

Т. А. Чернова



# Советы детского психолога

## Подсказки для родителей

- ✓ Наказания и поощрения
- ✓ Избавляемся от истерик
- ✓ Любимое слово «нет»



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
КАУЧ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Т. А. Чернова

# Советы детского психолога

Подсказки для родителей



**ИЗДАТЕЛЬСТВО**

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Харьков Белгород

2010

## Введение

Эта книга — попытка донести до современных родителей мысль о том, что «воспитывать» означает правильно и верно устроить взаимоотношения с ребенком, правильно прожить с детьми время их детства, в обоюдном счастье и согласии.

Воспитание — это полные любви взаимоотношения; это сама наша жизнь вместе с детьми, заметный отрезок времени на нашем жизненном пути, когда они взрослеют, растут, учатся. Мы же часто, став родителями, начинаем «воспитывать», как бы отодвигая жизнь в сторону. И сколько бы мы при этом ни рассуждали о любви к детям, все равно выходит, что любовь — это еще одна наша обязанность и метод, с помощью которого родители пытаются добиться хорошей воспитанности своих детей. Но любовь не бывает ради какой-нибудь цели или просто по какому-то поводу. Она есть — и все! Человек любит, потому что это нормально. Особенно естественно любить ребенка! Если же этого не происходит, то это большая беда и нелепость! И в этом состоянии вычитанные из книг «принципы воспитания» не действуют и не помогают! К сожалению, у многих родителей желание приобрести какие-либо психологические знания, касающиеся воспитания детей, возникают только тогда, когда они, взглянув в глаза своих детей, видят в них не интерес и радость, а отчуждение и безразличие.

В нашем воображении мир будущего очень красивый и удобный. Но если в нем не будет доверчивых детских глаз, то каждый человек ощутит себя сиротливо. Ведь душевное

тяготение взрослых к детям очень естественно, это самое искреннее из всех побуждений на свете. Недаром говорится, что человек узнается лучше всего по общению со своими детьми. Отношение к детям — это мерило нашей человечности, основное условие, чтобы почувствовать счастье жизни. И потому воспитание необходимо не только детям. Для нас, взрослых, это потребность и благо. Нужно только дать росткам материнского или отцовского чувства пробиться и расцвести. Конечно, понадобятся терпение и решимость трудиться над своими «не хочу». Но лишь на пути обретения семейного взаимопонимания и единства каждый из нас может рассчитывать на внутреннее равновесие и душевный покой — ощущение полноты и сознание того, что жизнь прожита не зря!

Первые пять лет жизни — это время, когда ваш ребенок развивается с невероятной быстротой не только в физическом плане, но и в интеллектуальном, эмоциональном, социальном отношениях. Скачок от состояния новорожденного, который полностью зависит от других, к более независимо-му состоянию пятилетнего ребенка, который сам может ходить, есть, умываться, разговаривать и играть, поистине потрясающий. Он также важен и для вас, как для хороших родителей.

На протяжении этой фазы жизни ребенок будет развиваться преимущественно благодаря взаимодействию со взрослыми и следуя их примеру. Если ребенок каждый день видит своего отца сидящим перед экраном телевизора иковыряющим в носу, он будет думать, что вполне нормально иметь такую «взрослую» привычку, и потом начнет сам делать то же самое. Но у тенденции детей следовать примеру взрослых есть и плюс, ведь она так же отлично работает и в случае с хорошими привычками. Если ребенок будет видеть, как отец ежедневно делает зарядку и с удовольствием

ест фрукты и овощи, он легко начнет усваивать эти же привычки. Не забывайте, что, когда дело доходит до принципиальных вопросов, то ваши действия выглядят красноречивее ваших слов.

Конечно, то, что вы говорите, также имеет большое значение. Одним из величайших достижений ребенка в этот период является то, что он учится общению. Речь, которая окружает его в эти годы, сформирует базовую часть его лексикона. Это означает, что, если вы не хотите, чтобы ваш ребенок ругался как извозчик, вы должны позаботиться о том, как невольно не научить этому своего ребенка через вашу речь. И если вы хотите, чтобы ваш ребенок был вежлив и всегда говорил «спасибо» и «пожалуйста», надо сделать так, чтобы и вы сами вели себя так же.

Кроме того, вам необходимо знать, что в этом возрасте у ребенка начинается формирование личности. Поскольку вы играете важную роль как образец для подражания, он будет смотреть на вас, пытаясь понять, что за существо человек. Это означает, что, если вы постоянно будете называть своего ребенка глупым, ленивым или непослушным, он начнет воспринимать себя соответствующим образом и соответственно же вести себя. Из этого следует, что вам нужно помочь ребенку развивать позитивное, оптимистическое отношение к себе, хваля его за каждый успех, используя подбадривающие слова и фразы.

В эти первые пять лет дети, так сказать, исследуют границы, чтобы понять, что есть дозволенное поведение, а что — недозволенное. Также нормально и то, что ребенок нарочно не слушается, поскольку пытается навязать миру свою волю. Помните, что эти фазы длятся не вечно и это только часть естественного процесса развития. Однако, если вам необходимо покритиковать ребенка, критикуйте не ребенка, а его поведение. Гораздо правильнее будет сказать «Нехоро-

шо бросать игрушки в экран телевизора», чем «Ты нехороший мальчик». В первой фразе критикуется поведение, во второй же — ребенок, что может привести к негативному влиянию на развитие его личности.

В этом возрасте самое важное для хороших родителей — учить ребенка на своем примере. Важно понять, что ваши ежедневные поступки будут иметь огромное влияние на ребенка и сформируют основу для его будущих привычек и поступков. Не просто говорите ребенку, что следует делать, а показывайте это своими поступками.

## Глава 1

# В ожидании ребенка

### Готовы ли вы стать родителями и как стать хорошими родителями?

Дорогие родители! Помните, что в воспитании малышей всегда важны последовательность, хороший пример, спокойная домашняя обстановка, разумные ожидания, но самое главное — любовь. Безусловная любовь — это именно та почва, на которой вырастают самые прекрасные цветы.

Вы будете любить его просто так, такого, какой он есть: нетерпеливого, капризного, своенравного... Любить — и поэтому легко и радостно смиряться и принимать его всего — от макушки до пяток. Вы никогда не будете замечать недостатки. И если будете сравнивать с другими детьми, так только затем, чтобы лишний раз убедиться: он — самый лучший!

Конечно, иногда вы будете выходить из себя, иногда вам даже придется применять наказания, а это всегда неприятно. Но на ваше настоящее отношение к ребенку, на любовь к нему повседневная суета не должна оказывать влияния. Почему? Вы ведь прекрасно понимаете, что малыш растет

и учиться быть самостоятельным. Но делает он это вот таким своеобразным способом, потому что иначе еще не умеет. Вам необходимо учить его, поддерживать и помогать. И учиться самим понимать своего ребенка и находить с ним общий язык — удивительный и самый правдивый в мире язык, язык безусловной любви!

Этот язык понятен без перевода, потому что идет от сердца к сердцу. Безусловная любовь — это любовь просто так, без всякой корысти. Это «Я люблю тебя, потому что ты есть». Это настоящая любовь, из которой мы сотканы и которая — единственная в мире — дает ощущение первозданного счастья. В ней нет манипуляций — «я буду любить тебя, только если ты...». Родители не должны ставить условий: за что будут любить, а за что нет. Вы не можете оценивать: «Сегодня ты был хороший, дай я тебя за это поцелую». Или: «Ты мне совсем не нравишься, такой вредный». Такие фразы (даже если мы произносим их в шутку) и такое наше отношение рождает в ребенке мучительные сомнения: «Меня любят? Или не любят? Я хороший? Или плохой?» Маленькому человеку очень важно знать правду — и он ищет ответ. Дети всегда спрашивают родителей, как сильно те их любят. Причем спрашивают не столько словами, сколько действиями и поступками. Натворят что-то и наблюдают, как папы-мамы на этоотреагируют. И где она, эта родительская любовь? А правда ли любят? И как?

Вы замечали и будете замечать за собой, что иногда так хочется подойти, погладить, утешить нашкодившее дитя, но вы изо всех сил будете сдерживаться. Не делайте этого! Почему? Подумайте: вдруг сейчас рушится самое главное — ваше взаимопонимание? Потому что в эту секунду он усомнился в вашей любви, а значит, и в своем праве любить и быть любимым. И как понять, насколько действительно наказание, а что, если оно приведет к обратному — к полно-

му отчуждению друг от друга, потере душевного контакта со своим ребенком?

Это очень сложно: наказать ребенка за провинность, выказывать неудовольствие, сомнение — и при этом не сломать веру вашего малыша в то, что он достоин любви и что вы всегда будете его любить.

Почему для ребенка так важно прочувствовать эту истинную любовь? Потому что от этого зависит создание его образа собственного «Я», его мнения о себе самом, его самооценка. Потому что только она, любовь без условий, дает родному человеку уверенность в надежности мира, в который он пришел. Человек, недополучивший в детстве этой иррациональной, безусловной любви, не научится по-настоящему любить себя и других, не сможет доверять ни окружающим людям, ни самому себе.

Поначалу ребенок учится принимать нашу любовь, потом начинает учиться отдавать, дарить ее сам — щедро и радостно. И такой «круговорот» любви делает человека счастливым.

Совсем маленьких детей взрослые окружают именно такой, настоящей, безусловной любовью, но вот ребенок подрастает — и что-то в родителях меняется. Что? Сначала мы ставим рамки, выдвигаем условия: «Буду тебя любить, если ты...», причем делаем это как бы понарошку (мы-то знаем, что любить будем всегда!), желая добиться послушания ребенка. Но он-то об этом не знает и не может понять, почему изменились родители.

Чтобы получать удовольствие от воспитания малыша, родители должны осознать, чего именно им следует ожидать от своего ребенка, а затем руководствоваться несколькими добрыми советами.

Детскими психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому — одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлет-

ворение — обязательное условие для нормального развития ребенка. Это происходит, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...»

Детские психологи рекомендуют обнимать ребенка несколько раз в день. По их подсчетам, четыре объятия ежедневно совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми. И, между прочим, это касается не только детей, но и взрослых!

Для малыша же знаки безусловного принятия особенно важны, они нужны ему, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении и даже нервно-психические заболевания.

Мы далеко не всегда следим за тем, как обращаемся к детям. Они же очень правдивы в своих чувствах и понимают все буквально, наделяя каждую фразу, сказанную взрослым, абсолютной искренностью. Чем чаще родители раздражаются, критикуют ребенка, тем быстрее он приходит к обобщению: «Меня не любят». Доводы родителей типа: «Я же о тебе забочусь» или «Я делаю это ради твоей же пользы» — дети не слышат. Точнее, они слышат слова, но не могут понять их смысл. У них своя, эмоциональная, бухгалтерия. Для них тон важнее слов, и если он резкий, сердитый или просто строгий, то вывод всегда однозначный: «Меня не любят, не принимают». Иногда это приводит к тому, что ребенок начинает ощущать себя плохим, «не таким», несчастливым.

«Комплекс неприятия» по мере взросления ребенка прогрессирует. Этому способствуют обида, одиночество, отчуждение. При общении с психологом дети рассказывают о том,

что родители с ними не «дружат», никогда не говорят «по-человечески», «тычут», «орут», используют глаголы только в повелительном наклонении: «сделай», «убери», «помой»... Многие дети перестают надеяться на улучшение обстановки дома и ищут помощь на стороне.

А что чувствуют родители? Как живет им? У них не меньше горечи и обид: «Не жизнь, а одно мучение...», «Иду домой как на поле битвы», «Перестала спать по ночам — все плачу...»

Однако поверьте, даже если дело дошло до таких крайностей, причем для обеих сторон, еще не все потеряно: родители могут вернуть мир в семью. И начинать надо с себя, поскольку у нас, взрослых, больше знаний и жизненного опыта, а также способности контролировать свои действия.

Давайте попробуем понять, какие причины мешают родителям безусловно принимать ребенка и показывать ему это. Главная причина — это установка на воспитание. Необходимо создать первоначально добрые отношения, а лишь затем на их базе приучать ребенка к дисциплине. Перечислим основные причины эмоционального неприятия и отталкивания ребенка:

- ☒ рождение незапланированного ребенка;
- ☒ рождение ребенка противоположного пола, а не того, о котором мечтали;
- ☒ перекладывание ответственности на ребенка за разладившиеся супружеские отношения;
- ☒ усиленный воспитательный настрой, стремление родителей компенсировать свои жизненные неудачи, желание, чтобы ребенок воплотил в жизнь их неосуществившиеся надежды и мечты;
- ☒ желание доказать супругу и всем домашним свою крайнюю необходимость, незаменимость, «тяжесть бремени», которое приходится нести.

Как видим, чаще в помощи консультанта нуждаются не дети, а родители!

## Что нам дарят дети?

Среди всех жизненных ценностей, которые являются слагаемыми семейного счастья и благополучия, есть одна непреходящая: дети. Они — залог продолжения человеческого рода, наше будущее, единственная возможность не прервать связь времен, воплотиться в новой жизни. К большому сожалению, понимая это умом, мы не всегда следуем этому закону природы. Привычно сетуя на трудности в уходе, воспитании и, главное, содержании детей, мы забываем, что у наших предков, в не столь уж далеком прошлом, трудностей этих было куда больше — и детей тоже больше. В наших же семьях детей становится все меньше и меньше.

Исследования демографов показали, что к числу трех факторов, препятствующих рождаемости, относятся: уровень образования родителей, размер населенного пункта, где они проживают, и материальный доход на одного члена семьи. Есть и еще один фактор, играющий не последнюю роль, — свободное время, а следовательно, содержательный, рациональный и интересный досуг, от которого нас в общем-то действительно «избавляют» дети. Это приводит к тому, что многие люди, не желая взваливать на себя заботы, связанные с детьми, отказываются от их рождения. Если же дети в семье уже есть, самый простой способ отстоять свое свободное время — это откупиться от своих чад, дать им не воспитание, общение и эмоциональное тепло (уж очень хлопотное это дело!), а их материальный эквивалент — этакий суррогат родительской любви в виде крутого мобильного телефона, компьютера, новых компьютерных игр, компакт-дисков, роликов и др.

Но задумываемся ли мы над тем, к чему приводит подобный откуп? К разрушению подлинно человеческих отношений, к сведению воспитания к формуле «ты мне спокойствие — я тебе блага».

Однако родители, которые поступают подобным образом, часто и не подозревают о том, что попросту обкрадывают себя, делая свою жизнь однобокой и однообразной. Ведь дети ничего у нас не отбирают, а наоборот, дают столь много, что этот воистину бесценный дар не в силах заменить ни вещи, ни развлечения.

Именно дети делают не только семью гармоничной и прочной, но и мужчину до конца мужчиной, а женщину — полноценной и психологически, и физиологически женщиной. Дети позволяют нам понять суть подлинно человеческих отношений: к другому следует относиться как к себе самому. И только они дают нам уникальные возможности: изливать любовь и нежность, дарить ласку, покровительствовать слабым и опекать немощных; наслаждаться красотой маленького человека, восхищаться его пытливостью и активностью; реализовать заложенную в каждом из нас потребность в творчестве и, наконец, открыть в себе новые пласты чувств — родительскую любовь. Удивительно точно высказался по этому поводу известный социолог И. С. Кон: «Как ребенок нуждается в том, чтобы о нем заботились, так взрослый человек испытывает потребность заботиться о другом, быть опорой для слабого, ощущая таким образом свою силу и значительность».

Дети обогащают наши семейные отношения, превращая их в сложную, но весьма увлекательную систему связей между старшими и младшими, что делает жизнь семьи объемной и многомерной. Они резко расширяют круг наших интересов — именно с детьми мы вспоминаем те радости, которые, казалось бы, давно и безнадежно забыли. Дети дарят нам единственную реальную возможность возвратиться к уже пройденным этапам жизни; дают право прожить жизнь заново, повторив ее в ином, улучшенном варианте. И наконец, именно они позволяют нам понять смысл жизни.

И это еще не все. По гениальной формуле классиков, лишь только взглядываясь, как в зеркало, в человека Павла, человек Петр может осознать самого себя. В связи с этим мы, взрослые, любим повторять фразу: «Ребенок — зеркало родителей». Но знаете ли вы, что зеркало это бывает с двойным дном и наши собственные дети дают нам возможность познавать самих себя, являются не только воспитуемыми, но и воспитателями.

Присмотритесь к детям, и вы увидите то, чего порой так остро недостает нам, взрослым. Как бескорыстно и самоотверженно сосредоточены они на исследуемом предмете! Как доверительно беседуют друг с другом, как уважительны к своему собеседнику! Как просто и ясно принимают нас, взрослых, возвращая нам действительно зеркальное, точное изображение нашей личности со всеми ее сильными и слабыми сторонами! Неужели этого мало?

## Как подготовить приход ребенка в этот мир

Главное условие рождения физиологически здорового ребенка — это здоровые материнский и отцовский организмы. Когда же надо начинать заботиться о здоровье будущей матери? Как можно раньше, ведь плод особенно уязвим на начальной стадии беременности, когда идет формирование его органов и систем. В этом плане от всех стран отличается Япония, где декретный отпуск женщинам дают в начале беременности. Почему? Потому что там жизнь человека начинают исчислять с момента зачатия, а не с появления на свет. В этой стране особо бережное отношение к малышам.

Так, может быть, и нам стоит над этим задуматься? Опыт, накопленный тысячелетиями, позволил Японии выйти на

первое место по продолжительности жизни (в среднем 80 лет), причем это не предел.

В конце 1970-х годов профессор И. А. Аршавский попытался объяснить причину возникновения множественной патологии у детей: «Сейчас все больше говорят о наследственных заболеваниях. На одной из последних сессий Академии медицинских наук СССР была названа цифра: 1500 таких недугов! Но, думается, значение наследственных заболеваний, безусловно, имеющих место, сильно преувеличивается. Берусь утверждать, что многие так называемые наследственные заболевания имеют совсем другую причину. Возникают они не из-за поломки генов, а из-за неправильно протекающей беременности, мешающей реализовать наследственную программу. В результате благополучные в наследственном отношении родители дают неблагополучных детей. При этом возникают не истинные мутации — изменения в генах, передающиеся потомству, а фенкопии их — изменения, существующие лишь в одном поколении (хотя в дальнейшем они также могут стать наследственными, если неблагоприятные воздействия будут повторяться)».

По статистике, ослабленных детей с каждым годом рождается все больше и больше. По мнению И. А. Аршавского и его коллег, все дело в длительно существующем стрессе, в котором находится еще не родившийся ребенок. Стресс наносит непоправимый вред более слабому звену зарождающейся жизни. Количество стрессовых факторов, способных навредить будущему ребенку, довольно значительно. Ученые указывали также, что физиологически незрелый организм, достигнув полной зрелости, может оставить и, как правило, оставляет после себя физиологически незрелый организм. Создается своеобразный порочный круг, каждый виток которого увеличивает процент неблагоприятных изменений.

Все наши беды в том, что мы не ставим перед собой четких целей и задач. Наша особенность такова, что мы все надеемся на авось и небось. Зарождение же новой жизни не подчиняется законам «авось да небось». Малейший сбой — и последствия могут быть непредсказуемы.

Ребенок — это не прихоть, не игрушка, а маленький человек, требующий любви, понимания, внимания и общения, он является своеобразным индикатором вашего благополучия и душевной состоятельности, зеркало, в котором отражаются все ваши качества — как положительные, так — и в большей степени — отрицательные.

Тем, кто хочет иметь здоровых, развитых и жизнерадостных детей, важно помнить, что зарождающаяся жизнь хрупка и незащищена, она требует особого к себе отношения, поэтому вам необходимо знать многие вещи и соблюдать четкие рекомендации.

Кто же из родителей не хочет, чтобы их малыш был самым здоровым, самым умным, самым сильным, самым нежным, самым-самым-самым? Довольно трудно найти людей, которые были бы безразличны к будущему своего ребенка. Воображение отца и матери еще не родившегося малыша наделяет его выдающимися способностями, определяет его будущее как что-то радужное и прекрасное... Но от желаемого до действительного нужно пройти трудный и длительный путь, который требует любви, терпения, настойчивости и очень часто — приложения невероятных усилий.

Не нужно доказывать, что каждый человек уникален и неповторим. Зародившийся и развивающийся плод — чудо, цель которого, на первый взгляд, не сочетается с предназначением: приспособиться и выжить. Чудо всегда мимолетно, и относиться к нему следует бережно и трепетно. Ни для кого не секрет, что никто и ничто не может приспособить человека к жизни лучше, чем он сам. Предназначение же роди-

телей — ненавязчиво направлять развитие ребенка в нужное русло, а самое главное — обеспечить безопасность для дальнейшего его развития. Только в том случае, когда мама и папа способны видеть и воспринимать малыша как личность, делить с ним беды и радости, они смогут вырастить счастливого и хорошо приспособленного к окружающей действительности человека.

Довольно часто возникает вопрос: «С какого периода следует считать и воспринимать ребенка как личность?» Ответ для многих может показаться неожиданным: «С момента зачатия». И может вызвать недоумение, удивление и даже негодование...

«Еще в зачаточном состоянии, а уже личность?!», «Еще не родился, а уже необходимо уважение и понимание?», «Не слишком ли рано заговорили о личности?», «О каком уважении и к кому пойдет речь?», «Не слишком ли все сложно и мудрено?» Да, уважение и понимание. Да, личность — и никак иначе. Да, сложно, в противном случае не оставалось бы столько вопросов без ответов...

