делать те или иные вещи.

Он поднимает и складывает игрушки в коробку. Значит, думаем мы, должен убирать за собой. Но дело в том, что как когда-то ноги еще не созрели для ходьбы, так и в мозгу ребенка еще не развились до нужного уровня функции, которые позволили бы ему убирать игрушки, и не сформировалось внимание, необходимое, чтобы не отвлекаться и делать

все качественно. Еще нет ни мотивации, ни самоконтроля, ни памяти, чтобы не забывать делать важное и нужное. А также ответственности и чистоплотности, позволяющих понимать, зачем вообще это делать.

Из опыта работы с родителями следует, что 80–90 % конфликтов и сложностей возникают именно из-за непонимания. Родители не знают о возрастных особенностях развития детей. Да, об этом написано в учебниках по возрастной психологии, но мы их не читаем, быть родителями нас никто не учит. Незнание и непонимание возможностей ребенка приводят к тому, что у пап и мам появляются завышенные требования и ожидания, которые подогреваются постоянным сравнением детей, давлением социума, родных и знакомых, а также стремлением быть хорошими родителями и дать своему ребенку всё. Если бы мы ни на что и ни на кого не обращали внимания, только слушали бы себя и ребенка, доверяли бы себе и ребенку, все было бы иначе. Но есть ощущение, что мы разучились так жить.

В этой книге рассказывается об особенностях развития ребенка до семи лет, о том, что он может, а что сделать не в состоянии и чего от него ждать. Прежде чем начать работу над книгой, мы опросили тысячу мам, задав вопрос: каковы главные проблемы в общении с ребенком? Вы не поверите, но из тысячи ответов получили 23 проблемы. Всего 23! Именно столько глав в книге. При этом мы старались обойтись без жестких рекомендаций – окончательное решение в

любой ситуации остается за родителями.

Еще одно уточнение. В книге может быть написано: «ребенок не в силах сделать то-то». Но вы возразите: «Нет, он может! Когда на него наорешь или ударишь». Дело в том, что в экстремальных условиях человек действительно способен на многое. Например, когда мы попали с ребенком в аварию, я выбила стекло и вылезла через него с малышом на руках. И в этот момент не чувствовала боли. В стрессовой ситуации, когда понадобилось спасти свою жизнь и жизнь маленького человека, я мобилизовала все силы и сделала то, что в обычных условиях было бы затруднительно или просто невозможно.

Так и ребенок: он способен на многое, мозг у него мощный. Но какова цена? Как он может, например, себя контролировать, если у него не развита часть мозга, отвечающая за самоконтроль? Какие области он задействует и какие чудесные способности включит, чтобы сделать то, что от него требуют в жесткой форме? Я, например, смогу поднять штангу без подготовки, если мне приставят к виску пистолет. Но чего мне это будет стоить, как и когда отразится на моем здоровье?

И последнее, самое важное – ответственность за ребенка и ваши отношения. Перестаньте думать, что проблему должен решить ребенок. Поймите, взрослый и зрелый человек в вашей паре – вы. И не ждите от ребенка полного и моментального подчинения. Он не обязан подчиняться, у него есть свое

мнение и право на него. Если что-то необходимо и вы считаете, что должны добиться этого от ребенка, это ваше решение, и вы можете требовать подчинения. Но не надо этого подчинения ждать. Отсутствие подобных ожиданий сильно облегчит жизнь с малышом.

Я очень надеюсь, что знания, которые вы получите из этой книги, улучшат ваше общение с детьми и жизнь в целом.

Интересного чтения и удачи на пути к пониманию вашего ребенка!

# Глава 1

## Непослушание

### *МАМЫ ГОВОРЯТ:*

- ◆ «Начинаю кричать на ребенка, когда после попыток сказать спокойно нет ответной реакции».
- ◆ «Ребенок не слушает и не слышит меня, пока я не заорю».
- ◆ «Ребенок все делает наперекор».
- ◆ «Такое чувство, что он меня не слышит, все замечания пропускает мимо ушей».
- ◆ «Ребенок стал непослушным, не выполняет просьбы».

Итак, мы начинаем книгу с главной проблемы.

В представлении многих родителей при нормальном порядке вещей они говорят ребенку, что делать, а что нет; ребенок же слушает и выполняет. Тогда не возникает никаких проблем, не приходится повышать голос, ругать и наказывать.

Беда в том, что нет ни одного ребенка, который хотя бы раз в жизни не ослушался родителей. Если мы с вами будем учитывать возрастные особенности, степень зрелости психических процессов, то необходимость кричать и наказывать

вать отпадет. У нас не будет ожиданий, которые дети не могут удовлетворить, атмосфера в семье и настроение в целом улучшатся.

Почему ребенок не реагирует на слова? Говоришь ему спокойно и доброжелательно, а он будто не слышит.

Вот ответ – цитата из учебника по возрастной психологии: «Только к семи годам постнатального развития функционально созревает материальный субстрат второй сигнальной системы (кора больших полушарий). В связи с этим особо важно помнить, что только к семи годам слово может эффективно применяться для образования условных связей. Злоупотребление словом до этого возраста без достаточной его связи с непосредственными раздражителями не только малоэффективно, но и наносит ребенку функциональный вред, заставляя мозг ребенка работать в нефизиологических условиях».

Не только неэффективно, но и вредно заставлять ребенка до семи лет что-то делать, пользуясь исключительно словами. Объясняя ему, выстраивая логические цепочки, вызывая к причинно-следственным связям, мы не можем добиться желаемого результата. Как же быть? Постоянно подкреплять слова действиями: сказать «не трогай» и забрать у ребенка то, что он трогает, или «не беги на дорогу» – и взять его за руку или на руки.

Давайте разбираться дальше. Какие психические процессы задействуются у ребенка для того, чтобы услышать и вы-

полнить сказанное? Во-первых, это внимание, которое мы рассмотрим подробно. Он должен сосредоточиться на словах, чтобы услышать маму.

Что мы знаем о внимании в раннем детстве (один-три года)? У ребенка одноканальное внимание, основанное на условных рефлексах (реакциях организма на раздражители). То есть если мама что-то ему говорит, а рядом в этот момент раздается привлекательный звук, ребенок, скорее всего, произвольно переключит внимание. Забегая немного вперед, скажем, что он выбирает то, что ему интереснее. Как правило, это не мамины нравоучения и наставления. Ребенок не может волевым усилием удерживать внимание на том, что ему неинтересно и неважно.

До трех лет ребенок может делать, слышать, видеть лишь что-то одно. Значит, если ему приходится выполнять два и более действий сразу, внимание не может быть направлено на второе и последующие действия. Например, ребенок пинает мяч, его внимание сконцентрировано на этом действии, и он просто не слышит ничего другого. Мозговые структуры еще не готовы обрабатывать несколько сигналов одновременно. Вероятно, вы замечали, как двухлетний малыш, шагая по улице с бутылкой воды в руках, останавливается, чтобы сделать глоток? Это переключение внимания в действии.

Еще раз пример с мячом: ребенок пинает мяч, а вы просите его что-то сделать. Если он сильно увлечен, его внимание полностью поглощено игрой – и он не может мгновенно пе-

реключиться. Если вам что-то нужно от ребенка, сначала переключите его внимание на себя и полностью им завладейте.

Итак, одноканальное внимание не позволяет ребенку слышать, что ему говорят, если имеются отвлекающие моменты. Только после трех лет начинается двухканальное внимание. Однако это не значит, что в три года и один день оно появится. Все происходит постепенно, у каждого ребенка по-разному. Полностью двухканальное внимание развивается только к шести-семи годам. Идет постепенный медленный процесс. В пять лет ребенок может заниматься своим делом и слышать маму – иногда, но не без промахов. Следовательно, необходимо помогать ему переключать внимание на то, что нужно вам, на протяжении всего дошкольного возраста.

Обратите внимание: то, что ребенок слышит ваши слова (вы точно знаете, что у него есть слух), и то, что ему в уши поступает информация, не значит, что он вас услышит. Он не в состоянии обработать сразу несколько сигналов.

Итак, в дошкольном возрасте (три – семь лет) ребенок потихоньку начинает распределять внимание. Но очень часто он все равно не слышит, что ему говорят. Это происходит, так как не менее важную роль играет мотивационная сфера.

Самая сильная и правильная мотивация – делать то, что хочется. Но взрослые, как правило, просят ребенка совершенно о другом – не делать то, что хочется, и делать то, что надо. Причем надо не ребенку, а взрослому. Подумайте,

что обычно не слышат дети? Это запреты на интересные для них действия (куда-то залезть или бежать, что-то пролить или рассыпать) и принуждение к абсолютно неинтересным и ненужным, с их точки зрения, действиям (ложиться спать, мыться, чистить зубы, одеваться).

Поняв мотивацию и возможности детей, вы перестанете требовать от них невозможного и поймете, что ответственность за все полностью лежит на вас. Ведь важные для взрослых действия (спать, есть, мыться, убирать игрушки) незначимы, неценны, просто непонятны ребенку. Об этом мы поговорим подробнее в главах про еду (глава 8), сон (глава 7) и уборку игрушек (глава 17).

Итак, зачастую у ребенка нет мотивации делать то, что ему говорит взрослый. Он выбирает то, что ему интереснее, и делает то, что хочет. Чтобы делать то, что надо, нужна воля. Она закладывается в раннем детстве, но на протяжении этого периода и позднее, в дошкольном возрасте, воля лишь формируется, даже к семи годам окончательно не созревает. Поэтому требовать от ребенка действий на основе волевых усилий неэффективно. Усилия в мотивационной и волевой сферах в период школьного или старшего дошкольного возраста приводят к тому, что ребенок готов делать что-либо ради конкретной цели.

Обратимся к мышлению. Мышление у ребенка раннего возраста (один – три года) наглядно-действенное, после трех лет – наглядно-образное. Логическое мышление начинает

активно развиваться только после пяти лет. Взрослый хочет, чтобы ребенок понял его объяснения: почему так делать можно, а так нельзя; почему ему сейчас нужно остановиться и не делать то, что он делает. Для понимания этого требуется логическое мышление (понимание причинно-следственных связей, осознание последствий своих действий, ответственность за них, планирование), которое у ребенка раннего и младшего дошкольного возраста еще не созрело.

Обсуждая проблемы, также нельзя не упомянуть, что период двух-трех лет отличается устойчивым психологическим противостоянием малышей и родителей. На данном этапе дети пытаются осознать и отстоять свое место в мире, что вполне нормально и естественно. Если об этом знать, можно не злиться и не обижаться на малыша, когда он отвечает вам «нет». Ведь так он развивается, учится (в частности, отстаивать свою позицию), формирует волю (нужна для того, чтобы слушаться взрослых в дальнейшем).

Вообще чаще всего негативные эмоции возникают, когда наши ожидания не оправдываются. А от детей, как правило, мы ждем совершенно невозможного. В определенном возрасте не подчиняться и всему сопротивляться – нормальная и правильная детская позиция. Упрямство можно назвать зачатками воли. Вы же не хотите вырастить безвольного человека! Поэтому помогайте детям учиться и развиваться, в том числе непростыми для родителей способами.

После трех лет ребенок хочет подчиняться и слушаться,

быть хорошим. Основной мотив его поведения – установить хорошие отношения со взрослыми. Однако это не значит, что он готов безропотно подчиняться. Ребенок по-прежнему отстаивает свою позицию, но уже более разумно. Ему приятно слушаться, получать похвалу и доброжелательную обратную связь от взрослых. Если этого не происходит и в дошкольном возрасте, ребенок бесконечно упрямится, скорее всего, ему не давали сопротивляться в том возрасте, когда это было нужно, и поведение, характерное для трехлеток (негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, протест-бунт, обесценивание, деспотизм), закрепилось. В любом случае это не причина подчинять его жесткими методами, а повод разобраться в отношениях и начать их менять.

Неотъемлемой частью психических процессов является самоконтроль. Он необходим, чтобы выполнить требуемое действие или, наоборот, не делать этого. За самоконтроль отвечает префронтальная кора головного мозга, которая формируется окончательно к 25–30 годам. Вдумайтесь: только в 25–30 лет мозг полностью созреет! Поэтому требовать от малышей действий, основанных на самоконтроле, бесполезно. Нужна постоянная помощь и поддержка. Это касается почти всех аспектов, о которых мы будем говорить на протяжении книги.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

◆ Что-то сказать, привлечь внимание ребенка. Он не слы-

шит, что вы ему говорите, когда чем-то увлечен. Если вы ему что-то крикнули из другой комнаты и ждете выполнения, неудивительно, что реакции нет. Помните про одноканальное внимание. Подойдите к малышу, установите зрительный контакт, возьмите его за руку или приобнимите.

◆ Помогайте переключать внимание, подходите, добивайтесь контакта, берите за руку или обнимайте.

◆ Убедитесь, что ребенок готов отвлечься от своего занятия, попросите его сделать это. Только затем говорите то, что хотите сказать, и просите ребенка повторить, чтобы убедиться, понял ли он вас. Если ребенок молчит, можно повторить несколько раз.

◆ Не ждите подчинения и послушания – ребенок не обязан беспрекословно подчиняться. У него есть право на свое мнение и желания, даже если это не соответствует тому, чего хотите вы. При этом вы не обязаны потакать всем его желаниям и, конечно, в каких-то случаях можете ему отказывать. Просто не запрещайте ребенку хотеть то, что он хочет, и чувствовать то, что он чувствует.

◆ После трех лет, когда у ребенка появляется естественная мотивация, не забывайте о положительном подкреплении. Ребенку важно быть хорошим. Как раз в это время старайтесь не ругать его за то, что он делает плохо, а поощрять вниманием то, что он делает хорошо. Этот прием работает изумительно.

◆ Помните: ответственность всегда лежит на взрослом.

Ребенок еще не может себя контролировать. Помогайте ему выполнять ваши просьбы. Если он льет воду на диван, забейте у него бутылку, как только он попил. Не ждите послушания на основании слов.

◆ Не пытайтесь привить то, что ребенок не может делать по возрасту. Например, уборку игрушек (см. подробнее в главе 17). Можно терроризировать малыша и страдать от того, что он не слышит. А можно узнать и понять, почему так происходит. Хотя мы не говорим, что не надо приучать ребенка к уборке.

## Глава 2

# Истерики. Эмоциональная неустойчивость

### **МАМЫ ГОВОРЯТ:**

- ◆ *«Ребенок упрямится, когда ему что-то запрещают».*
- ◆ *«Ребенок Кричит, если у него что-то не получается».*
- ◆ *«Ребенок плачет, если не получает желаемого».*
- ◆ *«Ребенок плачет при любой сложности, очень бурно на все реагирует».*
- ◆ *«Он что, нормально не может сказать?»*

Мы рассмотрим такую проблему, как очень бурная реакция ребенка на ситуации, в которых, как нам кажется, он мог бы реагировать иначе – гораздо спокойнее. Это следующие ситуации:

- ◆ *ему чего-то очень хочется;*
- ◆ *наоборот, ему очень не хочется что-то делать;*
- ◆ *ему что-то запрещают;*
- ◆ *его просят что-то сделать;*
- ◆ *у него что-то не получается;*
- ◆ *наоборот, что-то получается.*

В ответ на все это мы слышим крики, плач, визг. Возникает вопрос: неужели нельзя ответить иначе, попросить, сказать «не хочу» или «хочу» спокойно, попробовать еще раз?

Как мы с вами поймем из этой главы, нельзя. Ребенок не может ничего спокойно сказать, находясь в возбужденном состоянии, потому что не готов к этому.

Каковы характеристики эмоциональной сферы ребенка в раннем детстве (один – три года)? Перечислим главные особенности:

- ◆ *кратковременность эмоциональных реакций (очень быстро забывает переживания);*
- ◆ *непосредственность выражения эмоций (не думает, как он выглядит, как лучше выразиться, и т. д.);*
- ◆ *неустойчивость эмоциональных состояний (нестабильность, не может долго находиться в одной эмоции);*
- ◆ *нестабильность эмоций (лабильность);*
- ◆ *интенсивность эмоциональных реакций (очень бурное выражение);*
- ◆ *низкая способность адекватно воспринимать эмоции других людей (не понимает, что чувствует другой человек);*
- ◆ *отсутствие навыков эмоционального самоконтроля и саморегуляции эмоциональных состояний (не может ничего сделать произвольно со своими эмоциями).*

Что происходит с ребенком в раннем детстве (один – три года)? Он может далеко не все. Например, не все способен получить. А желания усиливаются, и их становится больше. При этом эмоциональное состояние ребенка крайне неустойчивое, эмоциональные реакции сильные и яркие, сдерживать их он не умеет. Он еще не знаком с нормами поведения и морали, искренне и естественно выражает то, что чувствует. И это нормально, ребенок не может иначе.

Ответы на любые вопросы, которые приходят в голову, можно найти в этих характеристиках. Ребенок не знает, как себя вести, он эгоцентричен (что является нормой; см. подробнее в главе 19) и думает только о себе, своем состоянии. Все его реакции импульсивны, выражение эмоций носит непосредственный характер. Дети действуют, не задумываясь, под влиянием сиюминутных эмоциональных переживаний. У них не развита префронтальная кора головного мозга, позволяющая планировать, взвешивать, осознавать последствия своих действий.

Разберем один пример. У ребенка что-то не получается, он чувствует раздражение и моментально его выражает, так как не умеет сдерживаться и управлять эмоциями. Заметьте, не потому, что вы его плохо воспитали, и не потому, что вам не повезло с ребенком. Он не может, так как не развиты отделы мозга, отвечающие за управление эмоциями. Ребенок хорошо слышит свое тело и желания, ярко это выражает. Од-

нако не может себя сознательно контролировать, например, в том, где и насколько громко можно кричать. Если ребенок горько плачет при возникновении какой-либо сложности, происходит то же самое. Когда запрещают – аналогично, это естественное и ничем не ограниченное самовыражение. Взрослый знает нормы поведения, ребенок – нет. Например, мы не ковыряем в носу, зная, что это неприлично. В обществе действуют определенные нормы, и есть территория других людей. Ребенок этого не знает и может узнать из наших замечаний. Запомните: речь идет о навыках, приобретаемых постепенно, в течение длительного периода времени. Эмоции ребенка неустойчивы и быстро меняются. Его ограничивают только взрослые – своими действиями и реакциями. Умение сдерживать себя и контролировать собственные эмоции – тоже навыки, которым дети учатся, первое время опираясь на реакции и действия взрослых.

На трудности ребенок реагирует аффективно (эмоционально заостренно) и быстро успокаивается. В раннем детстве его легко отвлечь, так как нервные процессы не отличаются стабильностью и силой.

Приведем важную цитату из учебника «Психология раннего и дошкольного детства»: «Структуры сознания ребенка формируются постепенно, в ходе накопления социального личного опыта. Сознательная регуляция поведения у него снижена, поэтому эмоциям в основном принадлежит функция его регуляции. Поведение наивно и непосредственно.

**Ребенок не способен скрывать свои чувства и контролировать их, выдавать одни реакции за другие.**

Неустойчивость эмоциональных состояний и переживаний есть следствие слабости психических процессов как регуляторной, так и отражательной природы. Восприятие и эмоциональная оценка окружающего мира несовершенны, малыш видит мир не таким, каким он является на самом деле, а таким, каким ему хочется его видеть. Связано это во многом со слабо выраженной в раннем детстве способностью адекватно воспринимать эмоции других людей. Дети не всегда точно определяют и знак эмоций, и оттенки чувств, выражаемых через лицевую экспрессию и с помощью интонации голоса. Ведущим признаком, на который опирается ребенок, является сила экспрессии».

Мы можем говорить ребенку раннего возраста почти что угодно, а он будет считать лишь интенсивность наших чувств и переживаний, а также силу экспрессии.

С каждым годом ребенок будет все лучше себя контролировать. Постепенно сформируется и разовьется логическое и абстрактное мышление, ребенок научится понимать, что можно, а чего нельзя и почему. Он еще не может самостоятельно долго и постоянно держать себя под контролем, но способен делать это с помощью взрослых. Он еще не настолько развит, чтобы полностью контролировать свои эмоции, пытается их выплеснуть, так как держать их в себе тяжело.

Ребенок еще не понимает, почему нельзя кричать. Ему все равно, что тетя или дядя плохо о нем подумают. Но умение сдерживать эмоции и регулировать их развивается с каждым годом: в три-четыре года его нет, в шесть – уже вполне. Старший дошкольник не всегда может за собой уследить, но в процессе часто отслеживает и осознает собственные поступки и реакции.

### ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

◆ Показывайте ребенку, что вы принимаете его независимо от чего бы то ни было. Как бы он себя ни вел, что бы ни чувствовал, как бы интенсивно ни выражал свои чувства – вы рядом и любите его. Не говорите фраз типа: «Нет, мальчик с таким поведением мне не нужен!», «Если ты будешь так себя вести, я уйду/ не буду тебя любить».