Родители — творцы своего ребенка, они способны развить или уничтожить творческий потенциал малыша на самом раннем этапе. Родители — это уверенность ребенка в безопасности, это основа основ. Безопасность — это и любовь, и понимание, и уважение, и доверие со стороны родителей.

В начале 80-х годов XX века появилось понятие «**эмбриональная педагогика**». Многие ученые определяли ее как науку, занимающуюся проблемами воспитания еще не родившегося ребенка. Более того, они расценивали данную дисциплину как науку общения, а также науку, изучающую вопросы отношения окружающих к зарождающейся жизни, внешних и внутренних факторов, влияющих на полноценное развитие ребенка.

## Эмбриональная педагогика — что это такое?

Наблюдения детских психологов, психоневрологов, педиатров позволили утверждать, что существует связь между отношением к будущему малышу матери и всех членов семьи и психическим и физическим развитием ребенка.

Ученые тщательно наблюдали за семьями, в которых ожидалось прибавление. Наблюдение велось весь период беременности, а в дальнейшем — и за развитием родившихся малышей в течение 2—5 лет. Все семьи условно были разделены на три группы.

В первую группу вошли пары, которые испытывали страх за исход беременности, потому что у них уже имелся неудачный опыт в прошлом — беременность прерывалась, не развивалась.

Во второй группе отношение к беременности у одного или обоих супругов было отрицательным в силу того, что будущий ребенок был нежеланным.

Третья группа состояла из супругов, которые хотели ребенка и у которых не было проблем, характерных для первой и второй групп.

Наблюдения показали, что дети супругов третьей группы росли здоровыми и довольно приспособленными к жизни, они легко находили общий язык со сверстниками, были активными и жизнерадостными. Чего нельзя было сказать о малышах, родившихся у супругов, составляющих первую и вторую группы. Они были беспокойными, плохо ели и спали, некоторые подолгу надрывно кричали, ранний возраст у них сопровождался массой невротических отклонений.

Большой интерес как у ученых, так и у обычных читателей вызвала монография психотерапевта Томаса Верни «Скрытая жизнь ребенка до рождения» (1981 г.). Не все в ней изложенное, конечно, имело достаточную доказательную почву, но гла-

ва, где речь шла о значении душевного состояния женщины и эмоционального притяжения будущего ребенка всеми членами семьи для дальнейшей жизни малыша, несомненно заслуживает того, чтобы рассказать о ней подробнее. Т. Верни утверждал, что более уверенные в себе дети бывают у любящих родителей, которые имели хороший эмоциональный контакт с ними еще до того, как они появились на свет. Самую серьезную опасность для еще не родившегося малыша несет не кратковременная реакция женщины на какое-то негативное событие, а длительное состояние тревоги, неуверенности в любви к нему не только матери, но и отца. Более того, ученый писал, что любви со стороны только одного родителя (чаще всего, конечно, матери) недостаточно. Верни наблюдал за семьями, где один из родителей проявлял холодность и невнимание к ребенку, который еще не родился. Исследования показали, что у таких младенцев проявлялась невротическая симптоматика. Верни считал, что привязанность к еще не родившемуся малышу со стороны родителей — лучший способ охраны его будущего психического и физического здоровья. Более того, именно этим определяются и дальнейшие отношения в семье, поскольку все, что будет происходить с ребенком на протяжении его жизни, станет накладываться на «пережитое» во внутриутробном периоде.

В западной литературе, посвященной вопросам семьи, в последнее время часто фигурирует термин «немая беременность». Он означает эмоциональное разъединение родителей с еще не родившимся малышом. Немецкие педиатры, которые работают с детьми, имеющими нормальный слух, но родившимися в семьях, где родители страдали глухотой, заметили, что такие дети длительное время были дезадаптированы, имели невротическую симптоматику, а в дальнейшем — и соматическую патологию. Так ученые пришли к выводу, что «молчаливый» внутриутробный период для этих детей не прошел бесследно. Не был задействован слуховой анализатор, не было

побуждения извне, и ребенок, который провел 40 недель в тишине, родившись, растерялся: оказывается, окружающий мир полон звуков. Выход из создавшегося положения был найден: родителям рекомендовали включать несколько раз в день музыкальные записи, прослушивание которых сопровождать поглаживанием живота мамы, записи обращений к ребенку (многие неслышащие люди обучены разговаривать). Результаты не заставили себя ждать: дети, рожденные в семьях, где выполнялись данные рекомендации врачей, быстрее адаптировались, росли активными и здоровыми.

В настоящее время термин «немая беременность» применяют и к беременности, когда ребенок нежеланный и родители не уделяют внимания его эмоциональному развитию и эмоциональной привязанности.

Для ребенка «молчание» воспринимается как стрессогенный фактор, при этом происходит так называемая ошибка, непонимание. Нет побуждения извне — нет и ответа, нет полноценного физического и психического развития.

Конечно, восприятие неродившегося малыша нельзя расценивать как сознательное, сознательного восприятия у него нет и в годовалом возрасте. Тогда о чем идет речь? К чему все эти разговоры? Дело в том, что механизм подсознательного уже в действии, происходит накопление информации, этот механизм можно сравнить с закручиванием пружины. Наступит момент, когда она распрямится и даст мощный толчок к развитию, и тогда родители будут крайне удивлены: «Откуда он это все знает?», «Так быстро все схватывает, ответы дает, как взрослый...» Но, чтобы запустить этот мощный механизм накопления, нужен толчок. Этим толчком являются эмоции.

Активность ребенка окрашена эмоционально. Чтобы активность была во благо, необходимо стараться, чтобы «любая реакция малыша была ему приятна! Это залог его успешного развития» (И. А. Аршавский). Именно поэтому так много го-

ворится об эмоциональном единении малыша и его окружения, о создании положительного настроения. Положительный эмоциональный настрой способствует как физическому, так и интеллектуальному развитию. Для родителей важно способствовать развитию познавательного рефлекса. Общение с ребенком, постоянное побуждение извне способствуют развитию начальных задатков так называемого комплекса оживления. Все это понятно, когда родившийся малыш оживляется, видя лицо матери, игрушку, слыша голос отца или бабушки. Но как обстоит дело с еще не родившимся крохой?

Комплекс оживления зарождается у ребенка еще в утробе, он реагирует на поглаживание живота, на обращенную к нему речь, точнее, на интонацию говорящего. Замечено, что плод при разговоре родителей замирает, а при продолжении выяснения отношений начинает бунтовать в унисон со взрослыми. Такая двигательная активность ничего хорошего не приносит, создается отрицательный эмоциональный настрой, созидания энергии не происходит, а идет лишь бесцельная ее трата. Другое дело, когда ребенок активизируется в ответ на нежное прикосновение и ласковую интонацию голоса, в этот момент усиливающаяся двигательная активность создает условия для накопления энергетического материала, а накопленная энергия, в свою очередь, обеспечивает реализацию возможностей неродившегося организма, возможностей тела и мозга в настоящий момент и в будущем. Смысловой информации еще нет, но эмоционально контакт чрезвычайно насыщен.

## О чем необходимо помнить будущим мамам и папам

Будущим мамам и папам необходимо обратить внимание на некоторые особо важные моменты. Каждый человек строит

свою жизнь так, как он считает нужным, иное дело — зарождение новой жизни, которая целиком и полностью в вашей власти. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок не отставал как в физическом, так и психическом развитии, необходимо придерживаться перечисленных ниже рекомендаций.

Зародившийся организм хрупок и беззащитен, восприимчив к любому воздействию извне, поэтому будущим родителям надо в корне пересмотреть свой стиль жизни и настроиться на волну, так необходимую ребенку для его нормального развития.

**Алкоголизация.** Любое токсическое воздействие на зарождающийся организм ведет к страшным последствиям. По статистике, до 75 % детей рождаются неполноценными у пьющих родителей, 82 % — у родителей, употребляющих наркотические вещества. Физические уродства наблюдаются у новорожденных, чьи матери во время беременности принимали лекарственные препараты.

Трезвое зачатие — закон для желающих иметь здорового ребенка. В средние века во Франции детей с дефектами или уродствами называли «карнавальными детьми», а в аристократических кругах — «детьми легкого ужина» (ужин с вином). Английские рабочие называли таких малышей «воскресными детьми» (зарплата выдавалась в субботу, этот день был временем посещения питейных заведений). У славян в древние времена новобрачным запрещалось пить вино, многие народы во всем мире также придерживались этого правила. На Кавказе до настоящего времени сохранен данный обычай — и это мудрая традиция. Женщине алкоголь противопоказан на протяжении всей беременности и в период кормления ребенка грудью.

**Курение.** У курящих матерей очень часто рождаются физиологически незрелые дети, в большинстве случаев это также гарантирует рождение потенциального курильщика. Никотин может вызвать судороги у плода и преждевремен-

ные роды. Опасно для развивающегося организма и пассивное курение (присутствие беременной женщины в помещении, где курят).

**Наркотики.** Еще более грозная опасность для ребенка — наркотическая зависимость родителей, особенно матери. У женщины, употребляющей наркотики, как правило, рождается нежизнеспособный ребенок. Если же он выживает, то испытывает потребность в наркотике. У него существует выраженная психическая и физическая зависимость (он возбужден, плачет, не спит ночами или угнетен, пассивен, реакции замедленные, наблюдается прерывистое дыхание, реакции замедленные, наблюдается прерывистое дыхание, возникают перебои в сердце, поносы, потеря сознания), то есть наблюдаются симптомы так называемой ломки.

**Лекарственные препараты.** Нежный росток жизни особенно чувствителен к лекарственным воздействиям, поэтому женщине на период беременности желательно полностью отказаться от лекарств, если только они ей не жизненно необходимы. В 50—60-х годах прошлого столетия в Америке беременным женщинам назначали «безобидный» снотворный препарат — талидомид, и это привело к настоящей трагедии. «Несколько тысяч детей родились без пальцев, с изуродованными руками и ногами или без рук и ног» (журнал «Англия», 1988, № 4). В Японии препарат куиноформ, который беременные женщины принимали при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, вызвал у младенцев «эпидемию» смона (болезни, сопровождающейся параличом ног, потерей зрения). Пострадало более 20 000 человек. Многие лекарственные препараты оказывают иммунодепрессивное действие на организм женщины и ведут к преждевременным родам (в настоящее время увеличилось число матерей, находящихся в стационаре с целью сохранения беременности из-за риска ее прерывания).

**Спокойная и радостная обстановка в период зачатия.** Начало жизни должно быть светлым и радостным. Зачатие

и развитие в счастливой, защищенной от внешних вмешательств и стрессовых воздействий обстановке — залог рождения здорового и полноценного малыша. Такой ребенок имеет значительные преимущества в развитии перед нежеланным малышом, особенно в эмоциональной сфере.

**Вредные факторы производства.** Разрушающее действие на детородные органы женщины и на течение беременности оказывают вибрация, тряска, электромагнитное и рентгеновское излучения, работа с токсическими веществами.

**Физическая нагрузка.** Безусловно, полезны физические нагрузки, которые приносят женщине радость и удовольствие: плавание, прогулки и посильная работа на свежем воздухе, танцы.

**Нервные нагрузки.** Нервно-психические перегрузки, длительные и затяжные стрессы опасны на протяжении всего периода беременности, но особую опасность они представляют в период зачатия и первые 2—3 месяца беременности. Это может повлечь за собой как физические уродства, так и психические расстройства у ребенка.

**Эмоциональное состояние женщины.** Мама — связующее звено между ребенком и окружающим ее миром, через нее к малышу поступает извне либо положительная, либо отрицательная информация. Еще до рождения у ребенка начинают функционировать нервная система, слуховой, вестибулярный аппарат, осязание, другие органы и системы. Малыш слышит стук материнского сердца, ее голос и голос окружающих, музыку, внешние звуки. Есть наблюдения, что если женщина, ожидающая младенца, переживает приятные минуты в работе, творчестве, проявляет свои таланты, то это благотворно сказывается на развитии способностей ребенка. Негативные эмоции несут малышу негатив, страх и неуверенность.

**Питание.** Бытует мнение, что «мама должна есть за двоих». Нередко это ведет к перееданию, награждает женщину избыточным весом, а ребенка — малой подвижностью, что

ведет к плохому развитию и незрелости. Плод должен «добывать» пищу, брыкаясь и шевелясь. Наблюдения в клинике акушерства и гинекологии св. Марии (Лауежье, пригород Парижа) показали, что беременные женщины, питавшиеся по системе Поля Брэгга и отказывавшиеся от приема пищи один раз в неделю, производили на свет крепких и здоровых младенцев. Во время разгрузочного дня малыши энергично пинались и барахтались — занимались физкультурой, активно добывая себе «хлеб». Необходимо позаботиться о правильном и полноценном питании матери, а соответственно, и ребенка. Нередко изменение вкуса женщины говорит о недостатке строительного материала для развития плода. Особые желания беременной у казахов, например, называются талгак, и для отца великая честь — удовлетворить желания матери, какими бы необычными они ни были.

**Половая жизнь.** Воздержание после зачатия, которое определено традициями некоторых народов и религий, находит поддержку у врачей, физиологов, неонатологов, педиатров. Организм матери постепенно привыкает к зарождению новой жизни. На Востоке говорят: «Семя должно прижиться и дать всходы...», «Отец, посеявший семя, обязан его и оберегать...»

**Физическая форма.** Физическая слабость, неподготовленность будущей матери усложняют течение беременности и родов. Женщина должна быть сильной, ведь «только сильная мать родит сильного воина» (из правил жителей Спарты). Хорошая физическая подготовка позволяет родам пройти легко и безболезненно.

**Срок родов.** Скорость созревания плода и сроки рождения ребенка — явления индивидуальные. Усредненный срок беременности (280 дней) является лишь ориентиром для оценки зрелости (доношенности) плода (родившиеся ранее указанного срока считаются недоношенными, позднее — переношенными). Как показывает практика, зрелый ребенок может родиться и через 251 день, и через 312. Природа точно

знает, когда малышу необходимо появиться на свет, и никогда не задерживает его появление.

**Страх перед родами.** Незнание, а потому заранее страшное представление о родах держит женщину в напряжении и постоянном стрессовом состоянии, что может способствовать нарушению нормального физиологического протекания родов. Тревога и страх ведут к судорожным сокращениям мышц, неумению расслабляться и отдыхать, правильно дышать, что усугубляет боли и усложняет протекание родов. Индейцы Северной Америки, многие африканские народы сохраняют культ радостного ожидания родов: в этот период женщина поет веселые песни, общается с родственниками, танцует. Такой настрой способствует легким и безболезненным родам. Если супруги вместе ожидают начало родов и мужчина всячески помогает женщине подготовиться к ним, это обеспечивает естественный ход процесса и рождение здорового малыша.

## Роды

Рождение ребенка — важная часть сексуальной и эмоциональной жизни мужчины и женщины. Роды — это выход нового человека в жизнь, один из процессов освобождения, получения свободы, что дает новый толчок к развитию. От того, как пройдут роды, будет зависеть дальнейшая эмоциональная жизнь малыша. В процессе родов идет физическое разобщение матери и ребенка, и в этот момент необходимо создать эмоциональную связь. Эмоциональное связующее звено — контакт «кожа к коже»: рожденного малыша сразу прикладывают к груди матери (сосет из обеих грудей). Физический контакт «кожа к коже» помогает установлению «психической связи между ними (мать и ребенок) на всю жизнь (рождается взаимная привязанность)» (Мишель Одене, «Возрождение

родов»). Более того, доказано, что если «отец присутствует при родах, берет малыша на руки после рождения и передает его маме, то возникает сильное чувство отцовской привязанности и ответственности за жизнь и благополучие матери и ребенка. В этот миг рождается великое торжество жизни» (Фредерик Лебойе, «Рождение без насилия»). Каждая семья выбирает и решает самостоятельно вопрос о том, присутствовать или нет отцу при родах ребенка. Наше современное общество еще только вступает на эту стезю, хотя западные страны не представляют родов без отца ребенка. И это еще один момент для серьезного размышления. Никто не сомневается, что для зарождения новой жизни необходимы мужчина и женщина, почему же рождение этой жизни происходит в большинстве случаев без мужчины, который призван помогать, защищать и оберегать?

С рождением заканчивается период, называемый внутриутробным развитием, начинается период новорожденности.

## Глава 2

# Первые шаги на родительском пути

### Главное — не терять уверенности

Уверенность — это то, что делает родителей более решительными, сильными и ответственными за свои поступки. Когда мы чувствуем уверенность в собственных силах, любые повседневные трудности кажутся нам незначительными. Но как только мы теряем уверенность, мы тотчас теряем и все важные ориентиры, а трудности, казавшиеся совсем недавно незначительными, начинают пугать и страшить нас. Практически всегда то, что мы делаем с уверенностью в собственных силах, нам удастся. Наша уверенность в себе помогает эффективному воспитанию, а это, в свою очередь, улучшает поведение ребенка и, в конце концов, закладывает основы для развития у него чувства уверенности в своих силах.

Сокращение числа многодетных семей является причиной того, что новоиспеченные родители оказываются в со-

стоянии изолированности и неуверенности. Многие из них до сих пор не сталкивались с проблемами детского поведения и до появления собственного ребенка даже никогда не держали младенца на руках.

Когда рождается первенец, очень немногие оказываются морально подготовленными к предстоящим трудностям. Если же вы живете отдельно от собственных родителей, то испытываете еще большие сложности: вам не с кем посоветоваться по самому простому вопросу, связанному с уходом за ребенком. Как же часто нам кажется, что мы единственные, у кого возникают такие проблемы! На самом деле с подобным сталкиваются практически все родители.

Большинство проблем, вызывающих тревогу родителей, настолько характерны для всех детей, что к ним нужно относиться спокойно — это нормальная и неотъемлемая часть детства. Такова жизнь! Не надо чувствовать себя виноватым в абсолютно естественных проблемах малышей. Раньше дети первые шесть лет своей жизни проводили в стенах родного дома, теперь же, как правило, с самого раннего детства они попадают пусть и в детский, но коллектив, и это порождает массу сложностей (чувство растерянности, соперничество, контакт с инфекциями).

Надо всегда помнить, что каждый ребенок — это индивидуальность, наделенная уникальными талантами и своим особым характером и темпераментом. При помощи родительской любви и педагогических умений их можно скорректировать, но нельзя изменить полностью! Самый верный способ потерять уверенность в своих силах — принуждать ребенка быть тем, кем ему не суждено быть по природе, например вам никакими способами не удастся заставить активного ребенка посидеть спокойно более пяти минут.

В первую очередь мы должны научиться воспринимать ребенка таким, какой он есть по своей природе, а потом

уж поступать так, как мы считаем нужным. Помните, что каждый из нас, родителей, тоже индивидуальность, со своим собственным темпераментом и методами воспитания. У нас должна быть уверенность в правильности того, что мы делаем, и мы не должны равняться на тех, кто поступает иначе.

И никогда не забывайте о «трех китах» воспитания счастливых детей:

- ☒ **любовь** — детям просто необходимо чувствовать себя любимыми и желанными;
- ☒ **последовательность** — дети должны доподлинно знать, чего им следует ожидать от родителей. Они должны быть уверены: то, что имеет значение сегодня, будет также значимо и завтра;
- ☒ **устранение напряжения** — напряженная обстановка в семье оказывает самое разрушительное влияние на детское воспитание. Бессмысленно воспитывать ребенка по книге, если ваш дом напоминает зону боевых действий. От ребенка невозможно скрыть разногласия в отношениях взрослых.

## Под натиском советов специалистов

Бывают в жизни мрачные минуты, когда я спрашиваю себя: если бы все мы, специалисты, вдруг исчезли с лица земли, стало бы хуже от этого родителям? Мне часто кажется, что в то время как я разъясняю вопросы, касающиеся воспитания детей, и проповедую уверенность родителей в себе, сотни других людей лезут из кожи вон, чтобы только усложнить ситуацию. Уверенность в себе — сложное и хрупкое состояние, и его легко разрушить некоторыми неправильными советами, которые я нередко слышу, а именно:

☒ *Работающие мамы наносят большой вред своим детям. Неправда.*

☒ *Каждая мать должна чувствовать желание заботиться о своем ребенке двадцать четыре часа в сутки. Если у нее нет такого желания, ей должно быть стыдно.*

Чепуха. Немногие отцы горят желанием круглосуточно исполнять роль отца, а некоторое время, посвященное самому себе, пойдет только на пользу как родителям (и отцу, и матери), так и ребенку.

☒ *Ребенку нельзя давать соску.*

Лично я не люблю соски, но если у вас беспокойный ребенок и соска его успокаивает, то давайте ему хоть две соски одновременно!

☒ *Дети, которые засыпают на руках у матери, с трудом успокаиваются, просыпаясь среди ночи.*

Свидетельств тому много, однако если ваш малыш любит засыпать при укачивании, то отказывать ему в этом удовольствии не следует. Особенно удобно делать это в кресле-качалке!

☒ *Спать вместе с ребенком неправильно.*

Не позволяйте другим «промыть вам мозги». Если ваш ребенок спит с вами и вас это не беспокоит, то, насколько я знаю, они могут продолжать спать с вами в одной постели вплоть до замужества или женитьбы, если, конечно, это кажется вам правильным.

☒ *Маленького ребенка, который часто просыпается по ночам, должны успокаивать его родители.*

Бесполезная и непрактичная теория. Постоянные недосыпания очень мучительны, и хронически недосыпающие роди-

тели становятся психически неустойчивыми, что не лучшим образом отражается на детях.

☒ *Если младенца не кормить грудью, то ему будет нанесен серьезный вред.*

Несмотря на то что грудное вскармливание несомненно полезно и настоятельно рекомендуется всеми специалистами, категорически обязательным оно не является.

☒ *Маленькие дети, которые играют со своими половыми органами, проявляют тем самым ранние признаки сексуальной озабоченности.*

Вздор. Маленькие дети делают это, потому что им приятно и самое главное — скучно.

Итак, вы должны понять, что книги, изобилующие непрактичными и глупыми советами, являются вредными, поскольку вселяют в родителей страх и вызывают у них чувство собственной неполноценности.

Пошатнуть родительскую уверенность очень легко, нужно только дать им понять, что только мы, психологи, в совершенстве знаем, как правильно воспитывать детей, а проблемы с детьми случаются только у них. Выбирайте специалиста очень тщательно. Специалист, к которому вы обращаетесь за помощью, должен оказывать ее квалифицированно. К сожалению, так бывает не всегда. Остерегайтесь ложной теории о том, что возможен только «один-единственный правильный» метод воспитания детей, иначе вашим детям не избежать психологических травм. Единственно верного метода воспитания детей не существует. Модные тенденции в теории воспитания приходят и уходят, как парижская мода. Мы меняемся и становимся другими, а дети удивленно наблюдают за нами, демонстрируя, как прекрасно они выживают в этом мире, несмотря на наше профессиональное вмешательство.

Безумный ритм нашего существования, изоляция и необоснованные ожидания делают жизнь современных родителей сложной и напряженной. Не делает ее легче и перенасыщение ненужной и непрактичной информацией. Тем не менее большинство родителей прекрасно воспитывают своих детей и ухаживают за ними, причем многие из них этого не осознают. Сегодня родителям нужна не критика, а слова одобрения и поддержки, а иногда — простой и мудрый совет.

Воспитание — это своего рода компромисс. Вначале все мы переполнены энтузиазмом, но, когда наступают моменты напряжения и усталости, мы «спускаемся с небес» в нашу реальность и устанавливаем спокойное равновесие между нашими идеалами и возможностями. Пусть другие осуждают и сравнивают. Метод воспитания, который конкретно подходит вам и который вы считаете правильным, хорош так же, как и любой другой. Если вы любите своих детей, наслаждайтесь общением с ними и делайте то, что подходит именно вам. Никто другой не сделает этого лучше вас! Удачи вам и большого терпения!

## Глава 3

# Здоровый ребенок — мечта или реальность?

### Физическое здоровье

Физическое здоровье наших детей должно быть приоритетом, а психологическое — находиться на втором месте. Хорошие родители должны воспитать спокойных, уверенных в своих силах, ответственных детей, у которых есть все шансы на успех в жизни. Задача эта только кажется пугающей, в действительности же родители могут эффективно справиться с ней. Как? Необходимо привить малышам полезные привычки, которые помогут сохранить здоровье на долгие годы. Здоровье малыша — это самое важное, и для его укрепления требуется правильное питание, регулярные физические упражнения и здоровый сон.

Правильное, способствующее здоровью питание — это разумно сбалансированный рацион, в котором много фруктов и овощей, мало соли, сахара, насыщенных жиров и отсутствуют всевозможные искусственные добавки, генетически модифицированные продукты.

Поощряйте в ребенке любовь к физическим упражнениям. Как? Занимайтесь с ним подвижными играми и постепенно приучайте к занятиям различными видами спорта.

Начиная с раннего возраста установите для малыша здоровый режим сна. Сделайте это приятным ритуалом, привлекательным и комфортным.

**Приучение к физическим нагрузкам.** Чем полезны регулярные физические упражнения? Физическая нагрузка улучшает процессы обмена веществ, что помогает сжиганию жиров, насыщает наш организм кислородом, увеличивает выработку естественных химических веществ хорошего настроения, известных под названием эндорфины, укрепляет иммунную систему. Все, кто регулярно выполняет простые физические упражнения, гораздо более энергичны, чем те, кто этого не делает.

Лучше всего приучать детей к физическим нагрузкам через игру. Все дети готовы играть всегда и с удовольствием. Что нужно сделать? Предоставить им такую возможность!

Как? Существует много забавных спортивных игр, в которых малыши могут принять участие. Эти игры дадут им возможность проделать все необходимые физические упражнения, причем все будет происходить живо и весело. Если заниматься этим регулярно, то через некоторое время вы заметите, что мышцы вашего малыша значительно окрепли.

Какие физические занятия самые подходящие для малышей?

**Плавание** — обеспечивает прекрасную нагрузку на сердечно-сосудистую систему очень мягким и щадящим способом. Кроме того, это жизненно необходимое умение, которое должен приобрести каждый ребенок.

**Бег** — следует превратить в игру. Выводите как минимум три раза в неделю малыша на стадион — пробежаться по беговой дорожке.

**Прыжки на батуте** — дети очень любят батуты. И хотя прыжки могут показаться просто забавой, на самом деле это замечательный вид физических упражнений.

**Езда на велосипеде** — как и плавание, езда даже на трехколесном велосипеде дает очень мягкую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, при этом малыш приобретет полезный навык, который пригодится ему на протяжении всей жизни.

**Командные виды спорта** — футбол, волейбол, даже с двумя-тремя игроками в команде, заставляет малышей постоянно двигаться. Дети увлеченно стремятся к победе, а родители и не задумываются, что эти игры являются хорошими физическими упражнениями.

Вовлекая детей в эти виды деятельности, вы автоматически задаете их мышцам физическую нагрузку. Но не забудьте, что одного раза в месяц мало. Чтобы физические упражнения приносили максимальную пользу, ими нужно заниматься как минимум по 20 минут три раза в неделю. Желательно разнообразить занятия, чтобы поддерживать интерес ребенка. Если ребенок погоняет мячик в парке или в саду в понедельник, попрыгает на батуте в среду, поплавает в выходные, то ему не наскучат эти занятия. Он будет проделывать все необходимые виды физических упражнений, и это принесет ему силу и здоровье!

**Здоровый режим сна.** Продолжительность сна зависит от возраста ребенка. Новорожденные спят 16 часов в сутки. Детям в возрасте от года до пяти лет на сон может потребоваться до 12 часов. Эти цифры — усредненные. Все дети разные, поэтому не стоит беспокоиться, если ваш малыш спит 10 часов. Важно, чтобы он был здоров и весел.

Большинству родителей очень сложно уложить ребенка спать. Почему? У маленьких детей неисчерпаемые запасы энергии, ведь каждый день для них — это незабываемое приключение. Лечь в постель — означает расстаться с приклю-

чением, и поэтому они часто сопротивляются, если у них на это есть еще силы.

Как помочь ребенку привыкнуть к здоровому режиму сна?

С самого раннего возраста надо ввести четкое время отхода ко сну в расписание ребенка. Но вот он немного подрос и стал игнорировать ваши требования отправляться в постель. Обсудите этот вопрос совместно, оговорите время, когда он должен ложиться спать. В таком случае вероятность возникновения спора по этому поводу гораздо меньше, чем если вы будете каждый день требовать от него ложиться в разное время.

Создайте в спальне ребенка комфорт и уют. То, как вы это сделаете, зависит, конечно, от возраста вашего ребенка. Если малыш боится темноты, установите в комнате ночник, чтобы он мог чувствовать себя спокойно. Маленькие девочки обычно с удовольствием засыпают с мягкой куклой. Мальчикам нравятся светящиеся звездочки, украшающие потолок спальни. Для того чтобы им было хорошо и уютно в спальне, вы должны проявить максимум фантазии.

Необходимо сделать процесс укладывания приятным, превратите его в своеобразный ритуал. Например, можно дать ребенку стакан молока и печенье или фрукты. Затем, когда зубы почищены и закончены водные процедуры, уложите ребенка в постель. Укройте его одеялом и читайте какую-нибудь сказку в течение 10—12 минут или поговорите о тех увлекательных событиях, которые предстоят на следующий день. Это понравится вашему малышу больше, чем резкий переход от веселья к строгой дисциплине, и не станет причиной споров.

## Психологическое здоровье

**Создайте у ваших детей ощущение того, что они любимы.** Когда ребенок чувствует, что его любят и ценят, он гораздо

более уверен в себе и гораздо более эмоционально устойчив, чем те дети, которые чувствуют себя нелюбимыми. Многие родители это знают, но не многие понимают, что дети не умеют читать мысли! Как же мы можем рассчитывать на то, что они «узнают», что их любят и ценят? Необходимо подтверждать это словами и повседневными поступками.

Есть немало мужчин и женщин, которые по той или иной причине не умеют говорить «я тебя люблю» вслух. Может быть, их собственные родители не произносили этих слов. Может быть, их воспитали с мыслью о том, что такие открытые формы выражения любви — признак слабости, признак чрезмерной мягкости и эмоциональности. Некоторым папам кажется, что открытое признание в любви сделает их менее мужественными в глазах детей.

Проблема же состоит в том, что дети часто толкуют молчание и сдержанность родителей как равнодушие. А даже капля сомнения по этому поводу может привести к большим неприятностям и страданиям в будущем.

Вы должны взять себе за правило говорить, что любите ребенка, каждый раз, когда говорите ему «до свидания» или «спокойной ночи». Не хочу показаться психически нездоровой, но никто из нас не вечен, и наш последний день может наступить завтра с таким же успехом, как и тогда, когда нам будет восемьдесят. Превратив «я тебя люблю» в ежедневные слова прощания с нашими детьми, мы проживем свою жизнь с уверенностью в том, что, когда бы ни наступил наш последний день, самые важные слова уже сказаны!

Все правила важны, но, если вы будете жить только по одному из них, таким правилом должно быть именно это. Говорите чаще своим детям, что вы любите их, а потом подтверждайте это тем, как вы с ними разговариваете, как себя ведете и, вообще, как живете.

**Выражайте свою веру в ребенка.** Почему так важна уверенность в себе? Она придает нам смелости в новых начина-

ниях, расширяет горизонты, дает возможность легче переносить поражения, которые время от времени случаются на пути к успеху. Многие люди думают, что уверенность присутствует в характере человека с рождения, но на самом деле это не так. Уверенность в себе возникает благодаря похвале и поощрению, которые мы получаем в ранние годы своей жизни! Если есть кто-то, кто выражает свою веру в нас — будь то родитель, учитель или другое авторитетное лицо, в нас зарождается уверенность в своих силах и способностях. Несмотря на то что человек вполне может развить это качество и в более старшем возрасте, обойдясь без похвал и поощрений в детстве, родители должны сделать все возможное, чтобы обеспечить детям успешное начало.

Выражать свою веру в детей — значит поощрять их к тому, чтобы они полностью реализовали свой потенциал, каким бы он ни был. Мы можем заметить, что у них что-то хорошо получается, и похвалить за это! Мы можем сказать им, что у них есть смелость, сила, чтобы достичь своих целей и осуществить свои мечты. В этом отношении роль родителей во многом сходна с ролью спортивного тренера. Хороший тренер по боксу никогда не скажет своему подопечному, что он не сможет победить противника. Вместо этого он говорит, что он обладает потенциалом, чтобы победить кого угодно. Тренер в своем замечании делает акцент не на том, что спортсмен что-то сделал плохо, например: «Какая гадость этот твой апперкот!» — а на том, что поможет боксеру добиться успеха.

Хорошие родители должны поступать так же. Верьте в безграничный потенциал своего ребенка, выражайте веру в него при любой возможности.

**Не проповедуйте философию перфекционизма (излишнего стремления к совершенству).** Не следует требовать от детей, чтобы они всегда жили на полную мощь своего потенциала. Существует очень тонкая грань между побуждением

ребенка к тому, чтобы он взял очередную высоту, и ожиданием от ребенка каждый раз нового рекорда. Если мы перейдем эту грань, то рискуем привить ребенку мысль о том, что он должен быть совершенным, чтобы завоевать наше одобрение.

Возможно, самый простой способ избежать философии перфекционизма — это быть честным относительно собственных недостатков, не комплексовать по их поводу. Есть такие родители, которым нравится, чтобы дети думали, что они могут сделать все. Но мы ведь не супермены. Если мы подаем пример тем, что стремимся к реализации собственного потенциала и честны в отношении своих неудач, то автоматически сообщаем им, что промахи — это вполне естественно, и не стоит слишком переживать по этому поводу.

**Учите детей быть благодарными!** Люди, которые не способны ценить то, что имеют, часто испытывают стресс. Те, кто благодарен за все хорошее, что у них есть, напротив, как правило, счастливы и довольны жизнью.

Самый эффективный способ научить принципу благодарности — самим его практиковать. Подумайте обо всем, что у вас есть, и людях, которых вы цените в своей жизни. Остановитесь ненадолго в круговороте дел, для того чтобы почувствовать благодарность. Не стоит превращать это в формальную процедуру, просто попытайтесь ощутить ее любым способом, который вам подходит. Как только это войдет у вас в привычку, начинайте приучать к ней и своих детей. Только не нужно говорить «будь благодарен», вместо этого подчеркните, как здорово, что у них есть то или это или есть такие хорошие друзья и так много людей, любящих их.

Такой подход поможет детям взглянуть на жизнь с положительной точки зрения и тем самым избежать типичной ловушки, в которую попадают недовольные люди, сосредоточенные только на том, что есть у других.

**Учите умению сосредотачиваться на других.** Это правило означает, что детям с самых ранних лет необходимо понять:

мы существа общественные и должны стараться ладить с другими, чтобы наша жизнь была счастливой и спокойной. Воспитание этого принципа заключается в том, чтобы время от времени просить ребенка поставить себя на место другого. Например, ваш пятилетний сын постоянно оставляет беспорядок в комнате и вам приходится за ним убирать. Попросите ребенка посмотреть на эту ситуацию вашими глазами. Как он думает, какие чувства вы испытываете — хорошие или плохие? Видите ли вы, что вас ценят, или вам кажется, что ваши старания воспринимают как должное?

Когда дети получают подобные подсказки, они осознают, что их действия влияют на других, и незамедлительно делают все, чтобы исправить ситуацию. Необходимо помогать детям в этом вопросе, пока умение сосредотачиваться на внешнем мире не войдет в привычку.

**Общайтесь с ребенком.** Правила, описанные выше, требуют умения быть честными в общении со своим ребенком. Если вы не умеете правильно общаться, то применить эти правила в ваших взаимоотношениях с детьми будет намного сложнее.

Если вы изо дня в день общаетесь с ребенком подобным образом, то появившись у него вдруг какой-нибудь серьезный повод для разговора, он не поверит в то, что вы сможете общаться с ним по-другому. Однако если вы общаетесь со своими детьми открыто и честно, им легко будет обратиться к вам почти по любому вопросу, который потребует обсуждения, — от самого незначительного до самого важного.

Дети, общающиеся с родителями таким образом, как правило, имеют более высокую самооценку и уверенность в себе, и они намного спокойнее, чем те дети, которые не имеют возможности открыто говорить со своими родителями.

**Создайте возможность общения.** Если вы постоянно движетесь в противоположных направлениях, у вас мало шансов начать когда-нибудь правильно общаться. Вам необ-

ходимо сознательно создавать возможности для общения. Как? Самый простой путь — это совместный ужин. Было бы идеально ужинать всей семьей каждый вечер. Если это невозможно (из-за вашей работы, например), возьмите за правило ужинать с семьей в выходные. Совместная трапеза даст каждому члену семьи возможность рассказать о том, что его волнует, и не чувствовать при этом неловких рамок официальности.

**Будьте заинтересованы.** Не ждите от ребенка, что он с готовностью поделится с вами информацией. Большинству детей нужен небольшой толчок, по крайней мере до тех пор, пока они не научатся открытому общению. К разговору о жизни ребенка можно пригласить, если вы по-настоящему в этом заинтересованы. Спросите, как прошел его день, как он ладит со своими друзьями, чем бы хотел заняться в выходные и так далее. Для детей важным стимулом является то, что взрослые проявляют к ним интерес.

**Подумайте, прежде чем сказать.** Все мы иногда, особенно в моменты психологического стресса, произносим слова, о которых потом сожалеем. Дети же восприимчивы к каждому нашему слову. Назвав сгоряча ребенка глупым, мы, скорее всего, забудем об этом через пару минут, а ребенок будет снова и снова прокручивать в уме этот всплеск эмоций, что, разумеется, может значительно понизить его самооценку.

Дети также принимают общие замечания на свой счет. Например, если вы скажете, что эти «чертовы соседские дети такие шумные», ребенок может расценить это как ваше желание, чтобы он все время вел себя тихо. Вы не подразумевали этого, но такое заключение вполне логично, с точки зрения ребенка.

Чтобы обезопасить себя от такого рода вещей, возьмите за правило подумать, прежде чем что-нибудь сказать. И старайтесь по возможности все, что вы говорите своему ребенку, представлять с положительной стороны.

Если вам необходимо покритиковать поведение ребенка, сделайте это, но в первую очередь отметьте то положительное, что вы заметили в каких-то других аспектах его поведения. Затем критикуйте плохое поведение как таковое, но не самого ребенка. И закончите разговор на доброй ноте, отметив, что он может извлечь из этой критики.

**Уделяйте ребенку все свое внимание.** Когда вы разговариваете с ребенком, уделяйте ему все внимание. Смотрите ему в глаза и улыбайтесь! Так он почувствует единство с вами, а значит, общение будет более эффективным. Если вы не можете целиком уделить свое внимание — может быть, готовите обед или ремонтируете машину, — прервитесь на минуту, установите визуальный контакт с ребенком и объясните, почему не можете в данный момент с ним пообщаться. Затем спросите, можно ли будет обсудить вопрос за ужином или когда вы закончите свое занятие. Возможно, ребенку на самом деле необходимо продолжить разговор немедленно, но даже если это не так, по крайней мере он поймет, почему разговор не состоялся.

**Слушайте.** При общении мы должны уметь не только говорить, но и слушать. Усвойте это как можно быстрее и сделайте так, чтобы перед тем, как вы выскажете свою точку зрения, ребенок мог высказать и свою. Благодаря этому ребенок почувствует, что его уважают, и будет уверен, что к его мнению, даже если оно противоречит вашему, прислушаются. Если вы возьмете за правило выслушивать ребенка с самых малых лет, он сможет рассчитывать на вашу способность внимательно слушать, когда станет взрослее.

**Разговаривайте, а не проповедуйте.** Когда вы с кем-то разговариваете, вы делитесь своим мнением и высказываете аргументы в его защиту. Когда вы читаете кому-то проповедь, вы, как правило, просто говорите, что следует делать, не объясняя, почему именно так. Дети в принципе не возражают, когда вы что-нибудь им объясняете, но они ненави-

дят, когда вы ожидаете, что ваши слова будут приняты за аксиому просто потому, что вы так сказали. Поэтому старайтесь избегать нравоучений и выбирайте вместо этого беседу — так будет намного эффективнее.

**Не ожидайте стопроцентного послушания.** Каждый ребенок индивидуален, и уже на основании этого факта мы не можем ожидать, что он будет соглашаться со всеми нашими словами. Если мы будем ожидать стопроцентного согласия, наше общение превратится в борьбу, поэтому имеет смысл смириться с тем, что разногласия — в порядке вещей. То, что ваш ребенок в чем-то не согласен с вами, хороший знак, так как он начинает думать самостоятельно и формирует собственное мнение, поэтому не стоит расстраиваться, когда такое случается. Скорее стоит гордиться его желанием идти собственным путем, а не слепо следовать вашему.

**Развивайте коммуникативные навыки.** Чтобы соответствовать меняющимся потребностям детей на протяжении основных этапов развития, необходимо развивать навыки коммуникации.

В возрасте до 5 лет дети придают больше значения тону голоса и жестам, нежели словам. Поэтому вы сможете общаться с ребенком более эффективно, если сделаете акцент на этих двух моментах. Например, вместо того чтобы сказать: «У тебя получился хороший рисунок, Даня» с обычным выражением лица и обычным голосом, попытайтесь выразить ту же мысль жестами и словами одновременно. Широко улыбайтесь и говорите так, как будто вам только что удалось пробежать марафонскую дистанцию. На такое отношение ребенок отреагирует гораздо лучше.

## Глава 4

# Возрастные изменения в поведении ребенка

### Младенец с рождения до года

Ребенок в этом возрасте — прелестное милое создание, занимающееся в основном тем, что знакомится с мамой и папой, которые, в свою очередь, поближе знакомятся с ним. Целью воспитания в течение первого года жизни является развитие спокойного ребенка, у которого должны установиться доверительные отношения со своими родителями.

Взгляды на воспитание детей постоянно меняются, в настоящее время существует мнение, что в первый год жизни ребенка невозможно избаловать. Если ребенок голоден, его надо покормить; если он испуган, его надо успокоить; если он плачет, его надо утешить. Воспитывать в детях послушание пока не нужно — их достаточно приучить к регулярному режиму.

Младенец интенсивно растет. Рост здорового ребенка за первый год его жизни увеличивается в 1,5 раза, а вес — в 2 раза. Но для нас больший интерес представляет другой аспект физического развития. Малыш начинает все более активно и успешно двигаться, а значит, приобретает огромные возможности познания окружающего мира. Что же касается психического развития ребенка, то здесь нужно рассмотреть в первую очередь развитие восприятия и движений рук.