◆ Помните, что дети растут, развиваются и меняются. Не бойтесь их бурного самовыражения. Если ребенок истерично кричит из-за малейшей неудачи, это не значит, что таким он будет всегда.

◆ Помогайте ребенку справляться с эмоциями, на собственном примере показывайте, как это правильно делать.

◆ Говорите ребенку, что понимаете его, называйте его чувства. Именно вы знакомите ребенка со сферой ощущений, «отражаете» его. Через ваше «отражение» он начинает идентифицировать себя.

◆ Не запрещайте ребенку никакие чувства. Не говорите:

«Хорошие девочки не злятся», «Мальчики не плачут и не расстраиваются». Подавление чувств – огромная помеха для развития ребенка и ваших взаимоотношений.

◆ Если необходимо что-то запретить (например, громко визжать в общественном месте), делайте это исключительно через принятие: «Я понимаю, тебе очень весело и хочется визжать. Но здесь так кричать нельзя, можно будет покричать на улице».

Кстати, вы догадываетесь, почему яркая эмоциональность детей напрягает? Почему нас смущает бурное, естественное, несдерживаемое выражение чувств? В основном потому, что мы сами не можем себе этого позволить, даже если хочется, приучены вести себя в обществе прилично. А если такое поведение не поощрялось и не позволялось в нашем собственном детстве, нам невыносимо наблюдать подобное.

# Глава 3

## Кризис трех лет

### **МАМЫ ГОВОРЯТ:**

◆ *«То хочу гулять, то не хочу гулять, а хочу в “Лего” играть. Садимся играть – истерика: опять хочу гулять!»*

◆ *«Командует нами, психует, требует, чтобы все было так, как он хочет».*

◆ *«Что с ним делать? Хочет сам надевать колготки, а у него не получается, но помочь не дает».*

◆ *«Я говорю, что мама расстроена, а он мне: “Нет, ты не расстроена”. На все – “нет”: ночь настала – “Нет!”, папе надо на работу – “Нет!”»*

Большинство родителей знают о кризисе трех лет. И конечно, очень его боятся: воображение рисует ужасные картины, как ребенок валяется на полу в магазине и кричит. Но даже при том, что информации об этом кризисе действительно много, далеко не все родители оказываются готовы к изменениям в поведении, которые сопровождают взросление ребенка. И правда, вроде бы уже взрослый человек, который говорит и здраво рассуждает, но в то же время не может понять простых объяснений и чуть что начинает истерику. Буд-

то хочет специально позлить.

Еще одно ожидание связано с тем, что кризис наступит именно в три года. Однако неспроста его называют кризисом раннего детства. Большинство детей вступают в него после двух лет, и часто кризис длится до четырех-четырех с половиной.

Психологи выделяют **семь главных признаков этого кризиса**, которые могут проявляться в большей или меньшей степени.

1. **Негативизм.** Ребенок отвечает «нет» на все предложения взрослого независимо от своих желаний. Например, мама предлагает гулять, а ребенок отказывается, хотя гулять любит. Отказывается лишь потому, что это предложил не он.

2. **Упрямство.** Ребенок стоит на своем из-за того, что это его идея и ее нужно отстаивать, даже если высказанное желание пропало.

3. **Своеволие.** Стремление делать что-то самому, даже если не получается, знаменитое «Я сам!».

4. **Деспотизм.** Ребенок отчаянно пытается встать на ведущую позицию, показать, «кто здесь главный», управлять взрослыми. Иногда бывает грубым. Например, указывает старшим, куда сесть или встать, требует подчинения. По отношению к братьям и сестрам деспотизм проявляется как ревность.

5. **Обесценивание.** То, что раньше было дорого ребенку, становится будто неважно. Например, он может ломать лю-

бимые игрушки или отказываться в них играть. Даже отношения с близкими людьми временно обесцениваются – ребенок может начать обзывать, называть родителей злыми и заявлять, что найдет себе других, «добрых» родителей.

**6. Строптивость.** Ребенок внезапно отказывается от выполнения привычных дел и правил. Его действия направлены против ставших традиционными событий, норм воспитания и образа жизни, который сложился ранее.

**7. Протест-бунт.** Ребенок конфликтует на ровном месте, у родителей возникает ощущение, что он делает это специально, желая их позлить.

Одним словом, ребенок из прекрасного маминого ангелочка внезапно превращается во вредного, конфликтного, истеричного грубияна, который не знает, чего хочет, не любит родителей, а только и делает, что выводит их из себя. Да, родителям деток этого возраста приходится трудно.

На самом деле в указанный период ребенок неосознанно решает очень важную задачу – отделяется от мамы. Он активно проявляет свою волю и желания, противопоставляет их желаниям родителей. Психологи говорят, что в этом кризисе рождается личность ребенка. А раз появляется личность, возникают и ее границы, которые нужно обозначать и отстаивать, а также встречаться и взаимодействовать с границами других людей, в первую очередь близких. В процессе отстаивания своих границ и при столкновении с границами других ребенок учится конфликтовать. Родители дают ему

прекрасное поле для «тренировки» этого навыка, выступая партнерами по конфликту и показывая, какие есть способы его разрешения.

Получается, что в этом кризисе начинают формироваться качества, о которых родители мечтают, представляя своего ребенка взрослым, целеустремленным, самостоятельным, умеющим постоять за себя, обозначить свою точку зрения.

Как формирование любых других навыков, данный процесс не обходится без ошибок. Учась ходить, малыш часто падает, держится за стены, путается в собственных ногах. Ни один ребенок не бежит стометровку, едва впервые встав на ноги. Так же обстоят дела и с осознанием, отстаиванием своих границ. Чтобы взрослые услышали и начали считаться с мнением и интересами ребенка, которые отличаются от их собственных, нужно об этом очень громко и ярко заявить. Да, сначала не обходится без перегибов: малыш начинает отстаивать себя в ситуациях, когда ему и так пойдут навстречу, или в тех, где истерики не заставят родителей уступить. Постепенно он научается адекватно заявлять о себе.

Важно помнить, что ребенок еще незрелый – у него почти не сформировано абстрактно-логическое мышление, то есть далеко не все объяснения он способен понять и осознать, особенно в момент истерики. Эмоции в данном возрасте подвижны, сиюминутны, возникают и исчезают внезапно, но малыш учится ими управлять. Способность к самоконтролю еще недостаточно развита, поэтому удерживать в себе сильные

эмоции ребенок не в состоянии.

А еще в этом возрасте зарождается способность к эмпатии, то есть осознанию, что у других людей есть чувства. Значит, ребенок точно не делает что-то назло, просто не способен выдумать и осознать схему «как бы позлить родителей». Поэтому даже в самой раздражающей ситуации помните: ребенок не хочет вывести вас из себя!

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

◆ Давайте ребенку возможность проявлять самостоятельность и отстаивать свои интересы там, где это безопасно. Например, предложите на выбор одежду, позвольте самому открыть дверь, выбрать перекус в дорогу, помочь вам с приготовлением обеда. Возможно, стоит пойти на небольшие уступки, например, позволить не умыться, пропустить день в детском саду, носить странную одежду. Давайте максимально много свободы в творчестве – пусть ребенок сам решает, во что играть, что и чем рисовать. При этом важно задавать рамки свободы: рисуем в альбоме, одежду выбираем по сезону и т. д.

◆ Признавайте, проговаривайте чувства ребенка. Особенно когда чувствуете, что начинается конфликт. Расскажите, что видите, как ребенку трудно, что он злится и недоволен; скажите, как вам жаль, что возник конфликт и приходится заставлять его делать то, что ему не хочется.

◆ С пониманием относитесь к особенностям поведения

малыша в этот период – не давите, но и не попустительствуйте. Напоминайте себе о том, что ребенку сейчас плохо, он учится конфликтовать и не знает, как это делать, что он сам может быть напуган ссорой и сильными чувствами. Попробуйте представить, в чем нуждается малыш (понимании, поддержке, защите).

◆ Поймите, что ребенку в состоянии истерики или конфликта со взрослым тоже плохо и что кроме близких людей ему не у кого получить поддержку.

◆ Не забывайте заботиться и о себе: отдохайте, восстановите душевные и физические силы. Когда мама устала, не выспалась, голодна, ей сложнее выдерживать сильные чувства ребенка.

# Глава 4

## Агрессивное поведение

### **МАМЫ ГОВОРЯТ:**

◆ **«Чуть что не по его – кидается драться. И попадает всем, кто рядом».**

◆ **«Никак не отучу драться! Просто беда. В садике жалуются, что бьет других детей, если они к нему лезут или отбирают что-то».**

◆ **«У нас девочка не агрессивная, такое ощущение, что она не со зла бьет, а чтобы за моей реакцией понаблюдать. Или просто в игре может ударить. Но больно же!»**

◆ **«Если что-то не получается, начинает психовать и кидаться игрушками».**

◆ **«В истерике начинает буквально биться головой о пол. Что делать? Это же ненормально!»**

Агрессивные выпады очень пугают родителей. Им кажется, что малыш стал жестоким и злым, специально делает больно другим. Поэтому они запрещают ребенку злиться, драться, кидаться игрушками, особенно если повод незначительный. Запреты сопровождаются продолжительными объяснениями, нотациями, уговорами, либо родитель сам при-

меняет силу: шлепает, наказывает, угрожает. Конечно, все это делается с благими намерениями – драться, расшвыривать вещи и гневно кричать плохо. Ведь надо уметь контролировать свои эмоции, иначе ребенку будет сложно налаживать контакт с другими людьми.

Давайте попробуем разобраться в этой сложной теме и понять, каковы возможности ребенка в плане контроля за эмоциями, каковы его потребности в данной сфере.

В первые годы жизни ребенок изучает способы взаимодействия с окружающими предметами и людьми: он может с интересом кидать игрушки, наблюдая, что с ними происходит; бить рукой или предметом по другому предмету; ударить по маминой руке и схватить ее за волосы, наблюдая за реакцией. Эти действия ребенок совершает в процессе познания окружающего мира. Он не осознает, что может нанести вред, причинить боль, сломать ценную вещь. Так как абстрактно-логическое мышление еще не развито, ему сложно понять объяснения взрослых. Из-за незрелости зон мозга, отвечающих за самоконтроль, ребенку трудно остановиться даже после объяснения.

Кроме того, активное бросание предметов, удары, щипки могут быть связаны с выплеском таких сильных чувств, как гнев, злость, ярость. В раннем возрасте (один – три года) эмоции ребенка носят бурный и нестойкий характер (быстро появляются и быстро исчезают), могут возникать по самым несущественным причинам. Но независимо от значимости

повода они все равно бывают очень сильными, сдерживать их практически невозможно.

Слабый самоконтроль и преобладание процессов возбуждения над процессами торможения объясняют моментальные проявления сильных эмоций. Так, гнев выражается в бросании предметов, ударах, укусах – моментальной поведенческой реакции, которую ребенок не в состоянии затормозить, как и понять необходимость контролировать подобные проявления. Он действительно не понимает, почему должен сдерживаться! В поведении эмоции выражаются многочисленными движениями (часто лишними). Так, гневаясь, ребенок может не только пытаться ударить, но и топтать ногами, раскидывать все вокруг, сжимать кулаки и размахивать руками, кричать, рычать. Все эти реакции вполне нормальны.

Важно понимать, что в данном возрасте сам ребенок не способен осознавать последствия своих действий. К тому же эмпатия у него развита слабо, и он не может представить, что делает больно другому человеку. Для малыша еще не существует моральных норм и правил, он не знает и не понимает, что бить других нельзя. Если родители сами его шлепают (хоть редко и небольно), для ребенка очевидно обратное – бить друг друга можно. А все слова и объяснения проходят мимо его сознания. Родители выставляют ребенку границы и показывают, что можно делать, а что нельзя, в том числе личным примером.

В дошкольном возрасте начинает формироваться произвольность поведения: ребенок учится управлять своими реакциями и действиями. Но под воздействием сильных эмоций (например, гнева) он может терять этот контроль. В указанный период ребенок постепенно осваивает социально приемлемые формы выражения чувств с помощью мимики, пантомимики, интонации. Это помогает ему понять переживания другого человека, представить боль, которую могут нанести удары и щипки, начать сопереживать. Включение речи в эмоциональные процессы делает их более осознанными: ребенок уже может проговаривать, как сильно разозлился и что вызвало злость, тем самым давая выход сильным эмоциям.

Старший дошкольник (шесть – семь лет) может довольно успешно сдерживать свои чувства, воздействуя на себя при помощи слова. Но не стоит забывать, что дошкольники с трудом контролируют эмоции, связанные с органическими потребностями: голод, жажда, усталость, желание опорожниться.

На основе сформированных ранее представлений о том, как можно выразить гнев, злость, недовольство приемлемым образом, ребенок уже в состоянии соотносить свои поступки с этими представлениями, способен удержаться от удара, выразить недовольство на словах и уйти от прямого конфликта, если таким способам поведения его обучили.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

◆ Главное – не ругайте ребенка за гнев и злость, не стыдите, не запрещайте эти эмоции, не отрицайте их значимость. Наоборот, стоит проговорить эти эмоции и показать, что вы понимаете его чувства и что злость – это нормально. Спокойно повторяйте: «Ты злишься, сердисься. Я вижу, как ты зол сейчас!»

◆ Осознайте, что гнев можно проявлять по-разному, необязательно разрушительным способом. Задача родителей – научить ребенка приемлемым способам выражения гнева, например, что бить человека и животных нельзя, а подушку – можно. Ищите способы выражения гнева, которые подходят вам и вашему ребенку, сами применяйте их, показывая пример.

◆ Для деток до трех-четырех лет важно не только объяснять, но и совершать конкретные действия: удерживать руку от удара, показывать и многократно повторять действия, позволяющие выразить сильные эмоции, подсказывать, помогать. Наберитесь терпения – ребенку требуется время, чтобы научиться управлять гневом.

◆ Ищите источники стресса и напряжения, устраняйте или минимизируйте их. Если это невозможно, имейте в виду, что злость и агрессивное поведение могут быть естественной реакцией на стресс.

◆ Помните о том, что мозг у ребенка незрелый, самостоятельно ему сложно справиться с сильными чувствами. Ему

плохо, когда он злится, нужна поддержка и опора в виде ведущего взрослого.

◆ Не пугайтесь и не впадайте в панику! Если вы не в силах сдерживать собственный гнев и вас накрывают сильные эмоции, обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту. Возможно, в вас говорят неисцеленные травмы, непржитые чувства, вам самим нужны помощь и поддержка.

# Глава 5

## Ребенок не понимает слово «нельзя»

### **МАМЫ ГОВОРЯТ:**

◆ *«Сто раз объясняла, что нельзя от меня далеко убежать, все равно бежит!»*

◆ *«Говорю ему: “Нельзя туда!” – а он лезет как ни в чем не бывало».*

◆ *«Я ему объясняю, что это нельзя, опасно, что полка плохо закреплена, упадет на него сейчас и ему будет больно. А он продолжает лезть, да еще хохочет».*

◆ *«Стараюсь по-хорошему ей объяснить, но пока не шлепну, не понимает!»*

Это очень острая проблема для родителей деток полутора – трех лет. Ведь от некоторых запретов зависят жизнь и здоровье малыша, а также спокойствие мамы. Хочется, чтобы ребенок раз и навсегда понял, что значит «нельзя», и ментально слушался! Но нет, приходится повторять одно и то же, оттаскивать или забирать запретный предмет. Сколько сил уходит на объяснения, уговоры, угрозы и запугивания последствиями! И каждый раз все сначала – ребенок словно не понимает, а иногда кажется, что вообще делает назло.

Давайте разберемся, почему так происходит.

Маленький ребенок «мыслит» действиями. Он изучает окружающий мир, совершая конкретные шаги: везде лезет, все хватает, разбирает и собирает, разливает, расплескивает, рассыпает, разбрасывает. Именно так происходит развитие в раннем возрасте. Внимание ребенка аффективно (эмоционально заострено), его интересует все необычное, яркое, громкое, красочное и новое.

В раннем детстве малыш подчиняется требованиям взрослого, не понимая их смысла. Он накапливает нравственные представления, такие как «плохо», «хорошо», «можно», «нельзя», и начинает соотносить с ними свое поведение. Ребенок еще не способен в полной мере прогнозировать последствия собственных действий, особенно если ситуация для него незнакомая (нет опыта). Он действительно не понимает, что красивая красная машина, несущаяся на огромной скорости, может причинить ему вред; что разливать кисель на белое платье, когда вся семья ждет гостей, – дополнительный труд маме и т. д. Это как раз многим родителям понятно.

Но если аффективность внимания и отсутствие жизненного опыта родители еще могут понять, то дальше начинается путаница. Мама старается объяснить, что и почему делать нельзя, и ждет, что ребенок послушается, перестанет. Но этого не происходит. Чтобы ребенок понял, что значит «нельзя», нужно закрепить объяснение действиями.

То есть родитель не просто проговаривает «нельзя делать то-то» (абстрактно-логическое мышление еще не сформировано в этом возрасте), но и совершает некие действия (удерживает руку, уводит ребенка в сторону, забирает нежелательный предмет). Именно в этом заключается установление границы – в четком запрете, подкрепленном действием. И именно эту границу ребенок проверяет на прочность всякий раз, когда «с улыбочкой» делает то, что запрещено. А если граница будет обозначена криком или шлепком, такого сигнала он будет ждать каждый раз и совершать запретное действие, пока не выведет родителя из себя.

Важно понимать, что в мозгу ребенка процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, а значит, прекратить действие малышу сложнее, чем начать. По этой же причине ему трудно контролировать свои действия и эмоции. Даже если ребенок уяснил, что именно нельзя делать, он далеко не всегда способен удержаться от действий. В этом возрасте очень важен внешний контроль – слова и действия родителей, напоминающие о запрете. Маленькому ребенку гораздо легче научиться чему-либо, чем воздержаться от желаемого действия. Долго сохранять тормозное состояние (например, ждать чего-то, ничего не делая) ребенку трудно, как и удерживать в себе сильные эмоции, возникшие по поводу запрета, – малыш начинает плакать, сердиться и закатывать истерики.

В этом возрасте психика ребенка очень подвижна

(неустойчива), поэтому для формирования привычки нужно многократно повторять одни и те же действия. И даже если привычка сформировалась, ее необходимо регулярно подкреплять. То есть если ребенок однажды выполнил вашу просьбу, это не значит, что в следующий раз он ее выполнит без напоминаний: ответственность и контроль пока лежат на плечах взрослых. В связи с этим особую важность приобретает постоянство семейных правил и требований: в одних и тех же ситуациях родители должны реагировать одинаково.

В возрасте трех – шести лет у ребенка активно развиваются навыки самоконтроля, он учится понимать смысл правил и запретов, соблюдать их. На базе жизненного опыта и первоначальных нравственных представлений малыша зарождается его моральное сознание. Во многом этому способствуют игры с правилами, которым нужно подчиняться (прятки, салки и прочие), а также постоянство семейных правил и традиций. Важно понимать, что это длительный процесс!

В шесть-семь лет ребенок осознает необходимость и обязательность правил общественного поведения и подчиняет им свои поступки, увеличивается его способность к самооценке. Нарушение правил и недостойное поведение вызывают неловкость, чувство вины, смущение и беспокойство.

Но даже в этом возрасте (как и в любом другом) ребенок может испытывать сильные эмоции, встретившись с запретом и ограничением. Это нормально. Попытка же ограничить эмоции ребенка может спровоцировать его сопротив-

ление и неприятие правил и запретов.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

◆ Проанализируйте ваши запреты и правила, посмотрите, насколько они адекватны возможностям ребенка и необходимы, насколько четко вы сами их уяснили. Важно, чтобы запреты и правила трансформировались в зависимости от возраста. Например, с детьми постарше можно вместе составить список правил семьи и обсудить запреты.

◆ Формулируйте правила и запреты максимально четко, коротко и однозначно. Не пускайтесь в долгие объяснения, почему вы что-то запрещаете. Не пугайте последствиями в надежде, что ребенок все поймет и послушается вас.

◆ Если можно, используйте альтернативу, а не запрет. Например, вместо «не рисуй на обоях» – «нарисуй в альбоме». Если альтернативы нет, четко и кратко проговорите запрет.

◆ Для детей до трех-четырёх лет используйте подтверждение действием: заберите запрещенный предмет, уведите ребенка за руку, пресеките нежелательное действие и помогите выполнить альтернативное.

◆ Будьте готовы повторять запрет несколько раз.

◆ По возможности спокойно принимайте эмоции ребенка на отказы. Проговаривайте вслух, что происходит с малышом: «Ты расстроен. Я вижу, как ты огорчен из-за того, что я тебе не разрешаю...»