**Что такое восприятие?** Зрительное сосредоточение, появляющееся еще на этапе новорожденности, постепенно совершенствуется. После второго месяца сосредоточение становится достаточно длительным, и к трем месяцам его продолжительность достигает 7—8 секунд.

Ребенок теперь может следить за движущимися предметами. В 4 месяца он не просто видит, а уже смотрит — живо реагирует на увиденное, двигается и издает радостные звуки. В младенческом возрасте ребенок воспринимает форму предметов и другие их элементы. Когда младенцу показывают картинку с изображением широкой черной полосы на белом фоне, его взгляд не блуждает по всему полю картинки, а останавливается на границе белого и черного пространства. Если ему показывают одновременно однотонный лист бумаги и лист, на котором изображены вертикальные черные линии, он дольше смотрит на второй лист. Младенец проявляет больше внимания к изогнутым элементам, чем к прямолинейным, к фигурам концентрической формы, к изломам — переходам прямой линии в изогнутую. Можно сказать, что в младенческом возрасте дети уже способны ориентироваться во многих параметрах объектов. Их привлекают контрасты, движение наблюдаемых предметов и другие свойства.

К 2—3 месяцам младенец проявляет интерес к объектам, которые в какой-то мере отличаются от тех, что наблюдались им раньше. Но реакция новизны появляется только в узком диапазоне изменений. Не только хорошо знакомые, но и со-

вершенно новые объекты не привлекают надолго внимание ребенка. Более того, новые предметы, которые значительно отличаются от уже виденных ранее, могут вызвать тревогу, испуг или плач.

Ребенок зрительно различает воспринимаемые объекты по степени сложности и цвету. На цвет он может реагировать уже в 3—4 месяца: если кормить его только из красной бутылочки, он безошибочно выберет ее среди бутылочек других цветов. Эта реакция вырабатывается по типу условно-рефлекторных связей. Активный же интерес к цвету появляется позже, с шести месяцев.

У ребенка также начинает развиваться пространственное восприятие, в частности глубины. Американские психологи провели эксперимент с «обрывом»: младенца помещали на стеклянный стол, под которым находились две большие доски, закрепленные на разных уровнях. Разница в уровнях этих досок, обтянутых яркой, в крупную клетку тканью, и создавала иллюзию обрыва. Маленький ребенок, тактильно ощущая ровную поверхность стекла, ползет к матери, не замечая глубины. После 8 месяцев большинство детей при виде «обрыва» начинают плакать.

Считается, что младенец имеет целостную картину мира, а не мозаичный набор цветовых пятен, линий и разрозненных элементов. Воспринимая не отдельные свойства объекта, а объекты в целом, он создает обобщенные образы предметов.

Познавательному развитию ребенка способствует разнообразие впечатлений, которые он получает. Взрослые, ухаживающие за ребенком, должны удовлетворять его потребности в новых впечатлениях. Как? Необходимо стараться, чтобы окружающая его обстановка не была однообразной, неинтересной. Познавательное развитие (в первую очередь, развитие восприятия) младенцев, живущих в однообразной среде, оказывается несколько замедленным по сравнению

с развитием тех, кто находится в разнообразной обстановке и получает больше впечатлений.

**Движения и действия.** Движения младенца очень сложны и связаны с целостным восприятием, объединяющим разные ощущения. Для этого периода характерна синхронизация движения ребенка и матери.

Под звуки речи или при совместном рассматривании картинки мать и ребенок движутся синхронно, не осознавая этого. Эти плавные, малозаметные движения настолько гармоничны, что у психологов, их фиксирующих, вызывают ассоциации с вальсом.

Сейчас, поскольку речь идет о познавательном развитии, для нас наиболее важным будет развитие движений руки. Движение рук младенца по направлению к предмету и ощупывание предмета появляются на 4-м месяце жизни. В 5—6 месяцев ребенок уже может схватить предмет, для чего требуется сложная зрительно-двигательная координация. Значение этого момента для дальнейшего развития велико: хватание — это первое целенаправленное действие ребенка, оно является обязательным условием, основой освоения манипуляций с предметом. Во втором полугодии движения рук и соответствующие действия интенсивно развиваются. Малыш размахивает схваченным им предметом, стучит, бросает и снова его подбирает, кусает, перекладывает из руки в руку и т. д.

**Привязанность.** Поначалу кажется, младенец только и умеет, что смотреть туманным взглядом, беспорядочно двигать ручками-ножками, кряхтеть и громко плакать. Однако это не так. Природа позаботилась о том, чтобы беззащитный младенец с рождения был окружен заботой и вниманием. Она научила его подавать знаки — сигналы. Да-да, это не просто шум, это знаки, которые подает маленький человек большому. Вскоре вы замечаете, что малыш кричит по-разному — он очень быстро обучает маму (и других внимательных

взрослых) различать оттенки своего плача. «Есть пора», «хочу, чтоб погладили», «мне мокро»... Так ребенок рассказывает нам о своих потребностях.

Чуть позже, на втором месяце жизни, у младенца появляется самый очаровательный знак, что он сыт и вполне доволен вашим поведением, — улыбка! Сначала она адресована всем, кто находится в зоне его влияния. Но очень скоро (через каких-то пару месяцев) крошка научается различать «своих» и «чужих» и будет одних награждать своей прелестной улыбкой, а от других отстраняться. Его внимание и любезность теперь надо заслужить! Улыбка, гуленье, а потом агуканье — окрыляют, пленяют и переполняют родителей глубоким чувством любви. Так малыш привязывает к себе взрослых и сам привязывается к ним.

Привязанность — это одновременно и природный инстинкт, и начало безусловной любви. Благодаря привязанности ребенок обеспечен заботой и уходом, т. е. тем, что необходимо ему для выживания. Детская привязанность, по мнению психологов, чем-то схожа с импринтингом у животных. Импринтинг — это (буквально) запечатление, «впечатывание» конкретного образа. Это мощный инстинкт, который удерживает детенышей рядом с их защитниками — родителями и способствует выживанию. Так, гусенок примет за свою маму первого, кого увидит, вылупившись из яйца. Он видит гусыню — и она моментально становится «самым авторитетным лицом», птенец будет ходить только за ней, а значит, находиться под ее защитой. Если он первым увидит человеческие ботинки, то будет следовать за ними.

Человеческая привязанность инстинктивна, а потому не менее прочна. Однако в отличие от «привязки» того же гусенка, она появляется не мгновенно. Привязанность ребенка к родителям развивается постепенно, в течение 12—18 месяцев. По мере взросления наши привязанности меняются. Наш безопасный тыл — родители — заменяются ровесника-

ми, затем теми, в кого мы влюбляемся... Но ранняя привязанность самая мощная, память о ней подсознательно остается в человеке на всю жизнь и будет служить моделью для всех дальнейших отношений с другими людьми.

Вывод однозначен и прост: для прочного контакта с детьми необходимо, чтобы они в младенческом возрасте сильно привязались к своим родителям!

Конечно, инстинктивная связь изначально существует между родителями и детьми, особенно между младенцем и матерью, хотя бы потому, что новорожденный ребенок воспринимает себя и ее как единое целое. Однако на исходе третьего месяца он уже осознает свою отдельность. Малыш охотно улыбается другим людям, подолгу гулит, агукает и ко всем идет на руки. Это время формирования его привязанностей. И здесь работает именно инстинкт самосохранения. Малыш крепче привяжется к тому, кто больше его любит — не в смысле гладит и сюсюкает, а удовлетворяет его потребности, кто всегда откликается на его зов — то есть плач, кто кормит, оберегает, носит на руках, когда болит животик. Другими словами, кто соответствует трем главным критериям:

- ☑ хорошо ему знаком;
- ☑ удовлетворяет его жизненные потребности;
- ☑ с кем он чувствует себя комфортно.

Больше всего шансов быть главными в жизни малыша у мамы и у папы, если только они будут соблюдать эти условия.

## Малыш: от 1 года до 2,5 лет

В этом возрасте дети обнаруживают, что у них есть возможность и сила манипулировать и требовать, и они не стесняются применять эту силу. Эти изменения начинают проявляться постепенно на втором году жизни и сопровождаются

бессмысленными и необдуманными поступками, доминирующими в поведении ребенка до 1,5 лет, затем они приобретают более обдуманный характер.

Интенсивность изменений этого периода достигает максимума в два года, после чего начинает ослабевать. Но непослушание не исчезает, оно просто принимает более артистичную форму. Почему? Потому что мозг, его лобные доли, которые отвечают за самоконтроль и здравомыслие, до трех лет практически не функционируют. «Умственные центры» еще не достаточно развиты — это главная причина необдуманных действий вашего малыша (когда во время игры с детворой он ведет себя грубо, щиплет, кусается и жадничает). В этом возрасте ребенок не способен ждать, поэтому он перебивает, лезет без очереди. На самом деле это не означает, что ваш малыш злобен и агрессивен, просто такое поведение обусловлено недостаточно развитой системой самоконтроля. В маленьких детских головках нет ни одной злой мысли, однако родителям не так-то легко объяснить агрессивное и недружелюбное поведение малышей тем лицам, у которых никогда не было собственных детей или которым несказанно повезло с ангельскими детьми. Не позволяйте другим навязывать вам чувство вины — поверьте, даже самый жадный и враждебный двухлетний малыш может вырасти необычайно вежливым и доброжелательным взрослым человеком.

На Земле было бы гораздо меньше нервных родителей, если бы все понимали, что эти невинные маленькие человечки не способны думать логично, по-взрослому. В этом возрасте самое главное для родителей — сделать все возможное, чтобы уберечь малыша от опасности, а также наслаждаться очарованием, с которым он постигает мир. Вы должны быть готовы помочь ребенку усвоить понятие о поощающем поведении в тот момент, когда для этого будет подготовлено его сознание.

## Малыш от 2,5 до 4 лет

Где-то между 2,5 и 3 годами ребенок начинает контролировать свои импульсивные поступки. В детском саду малыши этого возраста уже начинают дружно играть вместе, а не как раньше — сами по себе. Они учатся ждать — хотя и не очень долго, уже способны контролировать свои истерики, а также почти безболезненно расстаются на некоторое время со своими мамами, оставаясь под присмотром знакомых. К 3,5 годам у детей накапливается достаточно обширный словарный запас, но еще практически отсутствует логика, поэтому они много спорят и возражают.

**Малыш и его цели.** По мере того как дети из младенцев превращаются в малышей, они с изумлением обнаруживают все новые и новые возможности, открывающиеся перед ними. Неожиданно для себя они вдруг понимают, что теперь могут вставать, ходить, взбираться куда-нибудь и бегать. Они способны перемещать предметы, трогать их, разбирать на мелкие части и вертеть их в руках. Они поражены и немного страшатся этой новой для них физической силы. Это можно сравнить с ситуацией, когда кто-то случайно оставил открытой дверь на склад с инструментами, но малыши, вошедшие в эту дверь, к сожалению, не знают, как правильно ими пользоваться.

Для малышей это чудесное время, хотя не без доли смущения и разочарования. Они обнаруживают, что благодаря использованию обретенных ими навыков могут привлекать к себе внимание, однако часто это не приносит им большой пользы, так как из-за спровоцированной ими сердитой реакции они могут лишиться той близости и любви, которой наслаждались в младенческом возрасте. В их маленьких головках роятся тысячи замечательных идей, но они в отчаянии — координация их движений еще не столь хорошо развита, чтобы позволить воплотить эти идеи в жизнь.

Для родителей этот возраст — время, когда малыша можно приучить к контролированию своего поведения. Это также период мягкого руководства, установки границ дозволенного, избегания противоречий и проявления абсолютной твердости, когда это необходимо.

Для детей этот возрастной период всецело связан с самоконтролем, а именно они осваивают:

- ☒ контроль над деятельностью организма;
- ☒ приучение к туалету;
- ☒ контроль над собственными желаниями и усвоение того, что их желания не всегда могут быть тотчас исполнены;
- ☒ умение контролировать свои эмоции при неудачной попытке что-либо сделать;
- ☒ осознание того, что они могут есть сами, но признание своей неспособности сделать это хорошо;
- ☒ контроль над поведением, осознание того, что истерики не являются подходящим способом влияния на людей;
- ☒ контроль над страхом временной разлуки с родителями, переход от постоянного родительского присутствия, характерного для первого года жизни, к способности находиться некоторое время отдельно от родителей: в детском садике, а позже — в школе;
- ☒ контроль над проявлением эгоизма и умение обращать внимание на других, делиться игрушками и вещами, не перебивать других и считаться с тем, что у них тоже есть права.

Постепенно малыш научится выполнять эти основные положения и даже наберется немного здравого смысла и еще кое-чего, что отдаленно будет напоминать совесть.

**Отличительные особенности малышей.** *Огромная власть* — малыши способны приобретать поразительно огромную власть над взрослыми. Если только они не получают желаемого, их протест может быть настолько ярким, что родители вынуждены идти на уступки. В возрасте от года до четырех лет дети практически лишены самоконтроля, что не мешает

им пытаться подчинить себе окружающих. Однако проблема заключается не в самой власти, а в ее применении. Малышам абсолютно неведомо чувство уважения к правам других, поэтому им ничто не мешает упасть на пол и кричать, вызывая раздражение родителей.

**Неблагодарумие** — у большинства детей в возрасте от года до двух лет здравый смысл вообще отсутствует. С 2 до 2,5 лет может появиться его слабый проблеск, однако часто нам, родителям, бывает сложно распознать его невооруженным глазом. К счастью, именно с этого возраста здравый смысл начинает все больше развиваться, проявляясь уже в значительной степени к трем годам. К моменту наступления четвертого дня рождения большинство детей можно считать уже достаточно здравомыслящими. Когда говорят об «ужасных двухлетках», на самом деле имеются в виду «ужасные дети от 1,5 до 2,5 лет». Этот короткий период — время минимального здравомыслия и максимальной подвижности и враждебности. Такое сочетание может довести до невроза. Этот возраст характеризуется необдуманным поведением (например, битьем головой об стенку), полным отсутствием чувства опасности и сиюсекундными желаниями. Малыши могут возражать, спорить, попадать в безнадёжные ситуации, но им не хватает благоразумия вовремя остановиться. Чтобы успешно приучить ребенка к послушанию, родителям необходимо знать, в каких случаях лучше уступить. К сожалению, нередко некоторые родители проявляют еще меньше здравого смысла, чем их собственные чада.

Очень часто родители сами усложняют и отягощают процесс воспитания. Они неправильно интерпретируют поведение малышей, и им кажется, что ребенок намеренно пытается их разозлить. Они начинают верить, что их ребенок — воплощение злобы и непослушания, почти враг. Они забывают главное: воспитание детей должно приносить родителям радость.

**Требование внимания «25 часов в сутки»** — малыши обожают всегда быть в центре внимания. Они отказываются мириться с тем, что другие отнимают у них это первенство, будь то подруга мамы, забежавшая поболтать, долгий телефонный разговор или пришедший с работы папа, переключивший внимание на себя.

Малыши хотят, чтобы им уделяли внимание 24 часа в сутки, а если вы так и делаете, тогда они требуют уже 25 часов. Внимание всегда важно для ребенка, но здесь должны существовать какие-то пределы. После целого дня игр, ответов на бесчисленные вопросы и попыток опередить хотя бы на один шаг этих изобретательных и одаренных богатой фантазией маленьких людей мамы, как правило, чувствуют себя без сил. Это не физическое утомление, а особый вид усталости, от которой немеет все тело. И тут в дверях появляется папа со словами: «Боже, я так устал сегодня на работе». Он и понятия не имеет о том состоянии, в котором находится жена и которое напоминает умственное истощение.

**Эгоцентризм** — в центре мировоззрения каждого маленького ребенка находятся только его собственные желания, интересы и радости. Ему абсолютно неведомы мысли о соблюдении очередности или о том, что нужно считаться с чужим мнением. Они любят находиться среди других детей, но предпочитают играть рядом с ними. Если он играет и ему нужна чужая игрушка, он быстро ее отнимет у другого малыша.

Маленький ребенок живет в сиюминутном временном пространстве, поэтому хвалить и поощрять его нужно немедленно, а наказывать — или сейчас, или никогда. Бессмысленно наказывать двухлетнего ребенка спустя несколько часов после случившегося, особенно вечером, когда папа вернется с работы.

**Негативизм** — дети очень быстро учатся говорить слово «нет», а слово «да» обычно произносят только после трех лет. Почему? Психологи полагают, что дети просто копируют сво-

их родителей, которые с самого его рождения произносят «нет», «нет» и «нет».

## Ребенок от 4 до 5 лет

В возрасте около четырех лет малыш постепенно превращается в ребенка младшего дошкольного возраста. Однако для этого периода не существует четких возрастных рамок. У одних детей он наступает раньше — в три года, у других — в четыре. Эта четвертая стадия становления поведения значительно отличается от предшествующих фаз. Теперь перед нами ребенок, который уже задумывается о последствиях своих поступков, проявляет определенную долю здравого смысла, принимает во внимание общепринятые правила и, более того, часто им подчиняется. Считается, что в этом возрасте зарождаются наши лучшие бюрократы...

Большинство 5-летних детей послушно сидят за столами в дошкольных заведениях, не только подчиняясь принятым нормам поведения, но и замечая, что эти правила применяются в равной степени ко всем детям. Принимая на себя роль детсадовского полицейского, они докладывают воспитателю о малейшем нарушении этих правил. В этом возрасте дети часто «закладывают» своих товарищей, однако к восьми годам это становится уже не таким популярным занятием.

Родители могут воспользоваться этой одержимостью в выполнении правил, чтобы попытаться установить свои «порядки в доме». На этой стадии психологического развития к ребенку нужно относиться скорее как к маленькому взрослому — с большим доверием, демократизмом и здравым смыслом.

**«Спасибо» и «пожалуйста».** Слова «пожалуйста» и «спасибо» мы используем, когда задаем вопрос другому человеку или когда кто-то что-то делает для нас. «Пожалуйста, пе-

редай мне соль» является просьбой. Если другой человек передает ее, мы говорим «спасибо».

Между приказаниями и просьбами большая разница. Под просьбой подразумевается, что у ребенка есть выбор. «Пожалуйста, сделай это для меня». Если ребенок делает то, о чем вы попросили, то вы можете сказать: «Спасибо».

Приказания — это несомненное ожидание действия, которое не оставляет ребенку выбора, и вы можете вызвать у ребенка замешательство, когда начинаете приказание со слова «пожалуйста» или заканчиваете его словом «спасибо». В этом случае, если ребенок выбрал повиновение, похвалите его, выскажите свое одобрение за правильный выбор — дружеское взаимодействие.

**Замена одобрения вознаграждением.** Многие из нас были воспитаны так, что одобрение родителей выражалось обычно в виде подарков. Например, мы могли заработать деньги хорошими отметками. Воспитатели также постепенно стали заменять похвалу и одобрение материальным вознаграждением (например, леденцами). Это привело к тому, что нынешние дети предпочитают не услышать от воспитателя: «Ты дала карандаш подруге, чтобы она могла закончить свою работу, — это было великодушно с твоей стороны», а получить в награду за хороший поступок какую-нибудь игрушку или леденец на палочке. Это грустно, но во многих случаях материальные награды заменили ласковые слова одобрения. Вездесущая же реклама направляет разум ребенка исключительно на материальное вознаграждение. Подумайте, разве может коммерческая реклама, предлагающая тот или иной продукт, в качестве вознаграждения сказать «Я люблю вас»?

Однако в реальной жизни жевательные резинки в виде медвежат никогда не заменят дружеского взаимодействия с другими людьми. С течением времени материальные вознаграждения либо станут бессмысленными, либо научат детей

тому, что их ценности выражаются в количестве приобретенных вещей. Когда взрослые полагаются на материальные вознаграждения, они учат детей ценить вещи больше взаимоотношений, а это приводит к невероятным побочным действиям.

**Побочное действие вознаграждений.** Один бывший преподаватель, автор и лектор, написал поучительную книгу под названием «Наказанные вознаграждениями». В ней он утверждал, что вознаграждения не могут способствовать продолжительным изменениям в поведении, потому что они не оказывают воздействия на убеждения того, кто получает эти вознаграждения, или на его эмоциональные связи. Он отмечал, что вознаграждения имеют нежелательные побочные действия.

Вознаграждения снижают качество действий ребенка, хотя и могут увеличить их количество. В последние годы во многих школах предлагались материальные стимулы, чтобы побудить детей читать книги. Одна популярная образовательная программа была составлена таким образом: если дети прочитают достаточно книг, они получают пиццу. В исследовании, проведенном в рамках этой программы, было выявлено, что вознаграждения действительно побудили детей больше читать. Однако изменилась категория книг, которые выбирали дети. Это были маленькие книжки с многочисленными картинками и очень коротеньким текстом, чтобы можно было побыстрее их прочитать, набрать необходимое число книг и получить вознаграждение. Все внимание было направлено не на чтение, а на вознаграждение.

Кроме того, вознаграждения:

- ☒ портят взаимоотношения, поскольку дают силу одному человеку, оставляя другого бессильным (такие перекошенные взаимоотношения формируют в детях невероятную потребность в одобрении и косвенно учат детей ублажать других. Это качество может показаться родителям

полезным, но, когда дети становятся старше, они ублажают уже не родителей, а кого-то другого);

- ☒ расхолаживают детей; они перестают отдавать делу все, на что способны (исследования, проведенные в США, показали, что когда люди работают, рассчитывая на вознаграждение, они делают только то, что необходимо, чтобы его получить, — и не больше);
- ☒ изменяют отношение детей к тому, что они делают; вознаграждения внешнего характера подрывают внутренние побуждения человека и смещают направленность его внимания. И вот уже вместо «Посмотри, что я сделал» можно услышать: «Что я получу, если сделаю это?», «Если я уберу в своей комнате, ты возьмешь меня в кино?» Подобные фразы указывают на то, что вы слишком часто полагались на вознаграждения и что пора изменить эту систему и начать предлагать одобрение.