# Глава 6

## Грудное вскармливание

### *МАМЫ ГОВОРЯТ:*

- ◆ *«Не может заснуть без груди, истерит, зовет меня. Как отучить?»*
- ◆ *«Целый день может сосать, если я на диване лежу».*
- ◆ *«Спит с грудью во рту. Но ведь это ненормальный сон! Не крепкий».*

Не секрет, что грудное вскармливание (ГВ) – полезный и естественный способ кормления младенцев. Но зачастую реальность сильно отличается от картинки, которую себе представляет женщина до того, как стать мамой. После родов она сталкивается с неожиданными трудностями и вопросами, связанными с ГВ. Как много времени можно ребенку проводить у груди? Что можно есть кормящей маме? Не слишком ли часто малыш требует грудь? Почему он не может потерпеть? Не наврежу ли я малышу, если буду кормить по требованию?

Ожидания от грудного вскармливания часто неадекватны: с одной стороны, есть представление, что ГВ – сплошная гармония, которая возникает сама по себе, с другой – что это

боль, неудобство, обременение. Из-за таких суждений возникает много проблем и трудностей, к которым мама оказывается не готова.

Через прикладывание к материнской груди ребенок удовлетворяет свои базовые потребности, на которых строятся все остальные потребности и возможности. К ним относятся потребность в пище, тепле, безопасности (комфорт, постоянство условий жизни), социальном взаимодействии (общение, привязанность, забота). Кроме того, ГВ обеспечивает ребенку частый и длительный телесный контакт с мамой, который очень важен для роста и развития: малыш чувствует защищенность, безопасность, заботу. Потребность в телесном контакте сохраняется, пусть и в меньшей степени, у взрослого человека. Вероятно, вы слышали, что для хорошего самочувствия человеку необходимо минимум восемь объятий в день. Что говорить о малыше, даже таком «большом», как трех- или пятилетка!

Ребенок не может сам удовлетворить эти потребности: младенец не в состоянии не только добыть пищу, но и осознать, что он голоден. Значит, нужно искать или просить еду. Чуть подросший малыш уже может подать сигналы о том, что он голоден, но практически не способен осознать, что нуждается в поддержке, заботе, прикосновениях, и попросить о них. Поскольку данные навыки формируются постепенно, кто-то должен помогать ребенку удовлетворять его базовые потребности.

Прекрасно, если родители знают, как эти потребности удовлетворить, и могут адекватно это сделать (в данном случае отсутствие грудного вскармливания можно компенсировать). Но ведь так бывает не всегда. За миллионы лет эволюции сформировались механизмы, способствующие тому, что ребенка тянет к материнской груди. Эта тяга возникает сразу после рождения – ребенок ищет грудь, у него срабатывает сосательный рефлекс. Даже у детей постарше сохраняется острая потребность в сосании, через которую малыш автоматически, неосознанно получает не только (и не столько) пищу, сколько материнское тепло, заботу, спокойствие. Вместе с тем с помощью родителей он учится осознавать свои потребности, заявлять о них, удовлетворять другими способами. Потребность в сосании, прикладывании к груди постепенно снижается.

Но эти рефлексы настолько сильны, что если ребенку не давать сосать грудь, то он обязательно найдет ей замену – пальцы, игрушки, волосы, пеленки. Согласно данным Американской ассоциации педиатров, большинство детей оставляют привычку сосать (не для получения пищи) между двумя и четырьмя годами. Одно из исследований (Nowak and Warren, 2000) показало, что 50 % детей прекращают сосание к возрасту 2 года 4 месяца, 71 % – к трем годам, 90 % – к четырем. Таким образом, в возрасте трех лет более 20 % детей еще сосут не для получения пищи. Неудовлетворенная в младенческом и раннем возрасте потребность в сосании мо-

жет стать причиной неврозов и навязчивых движений (см. главу 22).

Действительно, грудное вскармливание – естественный процесс, требующий времени, покоя, расслабленности. Но жизнь современной женщины часто построена на спешке, желании ничего не упустить, переделать кучу дел. В мечтах о будущей жизни с ребенком мама часто представляет себе, что она покормит малыша грудью немного (минут пять-десять), затем положит в кружевную колыбель, где он мирно уснет, а она в это время будет заниматься домашними делами, читать книги, вышивать и делать еще что-нибудь интересное.

Но реальность далека от идеальной картинки. Даже в случае беспроблемного ГВ первые месяцы ребенок почти постоянно нуждается в близости мамы. Его желудок очень маленький и быстро переваривает молоко, сон короткий и прерывистый; также ребенку требуется постоянное подтверждение, что мама рядом, причем на уровне прикосновений, звука голоса, запаха и вкуса молока (зрение еще плохо развито). Чтобы обеспечить себе все это, ребенок требует грудь! Очень часто. К такому изменению образа жизни готовы далеко не все мамы.

Так как ожидания расходятся с реальностью, у мамы возникает множество страхов: ребенок слишком привязан и вырастет несамостоятельным; он не умеет засыпать сам и никогда не откажется от груди. Да и самой маме непросто пере-

жить такое разочарование. А еще окружение давит: складывается ощущение, что у всех знакомых дети спят и едят по расписанию, никто не плачет, не кричит, не требует грудь. Старшее поколение попрекает тем, что мама разбаловала малыша; муж недоволен, что жена не справляется с хозяйством. В итоге женщина чувствует себя исключенной из жизни – она не способна работать и самореализовываться с грудным младенцем на руках. Кажется, что так будет всегда. Скорее бы отлучить ребенка от груди и вздохнуть свободно!

«Все это прекрасно, – скажете вы, – но как маме выжить в таких условиях? Как не превратиться в обслуживающий ребенка персонал?» Справедливый вопрос. Важно организовать грудное вскармливание так, чтобы это было удобно не только ребенку, но и маме. В данной книге мы не ставим цель полностью осветить все трудности и особенности естественного вскармливания младенцев, поэтому дадим лишь общие рекомендации, касающиеся выстраивания отношений с ребенком.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

- ◆ До года кормите ребенка по требованию.
- ◆ Приблизительно после года постепенно начинайте вводить правила:
  - грудь принадлежит маме, и дает ее мама;
  - ребенку запрещено кусать, мять и царапать грудь, расстегивать и стягивать одежду – пресекайте такие действия;

- мама постепенно учит ребенка ждать, пока она доделает дела, прежде чем дать грудь. Время ожидания постепенно увеличивается – от нескольких секунд до нескольких минут;
- кормите ребенка только в определенном месте: на диване, в кресле;
- не совмещайте собственный прием пищи с кормлением грудью;
- постепенно отказывайтесь от кормления вне дома (по желанию мамы).

Эти правила помогут вам сохранить силы и удовлетворить потребности ребенка.

Главное правило – искать для себя помощь и поддержку: обращайтесь к консультантам по грудному вскармливанию, которые помогут наладить процесс и разобраться в тонкостях; перенимайте позитивный опыт кормящих мам, посещайте специализированные сайты, встречи кормящих мам в вашем городе; задавайте вопросы на форумах, поддерживающих ГВ.

# Глава 7

## Проблемы со сном

### *МАМЫ ГОВОРЯТ:*

- ◆ *«Постоянно оттягивает момент, на все готов, лишь бы не спать».*
- ◆ *«Очень долго не засыпает: то попить, то поесть, то пописать...»*
- ◆ *«Ночью просыпается, плачет. Не пойму, что случилось».*
- ◆ *«В своей кроватке спит, но под утро к нам приходит. Иногда и засыпает у нас, я потом перекладываю».*

Потребность спать определенное количество часов в течение суток – базовая потребность человека. Польза сна для организма очевидна. Возможно, именно поэтому сон ребенка – одна из самых острых проблем для родителей. Как и во многих других областях, зачастую проблема возникает из-за несоответствия реальности «нормам сна», графикам, режиму и представлениям о том, сколько и как часто должен спать ребенок определенного возраста. Конечно, нормы важны для общего понимания, как приблизительно спит ребенок, как с возрастом меняется количество и качество сна, но буквальное восприятие и попытки воплощения в жизнь этих

норм часто ведут к настоящим проблемам со сном, когда ребенок просто боится засыпать, а укладывание превращается в настоящий кошмар для всей семьи.

Важно помнить: количество и продолжительность сна зависят не только от возраста ребенка, но и от многих других факторов (погоды, физической и эмоциональной нагрузки, стресса, скачков роста, распорядка дня семьи и т. д.). Не учитывать истинные потребности конкретного ребенка, а стараться подогнать их под норму – большая ошибка. Даже у взрослых есть индивидуальные ритмы сна (всем известно деление на сов и жаворонков), есть они и у ребенка. Взрослея, он постепенно прислушивается к сигналам своего организма и осознает, что когда устал, избавиться от этого состояния поможет сон.

Именно поэтому мы призываем родителей внимательно наблюдать за детьми и выделять признаки, по которым можно судить о том, что ребенок действительно хочет спать. Ведь главное правило, которое помогает избежать проблем со сном, – не укладывать ребенка, если он не хочет спать! Мы уверены, что внимательный родитель знает особенности своего ребенка – какие признаки указывают на готовность уснуть, что и как влияет на его сон. Универсальных рекомендаций здесь быть не может: одни дети, набегавшись перед сном, вырубаются за несколько минут, другие от активности перевозбуждаются, и им трудно успокоиться. Изучайте своего ребенка, экспериментируйте!

Многие родители отмечают, что спать ребенок хочет, признаки налицо, но укладываться не хочет, старается отдалить момент сна, придумывает причины и дела. Попробуем разобраться, почему так происходит.

Часто, когда родители пытаются уговорить детей лечь спать, в ход идут такие доводы: «тебе надо отдохнуть», «нам завтра рано вставать», «ночью все детки спят». Сами по себе эти фразы хороши, потому что объясняют ребенку, как устроен мир. Однако рассчитывать, что ребенок их услышит, поймет и примет к сведению, не стоит. Дело в том, что для малыша двух-трех лет эти объяснения слишком абстрактны, ему сложно отказаться от веселой игры сейчас ради того, чтобы завтра (это вообще непонятно когда) пораньше встать (особенно если нужно идти в не очень любимый детский сад). Да и сиюминутной мотивации не возникает – бросить игру ради того, чтобы лежать в кровати, скучно.

То есть если для родителей важно задать некое правило, касающееся отхода ко сну, контроль за его выполнением лежит на них самих. При установлении таких правил важно сверяться с возможностями и потребностями ребенка!

Наряду с потребностью в отдыхе у человека (и ребенка) есть еще одна базовая потребность – в безопасности. Для младенцев и деток раннего возраста ощущение безопасности дает близость «своего» взрослого: мамы, папы, бабушки. Именно поэтому многие дети отказываются спать отдельно от родителей – это нормально! Решением может стать сов-

местный сон, организованный так, чтобы было удобно всей семье.

Засыпание может быть небезопасно для ребенка, если привязанность к родителям ненадежна, то есть ребенок боится расставаться с ними, тревожится, что они исчезнут. В таком случае сон воспринимается как расставание с родителями, а момент засыпания ребенок старается максимально оттянуть. Чтобы снизить тревожность, незадолго до укладывания необходимо уделить внимание ребенку, не отвлекаясь на работу и домашние дела. Может помочь постоянный ритуал отхода ко сну, который дает ощущение стабильности и предсказуемости.

Если взрослые реагируют на нежелание ребенка укладываться спать слишком эмоционально, зачастую проблема усугубляется. Видя злость и раздражение родителей, дети чувствуют себя небезопасно: раз мама тревожится, значит, что-то не так и спать точно нельзя! Кроме того, такое поведение подкрепляется сильной эмоциональной реакцией родителей: если ребенку не хватает внимания взрослых в течение дня, он его добирает при укладывании, пусть и в виде негативных эмоций.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

- ◆ Следите за малышом, отмечайте признаки усталости и не пытайтесь уложить его, если он не хочет спать.
- ◆ Помните: ритмы сна и бодрствования у ребенка регу-

лярно меняются. Если вы отмечаете, что он не засыпает в привычное время, попробуйте немного сдвинуть час укладывания.

◆ Используйте понятные ребенку ритуалы – одинаковые действия перед сном, которые помогают ему переключиться, создают эффект предсказуемости.

◆ Помните, что совместный сон удовлетворяет потребность в безопасности. Важно, чтобы это было удобно всем.

◆ Если, прощаясь при засыпании, вы будете делать акцент не на расставании, а на встрече утром, малыш проще переживет разлуку. Обсуждайте перед сном, что вы будете делать вместе на следующий день.

◆ Снизьте ожидания по поводу количества детского сна. Иногда ребенок просто не хочет спать днем, и стоит принять это как должное.

◆ Учитесь заниматься делами и отдыхать во время бодрствования ребенка (со временем спать он будет все меньше и меньше).

# Глава 8

## Проблемы с едой

### **МАМЫ ГОВОРЯТ:**

◆ *«Очень мало ест, прямо беда. Ни уговоры, ни мультики не помогают».*

◆ *«Наш очень привередливый. Ест только определенные продукты, а я переживаю».*

◆ *«Под мультики съедает гораздо больше и быстрее! Без них ковыряется, ест немного и говорит, что наелся».*

◆ *«Наш шилопоп не может долго усидеть за столом. Подбежит, съест две ложки и идет по своим делам».*

С какими ожиданиями по поводу питания мы встречаемся чаще всего во время работы с родителями? Картина примерно такая: мама готовит разнообразную полезную пищу, которую ребенок с удовольствием и благодарностью съедает строго по графику. Причем делает это очень аккуратно, последовательно и быстро. И главное – ребенок съедает много: тарелку супа, второе, салат и компот. Если речь о малыше, который ест прикорм, количество и состав съеденного соответствуют схеме, выданной в поликлинике.

Но в реальности дети ничего не хотят знать про схемы, нормы, режимы и баланс КБЖУ (калории, белки, жиры и уг-

леводы). Они едят так, как диктует им их особенный, ни на кого не похожий организм. Они слушают сигналы голода и насыщения – единственно верные ориентиры! Но родители не могут пустить на самотек такую важную и эмоционально заряженную тему. Ведь если не заставлять и не контролировать, ребенок уморит себя голодом, заболеет или будет есть лишь печенье – и тоже заболеет. У взрослых очень много страхов!

Еще один момент, который мешает родителям увидеть реальные потребности детей, – странная уверенность в том, что у взрослого и ребенка аппетит одинаковый, что ребенок должен съесть столько же и что меню должно быть таким же. Например, ребенок обязательно должен есть суп или салат. Но обмен веществ у взрослых и детей отличается.

Мы намеренно не будем приводить в этой книге таблицы и схемы, потому что верим в уникальность потребностей вашего ребенка. Есть всего два ориентира – голод и насыщение. Если научиться слушать эти сигналы, большинство проблем с питанием исчезнут, и каждая трапеза перестанет напоминать войну, а будет дарить радость и удовольствие от еды и общения.

С питанием новорожденного все просто – материнская грудь выдается по требованию (поисковые движения, прижимание, попискивание), кормление частое и продолжительное. Если вы испытываете трудности с организацией грудного вскармливания, обратитесь за помощью к консуль-

танту по ГВ.

ВОЗ и ЮНИСЕФ составили рекомендации по оптимальному кормлению детей грудного и раннего возраста. Они заключаются в следующем:

**раннее начало грудного вскармливания в течение часа после рождения ребенка;**

**исключительно грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни;**

**введение надлежащего питательного и безопасного прикорма в возрасте шести месяцев наряду с продолжением грудного вскармливания до достижения ребенком возраста двух лет и более.**

До шести месяцев ребенок не должен получать ничего, кроме материнского молока или смеси: кишечник крохи не готов к переработке чего-то, отличного от грудного молока. Сок, вода, компот, желток, пюре, отвары, каши могут навредить здоровью малыша и точно не принесут пользы.

В возрасте шести месяцев ребенок условно считается готовым к введению прикорма. Но нам хочется обратить внимание на то, что вводить прикорм стоит исключительно при наличии у ребенка пищевого интереса. Пищевой интерес – это настойчивое желание добыть еду и попробовать ее. Если ребенок не проявляет интереса к еде, не спешите с введением прикорма. Скорее всего, малыш физически или психиче-

ски не готов. У некоторых деток пищевой интерес просыпается в семь-восемь месяцев или ближе к году. Берите ребенка с собой за стол, чтобы он видел, как едят взрослые, и мог проявить свой интерес к столовым приборам или еде. Не настаивайте на том, чтобы он ел. Помните: прикорм в этот период носит ознакомительный характер, а все энергетические и иные пищевые потребности ребенок удовлетворяет молоком или смесью.

Мы рекомендуем схему естественного прикорма, когда ребенок получает микродозы пищи со взрослого стола. Подробно вопросы естественного прикорма можно обсудить с консультантами по грудному вскармливанию и консультантами по прикорму.

Даже если вам не подходит естественный прикорм и вы решили иногда давать ребенку гомогенизированное пюре, стоит обратить внимание на следующий важный момент. Введение прикорма часто связывается с понятием «норма». Педиатр выдает маме схему, где расписано, сколько граммов какой пищи на какой неделе прикорма ребенок должен съесть. Откуда берутся эти нормы? Об этом нам расскажет испанский педиатр Карлос Гонсалес: «Обычно потребности определяются не по среднему для популяции значению, а по двум типичным отклонениям выше среднего, округленным (обычно в сторону завышения), чтобы получилось красивое число. То есть когда говорят, что человеку нужно 300 мг витамина X в день, это значит, что, по мнению экспертов (как

правило, речь идет не о знании, а именно о мнении), 97,5 % популяции нуждается в меньшем его количестве. Официально вместо “потребности” употребляется другое название – “рекомендуемая суточная норма потребления”. [...] В повседневной же речи мы говорим: “Взрослому человеку необходимо 300 мг витамина X в сутки” – как если бы речь шла о минимуме. Но правильнее было бы сказать: “Подавляющему большинству взрослых необходимо меньше 300 мг витамина X”».

Было бы странно думать, что взрослый человек каждый день в течение жизни съедает определенное количество пищи через строго определенные промежутки времени: на завтрак – строго 200 г каши, на обед – 300 мл супа и т. д. Объем порций зависит от физической, интеллектуальной и эмоциональной нагрузки, настроения, времени года, самочувствия и иных причин. Попытка впихнуть в ребенка указанное в схеме количество пищи часто запускает возникновение букета проблем. А все потому, что в реальном мире ребенок не соответствует приблизительной и единой для всех схеме.

Смысл введения прикорма – не накормить, а познакомить ребенка со взрослой пищей. Это знакомство длится примерно до полутора лет и постепенно превращается собственно в питание. В этот период ребенок уже способен подавать сигналы голода и насыщения, сам знакомится с этими сигналами своего организма, учится их проявлять и удовлетворять.

На втором году жизни у многих детей резко снижается

аппетит. Дело в том, что по сравнению с первым годом жизни рост ребенка существенно замедляется; соответственно, снижается потребность в пище. Это порой расстраивает родителей, привыкших к тому, что ребенок уплетает за обе щеки. На самом деле снижение потребления пищи нормально. Объем детского желудка примерно равен размеру его кулака. Вот и представьте, какую часть этого объема занимают, скажем, половина банана, тарелка каши или три печенья! Небольшой размер желудка не позволяет долго чувствовать сытость, поэтому между трапезами проходит два с половиной-три часа. Лучше питаться понемногу, но часто: приготовить быстрые полезные перекусы, снеки, брать еду в дорогу.

На втором и третьем году жизни ребенок проживает период неофобии – боязни всего нового, в том числе в еде. Малыш начинает «привередничать»: не ест определенный продукт или продукт с какими-либо свойствами: красный, пюреобразный, желеобразный и т. д. (Это нормально – работает эволюционный механизм защиты подросших малышей, которые уже в состоянии съесть незнакомые ягоды или грибы, но еще не умеют определять, годятся ли они в пищу.) Не стоит настаивать и активно предлагать такую еду. Если ребенок говорит, можно обсудить с ним, что конкретно ему не нравится в пище, чем она его пугает, – позвольте ему проговорить свой страх. Если вся семья будет употреблять эти продукты при ребенке, со временем и он начнет их есть.

Часто снижение аппетита связано с тем, что с ребенком

происходит что-то важное: режутся зубки, идет активное освоение речи, ребенок учится пользоваться горшком и пр. Не стоит добавлять стресса еще и насильственным кормлением. Также родителям важно знать, что такое пищевые эпохи. Наверняка вы заметили, что бывают периоды, когда ребенок ест только макароны или испытывает непреодолимую тягу к сливочному маслу. Дело в том, что дети хорошо чувствуют сигналы своего тела, инстинктивно удовлетворяя потребности в том или ином веществе. То есть в один период ребенок тратит много энергии – и ему нужны углеводы, в другой проживает скачок роста – и ему требуется белок, в третий происходит активный рост и развитие мозга – увеличивается потребность в жирах и углеводах. Мы не всегда можем угадать причину, но можем довериться ребенку в выборе продуктов. Поэтому необходимо как можно спокойнее относиться к тому или иному его предпочтению.

Если на протяжении первых лет жизни к ребенку не применялось пищевое насилие, примерно к трем годам малыш становится полностью самостоятельным в вопросах питания: он осознает голод и удовлетворяет его доступной пищей или оповещает об этом взрослых, самостоятельно ест (бывают исключения, прямо не связанные с питанием), чувствует насыщение и прекращает есть независимо от того, сколько съедено, сколько осталось и какую пищу он ест.

В случае применения насилия за столом у ребенка нет возможности осознавать сигналы своего организма. Как он

может почувствовать голод, если его кормят по расписанию, опережая чувство голода? Как он поймет, что такое сытость, то есть сигнал, что надо остановиться, если его продолжают кормить насильно, обманом, уговорами, когда он уже явно дал понять, что наелся? Неудивительно, что к двум-трем годам, когда ребенок может реально сопротивляться насильственному кормлению, он отказывается от всего, что ему предлагают. К тому же он чувствует, как сильно переживают взрослые о его питании, а значит, у него появляется поле, где он может контролировать родителей, отказываясь от еды и привередничая.

Под насильственным кормлением мы подразумеваем не только агрессивное кормление, когда ребенку держат голову и запихивают в рот еду. Насилием считаются даже такие способы, как уговоры, мультики, игры и развлечения за столом, применяемые с целью отвлечь ребенка и накормить против его воли. Мы считаем, что так делать не стоит.

Насильно кормя ребенка «ради его здоровья», вы наносите ему непоправимый вред. Когда малыш сконцентрирован на чем-то другом во время еды, пищеварительная система не приходит в состояние готовности к перевариванию еды. Желудочный сок начинает выделяться только в ответ на вид и запах аппетитной пищи, на желание ее съесть, а вместо этого ребенок смотрит мультик и механически открывает рот. При таком кормлении он не научится слышать сигналы голода и насыщения, что впоследствии приведет к перееданию

и другим расстройствам пищевого поведения.

Отдельно хочется поговорить о поведении ребенка за столом – это еще один повод для беспокойства родителей. В период введения прикорма большое значение имеют игры с едой. Ребенок познает мир всеми доступными средствами. Пищу он стремится не только съесть или понюхать, но и пощупать, размазать, разломать, раскрошить, разлить – так он по-настоящему знакомится с едой, делает ее для себя понятной и знакомой. Конечно, взрослых раздражает такое поведение за столом. Для удобства можно разделить прием пищи и ее изучение: как только ребенок перестал есть и начал играть с едой, его можно пересадить из-за стола на пол и дать небольшую порцию еды для изучения.

Дети едят неаккуратно, с этим лучше смириться. Умение пользоваться столовыми приборами – сложный навык, который не появляется мгновенно и без множества ошибок. А вот правилам этикета можно обучать на собственном примере: если мы ежедневно пользуемся вилкой, салфеткой, желаем друг другу приятного аппетита, вместе садимся за стол, для ребенка это постепенно станет естественным, его не придется специально ни к чему приучать.

Еще один момент, который часто вызывает замешательство у взрослых: в возрасте до четырех-пяти лет дети не могут усидеть за столом, ерзают, ползают, убегают, прибегают. Им трудно долго сохранять неподвижность, удерживать внимание на одном объекте. Утолив острый голод, они переключо-

чают внимание на другое занятие. Это нормальное поведение, не стоит за него ругать.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

◆ Не заставляйте ребенка есть, не торопите, не зацикливайтесь на том, сколько и чего он съел. Напоминайте себе, что не можете наверняка знать, насколько ребенок голоден.

◆ Задавайте ребенку вопросы: «Чего бы ты хотел сейчас съесть? Ты голоден? Чего хочет твой животик? Ты хочешь холодного или горячего? Твердого, мягкого или жидкого?» Эти вопросы помогут малышу научиться слушать сигналы своего организма.

◆ Если вы заставляли ребенка есть, уговаривали, принуждали, а потом решили изменить стратегию, будьте готовы к тому, что ему потребуется время (несколько месяцев), чтобы поверить в то, что от него отстали, и начать прислушиваться к сигналам своего организма. Наберитесь терпения.

◆ Обязательно садитесь за стол с ребенком, введите традицию совместных трапез. Это простой и очень эффективный способ сформировать у малыша здоровое представление о пище как о важной части жизни, ввести пищевые привычки, научить правилам поведения за столом. Нужно делать это на собственном примере, а не через понукание, принуждение и нотации.

◆ Если вы чувствуете тревогу за то, сколько и какой еды ребенок съел, постарайтесь выяснить ее глубинные причи-

ны, поработать со своими установками. Если ребенок активный, бодрый и здоровый на вид, с его питанием все в порядке. Если вы продолжаете беспокоиться, попробуйте вести пищевой дневник (не менее 14 дней) – вы наверняка увидите, что на протяжении двух недель ребенок в среднем получает достаточно пищи и полезных веществ.

# Глава 9

## Приучение к горшку

### **МАМЫ ГОВОРЯТ:**

◆ *«Уже все понимает, умеет ходить на горшок, но будто специально писает на пол».*

◆ *«Я его и ругала, и шлепала за мокрые штаны – ничего не помогает!»*

◆ *«У всех дети уже ходят на горшок. Моей дочери два года, а она вообще на горшок не садится».*

◆ *«Я начала рано приучать к горшку, и все получалось. А сейчас ей год и десять месяцев, и она вообще отказывается на него садиться, даже боится его».*

◆ *«С трудом ходит на горшок. В основном писаемся в трусики или памперсы».*

Эта проблема не являлась бы такой волнительной для мам, если бы вокруг нее не было столько разговоров, неоправданных ожиданий и такого осуждения со стороны знакомых и родных.

Примерно с года мамы начинают покупать разнообразные горшки, читать советы и спрашивать знакомых об их опыте. Но опыт и советы у всех разные, причем кардинально (высаживание чуть ли не с первого дня жизни и памперс до трех

лет), поэтому мама в какой-то момент перестает понимать, кого слушать. А ответ на вопрос очень простой – слушать надо только своего ребенка. Да, кто-то ходит на горшок уже в год или раньше (кстати, особенно часто такие истории можно услышать от наших мам и бабушек; значит, они делятся информацией 20-30-летней давности – стоит ли безоговорочно верить рассказам о том, что было так давно?). В любом случае ваш ребенок – это ваш ребенок, и он пойдет на горшок, когда будет физиологически к этому готов. Может, и в год, но, скорее всего, как происходит у большинства детей, после полутора-двух лет.

Важно, что речь идет о естественной потребности, и нет ни одного взрослого человека, который бы этому не научился. Даже если его никто никогда не приучал. Это естественный процесс, которому человек учится сам, как и сидеть, ползать, ходить.

Ребенок должен физиологически дозреть до мочеиспускания и дефекации. Дети готовы учиться использовать туалет, когда умеют контролировать мускулы мочевого пузыря и прямой кишки, а эмоционально они могут дорасти до этого позже. Во время приучения к туалету ребенок должен сотрудничать с родителями.

Немного коснемся физиологии, чтобы увидеть, насколько непрост процесс опорожнения мочевого пузыря и контроля за этим.

Регуляция мочеиспускания представляет собой цикл. На-

полнение мочевого пузыря приводит к раздражению рецепторов, находящихся в слизистой оболочке пузыря части уретры. От рецепторов импульсы передаются в спинной мозг. Благодаря этому формируется позыв на мочеиспускание. Цикл повторяется раз за разом.

Напомним, что самоконтроль у детей развит слабо на протяжении всего дошкольного возраста, уже не говоря о раннем возрасте, в котором происходит приучение к горшку.

Что касается приучения к горшку с рождения, мы не высказываемся ни за, ни против. Здесь важно понять следующее: на первом году жизни большинство детей почти не чувствуют деятельность своего кишечника: как только прямая кишка оказывается наполненной, ее содержимое выталкивается. Наблюдательная и внимательная мама легко поймает этот момент и высадит малыша. Однако это не значит, что она приучила ребенка к горшку.

Добавим, что ночью ситуация меняется. Примерно до трех лет мочевой пузырь ребенка не готов удерживать ночной объем мочи. Поэтому нужно использовать подгузники и пеленки либо высаживать на горшок один-два раза за ночь. Делать это можно, если писает ребенок в полусне, окончательно не просыпаясь, и легко опять погружается в глубокий сон. Ни в коем случае нельзя ругать за ночное мочеиспускание! Ребенок в любом возрасте делает это не нарочно.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

◆ Первая категоричная рекомендация – ни в коем случае не давите на ребенка, не используйте насильственные методы, не ругайте и не бейте за промахи. Руганью, давлением и шлепками вы создаете негативную ассоциацию с горшком и задерживаете процесс приучения.

◆ После 18 месяцев снимайте с ребенка памперс, чтобы он мог замечать, что с ним происходит.

◆ Купите горшок, покажите его ребенку, несколько раз объясните, что это и для чего, где он стоит. После этого оставьте малыша в покое.

◆ Обязательно хвалите ребенка за успехи.

◆ Не делайте из этого проблему, просто перестаньте думать о приучении к горшку как о проблеме.

◆ Не играйте с горшком, не складывайте туда игрушки.

◆ И еще раз – не ругайте ребенка за то, что он писает мимо! Не спрашивайте: «Куда надо было пописать?», «Я же тебе говорила. Почему ты опять писаешь не туда?»

# Глава 10

## Если мама – не авторитет для ребенка

### **МАМЫ ГОВОРЯТ:**

◆ *«Ребенок кричит, манипулирует мной. С другими членами семьи – папой, бабуей, дедом – идеальный малыш».*

◆ *«Я чувствую, что не являюсь авторитетом для ребенка. Появление кого-то третьего приводит к тому, что он меня не слушает и не слышит. Мое внимание привлекает исключительно плохим поведением».*

◆ *«Часто ребенок отвлекает от важных домашних дел и требует внимания. Я раздражаюсь и ругаюсь».*

◆ *«Не ощущаю родительского авторитета со старшей. Она упряма до ужаса, не слушается и ничего не слышит, не хочет делать, что просят, часто реагирует только на крик и ругань, всегда спорит, слезы и истерики – по любому поводу. Обижает младшую».*

В этой главе мы поговорим о двух разных ситуациях – когда ребенок командует мамой и когда ребенок без мамы ведет себя гораздо лучше, чем при ней.

## Ведущая роль родителя

Поговорим о естественной иерархии в семье.

Итак, родитель – всегда взрослый и главный, ребенок – всегда маленький и ведомый. Для гармоничного развития ему нужен взрослый, к которому сформирована надежная привязанность. Самая важная потребность ребенка – потребность в безопасности. Он развивается, только если рядом есть наставник. В два-три года начинается сложное психологическое противостояние детей и родителей: ребенок пытается отстаивать свое место в этом мире (см. подробнее в главе 3). Родителям это дается непросто.

В каком случае происходит подмена ролей и кажется, что ребенок ни во что не ставит родителя, командует им? К данной ситуации приводит, конечно, сам родитель. Это происходит, когда он перекладывает на ребенка ответственность за собственное состояние. «Ты меня довел», «Если ты будешь так себя вести, я буду поступать так же» и другие подобные фразы не должны звучать из уст взрослого, они равнозначны потере авторитета. Вы всегда должны оставаться главным, устойчивым и уверенным. Если вам трудно, вы устаете и не чувствуете сил, ищите, как и где поплакать, побыть маленьким и неуверенным. Только не будьте таким с ребенком! Это не значит, что при нем надо быть неживым роботом, но жаловаться ему нельзя. Ребенок нуждается в безопасности, а когда чувствует неуверенность родителя, ощущение безопасности исчезает. Еще хуже, когда он чув-

ствуует вседозволенность: при таком раскладе ему приходится нести ответственность за себя и свою жизнь, хотя это малышу не по силам. Решает всегда взрослый. Да, опираясь на потребности и возможности ребенка, учитывая его желания. Но решение – за старшим.

После трех-четырёх лет заканчивается кризис, уходит противостояние. Ребенок окончательно усваивает иерархию, осознает, что ему в ней комфортно, и начинает слушаться родителей. В данном возрасте он стремится наладить хорошие отношения со взрослыми, особенно с мамой и папой. Это главный мотив его поведения, заложенный природой, – слушаться взрослых, чтобы выжить. Если ребенок не слушается, это говорит о неблагоприятных отношениях. И это проблема не ребенка, а взрослого, которую он должен решить сам, не дожидаясь изменений в поведении малыша.

Помните о том, что родителю нужно заботиться о себе, не отдаваться ребенку целиком – ни к чему хорошему это не приводит. Родитель не может игнорировать свои потребности в угоду желаниям и прихотям ребенка (см. подробнее в главе 11).

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

- ◆ Устанавливайте границы спокойно и уверенно.
- ◆ Показывайте ребенку, что у вас есть свои потребности и желания, что вы можете позволить ему что-то по отношению к вам, а что-то – нет. Например, вы не можете позволить ре-

бенку бить вас. Чтобы это показать, необязательно злиться и ругаться. Достаточно спокойно и твердо сказать: «Я вижу, что ты злишься на меня, но бить меня нельзя».

◆ Помните: он – маленький, вы – взрослый, и вся ответственность за ваши отношения и за ребенка лежит на вас.

◆ Общайтесь с ребенком спокойно и уверенно. Показывайте свои эмоции и то, как вы с ними справляетесь.

◆ Заботьтесь о себе.

### **Ребенок при маме ведет себя хуже, чем с другими**

Почти всем знакома ситуация, когда ребенок изумительно ведет себя с бабушками, воспитателями и другими людьми, а рядом с мамой превращается в неуправляемого монстрика. Здесь речь идет не о потере родительского авторитета, как могло бы показаться, а о том, что именно с мамой ребенок чувствует безопасность и стремится вести себя, как ему хочется, не сдерживаясь и бесконтрольно.

В раннем возрасте (один – три года) поведение ребенка, когда он подчиняется и беспрекословно слушается, не говорит о том, что все хорошо. Затем (три-четыре года) ребенок начинает осознавать себя и свое место в мире, проверяет границы и не желает слушаться, подчиняться (см. подробнее в главе 3). Если в этом возрасте ребенок полностью подчиняется и ведет себя изумительно, значит, ему некомфортно, небезопасно и он сильно сдерживается. Следовательно, когда он послушный без мамы, а при ее появлении начинает

вести себя «плохо», это говорит о том, что с мамой ребенку хорошо: он просто не сдерживается и проявляет себя так, как ему удобно, он уверен в безопасности и привязанности, не боится проверять границы и нарушать запреты.

Итак, помните: плохое поведение рядом с мамой означает уверенность ребенка в безопасности и открытое проявление эмоций. Это то, чего он не может позволить себе с другими, потому что тратит все силы на хорошее поведение. Ярче всего это проявляется в момент, когда мама вдруг пришла. У ребенка «сносит крышу» от радости, напряжение спадает. Сразу проявляется его эмоциональная неустойчивость, неумение собраться и держать себя в руках. Ребенку необходимо выражать себя, проявлять самостоятельность, демонстрировать волю – это обязательные ступени взросления. Если он их не проходит, что-то упускает в развитии.

«То есть он может держать себя в руках?» – спросите вы. Может, когда в безопасности. Но это не является ни нормой, ни показателем его благополучия. Хотите ли вы, чтобы ваш ребенок рос в неблагополучии?

Так вот, помните: чем чаще ребенок находится в состоянии небезопасности, тем сильнее он будет снимать напряжение «бесячьим» поведением. Проводя в детском садике пять дней в неделю по восемь-девять часов, оставшиеся два-три часа с мамой он будет вести себя «плохо», снимая напряжение.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

◆ Не ждите от ребенка спокойствия, не просите его держать себя в руках – это противоречит его природе.

◆ Давайте ребенку возможность выплеснуть эмоции и снять напряжение. Если он провел весь день в садике и дома начинает вести себя, на ваш взгляд, не очень адекватно, то не ругайте его – ему это необходимо. Гораздо хуже, если ребенок будет накапливать стресс в себе.

◆ Не забывайте о потребности ребенка в принятии: ему важно, чтобы его принимали и любили в любом состоянии и при любом поведении.

◆ Помните, что ваши отношения важнее всего. Вы можете злиться на поступок ребенка, вас может раздражать и расстраивать его поведение, но ваши отношения при этом не под угрозой. Транслируйте ему, что любите его любого. Не игнорируйте ребенка и не угрожайте ему нелюбовью, отсутствием общения с вами, потерей вас.

# Глава 11

## Избалованный ребенок

### **МАМЫ ГОВОРЯТ:**

- ◆ *«Ребенок считает, что его “хочу” – закон для всех».*
- ◆ *«Как не воспитать ребенка эгоистом?»*
- ◆ *«Хочу понять, не много ли я позволяю ребенку».*
- ◆ *«Сын постоянно висит на мне, становится избалованным и командует всей семьей».*
- ◆ *«Как не избаловать ребенка своей любовью и вырастить настоящего мужчину?»*

Что скрывается за нашим страхом избаловать ребенка? Здесь есть ожидания, связанные с будущим: мы хотим, чтобы ребенок вырос ответственным, не нытиком и не думал только о себе. Есть и ожидания, связанные с настоящим: мы хотим, чтобы он слушался нас сейчас, чтобы с ним не было проблем, чтобы он не осуждал маму и не манипулировал ею. Ожиданий много, и все они разные. В этой главе мы рассмотрим несколько полезных примеров.

### **Как не допустить вседозволенности**

Ребенку необходимы правила и границы. В них ему хорошо, комфортно и, главное, безопасно. Что получается, когда

ребенку разрешают делать абсолютно все, ничем не ограничивая? В такой ситуации он, по сути, несет ответственность за себя, свои поступки и их последствия. В дошкольном возрасте ни о какой ответственности ребенка речь идти не может, ему нужен ответственный взрослый, с помощью которого он будет ошибаться и учиться, в том числе ответственности. Вседозволенность тяжела для ребенка. Более того, она, пожалуй, не лучше насилия, неестественна и неизбежно приводит к скандалам, конфликтам.

Родитель должен знать истинные потребности ребенка и удовлетворять их, это называется заботой. А избалованность – это когда кидаются исполнять любые желания ребенка в ущерб семье и нарушая границы других людей. Именно здесь кроется смысл, проходит тонкая грань, которую нелегко нащупать. В семье должны удовлетворяться потребности всех ее членов, ни в коем случае нельзя игнорировать их в угоду маленькому ребенку.

Разберем ситуацию на примерах.

1. Папа пришел домой и остался без ужина, потому что мама ходила с ребенком в магазин за игрушкой, вместо того чтобы готовить ужин. Потребность отца в еде проигнорирована в угоду желанию ребенка.

*Что можно было сделать:* сказать, что вы понимаете, как ребенку хочется новую игрушку (тем самым показав принятие и что вы слышите ребенка, не игнорируете его); сообщить, что сейчас вам нужно готовить папе ужин, а за машин-

кой вы пойдете завтра/через неделю и т. д.

2. Мама очень устала, чувствует себя измотанной, ей необходим отдых. Но она идет за игрушкой, которую попросил ребенок, или играет с ним. Потребность мамы в отдыхе проигнорирована в угоду желанию ребенка.

*Что можно было сделать:* сказать, что вы понимаете, как ребенку хочется новую игрушку (тем самым показав принятие и что вы слышите ребенка, не игнорируете его); сообщить, что сейчас вам нужно отдохнуть, а поиграете с ним после; дать ему игрушку, с которой он давно не играл, или посуду/старые баночки из-под косметики либо включить мультики и т. п.

3. Ребенок пинает в транспорте другого пассажира, а мама говорит: «Он маленький, не может за собой следить». Игнорируются границы другого человека (особенно если он заявляет о своем недовольстве) опять же в угоду желанию ребенка покачать ногами.

*Что можно было сделать:* взять ребенка на руки, удерживая его ноги; сказать, что вы понимаете, как ему интересно и весело болтать ногами (тем самым показав принятие и что вы слышите ребенка, не игнорируете его); сообщить, что пинать других людей нельзя, даже если очень хочется.

Итак, каждый день новая игрушка – не потребность. Постоянно играть только с мамой и никогда одному – не потребность. Пинать людей в транспорте – не потребность. Вы можете сказать, что это любознательность. Да, такая потреб-

ность есть, но для ее удовлетворения постоянно не нужны новые игрушки. Известно, что ребенок может сделать себе игрушку из любых подручных материалов: на природе это камешки, палочки, листики; дома – бумага, старые тюбики, неработающие электроприборы. И мама не нужна постоянно в роли аниматора.