Использование вознаграждений оказывает негативное воздействие на ценности вашего ребенка. Скажем, вы используете такую формулу: «Когда ты..., ты получишь...». То, что вы ставите вместо первого пробела, утрачивает ценность, а то, что вы ставите вместо второго пробела, приобретает ценность. Если вы говорите своему ребенку: «Когда ты съешь салат из капусты, ты получишь мороженое», капуста становится чем-то ужасным, в то время как мороженое начинает безраздельно властвовать над его разумом. Говоря: «Если ты будешь хорошо вести себя у бабушки, то получишь новую игрушку», вы обесцениваете хорошее поведение и радость от встречи с бабушкой, увеличивая ценность материального.

**Выражение любви и гордости.** Когда ваше сердце переполнено родительской гордостью и любовью, естественно, вы хотите, чтобы ваши дети узнали об этом. Ваши слова, выражающие искреннюю благодарность за какие-то их действия, являются бесценным даром, и детям очень важно слышать это. Однако, когда вы хотите выразить довольство

своими детьми, будьте осторожны, следите, чтобы лежащая в основе цель не несла в себе тайной угрозы. Если вы говорите: «Я очень ценю то, что вы помогли мне готовить обед» — с тайной надеждой, что дети будут чаще выполнять работы по дому, вы манипулируете ими, ваша цель — получить, а не дать. Однако если вы верите в своего ребенка и говорите от чистого сердца: «Я так горжусь тобой», вы дарите ему самый ценный подарок.

Вы можете спросить: «Разве я не могу сказать ребенку, что он сделал превосходно свою работу?» Конечно, можете, но только старайтесь не очень часто использовать этот образец общей похвалы с позиции суждения. Такие замечания подобны антибиотикам: когда их употребляют слишком много, они могут вызвать серьезные проблемы.

**Позитивные побуждения и одобрение.** Замечайте у своих детей и хорошие поступки, чтобы ободрять и их, и себя. Чтобы разрушить привычку выносить суждения, потребуются практика и упорство. Для того чтобы добиться в этом успеха, по меньшей мере три раза в день ловите себя на попытке судить о поступках ребенка. Вместо этого сделайте какое-нибудь замечание, которое покажет ему, что вы замечаете все, что он делает.

Найдите способ при всех освещать полезные поступки членов вашей семьи.

Сознательно замечайте и одобряйте действия ребенка по меньшей мере пять раз в день. Начинайте предложение так: назовите ребенка по имени или обратитесь к нему на «ты», или «посмотри-ка», или «я заметила...». Подробно опишите то, что видите. Если хотите, добавьте какой-нибудь рефрен. Можете сказать один из следующих: «Это принесло пользу», «Хорошая работа», «Молодец!».

После того как вы отдали ребенку приказание, похвалите его, если он выбирает повиновение. Начинайте с похвалы «Ты сделал это!». Затем опишите, что именно ребенок сде-

лал. Похвалите его даже в том случае, если вам пришлось повторить приказание пять раз. Он все равно примет решение вступить в дружеское взаимодействие с вами. Просто это займет немного больше времени, чем вы думали. А дружеское взаимодействие, независимо от того, сколько потребуется времени для его установления, заслуживает поощрения.

Одобрение — это навык, который вы будете использовать, чтобы помочь своему ребенку сделать выбор — действовать в установленных вами рамках. Когда ребенок выбирает повиновение, покажите, что вы гордитесь им, выразив это в виде конкретной похвалы.

Одобрение является дисциплинарным, и если вы будете приписывать своим детям негативные побуждения, вы будете постоянно расстраиваться. Потом, уже с позиции гнева, а часто и потери над собой контроля, вы будете искать слова, тон или даже действия, чтобы наказать детей. Вы будете сосредоточиваться на том, чего не хотите, и ваше раздраженное состояние будет нарастать. А в этом состоянии вы как бы приглашаете детей взвинчиваться еще больше. Может, они убегут от боли, которую вы им причиняете, а может, будут обороняться, защищая свое чувство собственного достоинства. Возможно, они будут набрасываться на вас, чтобы избавиться от ужасного чувства беспомощности, вины и неадекватности. В любом случае они будут искать выход из создавшегося положения. Когда вы навязываете своему ребенку негативное побуждение, вы посылаете также сообщение, которое определяет, кто он такой в ряду других вовлеченных в этот конфликт лиц. Когда вы навешиваете на одного ребенка ярлык «плохой» или «гадкий», то фактически отделяете его от других братьев и сестер или друзей.

Но если вы будете приписывать своему ребенку позитивные побуждения, вы сохраните спокойствие сами и поможете успокоиться ребенку, так как будете передавать ему сообщение о том, что он хороший. Вы посылаете также сообщение,

что действия, которые выбрал малыш, не являются полезными. Имея такую опору, ребенок с большей готовностью обучится новому навыку и будет прислушиваться к указаниям взрослых. Он почувствует в себе силу, чтобы вести себя лучше.

**Разумные ожидания.** Большинство проблем, с которыми сталкиваются родители, можно было бы избежать, если бы требования взрослых к детям были более разумны! Родители должны понять: двухлетний малыш никогда не будет вести себя, как взрослый.

Типичные и естественные особенности поведения малышей не оставляют сомнений на этот счет. Постарайтесь немного изменить ваши взгляды и требуйте от ребенка только то, что он в состоянии сделать. Ниже перечислены наиболее распространенные причины возникновения конфликтов.

**Беспорядок и поломки.** Маленькие дети по своей природе шумные, часто неаккуратные и неопрятные. Если разрешить им самим пить из чашки, то рано или поздно ее содержимое окажется на полу. В сырую погоду вся уличная грязь также непременно будет красоваться у вас на полу, в то время как ваше чадо бесцеремонно займется испытанием ковра ручной работы на предмет устойчивости к грязи. У малышей совершенно отсутствует представление о деньгах и странных материальных ценностях, они не в состоянии понять, какая разница между разбитой бутылкой из-под молока и дорогой хрустальной вазой. Если они обижают домашних животных, то те убегают от них с ужасным визгом. А украшения, которые дети рассматривают с неподдельным интересом, почему-то распадаются в их руках на мелкие части.

Не ищите в поступках малышей злого умысла — его там нет. Просто они импульсивны, неблагоразумны и, как правило, неуклюжи. Если вы оставляете какую-то ценную вещь на виду у малыша, то винить в ее поломке можете только себя.

**Сломанные игрушки.** Если вы дадите малышу дорогостоящую игрушку, то не нужно удивляться, что она «не проживет» и одного дня. Игрушки действительно ломаются, и глупо обвинять в этом детей; выговор нужно сделать, скорее, вам — за то, что тратите деньги на слишком дорогие игрушки, или, наоборот, за то, что покупаете игрушки низкого качества. Маленьким детям не нужны дорогие хрупкие игрушки. У них такое богатое воображение, что старый картонный ящик способен доставить больше удовольствия, чем дорогая пластиковая игрушка.

**Возвращение родителя.** К вечеру малышу становится скучно с одним из родителей, который остался с ним сегодня дома. Как только он слышит, что другой родитель (как правило, отец) поворачивает ключ в замке, он радостно оживляется, чувствуя прилив энергии. Отец рассматривается как новый источник развлечений, и малыша не очень беспокоит папина усталость после долгого рабочего дня, его желание отдохнуть и посидеть — поговорить с женой или посмотреть вечерние новости. Понимаю — это не просто, и, тем не менее, отцы должны постараться взглянуть на жизнь глазами маленького ребенка и выкроить какое-то время для того, чтобы уделить ему внимание после возвращения домой. Ребенок ожидает от вас этого и вряд ли сдается без борьбы.

**Неискренность ради приличия.** Детям в столь юном возрасте пока еще неизвестно понятие «неискренность ради приличия», которым мы пользуемся, если хотим добиться успехов в нашем мире взрослых. Ни минуты не колеблясь, малыш укажет пальцем на негра или безногого инвалида, не замедлит сообщить вам, что у вас жуткая прическа, или слишком длинный нос, или огромная бородавка. Находясь в гостях и отведав, по его мнению, ужасно невкусное блюдо, малыш не станет долго ходить вокруг да около, как это сделал бы

взрослый, а просто возьмет и скажет об этом громко, чтобы все услышали.

Чтобы добиться успехов в воспитании ребенка, родители непременно должны корректировать свое поведение, не подавать дурных примеров. Если же вы хотите добиться от малыша беспрекословного выполнения требований, которым сами не следуете, то вам придется прибегнуть к мерам принуждения, при этом ребенок будет выполнять требования формально, из-за страха перед наказанием. Этот страх в конечном счете будет порождать обман, лицемерие, хитрость...

## Что такое «нельзя»?

Первые «нельзя» малышу нужно выучить до достижения 10 месяцев. Почему? Примерно в этом возрасте у него появляются способности анализировать причинно-следственные связи и он может понять, за что его наказывают. Поэтому к этому сроку вы должны для себя определить, что вашему ребенку можно делать, а чего нельзя. Установив границы, требуйте их соблюдения. Только при таком условии наказание за непослушание будет восприниматься ребенком как акт справедливости.

Первыми в списке «нельзя» стоят действия ребенка, которые могут причинить вред его здоровью. К примеру, нельзя облизывать ботинки, есть собачий корм, жевать игрушки. Обязательно рассказывайте маленькому ребенку, почему ему чего-то нельзя, приводите примеры, которые он мог видеть сам, например в мультиках, или придумывайте сказки, в которых была бы похожая на вашу ситуация.

И не забывайте о милосердии: помириться с малышом после наказания, утрите его слезки. Обнимите чадо и ска-

жите, как сильно вы его любите и как неприятно его наказывать. Но еще раз объясните, что произошло и как следует поступать.

## Как понять поведение ребенка?

Понять человека — значит увидеть причины его поступков, мотивы, побудившие его действовать определенным образом. Понимаем ли мы своих детей? Чтобы научиться этому, необходимо перестать предъявлять к детям завышенные требования, которые они просто не в состоянии выполнить.

Объяснить поведение ребенка можно, проанализировав, в каких условиях он развивается. Если на малыша постоянно кричат, применяют физические наказания, у него, скорее всего, возникнет потребность избегать подобных потрясений и, как следствие, появятся такие отрицательные черты, как пугливость, недоверчивость, агрессивность.

Если ребенок не приучен трудиться, за него все выполняют взрослые, он становится ленивым, безвольным, избегает любых дел, а для этого — притворяется, заискивает, ловчит, обманывает.

Если малыша чрезмерно баловать: покупать дорогие вещи и игрушки, ни в чем ему не отказывать, у него могут развиться непомерные притязания, кроме того, он не научится беречь вещи, ценить вложенный в них труд.

Если вы не читали малышу книжек, мало общались с ним, у него будут слабо развиваться интеллект, мышление, способность сопереживать. Интеллектуальные задатки закладываются в детстве, поэтому прививайте ребенку любовь к книгам, но не заставляйте читать — получите обратный, отрицательный эффект.

С раннего возраста развивайте у детей внимательность, наблюдательность и воображение. Для этого учите описывать различные предметы, рассказывать об их назначении.

Иногда родители очень ревностно занимаются образованием ребенка: нанимают репетиторов, отдадут в престижные садики со специальными уклонами, музыкальные или танцевальные школы и т. д., но никогда не спрашивают согласия малыша. Между тем взрослым необходимо помнить, что только некоторые дети занимаются пением, танцами, музыкой с удовольствием.

Не загружайте малыша тем, что ему неинтересно. Попытайтесь выяснить его пристрастия и подобрать соответствующее занятие. Предоставьте ему право решать самому, чем ему заниматься!

Для развития у малыша чувства любви, сострадания можно завести какое-нибудь домашнее животное. Он с гордостью будет всем сообщать, что у него есть хомычок или котенок. Покажите ребенку, как правильно ухаживать за животным, чем кормить, как вообще нужно с ним обращаться. Если вы заметили, что он обижает зверька, объясните, что он живой и ему больно. Расскажите, что зверек лишился родителей, ему очень одиноко и необходимо, чтобы о нем кто-нибудь позаботился.

Приучите малыша заботиться о домашнем питомце. Это воспитает в нем не только любовь к природе и животным, но и поможет осознать свою значимость, нужность для кого-то, избавит от чувства одиночества. К тому же ребенок другими глазами посмотрит на ваши с ним отношения, что будет способствовать их укреплению.

Поймите: то, чем занят малыш, необычайно важно для него, даже если вам кажется, что это не так.

Чтобы ребенок понял, что такое забота и уважение, ему самому иногда необходимо о ком-то позаботиться. Например, вы пришли с работы, устали, у вас сильно болит голова, на работе неприятности. Малыш пытливо на вас посматри-

вает, недоумевая, почему вы в таком состоянии. Попросите его принести вам попить. Расскажите ему, не вдаваясь в подробности, что вас обидели на работе, дайте малышу проявить сочувствие, пусть он вас пожалеет. Так он поймет, что вы нуждаетесь в нем, не можете без него.

Если вы заметили у своего малыша склонность ко лжи, постарайтесь найти причину. Нередко ложь возникает из-за страха наказания, поэтому не наказывайте ребенка слишком строго, тем более избегайте телесных наказаний. Выясните, почему ребенок солгал, вникните в его проблему. Может быть, поговорив с ним, вы избавите его не только от страха и следующей за ним лжи, но и от других комплексов.

Считайтесь с желаниями ребенка (разумными, конечно!), ведь самовыражение — главная потребность человеческой природы.

Разрешайте малышу участвовать в ваших занятиях независимо от того, что вы делаете — моете пол или готовите завтрак. Ему очень важно ощущать, что ему доверяют.

Не поручайте ребенку что-то сложное, с чем он не в состоянии справиться. Дайте ему задание, которое он сможет выполнить: вымыть за собой чашку, вытереть пыль со своего стола, сложить игрушки. Скажите ему, что он молодец, что он вам очень помог и без него вы бы не справились.

Ни в коем случае не кричите, если малыш пытается сделать то, что ему не по силам. Лучше помогите ему, похвалив за проявленную инициативу!

Привлечение ребенка к каким-то делам не только приучает его к труду, но и сближает с родителями. Такой ребенок будет с уважением и пониманием относиться к родителям и к тому, что они делают.

На отношения взрослых и детей благоприятно влияют совместные игры, которые следует организовывать таким образом, чтобы они способствовали разностороннему и гармоничному развитию малыша.

Чаще гуляйте с ребенком. Побегайте с ним, поиграйте в какие-нибудь игры, поваляйтесь в снегу или покидайте в цель снежки. Совместные прогулки не только поднимают настроение, способствуют физическому развитию ребенка, но и укрепляют взаимоотношения в семье. Вам, наверное, не раз приходилось видеть, как малыш, крепко держась за руки папы и мамы, с гордостью вышагивает по улице.

Чтобы между вами и ребенком существовали взаимопонимание и доверие, вы должны подарить малышу любовь и внимание, с раннего детства приучать его к труду, воспитывать уважение к взрослым, учить ценить дружбу.

Постарайтесь стать своему ребенку настоящим другом, не отмахивайтесь от его детских проблем, и тогда вы увидите его сияющие глаза и поймете, что для него вы не только предмет обожания и преклонения, надежная защита и опора, но и самый верный и надежный друг.

## Как правильно распределить свое время и научить этому детей?

Существует два подхода к тому, как именно нужно проводить время с ребенком, чтобы он развивался полноценно. Одни утверждают, что для детей важно то, сколько времени вы с ними проводите: чем дольше вы бываете вместе, тем более любимыми и защищенными они себя чувствуют. Чем вы занимаетесь в это время, при таком подходе не столь важно. Другие считают, что самое главное — проводить время с детьми качественно. Нужно, чтобы родители посвящали свое время играм и общению с ребенком.

Золотая середина находится между этими крайностями. Несомненно, детям необходимо качественно проведенное с вами время, но они должны иметь возможность расслабиться, а не следить с беспокойством за часами, зная, что

у вас на них ровно 30 минут. Другими словами, одинаково важны и качество, и количество.

Но где же найти время на общение с детьми? Независимо от того, кто мы, у всех нас абсолютно одно и то же количество часов в сутках, одно и то же количество дней в неделе и недель в году. То, как мы проводим эти часы, дни и недели, в значительной степени зависит от нас. Мы часто жалуемся, что нужно сделать то-то и то-то, но на самом деле нас же никто не заставляет делать то, чего мы не хотим. Все мы имеем право проводить время в соответствии со своими приоритетами.

**Как поступают хорошие родители?** Они предпочитают организовать свою жизнь так, чтобы оставалось достаточно времени на общение с детьми. Помогают им в этом следующие простые действия.

Они осознанно составляют список приоритетов, руководствуясь собственными потребностями и ценностями, а затем распределяют имеющееся у них время в соответствии с этим списком.

Все это может показаться излишней формальностью, но на самом деле это просто разумный подход, и когда вы приобретете эту привычку, она быстро станет вашей второй натурой. Что же нужно сделать?

**Сознательное определение приоритетов.** Возьмите ручку и блокнот, уединитесь в тихом месте на 15—20 минут.

Составьте список приоритетов, в действительности он окажется не очень длинным — ваши отношения со своей половиной, ваше здоровье, ваши дети и ваша работа. Затем составьте список того, что не так важно, но чему вам все-таки хотелось бы уделять время.

В результате вы получите четкий перечень важных и второстепенных интересов, который можно использовать для распределения времени таким образом, чтобы ваша жизнь проходила с пользой.

Теперь еще 15 минут отведите на то, чтобы начертить «таблицу жизни» на неделю. В этой таблице каждый день должен быть расписан с интервалом в один час, начиная с 7 утра и заканчивая 11 вечера. Вначале определите время для ваших личных потребностей и первостепенных интересов (куда, очевидно, будет включено и время общения с детьми). Оставшееся время поделите между второстепенными потребностями (увлечениями и интересами) и свободным временем, которое вы сможете использовать по своему усмотрению.

Когда вы начнете жить согласно «таблице жизни», то будете сосредотачиваться только на той деятельности, которую вам нужно выполнить в данный момент. Настройтесь на то, чтобы как можно более полно прожить данный момент жизни. Когда вы находитесь вместе с детьми, наслаждайтесь общением с ними! Когда вы на работе, наслаждайтесь ею! Жизнь коротка, и мысли о том, что можно было бы сделать в это время где-то в другом месте, будут только мешать. Быть «здесь и сейчас» и сосредоточиться на том, чем вы занимаетесь в данный момент, — значит прожить день счастливо и пополнить копилку воспоминаний, которые принесут вам радость в старости.

**Качественно проведенное время.** Старайтесь, чтобы хотя бы четверть времени, выделенного на общение с ребенком, была проведена с пользой. Планируйте совместные мероприятия — какую-нибудь спортивную игру, прогулку в парке, посещение музея, поход в зоопарк, кино и т. д. Когда в вашей жизни появятся такие мероприятия, вашему сыну или дочери будет легче понять, что вам действительно нравится жить их интересами, а не просто «присутствовать» рядом с ними в качестве стороннего наблюдателя.

Что делать, если не удастся придумать ничего интересного? Спросите своего ребенка. Дети бесконечно изобретательны, и они забросают вас десятком идей, прежде чем вы сможете вставить хоть слово.

**Как научить детей распределять время.** Ваши дети узнают, как надо распределять свое время, на примере того, как распределяете его вы. Организуйте свое время обдуманно и целенаправленно, и вы станете хорошим примером для подражания. Кроме того, можно воспользоваться и другими способами, чтобы помочь детям более эффективно распределять свое время.

Маленькие дети уже в возрасте до пяти лет придают гораздо больше значения систематичности и повторению, чем многие из нас могли бы подумать. Они хотят знать, что готовит им следующий день, но это совсем не значит, что каждый день должен быть похож на все остальные. Для них важно существование некоторых ключевых моментов, достаточно стандартных и предсказуемых, поэтому вам следует упорядочить свою жизнь. Нужно просыпаться в одно и то же время, в одно и то же время принимать пищу, купаться и ложиться спать. Это поможет вашему ребенку почувствовать себя защищенным.

## Практика, практика и еще раз практика

Начните прямо сейчас замечать поступки ваших детей. Но для того чтобы их замечать, вы должны в данный момент *быть* там, где и ваш малыш. Вы не можете описать, что делает ваш ребенок, когда ваша голова занята мыслями о работе или о том, что приготовить на обед. Вам следует быть внимательными и полными желания общаться. Многие дети не умеют уделять внимание другим людям, потому что они сами получают его слишком мало в форме родительского одобрения. Как они могут настроиться на одну тональность с вами, если вы не учите их, как это сделать?

Одобрять детей в тяжелые периоды — значит помочь им поверить в себя.

Тяжелые испытания, которые обрушиваются на нас, могут оказаться поворотными пунктами в нашей судьбе. Когда у наших детей бывают трудные периоды, им необходимо знать, что мы верим в их силы. Им нужно почувствовать, что наша вера в них была уже до того, как у них разовьется вера в себя. Вот несколько фраз, которые можно использовать, чтобы передать нашу веру в детей и укрепить их веру в себя:

- ☒ «Я убеждена, что ты найдешь другой способ справиться с этим».
- ☒ «Ты найдешь способ быть полезным. Я знаю, ты не любишь причинять кому-то боль».
- ☒ «Все мы делаем ошибки. Но что ты можешь сделать сейчас, что принесет пользу?»
- ☒ «Ты можешь сделать это. В твоём сердце так много любви — она поможет тебе справиться с этим».