А вот быть на руках, рядом с мамой (необязательно в игре!), получать ее заботу и поддержку – это потребность, причем важнейшая, базовая – потребность в безопасности. Для ее удовлетворения у каждой мамы от природы есть ресурс (вспомним, например, как сон мамы подстраивается под циклы сна новорожденного: она спит в ненормальном для взрослого человека режиме, но ее это не убивает). Истощение происходит, когда мама удовлетворяет не только потребности, но любые желания и прихоти ребенка. Тогда ресурс исчерпывается, его не остается даже на удовлетворение базовых потребностей ребенка, и мама чувствует страшную усталость.

### **Как не вырастить эгоиста**

Зачастую родителям больно видеть, что их ребенок думает только о себе и никогда о других, занят лишь собственными желаниями. Это пугает, а воображение рисует страшные картины, как из ребенка вырос эгоист.

Между тем эгоцентризм ребенка объясним и нормален, это часть его природы. Эгоцентризм – особенность мыш-

ления, естественный компонент детства. Это познавательная сфера ребенка, обусловленная недостаточным развитием высших функций. В чем проявляется эгоцентризм? Например, ребенок прячется под одеялом и искренне верит, что вокруг никого. Думает, что другие не видят его, если он не видит их. В мозгу ребенка еще не сложилось понимание, что другие также существуют в этом мире и что у них есть собственные потребности, представления, чувства. Ребенок не отделяет себя от внешнего мира, думает, что он – всему причина (например, что луна следует за ним, когда он гуляет). Так устроена человеческая психика. Природный эгоцентризм ни в коем случае нельзя пытаться «выбить» из ребенка. Пока он эгоцентричен, у него нет механизмов сочувствия и сопереживания, он не осознает, что другие люди могут чувствовать и ощущать что-то иное, отличное от того, что чувствует он.

По мере становления личности проявляются способности отстраняться от своих эмоциональных переживаний и воспринимать эмоции другого. Эгоцентризм вымещается с помощью механизма его преодоления: ребенок учится оценивать ситуацию с разных точек зрения, терпимо относиться к непривычным мнениям и суждениям, воспринимать эмоции окружающих. Как вы понимаете, окончательно это происходит не в дошкольном возрасте.

Итак, ругать, винить, стыдить ребенка за то, что его таким создала природа, нелепо и глупо. От него нельзя требовать

заботы о других, потому что он физически не способен на это.

Более того, желание ребенка заботиться о себе, его любовь к себе и чуткость к собственным потребностям, желаниям более чем нормальны и правильны. Нас растили иначе, мы часто не умеем принимать себя и любить. И если будем честны с самими собой, то признаемся, что это вряд ли приносит счастье, поэтому не стоит повторять те же ошибки с собственными детьми. Пусть ребенок заботится о себе.

Есть чудесная фраза: «Моя свобода заканчивается там, где начинается свобода другого человека». Своим примером мы можем показать ребенку, что других надо уважать, считаться с их потребностями и не нарушать границы.

## **Страшное слово «манипуляция»**

Что такое манипуляция? Это гибкая тактика управления кем-либо или чем-либо, характеризующаяся как ловкость, граничащая с мошенничеством. При всем уважении ребенок не настолько гибок, умен, хитер, ловок и умеет тактически мыслить, чтобы манипулировать взрослыми в буквальном смысле.

Однако если понимать манипуляцию как механизм управления другим человеком, ребенок способен манипулировать. Но, во-первых, он делает это не со злым умыслом. А во-вторых, к этому всегда приводит именно поведение взрослого человека.

Если ребенок точно знает, что мама снова купит ему игрушку, конечно, он будет на этом настаивать. Как угодно, в том числе используя манипуляцию. Но ребенок всего-навсего использует средства, чтобы получить желаемое. Если в ответ на свои действия он регулярно получает желаемое, он продолжит так поступать. Будет расти, зреть, становиться более хитрым, умным, ловким – и да, однажды придет к настоящей манипуляции.

Помните: вы умнее, устойчивее, старше. Не может трехлетка манипулировать 30-летней женщиной! Если же вы поддаетесь, у ребенка данный механизм поведения закрепляется как правильный и работающий. Поэтому не уступайте в важных вопросах – и ребенок не сможет вами манипулировать.

И главное – манипуляции точно не возникают от любви.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

- ◆ Всегда любите, принимайте и поддерживайте ребенка. Этим его невозможно испортить.
- ◆ Не бойтесь носить ребенка на руках – ему это необходимо, такого много не бывает. А семилетний ребенок не станет требовать, чтобы его носили на руках.
- ◆ Не бойтесь чувств ребенка, когда он плачет при отказе или запрете. Будьте рядом, помогайте ему переживать эти чувства.
- ◆ Удовлетворяйте жажду привязанности ребенка, дарите

ему свою любовь.

◆ Не забывайте заботиться о себе, не потакайте желаниям ребенка в ущерб своим потребностям. Уточняем: мы говорим именно о потакании желаниям ребенка, а не о потребностях. Если мама говорит, что не будет кормить малыша грудью, чтобы сохранить ее красоту, она отказывает ему не в желаниях, а во всех базовых потребностях разом – питании, безопасности, принятии.

# Глава 12

## Самостоятель – ность

### МАМЫ ГОВОРЯТ:

- ◆ *«Ребенок не хочет самостоятельно одеваться, хотя давно умеет».*
- ◆ *«Она отказывается есть сама, все время канючит: “Мам, покорми”».*
- ◆ *«Как помочь детям стать самостоятельными?»*
- ◆ *«Ведь умеет сам одеваться, но каждый раз канючит: “Помоги!” Если прикрикнуть, одевается, но не ест».*

С какими ожиданиями мы имеем дело, думая, что ребенок должен делать что-то сам? Главную роль здесь играют не столько ожидания, сколько опасения. Одно из них особенно пугает – вырастить маменькиного сынка, который никогда не станет самостоятельным, будет спрашивать у мамы совета по любому поводу, согласовывать с ней каждый шаг, сидеть на шее и т. д.

Если мы честно себе признаемся, чего боимся, выяснится, что это не только названные последствия, но и давление общества. Сначала нам говорят, что мы неправильно воспитываем детей, а затем припоминают малейшие промахи. Мы слишком стремимся удовлетворить ожидания социума

и доказать собственную родительскую состоятельность – так больно слышать, что у других ребенок уже что-то делает, а мой нет.

Давайте разберемся, что такое самостоятельность. Вот несколько определений из разных словарей:

обобщенное свойство личности, проявляющееся в инициативности, критичности, адекватной самооценке и чувстве личной ответственности за свою деятельность и поведение;

независимость, свобода от внешних влияний и принуждений, от посторонней поддержки и помощи;

способность к независимым действиям и суждениям, обладание инициативой и решительностью.

Понятно, что самостоятельность – характеристика зрелой личности, способной отвечать за свои поступки и осознавать последствия собственных действий. Это возможность и способность обеспечивать себя во всех сферах жизни.

О какой самостоятельности у дошкольника может идти речь? В раннем детстве ребенок ничего не может делать сам. Сначала родители все делают за него, затем на протяжении долгого времени помогают ему – это нормально и правильно. У ребенка нет ничего из перечисленных качеств самостоятельного человека. Например, ответственности, критичности, способности к независимым действиям. Более того, он

по-настоящему нуждается в помощи, это его истинная потребность. Ведь помощь для ребенка – выражение любви, заботы, привязанности. Забота необходима детям в течение долгого времени.

Вспомним о потребности ребенка быть маленьким и иметь рядом ответственного взрослого. Это и есть потребность в заботе, которая для ребенка наиболее ярко проявляется в том, что его кормят, одевают, укладывают спать. Когда о нем заботятся, он чувствует себя в безопасности, а безопасность – важнейшая потребность любого человека, не только маленького. Для гармоничного формирования все силы малыша должны быть направлены на это самое развитие, а не на сохранение себя в безопасности. Взрослый должен создавать для него безопасное пространство, заботясь о нем и тем самым способствуя его развитию. Именно заботясь, а не настаивая на том, чтобы он делал что-то сам. Мы помогаем ребенку расти и обретать зрелость, которая и дает в итоге возможность быть самостоятельным.

Дело в том, что к самостоятельности не нужно приучать, не надо делать что-то специально, чтобы ребенок ей научился. Не в наших силах ускорить процесс и подтолкнуть наступление зрелости, самостоятельности. Она приходит естественным путем, когда в достаточной степени развивается мозг ребенка. Просто не надо ему мешать и нужно отпускать там, где дети готовы уходить. Как и где именно это лучше сделать, малыши нам показывают. Просто следует быть вни-

мательными.

Рассмотрим несколько примеров.

Малыш с пыхтением учится надевать носки или штаны, упорно пытается засунуть руку в рукава куртки. Маму это радует: такой маленький, а почти сам одевается. Но через какое-то время, когда, казалось бы, уже можно научиться полностью одеваться самостоятельно (ведь умеет!), ребенок отказывается это делать и просит маму его одеть, помочь там, где раньше прекрасно справлялся. А если дать ему задание одеться для прогулки, он превращает это в бесконечный процесс: отвлекается, тянет время.

Подобные вещи могут происходить и с другими навыками: освоение горшка, использование столовых приборов, самостоятельный прием пищи, даже хождение на улице ножками. Давайте попробуем разобраться, в чем дело.

Для начала попытаемся понять, что происходит с мотивацией совершить то или иное действие, то есть что заставляет ребенка что-то делать, что им движет? Когда малыш осваивает новый навык, он заинтересован, увлечен, пытается научиться, пробует снова и снова. Особенно если ребенок проживает кризис сепарации (кризис трех лет) и ему важно все делать самому, без посторонней помощи. У него получается все лучше – и мотивация снижается.

Рассмотрим пример с одеванием. Ребенок научился надевать колготки, и теперь ему нужно делать это несколько раз в день. Навык освоен, прежняя мотивация не работает, а но-

вая – для регулярного надевания колготок – не возникает. Действительно, зачем их надевать, тратить время и силы, которые можно направить в другую, более интересную область (например, игру)? В этом возрасте ребенку недоступно рациональное понимание того, что на улице холодно и необходимо тепло одеваться. Ему сложно провести логическую связь между колготками и теплом в будущем, он не умеет планировать.

Вы можете решить, что за самостоятельное одевание ребенка необходимо награждать конфеткой или похвалой. Спешим предупредить – это будет внешняя мотивация, которая не помогает сформировать внутреннюю.

Итак, если ребенку перестало быть интересным одевание, концентрировать внимание на этом процессе ему трудно. Напомним, что внимание в этом возрасте одноканальное, направлено на один объект или процесс – и ребенок почти автоматически переключает его на то, что для него имеет большую привлекательность, например постоянно отвлекается на игрушку или книжку.

Часто мы ждем от ребенка выполнения сложных, много-ступенчатых задач, например говорим: «Одевайся!» Но даже если мы приготовили малышу двух-четырёх лет всю одежду, ему нужно составить внутренний план действий, представить, что сначала надо надеть трусики, потом – колготки и майку, затем – свитер, комбинезон и ботинки. Да еще концентрироваться на каждом отдельном действии, не пере-

ключать внимание на более интересные занятия, постоянно себя одергивать, контролировать. И все это без внутренней мотивации. Скажем честно, почти невыполнимая задача для ребенка такого возраста!

Чтобы ребенок смог выполнить сложную последовательность действий, ему нужен внешний контроль, то есть помощь, подсказка и поддержка от взрослых. Есть много разных приемов, помогающих ребенку справиться с такими задачами: игра, схемы-подсказки и т. д. Но даже с применением названных приемов доля участия родителей остается большой. Когда взрослые помогают малышу где-то словом, где-то делом или твердым напоминанием правил, навык осваивается быстрее. Важно помогать ребенку спокойно, без крика и понукания, обвинений и оскорблений, с пониманием того, что он мал для сложных действий и ему нужна помощь.

Отдельно стоит сказать о том, что откат в умениях и навыках – норма при развитии ребенка. Оно не происходит линейно, то есть навыки не просто накапливаются и усложняются. Например, часто перед скачком роста у детей наблюдается регресс. Другой причиной откатов может стать стресс, когда у ребенка резко возрастает потребность в заботе. Такое случается после рождения младшего брата или сестры (см. подробнее в главе 19).

Итак, не бойтесь помогать ребенку и отпускайте его там, где он готов делать что-то сам. Как часто мамы запрещают

ребенку делать то, что он и правда стремится выполнить самостоятельно! Запрещают, потому что за ним придется все убирать, переделывать и т. д. Чтобы разрешить ребенку делать то, что он хочет, нужны мамины силы и ресурсы. Но это того стоит – именно так формируется самостоятельность.

Бывает, что маме нужна самостоятельность ребенка – она устает и видит, что ребенок способен ей помочь. Тут важно не строить иллюзий и не ждать невозможного – тогда не будет расстройств и разочарований. Как мы помним, ребенок может делать многие вещи, когда у него есть мотивация. И если вам правда нужна его помощь, помогите найти мотивацию или создайте ее сами – и он поможет вам. Либо просто заставляйте, если для вас это важно. Но будьте понимающей, зная, что ребенку нелегко.

Еще одна важная тема – ребенок не может играть и проводить время сам с собой. По большому счету он не должен этого делать, ему хорошо с родителями. Но родителям ни в коем случае не следует становиться постоянными аниматорами для ребенка (см. подробнее в главе 13).

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

◆ Прежде чем помогать ребенку, поинтересуйтесь, нужна ли ему помощь. Так вы покажете свою заинтересованность, но не помешаете малышу освоить новый навык. Кроме того, простые вопросы – «Нужна моя помощь?» или «Тебе помочь?» – учат ребенка обращаться за помощью, когда он не

может с чем-то справиться.

◆ Не помогайте и не предлагайте помощь, если ребенок хочет что-то делать сам. Наберитесь терпения.

◆ Не бойтесь избаловать ребенка. Помните: обращаться за помощью к близким – это нормально даже для взрослых людей.

◆ Не стремитесь оправдывать чьи-то ожидания. Только вы знаете своего ребенка и видите, как он растет, осваивает новые навыки.

◆ Не сравнивайте своего ребенка с другими, не подгоняйте под стандарты. Замечайте самые маленькие его достижения, обращайтесь внимание на путь, который он уже прошел.

◆ Дарите ребенку любовь и укрепляйте привязанность, этого много не бывает. Не бойтесь обнимать, целовать, носить на руках своего ребенка!

## Глава 13

# Ребенок ведет себя как маленький

### *МАМЫ ГОВОРЯТ:*

◆ *«С недавних пор перестал сам есть ложкой (надо его кормить), надевать штаны, приносить себе водичку, печеньку – все надо, чтобы ему подали, одели. И обязательно мама, а не кто-нибудь другой. Говорит, что он маленький».*

◆ *«Отбирает у младшей погремушки, пеленки, говорит, что это его игрушки».*

◆ *«Как пошла в садик, стала просить ее покормить. Если не кормить, сидит, ноет, ковыряется, сама не ест. Что делать?»*

Часто подобные ситуации повергают родителей в шок. Ведь был нормальный ребенок, все умел делать сам, а тут ни с того ни с сего начал притворяться малышом, просить его одеть, покормить, взять на ручки, покачать, начал сюсюкать и лепетать как младенец. В детском саду все делает сам, а дома просит о помощи. Что происходит? Что с ним не так?

На самом деле откаты в умениях и навыках – распространенное явление. Напомним, развитие ребенка идет нелинейно, в нем есть активные этапы и периоды затишья, когда на-

выки и умения закрепляются, а есть моменты регресса, за которым часто следует новый скачок в развитии.

Но у таких откатов бывают и более очевидные причины, например сильный стресс, когда ребенок словно возвращается в более безопасное состояние младенчества. Иногда так ребенок «добирает» то, что недополучил в детстве, как бы заново проходит этап младенчества. Подобное поведение наблюдают родители приемных детей и те, кто изменил стиль воспитания с авторитарного на более мягкий. В данном случае регресс в навыках – хороший знак, нужно просто набраться терпения.

Часто с данным явлением сталкиваются родители деток с небольшой разницей в возрасте, когда малыш, за один день превратившись в старшего, начинает вести себя как маленький. Не нужно этого пугаться, ведь ребенку в два-три года сложно понять, что такое стать братом или сестрой. Он был единственным ребенком, все внимание родителей доставалось лишь ему, и вдруг появился еще один малыш, на которого мама и папа тратят время и внимание. В этом возрасте старший ребенок еще не способен чувствовать любовь и привязанность вне конкретных действий.

Ребенок стремится получить любовь и заботу привычным способом – чтобы покормили, взяли на ручки, одели, помогли, поучаствовали в его жизни на предметном уровне. Кстати, как замечают многие родители, у неблизких людей, например воспитателей, ребенок не требует помощи, не ведет

себя с ними как малыш.

Требовать заботы ребенок может очень активно, и он действительно сильно расстраивается, когда ее не получает. Ведь эмоции в таком возрасте еще нестабильны.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

◆ Не пугайтесь и не паникуйте! Ничего страшного не случилось, в ваших силах помочь малышу прожить этот период жизни.

◆ Ни в коем случае не ругайте, не осуждайте, не стыдите ребенка. Поймите: ему самому непросто. Лучше всего максимально спокойно реагировать на просьбы, не обсуждать такое поведение при ребенке, не делать на нем акцент, не показывать малышу, что это проблема.

◆ Не отказывайте в помощи, если есть возможность ее оказать. Предложите игру, где ваш большой малыш будет «младенцем», а вы сможете его запеленать, покормить, покачать, а затем «вернуть» в нынешний возраст другой веселой игрой, в которую младенец играть не может (обратите на это внимание ребенка), например прятками или догонялками.

◆ Обсуждайте, что ребенок может делать «как взрослый»: готовить вместе с мамой, нажимать на кнопку лифта, кататься на велосипеде, помогать взрослым в выборе продуктов в магазине и т. д.

◆ Если вы понимаете, что в жизни ребенка появился сильный стресс, например детский садик, переезд, развод, поте-

ря близкого, постарайтесь снизить его влияние (например, уменьшить время пребывания в саду) либо оказывать дополнительную эмоциональную поддержку малышу, не требовать много в других сферах, уделять больше внимания и заботы.

◆ Кроме выполнения просьб о помощи найдите другие способы показать ваше расположение и любовь: совместные игры, беседы, объятия, искренний интерес к тому, что интересно ребенку.

◆ Не забывайте: став старшим, он не перестал быть ребенком. Не навешивайте на ребенка непосильной ответственности, не попрекайте его новой ролью, разрешайте проявлять свои чувства.

# Глава 14

## Ребенок не играет сам

### **МАМЫ ГОВОРЯТ:**

- ◆ *«Постоянно тянет меня играть, не дает ничего сделать по дому».*
- ◆ *«Говорю ей, чтобы пошла в детскую, где много игрушек, а она не хочет там оставаться, на мне виснет».*
- ◆ *«Мой не играет сам, все меня просит: “Поиграй со мной!” Я играю, машинки возжу, за зверей разговариваю, а он смотрит. Так и играем».*
- ◆ *«Почему ребенок не играет с игрушками? Столько всего интересного, а он дом разносит».*

Многие родители знают, что игра необходима ребенку для развития. Возможно, поэтому ожидания от детей в плане игры носят противоречивый характер. С одной стороны, хочется, чтобы ребенок развивался. Значит, с ним надо как можно больше играть и заниматься. С другой – хочется, чтобы он играл сам, не привлекая к игре маму, чтобы она могла делать свои дела или отдохнуть. А еще кажется, что нужно купить как можно больше игрушек – и ребенок будет в них долго играть, заодно развиваясь. Но почему-то, имея несколько ящиков, забитых самыми современными игрушками, ребен-

нок все еще тянет маму за руку и просит покатать с ним машинки.

Разобраться в этом вопросе нам поможет ведущая деятельность – та деятельность, выполнение которой определяет возникновение и формирование основных психических новообразований человека на данной ступени развития личности. То есть деятельность, в ходе которой происходит развитие ребенка согласно его возрасту.

До года ведущая деятельность – непосредственно-эмоциональное общение со взрослыми. Ребенок не может долго обходиться без этого. Он чувствует себя небезопасно без контакта со взрослым, поэтому вынужден подзывать маму громким требовательным криком. Все его развитие происходит в процессе такого общения. Он не будет играть с игрушками или изучать окружающий мир, если мама долго отсутствует в поле зрения. Значит, не стоит ждать, что младенец будет лежать в кроватке и играть с погремушками, проще организовать ему безопасную зону в непосредственной близости от мамы, чтобы постоянно поддерживать контакт.

Примерно с одного года до трех лет ведущей становится предметно-манипулятивная деятельность. Вот тут, казалось бы, можно и поиграть самостоятельно. Но не играет. Почему? Да потому, что для малыша важен контакт с мамой: ребенок должен видеть и слышать ее, чтобы чувствовать себя в безопасности. Он уже умеет разлучаться на несколько минут (может выйти в другую комнату), но ему необходимо снова

и снова возобновлять контакт. А если мама активно старается научить ребенка играть самостоятельно в другой комнате, он, чувствуя желание удалиться, «отделаться» от него, начинает тревожиться, опасаться за свою безопасность и не только совсем отказывается уходить в другую комнату, но и начинает требовать от мамы внимания.

Важно понимать, что в этом возрасте общение со взрослым носит ситуативно-деловой характер – ребенку важно делать что-то вместе с родителями, повторять за ними, копировать их действия. Поэтому особую ценность приобретают «взрослые», «настоящие» предметы (которые часто запрещены, что увеличивает их привлекательность): ребенок лезет к маме, хватается ложки и ножи, хочет крутить ручки плиты и мешать кашу, переливать воду, гладить утюгом, вынимать из маминой сумки ключи и открывать ими дверь. То есть, кроме игрушек, ребенок стремится изучить все, до чего может дотянуться, и большой интерес проявляет к предметам, которыми пользуются взрослые. Именно поэтому гораздо проще дать ребенку набор «взрослых» предметов для исследования и игры, включить в деятельность взрослого, чем отгонять и отправлять поиграть.

Стоит отметить также, что внимание ребенка в этом возрасте еще очень неустойчиво, и он, как правило, не может играть даже с увлекательными игрушками дольше пяти-десяти минут – затем ему нужно переключиться на новую деятельность или на общение с мамой.

На границе раннего и дошкольного возраста (около трех лет) возникают первые виды детских игр: режиссерская, где предметы наделяются игровым смыслом (например, малыш возит кубик по столу, воображая, что это машинка), и образно-ролевая, где ребенок воображает себя чем и кем угодно и действует соответственно (например, говорит, что он лев, рычит и «показывает когти»). Обязательным условием такой игры является яркое, интенсивное переживание: ребенка поразила увиденная картина – и в своих игровых действиях он воспроизводит образ, вызвавший сильный эмоциональный отклик. Режиссерская и образно-ролевая игра становятся источником сюжетно-ролевой игры, которая достигает развитой формы к середине дошкольного возраста.

Обычно у ребенка этого возраста набирается довольно много разнообразных игрушек. Но если их слишком много, интерес пропадает. Лучше оставить игрушки, которые развивают воображение, – те, с помощью которых можно играть в ролевые игры (например, посуда, мебель, машины), а также универсальные игрушки, которые могут заменить любой предмет (кубики, мячи, конструкторы).

Даже в старшем дошкольном возрасте (пять-шесть лет), когда ребенок уже в состоянии довольно долго играть самостоятельно, игра не сможет развиваться без частого полноценного общения со взрослыми и разнообразных впечатлений от окружающего мира, которые ребенок приобретает тоже благодаря взрослым.

Принципиально важно, как взрослый ведет себя по отношению к игре и играющему ребенку. Постоянные оценки игры и игровых действий, порицание, осуждение, недовольство, попытки научить и исправить блокируют желание играть. Родитель может задать границы игры (пространство, время), может сопровождать ее, присутствовать, интересоваться тем, что происходит, иногда участвовать в игре, получая удовольствие.

Но не стоит превращаться в аниматора. Игра предполагает активность самого ребенка: он волен решать, когда ее начать и закончить (в рамках, заданных взрослым: если возникает необходимость прервать игру, взрослый побуждает ребенка к завершению), выбирает сюжет и действия по своему усмотрению и может их менять как угодно. Свободная игра не преследует сиюминутных целей, происходит ради самой игры, не может быть правильной или неправильной. Даже игры в войну, монстров и смерть, которые пугают родителей, не являются неправильными. В этих играх ребенок проживает уникальный опыт, к которому еще не готов в реальной жизни. Важно, что есть игровые действия (понарошку) и действия в реальности. Например, если в игре можно убивать (в схватке с драконом, который, кстати, способен воскреснуть), то в жизни никого убивать нельзя.

В дошкольном возрасте растет желание ребенка по-настоящему играть с детьми (двух-трехлетки почти не играют вместе, скорее наблюдают друг за другом или играют рядом

каждый в свою игру). Ближе к пяти годам ребенок с удовольствием играет с другими. Если он часто играл в режиссерские и образно-ролевые игры, то сюжетно-ролевая игра (та самая, в которой ребенок развивается) становится разнообразной, интересной, необычной. Воображению детей этого возраста можно только позавидовать! Ребенок уже не требует постоянного присутствия родителей, хотя периодически может к ним обращаться, чтобы показать нечто важное, что произошло в игре.

Стоит упомянуть еще один важный вид игры, который становится актуальным ближе к шестисемью годам, – это игры с правилами, например прятки, догонялки, настольные. Ребенок учится соблюдать правила, даже если очень не хочется (иначе не будет игры), развивает волевые качества и самоконтроль.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

◆ Когда вы заняты своими делами (например, по хозяйству), не отгоняйте ребенка, чтобы он «поиграл сам», лучше включайте малыша в свою деятельность.

◆ Во время игры ребенка будьте рядом, подбадривайте его и показывайте, какие есть способы взаимодействия с игрушками и предметами.

◆ Не бойтесь оставлять ребенка играть одного (не в отдельной комнате, а при вас, но не всегда включаясь в игру). Показывайте ему, что у вас есть свои важные дела, которые

вы будете делать.

◆ Не превращайтесь в развлекающего! Игра лишь тогда полезна, когда ребенок сам проявляет в ней активность, а не является зрителем.

◆ Не вините себя за то, что мало играете с ребенком, или за то, что играете без желания. Не сильно любить играть – не так уже ненормально для взрослого человека.

◆ Помните, что давать ребенку поскучать (не игнорируя) – хорошо. Именно после скуки у ребенка включается поисковая деятельность, когда он ищет, что ему интересно.

◆ Не критикуйте, не исправляйте, не ругайте за игру. Спокойно устанавливайте рамки (например, на кухне в конструктор не играем), а содержанием игры доброжелательно интересуйтесь – не более.

◆ Не накапливайте горы игрушек. Это не способствует развитию самостоятельности.

# Глава 15

## Ребенок не отпускает маму

### **МАМЫ ГОВОРЯТ:**

◆ *«Убегаю из дома, пока не видит. Иначе – слезы, истерика».*

◆ *«Даже дома ни на шаг не отпускает меня. В туалет и то вместе ходим. А в душ могу сходить, только когда папа мультиками отвлечет».*

◆ *«Ходит за мной хвостиком по дому, даже в соседнюю комнату не могу уйти. Ничего без него не сделать».*

◆ *«Не могу его ни с кем оставить – сразу истерика и капризы».*

Эта проблема актуальна для мам с младенчества ребенка, потому что порой очень хочется спокойно поесть, принять душ, выйти на прогулку. Она обостряется, когда малышу исполняется два-три года и кажется, что он большой, самостоятельный, может сам играть, есть, даже одеваться и так взросло рассуждает. А вот маму не отпускает ни на шаг. Почему так происходит?

Для младенца с самого рождения чувствовать маму рядом – базовая потребность. Мама – это еда, тепло, безопасность. В результате эволюции выживали дети, которые не отпуска-

ли своих мам далеко, подзывали их громким криком, не желали оставаться одни. Эти мощные программы заложены и в наших детях. Младенец не осознает, что мама вышла в соседнюю комнату на минутку, а он лежит в безопасной кровати, никакая гиена не прибежит и не съест его; что он не скатится с обрыва в пропасть, а мама о нем помнит и не бросит его одного погибать от холода и голода. Для малыша на первом году жизни очень важно чувствовать маму: видеть, слышать, касаться, ощущать ее запах, вкус молока. Именно на этом уровне формируется привязанность к маме, которая потом разовьется в теплые и доверительные отношения. Важно, чтобы мама смогла так организовать свою жизнь и жизнь семьи, дабы младенец мог много времени проводить рядом, на ручках, слышать ее голос, ощущать тепло и запах ее тела.

Но что происходит, когда ребенок подрастает, становится более самостоятельным, может свободно передвигаться по дому и, казалось бы, начинает многое понимать, рассуждать, но все равно не отпускает маму ни на шаг?

У ребенка примерно лет до трех (иногда дольше) сильна потребность быть рядом с мамой. Да, он уже способен оставаться без нее в знакомой безопасной обстановке, особенно если увлечен интересным занятием, может сам уходить от нее на приличное расстояние. Но важно понимать, что ему довольно часто нужна «проверка связи». Наверняка многие мамы деток этого возраста замечали, что даже очень увле-

ченный ребенок периодически подбегает, чтобы что-то показать, рассказать или взять. А если случилось неприятное, например он упал или его обидели, малыш бежит к маме, чтобы успокоиться в ее объятиях. И это нормально, даже хорошо. Скажите честно, вам хотелось бы, чтобы подросший ребенок делился с вами своими проблемами или не посвящал вас в них совсем?

Обратите внимание, что ребенок может оставаться без мамы именно в безопасной обстановке, а ощущение безопасности дает прежде всего тот, с кем ребенок остается. Для двух-трехлетки это человек, с которым он хорошо знаком, кому доверяет и к которому сформирована привязанность. Если ребенок не чувствует себя в безопасности с тем, кто за ним присматривает, в следующий раз он будет сильно цепляться за маму, стараясь не допустить разлуки с ней.

Мамы часто делают сильный упор на объяснения, почему им нужно уходить, и рассчитывают, что ребенок их поймет. Конечно, важно рассказывать, куда вы идете и что будете делать. Это поможет ребенку пережить разлуку, но надеяться на аргументы «маме нужно на работу, чтобы зарабатывать денежки» не слишком разумно. Ведь так мы стараемся задействовать логику, сформировать у ребенка понимание, зачем ему оставаться без мамы. Но малыш не способен в полной мере осознать, зачем и куда уходит мама, не может представить, что мама где-то в другом месте, что она помнит о нем и любит его. Ребенку такого возраста нужны

подтверждения и напоминания, которые помогают поддерживать невидимую связь с мамой. Кроме того, малыш плохо представляет себе длительность временных промежутков, не может осознать, сколько времени мама будет отсутствовать. Особенно трудно дается понимание прошедшего и будущего времени. То есть объяснения из разряда «мама вернется через два часа» не помогают ребенку осознать, что мама вернется или когда это произойдет.

Исходя из этих знаний, попробуйте представить, что самый близкий человек, которого вы любите, от которого зависит ваше благополучие, а может быть и жизнь, вдруг ушел куда-то – и вы не можете представить, куда, когда вернется; с ним нет никакой связи, и вы не знаете, кому звонить, как узнать о его судьбе. Страшно, правда? Тревожно, неудобно, небезопасно. У ребенка в описываемой ситуации возникает очень много чувств и эмоций, которые он не может удерживать в себе в силу незрелости. Он тут же начинает плакать, истерить, кричать. Ему неинтересны игры и развлечения. А когда мама возвращается, он делает все возможное, чтобы не выпускать ее из поля зрения и чтобы подобная ситуация не повторилась.

Единственное, на что может опереться ребенок, – собственный опыт расставания с мамой. Именно он определяет реакцию ребенка на каждый мамин уход и на то, как он будет переживать расставание. Если к двум-трем годам такой опыт невелик, то есть мама не отлучалась из дома без ребенка, не

оставляла его под присмотром надежного взрослого, резкие и длительные расставания могут быть восприняты ребенком очень остро. Самый неудачный вариант – когда мама исчезает для ребенка внезапно, то есть не прощается перед уходом, чтобы не видеть слез и истерики, потому что ей кажется, что ребенок не заметит ухода мамы и проще переживет расставание. Но мы помним, что в этом возрасте ребенку важно постоянно «проверять связь», и если мама исчезает внезапно, да еще надолго, не оставляя возможности эту связь проверить (хотя бы созвониться, увидеть маму на фото, поговорить о ней), для ребенка ситуация становится небезопасной. А значит, он будет усиленно стараться не допустить этого в следующий раз. Особенно чувствительные дети, имея подобный опыт, потом цепляются за маму, не отпуская ее даже в соседнюю комнату.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

◆ В качестве подготовительного этапа хороши игры в «ку-ку» и прятки – ведь в них мама исчезает на несколько секунд или минут, а затем появляется.

◆ Важно вводить регулярные отлучки мамы из дома: психика ребенка так устроена, что требуется постоянное подкрепление любой привычки.

◆ Обязательно прощайтесь с ребенком. Необходимо, чтобы он видел, как мама уходит, а потом приходит, чтобы не было ощущения, что она исчезает в никуда. Хорошо, если

мама при этом излучает уверенность в своих действиях, а не тревожится, как ребенок будет без нее.

◆ Время отлучки лучше увеличивать постепенно, начиная с нескольких минут.

◆ Перед тем как уйти, необходимо уделить ребенку внимание.

◆ В случае долгого расставания необходимо продумать, как поддерживать связь (пусть взрослый, который остается с ребенком, покажет ваши фото, расскажет, где вы и что делаете, и т. д.).

◆ Оставляйте ребенка только со взрослым, к которому сформирована привязанность, есть доверие. И помните, что привыкание к новому человеку требует времени!

◆ Хорошо, если можно показать ребенку, куда вы уходите, или рассказать, куда пойдете и что будете там делать.

◆ Привязывайте временные отрезки к конкретным действиям или режимным моментам («ты сейчас покушаешь, погуляешь, а там и я вернусь») вместо «я вернусь через два часа»).

◆ Не ругайте за проявление эмоций! Расстраиваться из-за разлуки с близким человеком – нормально.

# Глава 16

## Стеснительность

### **МАМЫ ГОВОРЯТ:**

♦ *«Ребенок очень стеснительный! Дома и песни поет, и стихи рассказывает, а как кто-то придет в гости – не допросишься. Даже не здоровается, хотя знает, что надо “здравствуйте” сказать».*

♦ *«Наш малыш всех боится: как увидит детей на площадке, сразу прячется за меня. Когда гости приходят, убегает, не хочет общаться».*

♦ *«В саду спрашивают на занятиях – молчит, а дома все может рассказать. Не глупый, просто стесняется».*

Каждому родителю хочется, чтобы его ребенок вырос уверенным в себе и общительным человеком, который легко заводит знакомства и поддерживает отношения. Поэтому излишняя стеснительность пугает и настораживает. Кажется, что ребенка нужно срочно научить общаться. Часто это выражается в том, что малыша начинают уговаривать поздороваться с тетей, ответить на вопрос маминой подруги, пойти познакомиться с детьми, рассказать стишок перед гостями. А если он отказывается, могут начать стыдить, говорить, что он уже большой, бояться нечего. Понятно, что под та-

ким давлением ребенок не бежит радостно общаться со всеми подряд, а замыкается в себе еще больше.

Кроме того, родителей беспокоит тот факт, что ребенок не защищает свои интересы в общении с детьми, сразу уступает и слушается во всем других.

На самом деле застенчивость – очень полезное качество для ребенка раннего возраста. Оно начинает проявляться как страх чужих примерно в шесть-восемь месяцев. Если до этого ребенок мог спокойно побыть на руках у другого человека в присутствии мамы, теперь появление рядом не очень знакомого может напугать малыша до слез. Конечно, родители беспокоятся, но на самом деле этот инстинкт защищает ребенка от возникновения привязанности к случайным людям. Представьте, что ваш малыш с радостью бежит навстречу любому взрослому или ребенку, охотно идет на руки, легко вступает в контакт. Это может быть небезопасно для его жизни и здоровья. Если ребенок не видит разницы между своими и чужими, любой взрослый сможет оказать на него влияние и научить чему вздумается. Как вам такой вариант? Не слишком привлекательный. На протяжении всего раннего возраста застенчивость ребенка, его неуверенность в общении с новыми людьми – это нормально и даже хорошо!

Давайте проведем параллель с миром взрослых. У каждого из нас есть круг близких людей, которым мы доверяем, встрече с которыми рады, готовы им открыться. Но этот

круг ограничен: мы не готовы обниматься со всеми пассажирами автобуса, не желаем долго разговаривать с кассиром в магазине, не всегда хотим общаться с прохожими на улице. Напротив, прояви другой человек подобное стремление, мы почувствовали бы, что наши границы нарушаются. А почему дети обязаны сразу завязывать дружбу со случайными «коллегами по песочнице»? Почему должны радостно обниматься с вашими дальними родственниками, которых видят впервые в жизни? Почему могут не пугаться новой воспитательницы в детском саду? Для ребенка этого возраста имеет значение привязанность к человеку, а не то, кем он является – маминной подругой, тетей, которая приехала погостить, или попутчиком в метро.

Также стоит принимать во внимание особенности темперамента ребенка. Одним детям легче устанавливать контакт с новыми людьми, другим на это требуется больше времени. Первым действительно нужно много общаться со сверстниками, вторым достаточно одного-двух близких друзей. И оба варианта – норма.

В раннем возрасте постепенно формируются навыки общения. Ребенок видит, как общаются взрослые, а взрослые помогают ему применить новые навыки. Если это происходит без давления, у ребенка есть выбор – общаться или отказаться от общения, малыш научится идти на контакт и со взрослыми, и с детьми.

Примерно после трех лет ребенок начинает постепенно

выходить в «большой мир» – он интересуется сверстниками и другими взрослыми кроме родителей. Обратите внимание на слова «примерно» и «постепенно» в предыдущем предложении! Не стоит ждать, что как только малышу исполнится три года, он будет радостно общаться с толпой незнакомых людей, особенно если раньше ему было трудно выносить общество одного-двух. Общение со «своими» взрослыми по-прежнему играет большую роль в жизни ребенка. То, что встретит вне семьи, он будет соотносить, сравнивать с семейными ценностями, и хорошо, если у него есть возможность обсудить свои открытия с родителями. Ему все еще требуется поддержка взрослых в малознакомых местах и ситуациях.

Почему в дошкольном и даже в школьном возрасте некоторые дети ведут себя скованно, стесняются взрослых и сверстников? Кроме врожденных особенностей темперамента большую роль играет самооценка ребенка. Если его действия, поступки, поведение постоянно подвергаются осуждению, насмешке и порицанию, если родители культивируют в ребенке страх неудачи, то, согласитесь, сложно не стесняться. Таких проблем проще избегать сразу, чем потом их решать.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

◆ Главное – будьте на стороне ребенка, а не против него. Ни в коем случае не ругайте, не стыдите, не сравнивайте, не

заставляйте общаться или рассказывать стихи, петь и танцевать на публику. Поймите: вы или ваши знакомые хотят, чтобы ребенок «общался», а ему это не нужно или даже небезопасно. Поэтому не стоит перекладывать ответственность на ребенка, лучше придумать варианты ответов для «общительных» взрослых, которым во что бы то ни стало нужно добиться от малыша ответа. Реагируйте максимально спокойно, чтобы у ребенка не сформировалось ощущение, что его застенчивость, которая, напомним, абсолютно нормальна, является проблемой. Защитите его, дайте возможность спрятаться за вас, уйти от назойливых взрослых и детей.

◆ Знакомьте ребенка с новым местом, людьми, обстоятельствами, рассказывайте и показывайте, как тут все устроено. Пусть он поймет, что вы доверяете этим людям. Дайте малышу время. Обучайте его навыкам общения на собственном примере, помогайте знакомиться с другими детьми, показывайте, как можно взаимодействовать, а как нельзя.

◆ Уважайте мнение ребенка, даже если оно расходится с вашим, позволяйте отстаивать его. Где, как не в семье, он научится защищать свои интересы?

◆ Если вы замечаете, что ребенок страдает от своей застенчивости – хочет общаться, но стесняется, отказывается от привлекательных для него возможностей из-за нерешительности, – поищите хорошего детского или семейного психолога.

# Глава 17

## Уборка игрушек

### *МАМЫ ГОВОРЯТ:*

- ◆ «Дочка разбрасывает игрушки по всей комнате и не желает их убирать».
- ◆ «Каждый вечер борьба – не хочет убирать за собой игрушки!»
- ◆ «Прошу аккуратнее обращаться с книжками и игрушками, не раскидывать, складывать на места, но меня будто не слышат!»

Многие мамы считают: если ребенок умеет ходить и носить в руках игрушки, это значит, что он должен уметь и убирать их за собой. Как правило, дети с таким мнением не согласны и игрушки не убирают. На этой почве постоянно возникают конфликты. Если бы мамы понимали, что дело не в умении ходить и брать игрушки, конфликтов было бы гораздо меньше.