## Глава 5

# Проблемы психического развития у детей

### Поведение: что является нормой?

Чем больше я контактирую с маленькими детьми, тем меньше я удивляюсь крайностям детского поведения. На самом деле подавляющее большинство форм проявления детского поведения можно смело назвать нормой. Но если говорить о допустимом поведении, то я твердо уверена, что решать этот вопрос должны сами родители. Если поместить энергичного, шумного малыша в такую же энергичную, шумную семью, его присутствия никто не заметит, тогда как тихий, воспитанный ребенок будет выделяться на фоне этой семьи.

Терпимость к непослушанию зависит от индивидуального характера родителей и от их отношения к жизни, а оно (это самое отношение) меняется изо дня в день. Когда жизнь кажется нам прекрасной, мы можем смириться с очень многим, но в неудачные дни наше отношение к поведению детей меняется.

Мы уже знаем, что, как правило, все маленькие дети негативны и упрямы. У них больше силы, чем ума, они живут

только сегодняшним днем и не отличаются особой гуманностью. У всех малышей отмечается только лишь поверхностное знание о любви к ближнему, у одних она проявляется в большей степени, у других — почти не проявляется.

**Что думают об этом ученые.** Существует множество различных теорий, изучающих вопросы поведения маленьких детей. Если посмотреть на наблюдения, опубликованные в иностранной литературе, то становится очевидным, что девять из десяти родителей испытывают определенные трудности, связанные с поведением своего малыша, тогда как только в одном из четырех случаев родители считают воспитание маленьких детей достаточно тяжелым занятием. Эти цифры во многом совпадают с результатами работы, проведенной в Австралии и Англии. В ходе этого исследования оказалось, что из родителей, посещающих образовательные программы, 77 % выражают серьезные сомнения по поводу своих воспитательных способностей, 88 % признаются, что дома иногда шлепают своих детей, а 15 % считают, что маленькие дети и поход за покупками — совершенно несовместимые вещи.

Более детальные показатели содержатся в серьезных научных исследованиях. Так, в ходе исследования, проводившегося в Нью-Йорке, наблюдали за развитием 133 детей с момента их рождения до вступления во взрослую жизнь. Ученых в первую очередь интересовало изучение темперамента и поведения детей. Исследование показало, что все дети рождаются с индивидуальными чертами характера. Когда же были проанализированы результаты проделанной работы, выяснилось, что 40 % детей попали в категорию «ребенка, за которым весело и легко ухаживать как при рождении, так и в раннем детстве». С тем, что таких детей воспитывать легко, согласились и воспитатели, и родители, и учителя, и детские врачи. Независимо от того, являются ли родители таких детей опытными или не очень, с их воспитанием у них вряд ли могут возникнуть какие-то проблемы.

Однако воспитание более чем половины из 133 детей оказалось не таким уж простым делом, 10 % из исследуемой группы были хулиганами с самого рождения. Они доставляли определенные трудности сначала в младенчестве, затем в младшем возрасте. Нередко сложности с воспитанием таких детей продолжались и в школьные годы. От них страдали буквально все: родители, учителя и детские врачи. Представители этой группы характеризовались особым негативизмом, шумным поведением, а также крайней раздражительностью. У таких детей были отмечены нерегулярный сон и прием пищи, к тому же они с трудом приспосабливались к любым, даже самым незначительным переменам. С ними было нелегко справиться, они постоянно возражали взрослым и впадали в истерики. Эти дети очень быстро лишают своих родителей всякой уверенности в себе, а если их проблемы продолжают и в школе, то неудивительно, что некоторые учителя оказываются из-за них на больничном с диагнозом «нервный срыв». Таких детей крайне тяжело воспитывать любым родителям.

Еще 15 % детей были охарактеризованы как «потенциальные сорванцы». У них много общих черт с предыдущей группой, однако они не так агрессивны. Отличие этой группы состояло в том, что в случаях, когда к ним относились с любовью, лаской, пониманием, упорством и терпением, у таких детей появлялся хороший шанс вырасти достойными людьми. Воспитывать таких детей — настоящее испытание, в результате которого терпеливые и ответственные родители справляются, а обычные родители ведут постоянную борьбу.

Оставшиеся 35 % попали в категорию детей, которые были «не очень легкими и не очень трудными». Легкость воспитания этих детей зависела от родителей и того комплекта качеств характера, который эти дети унаследовали от природы.

Еще одно исследование, проведенное в Нью-Йорке, наблюдало за развитием 200 детей, начиная от двух лет и заканчивая

школьным возрастом. Оно определило главные проблемы поведения, с которыми сталкиваются родители на разных возрастных стадиях развития детей. Цель данного исследования — привлечь к этим проблемам внимание детских врачей-специалистов. Многие родители двухлетних детей говорили: «Он не делает ничего из того, что я ему говорю». Проявления упрямства и своеволия находились в самом начале списка «несносных детских качеств». Второе место поделили приступы истерии и «сование своего носика куда не надо». Если продолжить эту своеобразную олимпиаду по поведению, в 4-летнем возрасте золотая медаль была присуждена опять-таки упрямому и своевольному поведению, хотя в этом случае серьезную проблему представляли словесные ругательства и «огрызания».

Серебряной медалью были отмечены капризность и нытье, а бронзовую медаль получили неуступчивость и драчливость.

Во время исследования было также опрошено большое количество родителей: они должны были описать поведение своих детей на трех разных возрастных этапах. Перед вами этот неутешительный список:

- ☒ постоянные нападки и придирки к своим младшим братьям и сестрам — 44 %;
- ☒ слишком мало едят — 50 %;
- ☒ сопротивляются укладыванию спать — 70 %;
- ☒ беспричинно хнычут и капризничают — 83 %;
- ☒ требуют к себе постоянного внимания — 94 %;
- ☒ упрямы — 95 %.

Данные показатели заставляют задуматься: что же является нормой поведения для малышей?

**Ожидания.** Очень печально, что лишь немногие родители имеют правильное представление о нормальном поведении детей. В результате мы чувствуем себя виновными, неопытными, занимаемся самоуничижением и считаем себя единственными, кто не может справиться с детьми. Жизнь

и без того трудна, чтобы еще отягощать себя необоснованным чувством вины.

### **Все маленькие дети...**

...требуют к себе внимания и не терпят, когда на них не обращают внимания! Некоторые из них будут ныть до тех пор, пока родители 25 часов в сутки и 8 дней в неделю не будут всецело посвящать лишь заботе о них.

...с неохотой расстаются с родителями. В первые три года жизни маленький ребенок предпочитает играть только возле матери и не любит терять ее надолго из виду. В большинстве случаев у детей возникают временные проблемы с незнакомой няней. Такой момент, как запираание ребенка в комнате или расставание с мамой на время ее похода по магазинам, причиняет ему большую психическую травму.

...в большинстве своем чрезвычайно шумные и неусидчивые, отличаются отсутствием здравого смысла и чувства опасности. Они импульсивны и непредсказуемы, что может быть характерно и для вполне разумного ребенка. Все маленькие дети нуждаются в родительской защите!

...проявляют неуважение к чужой собственности. Их пухленькие ручки как магнитом тянет ко всему, что они видят. Вазы разбиваются, а в шкафах «наводится порядок». Эти десять активных маленьких пальчиков обладают изумительной способностью все разбивать и оставлять липкие следы на всем, до чего они дотрагивались.

...в основном упрямы и своевольны; некоторые очень агрессивны, другие могут и послушаться.

...не понимают, какой ужасный беспорядок они устраивают. Малыш, который настолько аккуратен, что даже сам собирает свои игрушки, скорее исключение, чем правило.

...некоторые из них пассивны, несамостоятельны и вполне довольны, когда их балуют и ими руководят.

...являются страстными «скалолазами». В раннем возрасте они организуют экспедицию по подъему на вершину

дивана и, справившись с этой задачей, принимаются покорять полки, столы и все, что оказывается рядом. Другие дети более благоразумны и проявляют естественный страх перед падениями.

...хорошо едят, хотя и не ту пищу, о которой заботливые родители читали в справочных пособиях. Одни поглощают пищу с крайней серьезностью, не отрывая глаз от тарелки, пока с ее дна почти полностью не соскребут вилкой рисунок. Для других еда представляется интересной и забавной игрой, что доставляет массу огорчений родителям, твердо решившим приучить своего ребенка к идеально сбалансированному питанию с самых первых дней.

...быстро справляются с едой, как правило, в возрасте одного года. Одни едят однообразную пищу, другие же едят все, что попадает на глаза. Некоторые предпочитают питаться по часам, а некоторые любят перекусывать.

...некоторые продолжают спать днем вплоть до трех лет. Остальные отказываются делать это уже в 1,5 года, и никакие старания родителей не могут вернуть дневной сон. Большинство малышей ложится спать около восьми часов вечера, однако есть и такие, которые утихомириваются только к полуночи. Одни с трудом просыпаются по утрам, не желая вставать с кровати; другие просыпаются неумолимо рано и будят весь дом.

...испытывают страхи. Собаки, громкие звуки, новая обстановка и незнакомые объекты причиняют страх в большинстве случаев.

...проявляют массу привычек, действующих на нервы родителей.

...демонстрируют поведение, резко меняющееся изо дня в день. Некоторые родители утверждают, что иногда их дети ведут себя, как шизофреники, так как их поведение совершенно невозможно контролировать. Черные дни обычно списывают на режущиеся зубы, недостаток сна или на то, что

ребенок «съел что-то не то». Такие оправдания можно принять, однако родителям никогда не приходит в голову, что у взрослых тоже случаются хорошие и плохие дни, но они не винят в этом режущиеся у них зубы. Даже профессиональные наездники позволяют своим подопечным скакунам иногда отдыхать от скачек.

## Каковы основные причины детского непослушания?

**Требование внимания** — все маленькие дети жаждут внимания. Если они не могут добиться его честными путями, они перестают слушаться, постоянно раздражают своих родителей и досаждают им, вынуждая таким образом обратить на себя внимание. Это самая распространенная причина плохого поведения среди маленьких детей.

**Ревность и соперничество** — маленькие дети могут быть очень недружелюбными, если другие мешают им находиться в центре внимания.

**Чувство разочарования** — физическое развитие организма малышей не успевает за их умственным развитием. Они могут испытывать сильное отчаяние из-за собственной физической слабости.

**Страх расстаться с родителями** — маленькие дети любят находиться рядом с родителями и могут вести себя ужасно, если их с ними разлучить.

**Реакция на болезнь, усталость или эмоциональное напряжение** — малыши могут капризничать и не слушаться во время болезни или после перенесенного заболевания.

**Разумные ожидания родителей.** Если родители ждут от ребенка взрослого поведения, их ожидают неприятности и разочарование. Очень жаль, что родители сами провоцируют проблемы, делая из мухи слона!

Итак, проявление неповиновения происходит по одной из таких причин: ревности, соперничества, чувства разочарования, страха перед расставанием, реакции на болезнь, усталости и эмоционального стресса. Знание этих причин позволит родителям предугадать поведение своего ребенка и заложить крепкую основу для дисциплины и порядка.

## Что означает требование внимания?

Маленькие дети ничем не отличаются от эстрадных клоунов, политиков и других известных взрослых знаменитостей. Они хотят постоянно быть в центре внимания. Многие родители с трудом понимают эту детскую прихоть. Зачем им нужно вести себя так отвратительно, чтобы привлечь к себе внимание, если они и так получают его в огромном количестве? Что ж, возможно, это кажется нам неразумным, но таковы все малыши. Около пятнадцати лет тому назад одна австралийская компания снимала короткометражный фильм под названием «Ужасные двухлетки». За несколько недель до начала съемок компания дала рекламное объявление, в котором требовался самый непослушный ребенок в Сиднее. Несколько родителей привели в студию своих детей для участия в этом шоу. В результате ролик представлял классический пример того, как дети привлекают к себе внимание. На экране появляется двухлетний малыш, шумно играющий на заднем дворе позади дома, в то время как его мама и бабушка сидят на веранде и о чем-то разговаривают. Мальчик и девочка подбегают к ним, пытаются что-то сказать, но так как взрослые ведут серьезный разговор, они не обращают на малышей никакого внимания. Наконец мальчик снова идет во двор, берет большую щетку и, держа ее высоко над головой, направляется к веранде через весь двор. В это мгновение камеры замедляют его движения, и за кадром начинает

звучать музыка из фильма ужасов «Челюсти». Затем мальчик со всего размаху бьет бабушку щеткой по голове.

В этот момент кадр останавливается и комментатор спрашивает: «Доктор, а что бы вы сделали с юным хулиганом?» Что ж, ответ очень прост. Ребенок постоянно говорил: «Эй, вы двое, поговорите со мной. Я ведь тоже член семьи, неужели вы не узнаете меня?» Если будете игнорировать маленьких детей, они устроят сплошной террор, только бы вы обратили на них внимание. Это не есть непослушание, просто такова природа всех малышей.

Относиться к подобному явлению нужно по-другому. Возьмем другой пример. К вам в гости пришла ваша подруга. Ее брак находится под угрозой, и ей не терпится обсудить с вами эту трагедию. «Садись, выпей чашечку кофе и выкладывай все как есть», — сочувственно говорите вы ей. «Знаешь, мне кажется, что мой муж хочет меня бросить», — начинает она. Уже через полминуты ваш малолетний ребенок начинает протискиваться между вами или карабкается к вам на колени, в то время как вы произносите утешительную речь.

В такой ситуации, особенно если вашему малышу меньше трех лет, опасаясь, что вам либо придется разделить внимание между подругой и ребенком, либо ваш разговор обречен на полнейший крах.

## Как правильно истолковать поведение ребенка?

Если ваш малолетний ребенок демонстрирует крайнее недружелюбие, остановитесь и спросите себя, почему он это делает. Если бы вы были на месте этого юного сорванца и вытворяли бы все эти ужасные вещи, какую пользу вы видели в этом для себя? Для маленьких детей ответ на этот вопрос, как правило, один: привлечь к себе внимание. Однако про-

блема заключается в том, что многие родители зачастую находятся в таком подавленном или усталом состоянии, что не способны объективно оценивать ситуацию. И вот наши дети уже получают очередную порцию словесного воспитания. Весь же секрет состоит в том, чтобы остановиться, успокоиться и задать себе вопрос: что же происходит? чего этим хочет добиться мой ребенок? Если ребенок продолжает терроризировать вас своими выходками, требуя внимания, тогда настало время критически оценить качество внимания, которое вы уделяете своему малышу.

## Как завоевать доверие ребенка?

Как вызвать ребенка на откровенность? Родители очень часто задают себе этот вопрос, но иногда, к сожалению, слишком поздно, когда уже трудно вернуть потерянное доверие, уважение и авторитет. Прежде всего, надо постараться это доверие не потерять. Ведь с первых дней своего существования малыш видит в вас свою защиту. Так что не спешите нарушать физическое и эмоциональное единство между вами и ребенком. Улыбнитесь, поговорите с малышом, для него очень важно, что с ним общаются. Большое значение имеет интонация, с которой вы произносите слова.

Вы избавитесь от множества проблем, если станете для него не только матерью, но и другом.

Ребенок способен ощутить и понять, любят ли его, радуются ли ему, относятся ли к нему с уважением или нет. Значит, мало говорить ему, что его любят, он должен находить этому подтверждение, чтобы не получилось так, что вы говорите ему о своей любви, а на самом деле он чувствует себя одиноким.

Ни в коем случае нельзя обманывать ребенка. Обман приводит к тому, что ребенок постепенно утрачивает доверие

к взрослым. Например, если мама ушла в магазин, а папа говорит, что мама скоро вернется и принесет что-нибудь сладенькое, малыш начинает в ожидании бегать от окна к окну. Когда мама наконец-то приходит и не приносит обещанных отцом сладостей, у ребенка появляется разочарование и от обиды он плачет. Если такое случается неоднократно, малыш перестанет доверять родителям!

Большое значение для ребенка имеет общение со сверстниками. И если малыш стесняется сам пойти на контакт с другими детьми, ему необходимо помочь. Малыша нужно познакомить с детьми, спросить, во что они играют и не примут ли еще одного участника. Обычно среди ребят всегда найдется тот, кто возьмет новичка под свое покровительство, поможет ему освоиться в компании.

Но порой случается так, что сверстники могут обидеть малыша, придумать ему прозвище. После подобных инцидентов он замыкается в себе, предпочитая одиночество.

Возможно, что нелюдким его сделал собственный проступок, вызвавший сильный эмоциональный стресс. Играя с детьми, малыш мог по неосторожности толкнуть своего товарища, попасть в него снежком... Вид крови и безутешные рыдания пострадавшего могли произвести мощнейшее воздействие на психику ребенка. В результате он отказывается от привычных игр, не общается с друзьями, не выходит на улицу, часами просиживая дома, и на все уговоры отвечает потоком слез. В этом случае нельзя уговаривать его или ругать. Нужно помочь ему восстановить душевное равновесие, поговорив с ним, объяснив ситуацию так, чтобы у него пропал комплекс вины.

Занятость взрослых — один из признаков нашего времени. Родители увлечены решением своих проблем: карьерных, финансовых, личных — и ограничивают взаимоотношения с ребенком исключительно вопросами ухода. Недостаток родительской любви и внимания приводит к тому, что малыш

замыкается в себе, становится одиноким рядом с близкими людьми, а детское одиночество — очень страшная вещь. Если ребенка воспитывает мать-одиночка, вопрос о полноценном развитии малыша стоит еще более остро.

Решение иметь ребенка связано с принятием взрослыми ответственности за его судьбу.

Чтобы понять свое дитя, изменить его поведение, наладить контакт или вернуть потерянное доверие, вы прежде всего должны изменить себя. Ведь вы привыкли ему все запрещать и требовать безоговорочного подчинения. Это удобно для вас. Но постарайтесь понять, что у ребенка есть свое «я», собственные дела, стремления, потребности. Осознав это, вы сможете трезво оценить ваши с ним отношения.

Проанализируйте свое поведение, свое отношение к малышу, каждый жест, слово, действие, поставьте себя на его место, и это позволит вам добиться взаимопонимания с ребенком. Важно понять, что воспитание — это сотрудничество, взаимодействие, взаимовлияние, взаимообогащение (эмоциональное, нравственное, духовное, интеллектуальное)!

## Шкала оценки внимания

Понятие внимания неоднозначно. Внимание может иметь много характеристик и проявлений. Задача каждого родителя — уделить своему ребенку как можно больше качественного внимания. Это крайне важно для счастливого развития и эмоционального благополучия детей младшего возраста. Если визуально представить внимание в виде шкалы со значениями от «А» до «Я», то мы четко увидим ярко выраженные крайности с множеством оттенков и форм между ними. Значение «А» — самое лучшее, оно представлено такими проявлениями тесного содействия по типу «ребенок — родитель», как беседы, чтение книг, совместные игры и нежные

объятия. На другом конце шкалы находится значение «Я» (худшее), включающее в себя случаи, когда присутствие детей взрослые сознательно не замечают. Но мере того как мы опускаемся вниз по шкале, качество внимания, уделяемого ребенку, постепенно снижается. Дети же, как правило, ожидают от нас внимания самого высшего качества и, если такового не получают, сами начинают спускаться вниз по шкале поведения, пока не находят приемлемого для себя пути достичь желаемого результата.

**Примеры значений шкалы.** Если родители слишком заняты и не могут уделить внимание уровня «А», тогда маленькие дети опускаются ниже на несколько уровней — на «Б», «В» или «Г». Они, вероятно, станут задавать бесконечные вопросы, не особо интересуясь ответами на них, и в этом случае им будет достаточно того, что с ними хоть как-то общаются и уделяют хоть какую-то долю внимания. Если же родительское внимание ниже уровней «Б», «В» и «Г», тогда эффективным методом могут стать споры и возражения. Дети могут утверждать, что белое — это черное, с пеной у рта спорить с вами по всякому поводу.

Где-то на середине шкалы маленькие дети обнаруживают, что, если на все вопросы отвечать словом «нет», мамино безраздельное внимание будет гарантировано. Если по какой-то причине этот способ не действует, дети всегда могут сесть верхом на своего младшего брата, сестричку или собаку, включить телевизор в самый разгар вашей любимой передачи или вытворять немыслимые вещи с котом. На этот раз родители обязательно обратят свое драгоценное внимание на собственное чад!

Еще одним эффективным способом привлечь к себе внимание папы и мамы являются «плохие» слова. «Я тебя ненавижу, мама. Ты любишь Дашу больше, чем меня» — такие заявления будут звучать вновь и вновь до тех пор, пока адресат не проявит желаемого внимания.

На самом низком уровне находится внимание самого плохого качества. Родители в гневе кричат на своих детей и порой могут даже выпороть их. Вам трудно это понять, но ребенок может получать удовольствие даже от такого внимания. Помните, что даже шлепок нанесет вашему ребенку меньшую моральную (и физическую) боль, чем полное его игнорирование.