Итак, давайте разбираться, какие психические процессы задействованы в уборке игрушек. Обязательно нужна мотивация, чтобы понимать смысл того, что предстоит делать: если взрослый не любит делать уборку, у него есть мотивация – стремление жить в чистоте и осознание, что это его обязан-

ность. Ребенку до семи лет чистота не нужна, и у него еще нет ответственности, чтобы сознавать свои обязанности. Поэтому естественной мотивации к уборке нет.

Вспоминайте из предыдущих глав, что из вышперечисленного развито у ребенка раннего и младшего дошкольного возраста? Правильно, ничего. Более того, высшие чувства, к которым относятся чувства красоты и прекрасного, у ребенка развиваются не с рождения и, как правило, не в первые годы жизни. Также дети спонтанны, их природе не свойственна структурированность. То есть порядок и красота в помещении не являются для них чем-то нужным и важным, хотя бы просто понятным. То, что для родителя – жуткий бардак, ребенок видит совсем иначе. Поэтому, призывая малыша к уборке, бесполезно рассчитывать на то, что ему, как и вам, неприятно находиться среди раскиданных игрушек.

Важно, для чего, с какой целью вы заставляете ребенка убирать. Вам тяжело и вы хотите помощи? Хорошо, это ваше право – так и говорите ему! И будьте готовы триста раз повторить и контролировать, поскольку он не хочет заниматься уборкой, что нормально.

Вы хотите приучить ребенка к порядку и привить чистоплотность? Если он и научится, нет гарантий, что надолго. Потому что это не по возрасту. Считаете иначе? Ваше право. Если вы сами соблюдаете чистоту, убираете дома с удовольствием, скорее всего, ребенок уже в раннем возрасте примет это как норму. Регулярно напоминайте, контролируйте и по-

могайте. Нежелание ребенка делать уборку и связанные с ней отрицательные эмоции – нормальны.

### ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

◆ Если вам важно приучить ребенка убирать за собой, делайте это, но лет до трех-четырех лишь привлекайте к уборке в виде игры.

◆ Не ждите ответственности.

◆ Контролируйте выполнение ребенком обязанностей по уборке.

◆ Напоминайте ребенку, что он должен убрать игрушки.

◆ Помогайте ему завершить дела, которыми он занимается, и предупреждайте, что скоро ему необходимо убрать за собой.

◆ Поддерживайте ребенка, не отказывайте в помощи. Если вы будете помогать ему в три года, это не значит, что вам придется так делать до совершеннолетия. Не забывайте: ребенок растет и меняется.

# Глава 18

## Жадность

### *МАМЫ ГОВОРЯТ:*

- ◆ *«Ребенок ни с кем не хочет делиться игрушками. Никого даже в гости не позвать».*
- ◆ *«Кричит, все у всех отбирает».*
- ◆ *«Если кто-то хочет взять его игрушку, даже если он с нею не играет, – тут же подбегает и вырывает из рук».*

Перед вами несколько определений жадности:

- ◆ **скупость, корыстолюбие;**
- ◆ **неумеренное желание владения или потребления;**
- ◆ **алчность, стремление удовлетворить непомерные, ненасытные желания.**

Как видим, это слово с большой натяжкой определяет поведение ребенка, когда он не хочет отдавать другим свои вещи. Если нам кажется, что машинка за сто рублей – ерунда, мы имеем право так считать и не менять свое мнение. Но для ребенка это такая же ценная вещь, как для нас – настоящий автомобиль. Вы же не даете всем подряд ездить на своей машине? Давайте постараемся понять, что у ребенка ценности

вещей отличаются от наших ценностей. Потому что восприятие и эмоциональная оценка окружающего мира несовершенны, малыш видит мир таким, каким хочет его видеть, а не таким, каким он является на самом деле. Не стоит склонять ребенка к изменению мнения, поскольку это еще не его личное разумное суждение, а природная сущность.

Также важно знать, что ребенок до трех лет почти не отделяет себя от вещей и предметов. Ему кажется, что его вещи – продолжение его самого. Поэтому, заставляя делиться игрушкой, вы заставляете буквально отдавать другому ребенку часть его самого (именно так это воспринимают малыши).

Попытка научить щедрости в этом возрасте заведомо провальна, поскольку чтобы быть щедрым и делиться, ребенок должен осознавать, что он помогает другим людям, делает им приятно. Дети раннего возраста не способны адекватно воспринимать эмоции окружающих, они не понимают, что у других тоже есть эмоции и чувства. Дети эгоцентричны и при ущемлении своих интересов могут проявлять агрессию по отношению друг к другу. Эгоцентризм, как мы помним, совершенно нормален и не нуждается в искоренении; он будет вымещаться естественным образом по ходу взросления и созревания мозга без дополнительной стимуляции. Эмоциональный механизм сопереживания и сочувствия появляется позже – в старшем дошкольном возрасте.

То есть честно и искренне делиться они еще не умеют. Но могут отдать что-то сами, подражая взрослым, если ви-

дят такое поведение близких. Если вы не подталкиваете и не заставляете ребенка делиться, а он все равно делает это по собственной воле, скорее всего, просто видит такое поведение у вас. Пока оно лишь подражательное. И если когда-нибудь он не захочет делиться – не настаивайте!

Если ребенок забирает чужие вещи у детей, желая присвоить их себе, это опять же оттого, что он не контролирует себя и не умеет сдерживать свои стремления. Это нормально, нам тоже порой хочется обладать большим, но мы умеем сдерживать и контролировать себя, разумно оценивать, что нам на самом деле нужно. Ребенок не умеет. В такие моменты взрослый помогает ему понять, что своими вещами он имеет право не делиться, а брать чужое нельзя.

Только осознав, что у него есть что-то в собственности, на что никто не посягнет и не заберет, что не надо ничего агрессивно защищать, ребенок научится искренне делиться. Не по принуждению, а потому, что он сам этого хочет. Не бойтесь, что малыш начнет радостно все раздавать. Нет, его ценности останутся для него ценностями. Как и раньше, он будет понимать, что не обязан ими делиться, как вы не обязаны давать чужим людям покататься на своем автомобиле. Ценности детей будут еще долго отличаться от ценностей взрослых из-за особенностей восприятия. И это нормально, с этим не надо ничего делать – просто принять.

Если ребенок в пять-шесть лет и старше ничем не делится и вы замечаете в нем действительно жадность, стремление

обладать как можно большим количеством игрушек, еды и пр., подумайте, не было ли такого, что вы раньше времени начали заставлять его делиться? В таком случае он может и правда прослыть жадной, потому что будет долго защищать свою собственность, не чувствуя, что она в безопасности. Также подумайте, какой пример он видит в семье, вокруг себя, как у вас обстоят дела со щедростью и с желанием делиться с другими.

### ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

- ◆ Помогайте ребенку защищать свою собственность, не заставляйте его делиться, не принуждайте к этому.
- ◆ Говорите ему прямо, что он имеет право не делиться своими вещами, если не хочет. А другие могут не делиться с ним своими вещами.
- ◆ Предлагайте поменяться, если видите, что такое возможно, но не слишком настойчиво. Достаточно несколько раз продемонстрировать ребенку такую возможность взаимодействия с другими детьми.
- ◆ Проговаривайте чувства ребенка в случае конфликта. Например: «Ты хотел взять машинку мальчика, а он сам с ней играет. Тебе обидно, ты плачешь. Я понимаю, это неприятно. Тебе очень понравилась эта машинка».

## Глава 19

# Взаимоотношения братьев и сестер

### *МАМЫ ГОВОРЯТ:*

◆ *«Устала от каждодневной дележки игрушек! Младшему надо обязательно ту же игрушку, что сейчас у старшей!»*

◆ *«У старшей дочери появилась агрессия после рождения сестрички».*

◆ *«Старшие сыновья постоянно ссорятся, дерутся».*

В этой непростой теме много вопросов и проблем – из-за неоправданных ожиданий.

Рожая второго и следующих детей, мамы верят, что дети станут дружить: старший будет присматривать за младшим и помогать маме, все будут любить друг друга. Такие ожидания понятны и нормальны – всем нам хочется верить в хорошее. Но в реальности это приводит к большому количеству проблем.

Одна из главных ошибок, с которой мы начнем, – возведение старшего ребенка в ранг большого и взрослого, даже если ему год-два. Чтобы понять опасность такой распространенной ситуации, обозначим главные потребности ребенка до семи лет.

Ребенку важно понимать и осознавать, что он маленький, в течение всего дошкольного возраста. Как и то, что за него несут ответственность и что он находится в безопасности. Да, он уже не младший, появился другой малыш. Но требовать от ребенка, чтобы он сразу это понял и осознал, нельзя. Ведь ребенок не становится мгновенно большим, все равно остается маленьким, ему хорошо и комфортно в этой роли. А когда его ведут в садик и приговаривают: «Взрослые – на работу, а ты теперь как взрослый – в сад» – у него отнимают привычное комфортное место, ставят на один уровень со взрослым, нарушая иерархию. Это лишает ребенка ощущения безопасности, и он будет любыми путями сопротивляться.

Ребенку нужен взрослый, к которому у него сформирована крепкая, надежная привязанность. Когда появляется еще один ребенок, по сути, конкурент, старшему тяжело это признать, трудно смириться. Даже если ему пять лет.

Ребенку в любом возрасте нужна любовь, особенно в первые годы. При появлении второго малыша у мамы возникают условности – ты сделай то, тогда я сделаю это или тогда буду любить тебя. Из-за этого старший начинает требовать много внимания и ведет себя как младший: его тоже нужно покормить, одеть, укачать. Младший все время у мамы на руках? Ему тоже хочется, как и других доказательств любви. Поэтому ребенок начинает странно себя вести, как бы проверяя – и такого будут любить?

Напоминаем, что до трех лет ребенок эгоцентричен. Соответственно, он не может делить любовь и внимание мамы или свои игрушки. Он уверен, что все должно принадлежать ему. Такова человеческая психика.

Пока ребенок эгоцентричен, у него нет механизмов сочувствия и сопереживания, он не осознает, например, что может нанести вред малышу, если сильно его обнимет. Просто не умеет рассчитывать свои силы.

То, что он может говорить шепотом, приставив пальчик ко рту («тише, малыш спит»), для него игра. Можно попросить его играть тише или присмотреть за малышом, но помнить – это игра. И не ждать любви и заботы, не навешивать на ребенка обязанности и ответственность взрослого.

Итак, мы поняли, что сочувствия, сопереживания и настоящей любви к брату/сестре у ребенка нет и что дети могут испытывать друг к другу негативные эмоции.

Здесь нельзя не коснуться еще двух распространенных ситуаций. Первая – когда старший все время норовит задеть, толкнуть, ударить младшего. Такая ситуация встречается почти в каждой семье. Обычно подобное поведение сильно злит родителей, поскольку кажется, что в нем кроются агрессия и ненависть к брату/сестре. На самом деле сочувствия и сопереживания у ребенка еще нет, а ревность может выражаться в наличии сильных негативных чувств по отношению к брату/сестре (необязательно негативных, вероятно, просто очень интенсивных чувств, которые ребенок выражает имен-

но таким образом). Ребенок еще не умеет их сдерживать (см. главу 2) и контролировать свое поведение.

Если в вашей семье происходит похожее, не ругайте старшего за подобное поведение. Лучшей реакцией будет сказать о его намерениях («ты хочешь ударить сестренку»), назвать его чувства («ты злишься на нее/тебе очень любопытно, что будет»), сказать, что понимаете и принимаете его с такими чувствами и проявлениями («я тебя понимаю»). При этом ввести правило («я не разрешаю бить малышку/в нашем доме не дерутся») и предложить альтернативу («ты можешь потопать ногами, если злишься/погладить малышку/ обнять ее»). Запомните этот алгоритм и попробуйте применять его в течение одной-двух недель. Вы заметите, что попыток задеть/ударить малыша станет меньше.

Вторая ситуация – когда старшего просят присмотреть за малышом. Давайте вспомним о внимании, которое ребенок не может удержать на не слишком интересном деле. А дело для него и правда неинтересное, мотивации – ноль, а понятия долга у него нет. Важно знать, что ответственность появляется у детей лишь в девять-одиннадцать лет. До этого они не могут отвечать за последствия своих поступков. Поэтому надеяться, что трехлетка последит за младенцем, не стоит.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

◆ Не настаивайте на любви детей друг к другу – заставить любить невозможно. Вот мой личный пример: если в семье

все друг друга любят, царит атмосфера принятия, заботы и внимания, ребенок неизбежно вырастет таким. Помните, если вы будете давить и настаивать («вы должны жить дружно», «вы должны любить друг друга»), скорее отобьете у ребенка желание любить и замедлите естественный процесс.

◆ Не надо говорить, как они будут замечательно играть вместе. Старшего может ждать серьезное разочарование, которое настроит его против малыша.

◆ Не бойтесь, что дети никогда не подружатся. Вы можете прикладывать к этому усилия, если хотите, но настаивать и давить не нужно.

◆ Не делайте старшего «большим», «взрослым» при появлении младшего.

◆ Возлагая на старшего ответственность за младшего, помните, что он не в состоянии ее нести.

◆ Не отрицайте и не пугайтесь негативных эмоций детей по отношению друг к другу. Это нормально: мы все испытываем негатив по отношению к близким, но это не значит, что мы их не любим.

◆ Не сравнивайте детей, не ставьте одного в пример другому. Говорить, что они одинаковые, тоже не стоит. Сравнения больно бьют по детям и не способствуют формированию доброжелательных отношений между ними. Каждый хочет, чтобы к нему относились как к уникальной личности.

# Глава 20

## Мульттики и гаджеты

### **МАМЫ ГОВОРЯТ:**

- ◆ «Прямо истерика каждый раз, когда выключаю мульттики!»
- ◆ «Ему ничего не интересно, весь день сидел бы в компе, если бы я не запрещала!»
- ◆ «Отбирает у меня планшет, орет, если не даю».

Если мы посмотрим на эту проблему с точки зрения психических процессов и потребностей ребенка, станет очевидно, почему он предпочитает мультик или играть в компьютерную игру и почему его не оторвать от этих занятий. Достаточно буквально нескольких предложений, чтобы объяснить ситуацию. Но гораздо более сложный вопрос, о котором мы поразмышляем, – что с этим делать нам, родителям.

Первое, что важно понять, – выбор детей вполне естественный. Вспомним о мотивации: они выбирают то, что им интересно. Как правило, мульттики и гаджеты намного интереснее, чем то, что мы порой им предлагаем. Потому что мы предлагаем то, что считаем правильным, полезным и нужным, не особенно опираясь на детские желания. А там, в гаджетах, они выбирают сами.

Неужели вы никогда не зависали над какой-нибудь игрой до глубокой ночи? Вам станет легче, когда вы не будете видеть в этом лень и опасаться, что ребенок станет дворником, когда перестанете думать, что ваш ребенок какой-то не такой (у соседки дочка не сидит сутками с гаджетами!).

Каковы основные причины, по которым нам не нравится, что ребенок проводит много времени с гаджетами?

- ◆ **Портится зрение;**
- ◆ ***страдает психика;***
- ◆ **ребенок не общается вживую;**
- ◆ **ребенок тупеет, играя в стрелялки.**

Чтобы осознавать вред экрана для глаз и отрицательное воздействия гаджетов на мозг, необходимо иметь рациональное мышление – осознавать последствия своих действий, уметь смотреть наперед, планировать. Это все отсутствует у детей до пяти-шести лет. Когда они часами смотрят мультики, к ним бессмысленно приставать – они не в состоянии ничего понять.

После пяти лет начинает развиваться рациональное и абстрактное мышление. Но это не значит, что появляется осознание вреда и последствий своих действий. Ребенок живет здесь и сейчас, он не способен жить представлениями о будущем. Такое поведение – признак зрелости, которая очень далека от дошкольного возраста. Итак, осознать вред дети не могут.

Вспоминаем о внимании, которое до трех лет одноканальное, – только к шести годам полностью формируется двухканальное. Если внимание направлено на мультики, переключить его сложно. Надеяться, что ребенок сам это сделает с легкостью, бесполезно. Даже если ребенку уже шесть, помним о мотивации: интересно играть в компьютерную игру и неинтересно то, на что вы предлагаете ему переключиться (например, на нравоучения о том, как вредно много играть). Он не может с интересного переключиться на неинтересное.

«Иди почитай, поиграй в игрушки, сделай уроки». Давайте признаем, это совсем не так интересно. Надо вживую показывать интересную жизнь, о которой мы говорим, пытаюсь оторвать детей от компьютера. А если мы не можем ее показать, так как сами сидим в гаджетах? Дети воспитываются на примере – и только.

Ждать, что ребенок выключит мультики и заинтересуется книгой, когда родители уткнулись в телефоны, планшеты или ноутбуки, не стоит. Если мы предложим ему чем-то позаниматься – пообщаться, погулять, поиграть, – он не откажется. Вы пробовали – и он отказывается? А вы предлагали то, что ему интересно? Спрашивали ребенка, чего он хочет? Например, можно спросить, что интересного в его компьютерной игре. Он оценит, обещаем!

Итак, ограничивать время с гаджетами, потому что это вредно, – мамина ответственность. В дошкольном возрасте ребенок за себя не отвечает – ни за свои действия, ни за их

последствия. Перестаньте этого бояться, это нормальное явление, ему там интереснее.

Трудно дать однозначные рекомендации, как прекратить бесконечную войну с ребенком из-за гаджетов, но можно выбрать одну из следующих стратегий:

Перестать беспокоиться и ограничивать, приняв на себя ответственность за возможные последствия, если они будут; ограничивать, контролируя время и выключая мультики/забирая гаджеты. Тут важно понимать, что любое ограничение может стать манящим запретным плодом. Взамен ребенку надо предложить интересную жизнь за пределами экрана. При этом не забыть о себе, чтобы не отдаваться малышу полностью, делая то, что вы сами терпеть не можете.

## Глава 21

# Занятия, обучение, неусидчивость

### **МАМЫ ГОВОРЯТ:**

- ◆ *«Ребенок не хочет ходить на занятия, не понимает, зачем это нужно».*
- ◆ *«Ребенок делает домашние задания с истериками».*
- ◆ *«На занятиях не сидит и не делает то, что нужно».*
- ◆ *«Я сажусь с ним заниматься, купила ему всякие развивающие пособия, а он не хочет заниматься, убегает от меня».*

Каждый родитель хочет дать ребенку все самое лучшее, развивать его и учить, вкладывать знания и давать хорошее образование, чтобы он стал успешным. Но здесь мы опять не учитываем возможности ребенка, устраивая стресс и для него, и для себя, а еще находя очередной повод для скандала. Давайте разберемся, что могут наши дети до семи лет в контексте занятий и обучения.

Ребенок любознателен от природы, с самого рождения только и делает, что учится. Он очень хочет учиться, для него это не просто норма, а сама жизнь. Учится он тому, что вызывает неподдельный интерес, и совсем не готов учиться по принуждению – у него еще нет развитой воли, которая

помогает делать что-то потому, что надо. Если следовать за ребенком и развивать в нем именно то, что его сейчас на самом деле интересует, проблем с обучением не будет.

Ведущая деятельность ребенка до трех лет – предметно-манипулятивная (деятельность, содержанием которой являются манипуляции с предметами) при обязательном непосредственном взаимодействии со взрослыми. Он наблюдает за старшими, подражает им, и так происходит естественный, нравящийся ребенку процесс обучения. Он не теряет зря ни одной минуты своей жизни, она вся – сплошные занятия и обучение.

Когда и почему в этом прекрасном естественном процессе начинаются проблемы? Именно тогда, когда родитель хочет заставить ребенка заниматься так, как он считает нужным и правильным. Например, привычно посадить за стол и начать читать, считать, изучать цвета и фигуры в книжке, проходить тесты, заполнять прописи. Традиционная модель обучения – сесть за парту, взять учебник, тетрадь, ручку и читать/писать – начинается в семь лет неспроста. До этого момента мозговые структуры не готовы к процессам, где нужны эмоциональная устойчивость и хорошо развитое логическое мышление. В более раннем возрасте у ребенка развивается по большей части эмоциональная сфера, а не интеллектуальная. Хотя именно она (с такими операциями, как сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, конкретизация) необходима для того, чтобы учиться с помо-

щью способа, который для нас, взрослых, является привычным и к которому мы склоняем детей.

Ведущей деятельностью дошкольника (с трех до семи лет) является игра. Только в игре он развивается и усваивает новое. После семи лет ведущей деятельностью становится обучение. Занятия с ребенком возможны лишь в игровой форме, и их целью должно быть не получение знаний, не результат, а сам процесс. Если ваша цель – не процесс игры, а желание научить ребенка чему-то, вы идете против его природы. Потому что для ребенка важен процесс, а с вашей цели он может сбиваться; ему, вероятно, неинтересно в данный момент то, что предлагается выучить.

В процессе любого обучения максимально задействовано внимание, которое, как мы помним, одноканальное (двухканальное полностью формируется лишь к шести годам). Это значит, что, отвлекаясь, ребенок не может удерживать внимание на том, от чего отвлекся. А отвлекается он часто – на то, что ему более интересно. Естественная мотивация к интересному и любопытному забирает все силы его психических процессов (внимание, память и т. д.). Само собой, бесполезно ждать от ребенка во время обучения действий, требующих осознанного разделения внимания.

Во время занятий также нужна усидчивость. Под ней мы понимаем любое сосредоточение на каком-то одном деле, а оно составляет 1–2 минуты на каждый год жизни ребенка (в год – 1–2 минуты, в три – 3–6 и т. д.). Дольше он физиче-

ски не сможет удерживать внимание. Если вы возразите, что может, это в очередной раз подтвердит факт работы мотивации: когда она сильна, есть мощный собственный, ненавязанный интерес, существует и возможность гораздо дольше сосредоточиваться. Помните: развитие ребенка происходит во время игры, когда он

может сделать то, чего не может сделать вне ее. Например, спокойно постоять две минуты – почти невыполнимая задача для дошкольника. А если он будет часовым в игре, скорее всего, сможет даже дольше. То есть в игре его возможности реально увеличиваются благодаря мотивации.

Чтобы выполнять задания, нужен самоконтроль, который полностью развивается лишь к 2530 годам. В дошкольном возрасте он развит очень слабо. Как и воля, позволяющая выполнять то, что надо, против того, что хочется в конкретный момент.

Память у ребенка в этом возрасте работает хорошо. Стоит ему пару раз услышать стихотворение или песенку – и он ее уже повторяет. Почему так происходит? Потому что ему нравится и он следует за желанием, работает на благо дела. А если не хочет, то и процесс запоминания будет хуже.

Итак, ребенок очень любит учиться. Вообще вся его жизнь – процесс познания. Если следовать за этим интересом, учиться он будет с удовольствием. Всегда помните о том, как ребенок учится ходить. Нужны ли ему помощь и дополнительная мотивация? Может ли он оставить эти попыт-

ки? Нет, потому что ему помогают собственная мотивация и подражательное поведение.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

◆ Следуйте за интересом – это верный путь. И усиливайте мотивацию.

◆ Не обесценивайте интерес ребенка. Если ему нравятся роботы, не говорите, что это чушь и надо читать книжки о природе. Пусть любит роботов, вовлекайтесь в эту тему, помогайте ему строить обучение на этой любви. Лепите и рисуйте роботов, изучайте на их примере анатомию, физику, электронику и прочее.

◆ Развитие – это не только формирование интеллекта, изучение материков и умение читать. Не забывайте о развитии других сфер – эмоциональной, социальной, физической.

◆ Помните: чрезмерное развитие одного направления неизбежно ведет к ухудшению или замедлению развития другого. Есть много интеллектуально развитых детей, которые эмоционально неустойчивы в возрасте, когда должны уже быть устойчивыми. Они не умеют общаться и строить отношения, не развиты физически. Не забывайте, что важно все, а не только знание букв.

◆ Вместо негативных оценок, акцента на ошибках и том, что не получилось, искренне радуйтесь вместе с ребенком его любым маленьким успехам. Положительное подкрепление творит чудеса!

◆ Не давите на ребенка, если он категорически не хочет заниматься какой-то дисциплиной: насилие никогда не дает хороших результатов.

◆ Не сравнивайте ребенка с другими детьми или с нормами возраста. Сравнение губительно, потому что каждый ребенок уникален.

◆ Не начинайте занятия в плохом настроении, чтобы не срывать зло на ребенке.

◆ Помните: ребенок нуждается в безусловном принятии (независимо от того, как делает уроки) и в поддержке (особенно в сложном деле). Удовлетворение этих ожиданий и потребностей сделает ваши занятия более приятными.

# Глава 22

## Навязчивые движения. патологические привычки

### *МАМЫ ГОВОРЯТ:*

◆ «Ребенок постоянно грызет ногти. Уже и ругала его, и по рукам била, и спокойно просила – не понимает!»

◆ «С ужасом замечаю, что у сына рука постоянно в штанах, особенно когда он засыпает или мультики смотрит...»

◆ «Дочь при укладывании все время держится за мою грудь – сил уже нет терпеть!»

Эти привычки некоторые родители называют вредными или дурными, хотя это в корне неверно и не отражает истинную картину. На самом деле это проявления невроза (нарушения психического состояния обратимого характера, без искажения восприятия мира), которые фиксируются в тех или иных действиях, закрепляются надолго и трудно поддаются коррекции.

Наиболее распространены патологические привычки:

◆ сосание предметов (одежды и др.);

◆ сосание губы;

- ◆ *сосание пальца*;
- ◆ *обкусывание ногтей*;
- ◆ *онанизм (мастурбация)*;
- ◆ *болезненное стремление выдергивать или выщипывать волосы*;
- ◆ *ритмичные покачивания головой и туловищем*;
- ◆ *болезненная навязчивая привязанность К какой-либо вещи.*

Навязчивые движения подвергают ребенка постоянной критике со стороны окружающих, отвлекают его от познания окружающего мира и могут способствовать задержке развития. Они часто создают реальную опасность с точки зрения гигиены, прочно закрепляются и порой приобретают новые формы.

Почему так происходит? Откуда берутся эти привычки и что дают детям? Почему закрепляются прочно и надолго?

С помощью таких привычек ребенок:

- ◆ *успокаивается*;
- ◆ *снимает напряжение*;
- ◆ *гасит тревожность*;
- ◆ *компенсирует нехватку или отсутствие внимания и ласки*;
- ◆ *смягчает чувство одиночества*;
- ◆ *притупляет физическую боль*;
- ◆ *преодолеывает страхи.*

Прочному закреплению патологических привычек способствуют чувство удовольствия, которое испытывает ребенок, и повышенное внимание взрослых к действиям ребенка.

Иногда мамы спрашивают: «Неужели у детей так много напряжения, которое необходимо снимать?» На самом деле ребенок часто испытывает напряжение: ему все время что-то не разрешают и говорят, что его желания невыполнимы, на него кричат и порой бьют, его мнение не уважают и не ценят, ему не верят. В общем, сплошной стресс, который нужно снимать, потому что жить в постоянном напряжении невозможно.

Два главных фактора для успокоения ребенка в раннем возрасте и снятия напряжения – близость мамы и сосание. Природа мудро предусмотрела простой и естественной способ снятия стресса путем сосания материнской груди. Ребенок знает, как это делать, для него это естественно и понятно. Если же одного или обоих факторов нет, ребенок не может успокоиться с помощью близости мамы и сосания, он начинает делать необходимое сам и избавляет себя от напряжения доступными ему способами. Этого требует инстинкт самосохранения.

Близость мамы, если она недоступна, заменить нечем, поэтому приходится успокаиваться самому. Второй фактор – сосание – ребенок заменяет тем, что может найти. Почему

иногда малыш не сосет пальцы или предметы, но всегда делает что-то руками? Вы наверняка замечали, что когда младенец сосет грудь, он обязательно что-то теребит рукой. Чаще всего это вторая грудь. И если сначала это маму умиляет, впоследствии начинает раздражать, так как ребенок может делать больно.

Почему малыш так делает? Когда ребенок сосет грудь и при этом что-то теребит рукой, он находится в связке с матерью. Как детеныши млекопитающих, которые сосут молоко и лапками мнут вокруг маминого соска, стимулируя лактацию. Это рефлекс, почти не контролируемый сознанием, он связан с потребностью в сосании, а она угасает лишь к двум-четырем годам. Если не дать ребенку возможность сосать до времени, пока потребность в этом не отпадет сама собой, он почти всегда находит замещение: может сосать – сосет (палец, предмет, губу) либо что-то трогает или теребит, грызет ногти.

Если мама не отказывает в близости и находится рядом, ребенок может теребить ее волосы, родинку, ухо (например, при укладывании спать). Если это не больно и не создает неприятных ощущений, можно не запрещать такое поведение. Хотя нет сосания, есть близость мамы, и ребенку этого достаточно, чтобы снять напряжение, накопившееся за день. Если же мамы нет, он делает это сам с собой – накручивает и выдирает волосы, грызет ногти, мастурбирует.

Что делать, если подобные привычки появляются у ребен-

ка?

Важно осознать, что привычка – не причина, а следствие проблемы. Устранять надо напряжение, которое накапливается у ребенка. Не всегда легко понять, в чем дело, но ясно, в каких ситуациях ребенок испытывает чрезмерный стресс. Нужно больше времени проводить с ребенком, уделять ему внимание, общаться с ним, давать много тактильного контакта – обнимать, целовать. В общем, создавать благоприятные условия для жизни малыша, убирая факторы, которые ведут к нервному напряжению. Причинами могут стать недостаточное внимание матери к ребенку, напряженная ситуация в семье, частые конфликты и скандалы, чрезмерные нагрузки, плохие отношения с воспитателем и детьми в детском саду.

Запретив ребенку совершать привычные движения, проблему вы не решите. Можете намазать пальцы горьким лаком, и он перестанет грызть ногти, но психика устроена таким образом, что этой привычке найдется замена: ребенку все равно нужно снимать напряжение. От привычки нельзя избавиться с помощью запрета. И взывать к сознанию бесполезно. Также помним, что чем ярче реакция взрослых на привычку, тем сильнее она укореняется. Поэтому никакой ругани и эмоциональных выплесков. Игнорируйте или мягко переключайте внимание ребенка на что-то другое, показывая альтернативу.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

◆ Помогайте ребенку снимать напряжение, будьте с ним рядом, обнимайте. Можно держать за ручку, делая пальчиковую гимнастику, чтобы удовлетворять желание теревить что-то. Если ребенок на грудном вскармливании, при появлении навязчивых движений ни в коем случае не ограничивайте его в прикладываниях (хотя шансы, что ребенок прекратит навязчивые движения, малы, такая возможность не исключается). Одним словом, всеми доступными средствами помогайте успокаиваться и снимать напряжение рядом с вами.

◆ Не оставляйте ребенка одного в моменты, когда он чаще всего делает это: укладывайте спать, смотрите вместе мультики, будьте рядом во время сложных ситуаций.

◆ Не реагируйте слишком эмоционально, при проявлении привычки лучше всего ее игнорировать.

◆ Ни в коем случае не ругать за это и не стыдить.

Если ребенок постоянно делает это, ваше присутствие и попытки помочь не снижают интенсивность и не снимают актуальность; если вы не можете найти причину напряжения, лучше обратиться за помощью к специалисту.

Чтобы не пришлось помогать ребенку в устранении нервного напряжения и как следствие – патологических привычек, лучше их не допускать. Для предотвращения патологических привычек родителям необходимо:

◆ как можно дольше сохранять грудное вскармливание;

- ◆ не бояться укачивать малыша, если иначе он не может уснуть;
- ◆ не оставлять детей подолгу одних в постели, если им не спится;
- ◆ стараться быть с ребенком всякий раз, когда у него возникает такая потребность;
- ◆ не перекладывать свои обязанности по уходу за малышом на других членов семьи;
- ◆ не стыдить ребенка за неудачу в каком-то деле и не подгонять его ни в чем;
- ◆ стараться избегать непомерных нагрузок на ребенка – физических и особенно умственных;
- ◆ не быть с детьми слишком строгими и авторитарными;
- ◆ стараться избегать серьезных конфликтов в семье.

# Глава 23

## Детские страхи

### *МАМЫ ГОВОРЯТ:*

◆ *«Сын отказывается спать один, говорит, что ему страшно. Хотя уже и ночник купили, и игрушку, с которой спать...»*

◆ *«Меня очень тревожат страхи моего ребенка. Они все время разные...»*

Страх – одна из самых древних эмоций, которая предохраняет человека от многих опасностей и угроз. То есть само по себе чувство страха совершенно нормально. А страхи, которые испытывают практически все дети в определенном возрасте, не просто нормальны, а нужны для развития. Преодолевая их, ребенок становится более сильным и зрелым. Такие страхи называют **нормативными или возрастными**.

Как правило, родители начинают беспокоиться, если их ребенок чего-то боится. Но часто беспокойство возникает в случаях, когда страх является вариантом нормы, при этом чувства ребенка обесцениваются. И напротив, взрослые не обращают внимания на страхи, которые нормой не являются. Надеемся, эта глава поможет разобраться в этом и быть

готовыми к возможным столкновениям с неприятной, но важной эмоцией.

Итак, возрастным страхам подвержены практически все дети. Почему так происходит? Причин много, я перечислю их ниже. Но главная причина в том, что ребенок уже многое видит и знает, но далеко не все способен понять. Рационального мышления еще нет, а эмоции яркие, сильные, интенсивные (см. подробнее в главе 2). Очень хорошо развито воображение, при этом детские фантазии не сдерживаются реальными представлениями о мире. У маленьких детей все по-настоящему, поэтому и страхи носят реальный характер. То есть чудовище под кроватью для них вполне реально. Это как раз ситуация, когда не стоит обесценивать страх, сообщая ребенку, что он выдумывает, а мама точно знает, что внизу никого нет.

Существуют и внешние причины, которые могут усугублять возрастные страхи:

- ◆ **наличие страхов у родных;**
- ◆ **внушение страхов (боязнь бабы-яги, врачей, милиционеров, пауков), когда родители запугивают своих детей, чтобы они слушались;**
- ◆ **тревожность в обращении с ребенком;**
- ◆ **гиперопека;**
- ◆ **большое количество запретов;**
- ◆ **многочисленные нереализуемые угрозы взрослых в семье;**

- ◆ психологическая травма (испуг, шок);
- ◆ конфликты в семье.

Перечислим основные нормативные страхи по возрастам.

**До года** – беспокойство при громких звуках, отсутствие мамы или ее плохое настроение. Примерно в восемь месяцев появляется боязнь незнакомых и малознакомых людей. Это происходит потому, что при появлении другого человека малыш теряет зрительный контакт с матерью. Для него это очень страшно и небезопасно.

**Полтора года** – беспокойство при долгом отсутствии матери, шумной обстановке в семье, а также боязнь врачей, боли, уколов.

**В два-три года** может оставаться страх боли и уколов, появиться боязнь транспорта, животных, наказаний, одиночества и особенно темноты.

**В три-четыре года** появляются страхи, связанные с развитием мышления, воображения, фантазии. Малыш может сам придумать какое-то чудовище и потом долго его бояться. Эти страхи инстинктивного характера и при хорошем контакте с родителями, при благоприятной эмоциональной атмосфере без следа изживаются – дети из них «вырастают».

**В шесть-семь лет** могут появиться страхи глубины, огня, пожара, нападения и войны, страх страшных снов. Также появляется страх смерти, своей или близких.

Что делать родителям, когда их ребенок испытывает нор-

мативные страхи? Главное – не обесценивать его чувства, в данном случае страх. Не обвинять ребенка во вранье и нелепых фантазиях. Не убеждать его, что бояться нечего. Таким образом вы лишь укрепите страх. Не оставляйте ребенка один на один со страхом: он хотя и нормативный, но очень страшный и, как мы помним, вполне реальный для малыша. Будьте рядом. Признайте страх, сказав, что понимаете ребенка и что все дети боятся, это нормально. Можете рассказать, как вы в детстве чего-то боялись. Если ребенок верит, что под кроватью сидит чудище, он имеет право так думать и в него верить. Не пытайтесь устранить страх, в этом нет необходимости. Как мы уже выяснили, придет время – и он уйдет сам. А пока просто будьте рядом, принимайте ребенка с его страхами и говорите, что слышите его. При этом не надо соглашаться, что вы тоже видите чудовище. Говорите: «Тебе страшно, я понимаю».

Когда речь идет о страхе смерти, не надо обманывать ребенка, говоря, что мама или он сам никогда не умрет. При этом сильно вдаваться в подробности тоже не стоит: детская психика не готова воспринять все. Ребенок готов осознать, что это случается, и прожить первую горечь от такого осознания.

Не надо прятать никакие страхи, боясь о них говорить. Наоборот, говорить можно и нужно! В том числе для более быстрого и бесследного ухода страха. Это нормально – бояться неизвестного, а того, с чем хорошо знакомы, мы пере-

стаем бояться. Пусть ваш ребенок подробно расскажет, какого цвета его страх, какого размера и формы, чем он пахнет и как звучит, в каком месте тела «засел» и как там ощущается (жар, холод, дрожь). Можно попробовать его нарисовать или вылепить, а затем предложить ребенку самому стать страхом и поговорить от его имени, узнать, чего он хочет.

Не менее важно поведение мамы – не стоит переживать, беспокоиться и накручивать себя. Потому что мамина тревожность способна вызывать детскую, которая нормой не является.

Теперь переходим к страхам, которые не являются нормативными и называются **невротическими или патологическими**.

Первый – та самая тревожность, которая может передаваться от мамы. Это происходит в случае, если дома, в семье царит постоянная тревожномнительная атмосфера, родители сами все время чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое состояние заразительно, ребенок перенимает у взрослых нездоровую форму реагирования: он подавлен, ему трудно устанавливать контакты с окружающими, мир воспринимается как пугающий и враждебный. Все это может привести к тому, что у ребенка закрепятся заниженная самооценка и мрачный взгляд на будущее.

Плохо, если ребенок испытывает недостаток информации или пользуется недостоверными сведениями. В таком случае он может по-своему интерпретировать то или иное событие

– и у него опять же может возникнуть тревожность.

Часто бывает, что родители слишком много хотят от своего ребенка, и он постоянно должен оправдывать их высокие ожидания. Такой ребенок находится в ситуации постоянного напряженного ожидания и тоже может испытывать повышенную тревожность. Особенно трудно ему приходится, если требования и реакции взрослых непредсказуемы и непоследовательны.

Причинами возникновения невротических страхов также являются:

*страшное событие, травмирующая ситуация (болезненная операция, укусы*

*собаки, сильное падение, страшная сцена, увиденная по телевизору, и пр.);*

*длительные и неразрешимые переживания, психические потрясения;*

*недостаточная уверенность в себе, отсутствие психологической защиты со стороны семьи.*

Важно знать, что невротические страхи носят затяжной навязчивый характер и не контролируются сознанием. Они могут накапливаться и мешать гармоничному развитию личности. Избавиться от них достаточно тяжело. О наличии патологических страхов у детей свидетельствуют психосоматические проявления: постоянная напряженность мышц, головные боли, спазмы, судороги, частые запоры или диарея,

энурез, повышенная возбудимость, трудности при засыпании, вздрагивание, плаксивость. Тихие и застенчивые дети в состоянии хронического страха совершают импульсивные, непредсказуемые поступки. Что делать с такими страхами, здесь мы говорить не будем: с подобными явлениями нужно разбираться при участии специалистов. Ждать, что пройдет само, не стоит.

### ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

◆ Не отрицайте страхи ребенка, не обесценивайте его чувства и не стыдите за страх. Не произносите фраз наподобие «Да чего ты боишься? Не существует никаких приведений!», «Такой большой мальчик и боится! Как не стыдно?», «Прекрати говорить о такой ерунде!».

◆ Оказывайте ребенку поддержку, когда он переживает тревогу и страх, говорите, что вы рядом.

◆ Говорите с ребенком о страхе, рисуйте его, лепите. Слушайте вместе с ребенком терапевтические сказки и сочиняйте их самостоятельно.

◆ Рассказывайте ребенку, что его страхи нормальны.

◆ Если замечаете у ребенка невротические страхи, не ждите, что они пройдут, обратитесь к специалисту.

И напоследок. Психологи утверждают, что 90 % всех страхов детей порождены семьей и, более того, ею же поддерживаются. Дети способны буквально считывать наши собствен-

ные страхи. Поэтому с ними и нужно работать. Отработанные в себе страхи у детей отсеиваются автоматически.

# Список использованной литературы

1. *Гонсалес К.* Беседы с педиатром: что нужно знать, чтобы воспитывать ребенка естественно. – М.: Ресурс, 2015.
2. *Рюхова И.* Ваш грудничок старше года. – М.: Ресурс, 2014.
3. *Эльконин Д. Б.* Детская психология. 5-е изд., – М.: Академия, 2008.
4. *Гонсалес К.* Мой ребенок не хочет есть! Как превратить кормление в наслаждение. – М.: Ресурс, 2014.
5. *Кулагина И. Ю., Колоцкий В. Н.* Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: Учеб. пособие для вузов. – М.: Трикста, 2011.
6. *Косякова О. О.* Психология раннего и дошкольного детства: Учеб. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
7. *Петрановская Л.* Тайная опора: привязанность в жизни ребенка – М.: АСТ, 2015.
8. *Ньюфелд Г., Матэ Г.* Не упускайте своих детей. Почему родители должны быть важнее, чем ровесники. – М.: Ресурс, 2012.