## Соперничество и ревность

Малышам нравится всегда быть «гвоздем программы» — чего бы это им ни стоило. Если кто-то лишает их такой «звездной» роли, это вызывает у них сильное негодование. И дети ведут себя по-разному. Большинство является абсолютными собственниками, не терпящими чужого вторжения на свою территорию. Ревность и соперничество могут привести к разным проблемам для родителей. Причины этих проблем кроются в довольно типичных ситуациях.

Появление в доме новорожденного братика или сестрички часто вызывает у маленького ребенка смятение. Вначале малыш радуется тому, что у него теперь есть забавная живая игрушка, однако неожиданное сокращение количества внимания к нему со стороны родителей приводит к тому, что ребенок начинает ревновать. Дети младшего возраста, как правило, мирно уживаются со своими младшими братьями и сестрами, но у родителей, которые ведут себя необдуманно в подобной ситуации, могут возникнуть проблемы.

Для женщины довольно естественно проявлять повышенную заботу о безопасности своего младенца. Однако, если возбужденная мама «цыкает» на старшего ребенка каждый раз, когда он приближается к кроватке брата или сестры, неудивительно, что у ребенка возникают неприятные ассоциации, связанные с появившимся в доме младен-

цем. В подобной ситуации о развитии дружеских и «братских» отношений говорить не приходится. Многие дети открывают для себя еще один способ привлечь внимание — надо просто ткнуть пальцем в младенца, и тогда невиданная доселе буря маминых эмоций им обеспечена. Новорожденный брат или сестра могут стать очень мощным оружием в руках ребенка.

Напряжение может возникнуть и в тех случаях, когда к вам в гости приходят друзья, горящие желанием познакомиться с «новоиспеченным» членом вашей семьи и при этом не замечаящие «старого» малыша. Ребенок перестает вас слушаться и в том случае, когда вы очень устали либо поглощены кормлением, пеленанием или убаюкиванием младенца и забыли, что рядом находится еще один маленький человек, которому нужно ваше внимание. Однако при правильном и взвешенном отношении родителей к проявлениям детской ревности со временем все становится на свои места, особенно если вы контролировали свое отношение к старшему ребенку с самого начала.

Родители, имеющие одного ребенка, зачастую даже не представляют себе, как может измениться ситуация при появлении второго ребенка. Обычно дети становятся друзьями, но может сложиться и так, что они станут соперниками. Большинство детей хорошо ведут себя, пока они единственные в семье, и отвратительно, когда приходится соперничать с братом или сестрой. Младший ребенок приходит в отчаяние, когда у него не получается что-то сделать так, как, например, его старшая сестра. Он соревнуется и даже протестует, если ему кажется, что ему уделяют меньше внимания. Старшие дети часто насмехаются над младшими. Одним словом, вызывающее поведение на почве ревности очень типично для детей в возрасте от двух до четырех лет, и, вероятнее всего, они будут продолжать вести себя так до того момента, пока не повзрослеют.

## Отчаяние

У маленьких детей чрезвычайно завышенное мнение о своих возможностях, и когда что-то идет не так, как им нужно, они приходят в крайнее отчаяние.

Полуторогодовалый малыш набирает полную ложку каши, но по пути груз сходит с маршрута, не достигнув рта; почти законченная конструкция из кубиков, воздвигнутая двухлетним малышом, с шумом разваливается, а у необычайно самостоятельного ребенка в одной штанине застревают две ноги... Да, быть малышом не так уж и просто.

Родители должны осознавать, что в основе большинства детских капризов и истерик лежит не непослушание, а отчаяние, испытываемое ребенком. Малыш познает границы своих возможностей, и в это время он более всего нуждается в родительском одобрении, а не в наказании.

## Страх разлуки с родителями

Как правило, все маленькие дети хотят, чтобы родители постоянно были рядом с ними, поэтому они очень нервничают, когда им на какое-то время приходится разлучаться. Это абсолютно нормальная реакция, а не признак отклонения или неповиновения. Страх перед разлукой с родителями начинает проявляться в 7-месячном возрасте, достигает пика в конце первого года, а затем постепенно исчезает в течение последующих трех лет. Этим и объясняется, почему некоторых детей так сложно оставлять под присмотром няни или воспитателей детского сада. Их протест вовсе не означает, что они непослушны, просто так они показывают вам, как много вы для них значите. Они предпочли бы никогда с вами не расставаться. Только ласка и нежность родителей, но никак не крики или наказание помогут детям преодолеть этот страх разлуки.

Бытует мнение, что те дети, которые часто просыпаются среди ночи, делают это из-за страха расстаться с родителями. Дети считают, что если они любят своих родителей, то не важно, день на дворе или ночь, всегда можно позвать родителей к себе и прижаться, нежно их обнять. Такой способ доказательства своей любви является совершенно естественным и здоровым для маленьких детей.

## Болезнь и эмоциональный срыв

Если дети приболели — режутся зубки или поднялась температура, — неразумно ожидать от них послушания. На время болезни ребенка лучше всего смириться с его плохим поведением как с неизбежностью, не обращать внимания на некоторые его выходки, но сразу же возвратиться к порядку после того, как он поправится.

Если в доме царит напряженная эмоциональная атмосфера, поведение ребенка также будет меняться в худшую сторону. Устройство родителей на работу, переезд на другую квартиру, прибавление в семье, болезни или смерть кого-то из членов семьи, гости, позднее укладывание спать, поездки в отпуск и семейные конфликты — все это может вызвать у ребенка эмоциональный стресс.

В подобных ситуациях родители должны быть готовы к возможному непослушанию и капризам своего чада. Прежде всего, необходимо постараться устранить причины такого поведения, а не бороться с этим при помощи наказания.

## Как справиться с истериками?

Истерика — это особенность практически всех малышей. Они устраивают их уже с первого года жизни, но, как пра-

вило, к четырем годам большинство начинает понимать, что существуют более оптимальные способы получить то, что им нужно. Все дети рождаются с разными характерами и темпераментами: одни спокойны и сдержанны, без склонности к вспышкам раздражения, у других запальный шнур необычайно короткий. Воспитание таких детей напоминает жонглирование взрывчаткой. Вы никогда не знаете, как они поведут себя и когда им вздумается взорваться.

Причиной истерик не всегда становятся родители, которые просто мешают своему ребенку довести до конца какое-то задуманное дело. Некоторые истерики являются результатом внутреннего чувства возмущения и негодования самого малыша, раздраженного отсутствием необходимых навыков и умений.

Некоторые специалисты относятся к детским истерикам иначе, чем мы с вами. Они отнюдь не считают их проявлением агрессивности юных представителей человечества, бросающих вызов неповиновения тщательно обдуманному решению взрослых представителей того же человечества. Эти специалисты полагают, что, закатывая очередную истерику, ребенок таким образом пытается выразить свое «я». Вместо того чтобы посоветовать родителям не обращать внимания на детский плач и рев, они рекомендуют крепко прижать к себе ребенка и нежно обнимать его до тех пор, пока внутри него не утихнет гнев. Конечно, если ребенок напуган или чем-то взволнован, то такую реакцию родителей еще можно оправдать, но в тех случаях, когда ребенок умышленно закатывает истерику, чтобы испытать ваше терпение, нежные объятия не только не помогут, но еще и навредят. Морально опустошенные, усталые и неспособные в данный момент задумываться о научном подходе к воспитанию, немногие мамы проявят особое желание долго и нежно обнимать своего орущего и извивающегося ребенка. Если пропагандировать подобные воспитательные методы

среди обычных родителей, неудивительно, что в обществе возрастет количество случаев жестокого обращения с детьми. Родители должны сохранять спокойствие, благоразумие и самообладание.

Форма борьбы с истериками зависит от возраста ребенка, ее причины и места, где она происходит.

В первый год своей жизни, вплоть до второго дня рождения, ребенок не слушается просто так, без видимых на то причин и поводов. Лучше всего в этом возрасте прибегнуть, насколько это возможно, к непринужденному наставлению.

Если вызов родительскому авторитету открыто бросает 3-летний ребенок, в этом случае о поблажках не может быть и речи, родители должны быть очень последовательны и строги. Некоторые дети обращаются со своими родителями, как с игральными автоматами. Если им удастся хоть раз сорвать «куш», они уже ни за что не бросят игру. В этом случае родители должны сменить свою реакцию на непослушание и с помощью хитрости сделать так, чтобы ребенок ничего не выиграл.

Если же малыш приходит в негодование и закатывает скандал из-за того, что его планы и намерения опережают его физические возможности, он нуждается не в наказании, а в руке помощи и утешении. К больному ребенку или ребенку, живущему в неблагополучной семье, нужно подходить с особенной мягкостью и осторожностью.

## ИСТЕРИКИ ПО ВЫСШЕМУ РАЗРЯДУ

Истерики самого высокого класса устраиваются по всем правилам театральных постановок: каждая деталь направлена на то, чтобы вызвать у зрителей самую бурную реакцию. В центре действия находится малыш, которому мешают сделать что-то, что кажется ему чрезвычайно важным.

Конечно, борьбу с истериками легко вести на бумаге, но в реальной жизни не все так просто.

Если любитель музыки 2,5 лет решает, что ему можно поиграть с плеером своей старшей сестры, это нехорошая идея, и вы должны осторожно забрать плеер у малыша и положить его высоко на полку. Спокойно, ясно и буквально в двух словах объясните ему, почему этого делать нельзя. Вы видите, что ваши объяснения его не удовлетворили. Он заводит свой двигатель и начинает реветь, готовясь сорваться с места. В это время лучше всего чем-нибудь отвлечь его внимание. «Сегодня папа пришел домой рано, — говорите вы, выглядывая в окно. — Ой, нет, это не его машина». Если отвлекающий маневр не удастся, он тут же увеличит обороты почти на полную мощность. Теперь истерика неизбежна. Бух! Он падает на пол и ревет, извиваясь всем телом и искажая свое лицо болью настоящего борца. Даже у самых спокойных и выдержанных родителей нервы не выдерживают. Руки трясутся, кровяное давление начинает зашкаливать — с вами вот-вот случится удар. Именно сейчас вы должны постараться проигнорировать истерику, хотя это и не просто. Главное — сохраняйте спокойствие, не суетитесь, не протестуйте, занимайтесь своим делом. Если не получается, уйдите в другую комнату или помойте посуду, почистите овощи, повесьте белье.

Теперь задумайтесь на минуту, что происходит в голове у маленького «скандалиста». Только начал свое шоу, достойное премии, как на самом интересном месте публика встала и покинула зал. Большинство актеров, если бы с ними произошло такое, прекратили бы представление.

Однако дети — не актеры, и борьба вашего юного бунтаря в полном разгаре. «Не тут-то было», — думает он, топая вслед за вами и устраивая еще большую истерику у ваших ног. Плач уже перешел в громкий крик, вас бьют по ногам, и вы стремительно теряете над собой контроль. Не забывай-

те, что вы, родители, — взрослые люди, которые должны себя вести как подобает.

### Что нужно делать?

**Отвлечь внимание.** Отвлечение внимания является одним из тех старых добрых методов, выдержавших испытание временем и продолжающих и сегодня иметь невероятный успех среди родителей. Вспомните, как в вашем недалеком детстве в гостях у бабушки вам вдруг вздумалось оборвать все листочки с ее комнатных цветов, и вот вы уже поднесли руку, как бабушка спокойно сказала вам: «Ой, я только что вспомнила, что у меня на кухне в вазочке лежит много леденцов». Услышав это, вы отпустили бедное растение и на всех парусах понеслись на кухню. При этом никто ни разу не повысил голос, спокойствие не было нарушено, а растения продолжали вносить свой посильный вклад в борьбу с парниковым эффектом.

С тем же самым успехом этот прием могут использовать и современные родители. Особенно он помогает в ситуациях с маленькими детьми. Если вы предчувствуете, что неприятность не за горами, всегда намного легче быстро переключить внимание ребенка до того, как он выкинет какой-нибудь фокус. Для этого нужно уметь чувствовать подходящий момент, а затем использовать его для отвлечения внимания, и тогда ситуация спасена, а ваше самообладание сохранено.

Некоторые родители категорически против того, чтобы отвлекать внимание ребенка, полагая, что таким образом они обманывают его, унижают достоинство. В ответ можно сказать только следующее. Этим методом люди пользовались целые столетия, на протяжении которых его эффективность была доказана не один раз. Этот метод действует. Он предотвращает конфликты и помогает людям жить в мире и спокойствии. Кстати сказать, если это так уж оскорбительно, то почему тогда наши политики применяют этот же самый метод на нас с вами, разумных взрослых?

Знакомая ситуация: ваше юное создание вот-вот устроит вам в очередной раз шоу, достойное премии. «Сейчас начнется “Ну, погоди!”», — спокойно говорите вы. И вот внимание малолетнего актера переключается на любимый мультфильм. Другое дело — агрессивные любители закатывать истерики.

**Внезапная глухота — внезапная слепота.** Родители, стремящиеся к миру и спокойствию, должны стараться не замечать и не наказывать ребенка за малейший проступок. Если переусердствовать в наказаниях, то можно превратить дом в место сплошных запретов: «Нет!», «Прекрати!», «Нельзя!», «Нет!» При этом родители начинают испытывать сильное нервное напряжение и так злоупотреблять запретами, что потом часто спрашивают себя, а в чем же, собственно говоря, заключается радость воспитания. Для того чтобы сохранить здравомыслие и душевное спокойствие, родителям лучше всего установить перед своими глазами нечто вроде фильтра, который позволял бы им обращать внимание только на существенное и игнорировать все остальное. Такая разновидность известной методики модификации поведения носит название внезапной глухоты и внезапной слепоты.

Вы не раз сталкивались с этим приемом, когда наблюдали за тем, как ведут себя мужья в разговорах со своими женами. Оказывается, что вопрос типа «Ты вынес мусор?» часто не доходит до сознания адресата, тогда как фраза «Хочешь баночку пива?» удивительно быстро пробивается к сознанию по слуховому нерву и четко отпечатывается в мозгу.

Внезапная глухота особенно помогает в тех случаях, когда наши юные создания говорят в наш адрес оскорбительные слова или осваивают на практике некоторые из тех слов, которые они слышали в садике, но которым их не учили.

Представьте себе 3-летнего агрессора, которому не дают то, что он хочет. Он поворачивается к своей маме и говорит: «Я ненавижу тебя». И тут расстроенная мама начинает нервничать, принимая сказанное малышом за чистую монету,

и в ответ на малыша обрушивается такой прилив маминой нежности, что происходящее начинает постепенно напоминать сцену из мыльной оперы. Гораздо разумнее было бы пропустить сказанное мимо ушей, а если уж так не терпелось ответить, то можно было бы просто сказать: «А я тебя люблю» — и на этом остановиться. Не нужно быть психоаналитиком, чтобы понять, что ваш ребенок действительно вас любит. И ответ на вопрос о том, кого он позовет к себе, если испугается или заболеет, не вызывает ни у кого ни малейшего сомнения.

Целью коррекции поведения является поощрение желательного поведения и игнорирование всего остального в надежде на его постепенное искоренение. Игнорирование представляет собой одно из тех явлений, которое родителям не так просто применить на практике. Конечно, игнорировать все раздражающие поступки и действия детей невозможно, однако постараться стоит. В этом нам может помочь внезапная слепота.

Представьте двухлетнего мальчика, который без остановки поглощает шоколадное печенье. После трех съеденных кусочков его мама говорит: «Все, хватит!» Он знает, что у мамы слабый характер, поэтому устраивает небольшое забавное театральное представление — начинает прыгать и топать на месте, закатывая истерику «вертикального типа». И вот тут-то, не обращая внимания на пыhtение, сопение и топанье ногами, вы должны проявить стойкость и непоколебимость. Играйте совершенно искренне, спокойно и уверенно, воображая себя великой актрисой. «Это интересно», — говорите вы, берете постиранное белье, выходите из комнаты и начинаете невозмутимо его развешивать. Наверняка найдется немного актеров, которые любят, когда зрители покидают зал на середине представления, и даже самый «непробиваемый» малыш, скорее всего, поймет смысл ваших слов.

«Тайм-аут» представляет собой прекрасное средство, с помощью которого можно быстро решить обостряющуюся ситуацию. «Тайм-аут» мгновенно дает положительный результат, действует эффективно и успокаивающе.

Разойдитесь по разным углам квартиры. Цель «тайм-аута» — вытащить ребенка из обостряющейся или безвыходной ситуации, посадив его на некоторое время в другую комнату. При этом ребенок с центрального места на сцене переходит на другое, менее заметное, с которого его выходы будут не так хорошо видны. У ребенка будет время, чтобы выпустить пар, и родителям такая «разлука» тоже не мешает. В ссоре участвуют двое, и если благодаря одной из сторон удастся восстановить спокойствие, значит, «тайм-аут» был использован не зря.

«Тайм-аут» является одним из самых эффективных методов, очень полезен родителям, испытывающим большие сложности с воспитанием своего ребенка. Это тот запасной вариант, который помогает им найти выход из ситуации, когда они оказываются припертыми к стенке.

«Тайм-аут» лучше всего действует на детей от двух до десяти лет, тем не менее его можно успешно применять и в более раннем возрасте. Если вы перепробовали уже все возможные способы и они ни к чему хорошему не привели, если вы чувствуете, что быстро теряете контроль и ваше чадо видит это, — не хватайте и не шлепайте его, воспользуйтесь «тайм-аутом». Как только вы начнете кричать, ругаться, вести себя так же неразумно, как маленький ребенок, можете считать, что вы проиграли.

Применение «тайм-аута» не раз становилось настоящим спасением для тысяч родителей, которые уже были на грани того, чтобы ударить ребенка. Не забывайте, что у родителей трудных детей иногда в жизни действительно наступают критические моменты, но никогда не стоит обострять ситуацию, чтобы увидеть, к чему она может привести.

Для «тайм-аута» идеально подходит тихое помещение, в которое можно легко попасть, но в котором нет никаких игрушек и забав. На бумаге это выглядит просто, однако на практике самое подходящее, что мы можем предложить, это детская комната.

Основной смысл передышки заключается не в наказании ребенка, а в том, чтобы развести «противников» по разным углам и дать им достаточное количество времени для того, чтобы каждый из них мог выпустить пар и успокоиться. Как уже не раз говорилось в этой книге, большие стычки начинаются с мелочей, так что гораздо безопаснее прибегнуть к подобному методу и пресечь конфликт на корню, чем дожидаться того, что вам придется иметь дело с последствиями события международного масштаба.

Ваши действия просты. В тот момент, когда плач ребенка, его эмоциональное состояние и испытание вашего терпения переходят все мыслимые границы, вы должны решить: либо вы начинаете широкомасштабное сражение, либо используете «тайм-аут». Ни секунды не сомневаясь, вы выбираете последнее.

Спокойно возьмите ребенка за руку или на руки и с решительным видом отведите или отнесите в его комнату. Сохраняйте спокойствие и решимость довести дело до конца. Оказавшись в детской, соответствующим голосом дайте ребенку ясно понять, что вы не собираетесь с ним спорить и что ему запрещено выходить из комнаты до тех пор, пока он полностью не успокоится. Затем закройте дверь и быстро уходите. Для детей старше трех лет можно поставить небольшой таймер, чтобы показать, какой промежуток времени они должны пробыть в своей комнате.

«Тайм-аут» в детской ни в коем случае нельзя путать с тем пережитком 1990-х годов, когда детей закрывали на замок в детских комнатах. Скорее всего, это больше напугает ребенка, чем поможет. Мнение о том, что маленьких детей нужно

наказывать, что их должно быть видно, но не слышно, является старомодным и не вписывается в систему современного воспитания.

Стояние в углу было эффективным в нашем собственном дошкольном возрасте, но сегодня на практике лишь немногие родители считают такой вид наказания приемлемым. Ребенок в возрасте от одного года до двух с половиной лет не поймет смысла ваших действий, тогда как ребенок постарше при первой же малейшей возможности покинет место наказания, испытывая огромное удовольствие оттого, что ему удалось досадить родителям. И даже если он и будет стоять в углу, то наверняка постарается привлечь к себе внимание потоком произносимых грубостей и непристойных жестов. В большинстве случаев подобное наказание не приведет ни к чему хорошему, кроме того, что очень позабавит вашего ребенка. «Тайм-аут» в детской — это настоящий «тайм-аут».

Бывают случаи, когда «тайм-аут» не действует. Ребенок тотчас выходит из комнаты. В основном родители жалуются именно на это. Ребенка оставляют в комнате, дверь за родителями закрывается, но не успевают они сделать и пяти шагов, как малыш уже пулей пробегает мимо них. С этой проблемой можно справиться лишь при условии, что родители проявят решительную твердость и абсолютную непоколебимость в момент «ссылки». Маленькие дети мгновенно чувствуют, когда своим неповиновением или продолжительным ревом они могут добиться своего, но в равной степени они четко понимают, когда их родители говорят серьезно и не намерены уступать им ни на шаг.

Некоторые родители еще горько жалуются на то, что их ребенок отказывается сидеть в комнате. Если спросить родителей, где они находятся в момент, когда ребенок выходит из комнаты, то, как правило, оказывается, что они стоят прямо за дверью. Дети не так уж глупы. Если они знают, что за

дверью их ожидает радушный прием, конечно, они выйдут из комнаты — зачем же пропускать такое удовольствие?

Иные обеспокоенные родители сетуют на то, что их ребенок выбегает из комнаты еще до того, как они сами дойдут до двери. Трудно поверить, что двухлетний малыш может пробежать через всю комнату, повернуть ручку и совершить побег быстрее, чем его физически здоровый родитель исчезнет со сцены действия. Если дело обстоит именно таким образом, то, наверное, вместо того, чтобы жаловаться, таким родителям нужно записаться в фитнес-клуб. Если родитель сажает ребенка в комнату, действуя при этом решительно и уверенно, затем плотно закрывает за собой дверь и быстро уходит, вероятность побега очень невелика.

Бывают случаи, когда к любителю побегов приходится применять более строгие меры воздействия. После первого бегства родители с полной непоколебимостью отправляют сорванца обратно. При рецидиве, возможно, придется ненадолго заблокировать дверь. Звучит жестоко, однако нельзя забывать, что «тайм-аут» используется как крайняя мера, когда никакие другие методы уже не действуют.

Часто у родителей происходит следующее: «Когда мы закрыли его в комнате, он кричал и плакал так долго, что нам пришлось его выпустить». Родители в это время находились за дверью. Ребенок, имея в своем распоряжении такую хорошую публику, которая прислушивается к каждому всхлипу, выдает настоящее эстрадное шоу. Оставьте его в комнате, быстро закройте дверь и быстро уходите. Иногда метод «тайм-аута» не действует из-за того, что ребенок хватается за ручку, пытается открыть дверь. «И что в это время делаете вы?» — спросите у родителей. «Держу дверь с другой стороны!» Именно это дети и обожают, ведь это так похоже на игру в рыболова, которому на удочку попалась громадная рыбина.

Иногда родители жалуются еще на то, что их совсем маленькие дети подходят к двери и начинают колотить по ней

ногой. Обычно они это делают только в том случае, если уверены, что вы их слышите. Как бы там ни было, даже если с двери и сойдет немного краски, восстановить ее будет намного легче, чем расшатанные нервы родителя.

Многие родители говорят, что не могут оставлять своих детей в комнате, так как те грозятся устроить настоящий погром. На самом деле это, как правило, всего лишь угроза, и очень маловероятно, что они собираются ее осуществить. Очень важно не оставлять в комнате опасные или нежелательные предметы, способные повредить интерьер. Краски, фломастеры и все, с помощью чего можно учинить погром, нужно убрать прочь.

Если ребенок делит комнату с братом или сестрой, то родителям будет нелегко расслабиться из-за опасения, что разозленный, требующий внимания малыш может вторгнуться на чужую территорию. Если проблема в этом, то, возможно, потребуется найти другое «нейтральное помещение». Если пространство слишком ограничено, то можно устроить «тайм-аут» в ванной.

Если маленький пленник все же учиняет разгром в детской, у вас есть три варианта действий:

- ☒ вы можете притвориться (что будет крайне трудно), что случившееся не производит на вас ни малейшего впечатления, и позже, когда все успокоится, вместе навести порядок;
- ☒ вы можете со всей строгостью дать понять, что вы очень недовольны, а затем настоять на том, чтобы ребенок сам навел порядок;
- ☒ можно обрушить на юного бунтаря гнев и четко объяснить ему, что такое поведение совершенно неприемлемо. Выбор за вами!

Вполне возможно, что примерно к 4—5 годам некоторым детям надоедает быть малышами и они начинают делать все, чтобы жизнь мамы стала как можно сложнее. Одна своеволь-

ная маленькая девочка, научившись искусно закатывать истерики и скандалы, постоянно практиковала свое умение, проявляя при этом большую находчивость и смекалку. Когда ее оставляли в комнате, она немного успокаивалась, после чего принималась за разгром помещения.

Узнав, что такое эффективное средство, как «тайм-аут», не подействовало, родителям посоветовали убрать из комнаты все бьющиеся предметы, фломастеры, краски и другие вещества «разрушительного» действия. В следующий раз, когда девочку оставили в комнате, она даже и не подумала плакать, прекрасно зная, что незначительный разгром произведет на маму гораздо большее впечатление. Через десять минут она вышла из комнаты в абсолютном спокойствии и с выражением крайнего удовлетворения. Ее мама осторожно заглянула в комнату и увидела, что постель дочки была в полном беспорядке, а на полу валялась вся ее одежда. Но мама поступила правильно, проходя мимо девочки, просто сказав: «По-моему, здесь кто-то устроил небольшой беспорядок». Это застало юную особу врасплох, так как она была уверена, что учиненный ею кавардак заденет маму за живое. Почувствовав «изменение в расстановке сил», в течение всего дня она с особой осмотрительностью избегала любого скандала. И вот, когда настало время ложиться спать, ее отправили в комнату за пижамой. Она вернулась, жалуюсь на то, что не может ее найти. «Наверное, она лежит где-то в той куче одежды», — предположила мама. После этого девочка поинтересовалась, как она будет спать в своей нерасстеленной постели. «Очень просто», — сказала мама, извлекая одно одеяло из кучи и другое из угла комнаты. Такая же линия поведения наблюдалась и на следующее утро, когда девочка не могла найти чистую одежду. И снова ей указали на беспорядочную кучу белья. Вот тогда девочка четко поняла: ее погром не вызвал у мамы никакого впечатления, зато самому разрушителю доставил одни неприятности.

По совету детского психолога было решено, что мама и дочка должны вместе с воодушевлением заняться уборкой комнаты. Вся одежда была перебрана, и те вещи, из которых девочка уже выросла, были отложены в сторону для «нуждающихся детей». Игрушки были расставлены по местам, а мама с дочкой составили список подарков к наступающему празднику.

Очень впечатлили самообладание и стойкость этой мамы и порадовал тот факт, что причины, ранее мешавшие эффективному применению «тайм-аута», были ликвидированы. В результате такого столкновения маме и дочке удалось избежать конфликта, установить гораздо более близкие взаимоотношения и превратить зону бедствия в приятное место проживания. После этого комната больше не подвергалась разрушениям, а истерики и «ссылки» заметно сократились — к необычайной радости мамы.

Принимая во внимание то, что подобные случаи происходят крайне редко, можно утверждать, что «тайм-аут» является превосходным спасательным средством и при правильном применении редко вызывает противодействие.

«Тайм-аут» обвиняют в неэффективности в тех случаях, когда на самом деле виноваты сами родители, не понимающие, чего конкретно они хотят добиться от этого метода. Пять минут «плена», проведенные в своей комнате, не могут гарантировать безупречного поведения в течение всего последующего дня. Этого не обеспечит вам ни один из известных методов, кроме, конечно, смиренной рубашки.

Многие родители, очевидно, ждут, что ребенок выйдет из комнаты со смиренно опущенной головой, станет перед ними и скажет: «Дорогая мама, я очень плохо поступил, но всю эту неделю буду вести себя безупречно». Иные родители никак не могут оставить имевший место инцидент в покое и каждую минуту напоминают ребенку о том, как непослушно он себя вел. Из-за этого в доме складывается такая напря-

женная обстановка, при которой будет трудно не потерять душевное равновесие. Цель «тайм-аута» состоит в том, чтобы дать обеим сторонам время успокоиться и тем самым предотвратить серьезный конфликт. Ребенок не обязан извиняться. Единственное, чего можно от него ожидать, это более разумного поведения в будущем.

«Тайм-аут» представляет собой метод, способный разрядить стремительно обостряющуюся ситуацию в определенный момент времени. Если все прошло нужным образом и спокойствие восстановлено, тогда можно считать, что метод удался.

Какой же вывод? Если четко соблюдать правила и условия выполнения, «тайм-аут», очень эффективный воспитательный прием, рекомендуется использовать родителям маленьких детей, детей-инвалидов и даже весьма трудных детей старшего возраста. «Тайм-аут» — это прекрасный способ восстановить в доме спокойствие и порядок, и если делать все так, как описано выше, то он поможет значительно разрядить напряженную обстановку, при этом не пугая и не травмируя ребенка. Когда напряжение исчезает, а ребенок четко осознает границы дозволенного, жить становится легче и радостнее всем!

## ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ: ИСТЕРИКА В МАГАЗИНЕ

Справиться с истерикой в домашних условиях, как правило, не так уж трудно, чего нельзя сказать о тех случаях, когда ребенок закатывает истерику в каком-нибудь общественном или людном месте. Когда вы находитесь вне своего дома, вы гораздо более уязвимы: всегда найдутся желающие вмешаться в ваши дела или понаблюдать за тем, как вы выйдете из неприятной ситуации. Причем, независимо от ваших действий, половина наблюдателей скажет вам, что вы делаете все не так. Истерики во время посещения магазинов и супер-

маркетов — настоящее испытание для родителей. Наверное, практически все они считают хождение за покупками стрессовой ситуацией. Находясь на публике, многие стыдятся своего ребенка и считают себя неудачниками, которые не в состоянии справиться со своим отпрыском.

Не поддавайтесь эмоциям! Ваш ребенок может казаться вам самым непослушным в магазине, торговом центре или даже во всем городе, но на самом деле есть немало детей, которые ведут себя намного хуже, просто их наученные горьким опытом мамы вообще не ходят с ними за покупками. В то время пока вы краснеете за поведение своего ребенка, толпы непослушных детей сидят под присмотром бабушек, соседей или няnek.

Дизайнеры современных супермаркетов делают все возможное (и за это им еще предстоит ответить!), чтобы создать в них такую обстановку, при виде которой дети настолько возбуждаются, что начинают проявлять свои самые отвратительные качества. Кроме того, оказавшись внутри магазинов, дети попадают под будоражащее влияние шума и суматохи. Если они ведут себя хорошо, то магазин может стать для них увлекательным и в какой-то степени обучающим местом, однако у каждого ребенка свой лимит нахождения в магазине, и как только он истекает, вам нужно срочно закончить делать покупки и как можно скорее покинуть магазин.

Но выбраться из супермаркета не всегда бывает легко, особенно если очень нужно — впереди оказывается длинная очередь, которая двигается ужасно медленно. И чтобы вам было «комфортнее», управляющие супермаркетов позаботились о том, чтобы вдоль очереди непременно тянулись стеллажи со сладостями, предупредительно опустив их до уровня вашего колена. Пока вы нетерпеливо ждете своей очереди, ваш сын, конечно, хватает с полки шоколадный батончик. Возможно, он не знает, что этот батончик — новый, улучшенный и на целых 15 % больше по стоимости, но твердо убежден, что как

раз его он и хочет, причем «именно сейчас». Вы говорите: «Нет! Положи его назад!» Он смотрит на вас, в этот момент такую уязвимую, с занятыми руками и открытым кошельком, а публика вокруг, затаив дыхание, ждет, что же будет дальше. Малыш начинает хныкать, и вы снова повторяете: «Нет». Бух! Перед вами самая что ни на есть настоящая истерика, и если бы у покупателей были таблички с оценками, то за художественное исполнение ваш малыш получил бы высший балл. Теперь у вас три варианта возможных действий:

- ☒ поддаться на провокацию и купить шоколадку;
- ☒ изо всех сил постараться проигнорировать выходку;
- ☒ хорошенько шлепнуть его по одному месту.

Но проблема в том, что у каждого из этих вариантов есть свой недостаток.

- ☒ Если вы проявите слабость и купите шоколадку, потом придется тратиться при каждом посещении магазина.
- ☒ Если вы сделаете вид, что вы глухая, и будете равнодушно продвигаться вперед к кассе, вы сможете услышать, как большая часть очереди пробубнит: «Какая бессердечность! Таким женщинам нужно запретить иметь детей».
- ☒ Если вы шлепнете его, вторая половина очереди стопроцентно заявит: «Какой ужас, да она же настоящая детоубийца!»

Может показаться, что вы связаны по рукам и ногам, но все-таки кое-что сделать можно. Опыт показывает, что большинство детей, закатывающих истерики на публике, то же самое проделывают и дома. Разумнее сначала разобраться с домашними «концертами», когда же они прекращаются, то, как правило, сдерживающий фактор имеет силу и в публичных местах. Если это не помогает и вы по-прежнему посещаете магазины в сопровождении юного террориста, то у вас есть только семь вариантов:

- ☒ Мужественно страдайте, купите краску для седых волос и ждите, когда возраст и опыт подскажут вам, как лучше всего решить проблему.

- ☒ Отведите ребенка к бабушке, соседке или няне на то время, пока вы будете спокойно ходить по магазинам.
- ☒ Прихватите с собой в субботу свою вторую половину в качестве помощника, няньки и развлекателя.
- ☒ Выберите такие супермаркеты, где возле кассовых аппаратов не стоят стеллажи с шоколадками, и ходите за покупками только в них.
- ☒ Прибегайте к отвлекающим маневрам до того, как зайти в «проблемный» отдел супермаркета. «Посмотри, вон там мужчина с такими смешными усами!» — данная уловка чаще всего помогает.
- ☒ Если ничего не помогает, придется делать покупки по принципу «залетай и хватай». «Залетающая и хватающая» покупательница точно знает, что ей нужно купить, еще до того, как выйти из дома. Она забегает в супермаркет, таща за собой свое чадо, быстро сажает его в тележку и вперед — только искры летят из-под колес. Она мчится по рядам, сгребая с полок нужные товары с уверенным и непоколебимым видом, затем быстро проходит очередь, платит и исчезает. Если вам повезет, ошеломленный малыш хоть и будет изъяснять непреодолимое желание устроить свое обычное магазинное представление, но, пролетая по супермаркету с такой скоростью, просто не успеет этого сделать.
- ☒ Заведите вашего ребенка в какой-нибудь тихий уголок магазина, наклонитесь и установите с ним зрительный контакт. Убедитесь, что он вас слушает, а затем скажите: «Я больше не потерплю такого поведения!»

## Безрассудство

Малыши обладают малой долей рассудительности. Это качество у детей появляется при достижении трех лет, до этого возраста поведение малышей доказывает, что им еще

не хватает здравого смысла, а до двух лет он и вовсе отсутствует.

Например, годовалый ребенок не знает, к чему ему нельзя прикасаться и почему. «Не трогай видеомаягнитофон!» — Шлеп! «Я сказал: не трогай телевизор!» — Шлеп! А малыш понятия не имеет, о чем вы ему говорите.

К моменту, когда ребенку исполняется 15 месяцев, в нем, как правило, начинают проявляться инстинкты настоящего скалолаза. Он непременно решит взобраться на кухонную табуретку, а оттуда — и на стол. Такая нерассудительность отнюдь не означает стремления к непослушанию. Дети до 2,5 лет невинны в своих поступках, просто у них еще не те умственные способности, которые позволяют задумываться о возможных последствиях поведения.

То же самое произойдет и в том случае, если вы оставите на виду ядовитые вещества, таблетки или острые ножи — у маленьких детей не хватит ума держаться подальше от этих предметов. Долг каждого родителя оградить своего ребенка от опасности, а не наказывать его за незрелость ума и неопытность.

## Неуважение к чувствам других

Как правило, маленькие дети ревнивы, эгоистичны и не отличаются особой щедростью и уважением к чужому мнению. Степень проявления этих качеств различна в каждом отдельном случае и ощутимо меняется в лучшую сторону по мере взросления: если в 2-летнем возрасте малыши редко думают о других, то к 3,5 годам ситуация улучшается.

Жадничанье — особая проблема. Если у другого ребенка есть игрушка, которая нравится малышу, он запросто может выхватить ее из рук владельца, оттолкнув его в сторону и вообще действуя крайне недружелюбно. Задача родителей, оказавшихся в такой ситуации, состоит в том, чтобы тактично

объяснить ребенку, что делиться — это хорошо, а забирать у кого-то что-то насильно — не очень. Ни в коем случае не доводите себя до нервного срыва, наберитесь терпения и поверьте, что со временем эта проблема решится сама собой.

## Невзрослые ценности

Поведение родителей часто приводит малышей в замешательство. «Почему мама так сердится, если в прошлый раз ей понравилось то, что я делаю?» Проблема в том, что маленькие дети не имеют представления о взрослых ценностях, особенно если речь идет о затратах, собственности и тактичности. Если вы оставите открытой коробку конфет на столе, не надейтесь — они все будут съедены. При этом ребенок не обманывает и не ворует. Он делает это, потому что видит конфеты перед собой.

Из вашего кошелька могут пропасть несколько купюр, однако ничего преступного в этом нет. Просто все дети очень любопытны.

Почему бабушка так расстраивается, если игрушка, подаренная ею на день рождения, ломается в первый же день? Малыши не понимают, сколько стоят вещи.

Если они с шумом и криком носятся по дому, то рано или поздно что-то непременно разобьется или сломается. Если это старый горшок, вы реагируете более-менее спокойно. Если же это оказывается бесценная фарфоровая вещица, у вас случается нервный приступ. Они видят ваше огорчение, однако пока не могут понять, какая разница между этими вещами.

Поведение детей от года до четырех лет не зависит от того, плохой или хороший у родителей выдался день. Если мама устала, утомлена или у нее болит голова, это ее проблемы — дети не знают, что такое «вести себя тише». Маленькие дети очень радуются, когда вечером домой приходит папа.

Они хотят с ним попрыгать, поползать, поиграть, и, уж конечно, им в голову не приходит мысль о том, чтобы позволить папе спокойно посидеть и посмотреть вечерние новости. Это их Папа! И их абсолютно не волнуют действия власть имущих или современное состояние экономики...

Малыши не понимают значения слова «ждать». Очереди и ожидания не укладываются в их сознании. А тут еще этот странный режим, которого придерживаются родители. Ребенок же хочет есть тогда, когда желудок говорит ему, что он проголодался, а не по установленному времени, которое подходит другим людям. Причем если, на его взгляд, бабушкина еда невкусная, он говорит ей это прямо в лицо. Малышам неведома дипломатическая неискренность, которой пользуются взрослые, чтобы не обидеть других.

Все это примеры того, насколько естественно думают и ведут себя юные создания. Со временем они, несомненно, придут к пониманию и осознанию наших странных, взрослых норм поведения, а пока их типичные для своего возраста поступки и действия не должны восприниматься родителями как намеренное непослушание и безнравственное поведение.

Не суровое наказание, а родительское понимание и поддержка — вот что им действительно нужно!

## Глава 6

# Разногласия и конфликты

### Семейные конфликты

Причина семейных конфликтов практически всегда одна и та же: ребенок не слушает маму! Мама наказывает ребенка, тем самым расстраивая его, поэтому он не слушается еще больше и т. д. и т. п. Мы часто обращаемся с теми, кого любим, с наименьшей долей сочувствия и доброты — это касается и взрослых, и детей. Иногда родители сами виноваты в том, что между ними и их детьми возникают настолько напряженные отношения, что достаточно малейшей искорки, чтобы вспыхнула настоящая война.

Выступая в роли родителей, мы часто не замечаем, как сами неизбежно провоцируем войну, в которой не может быть победителя. Как родители, так и дети могут быть очень упрямы, но лишь мамы и папы обладают достаточными знаниями и опытом, чтобы понять, когда лучше уступить. Используйте свой ум и интуицию, чтобы распознать те случаи, когда вы усложняете, а не разрешаете ситуацию. Чтобы возникла семейная ссора, нужны как минимум две стороны, и поскольку из этих двух сторон одной являемся мы, родители,

то именно мы должны стремиться к миру, быстрой и справедливой развязке конфликта. Жизнь и без того сложна, чтобы еще необдуманно разрушать наши близкие взаимоотношения. Задача родителей — научиться отступать на шаг назад от своей позиции у передовой линии, чтобы понять, кто побеждает или проигрывает в общей битве.

Неудовлетворительное поведение детей можно практически всегда объяснить одной из нескольких простых причин. В каждом отдельном случае непослушание приобретает свою форму и степень, но лишь очень немногие малыши нарочно ведут себя плохо и агрессивно, большинство из них ведут себя просто как маленькие дети. Когда мы будем определенно знать, чего нам нужно ожидать от малыша и как объяснить его поведение, тогда мы сможем заложить крепкие основы для воспитания послушания в наших детях.

### Что же такое дисциплина?

Многие родители, когда слышат слово «дисциплина», начинают как-то суетиться, поскольку у них это слово ассоциируется с наказанием, однако на самом деле это не так. Слово «дисциплина» имеет латинское происхождение и означает «воспитание». Похожее по звучанию «дисайпл» также происходит от латинского слова, означающего «ученик», «последователь». Понятие дисциплины вызывает более приятные ассоциации, если рассматривать ее как процесс обучения, не связанный с болью и наказанием.

Мне нравится называть маленьких детей последователями. Это те люди, которые учились на любви и примере их учителей, но в основе обучения всегда лежали четко установленные правила.

Необходимость быть дисциплинированным может быть вызвана как внешними, так и внутренними причинами.

У маленьких детей отсутствует представление о самодисциплине, и в этом нежном возрасте направлять действия детей в нужное русло должны мы, взрослые. Достигнув дошкольного возраста, дети уже готовы к тому, чтобы нести ответственность за свои поступки. Мы можем помочь им в этом, немного ослабив давление и предоставив им свободу выбора. Это позволит им почувствовать на себе последствия самостоятельных правильных или неверных решений. В дальнейшем надо продолжить этот процесс, побуждая детей чаще контролировать собственные поступки. Конечной целью этого процесса является воспитание в ребенке самодисциплины.

## Различные взгляды на дисциплину

В начале XX века жизнь была достаточно суровой. Практически каждый пятый младенец умирал, не достигнув четырехлетнего возраста, а отношение к воспитанию детей было строгим. Взрослые считались взрослыми, дети — детьми, и ни у кого не вызывало сомнения, что только взрослые были ответственны за все. Такое отношение проявлялось уже с момента рождения. Младенцев кормили и ухаживали за ними по строго установленным правилам, а детей воспитывали в духе дисциплины, основанной на повиновении и наказании. Это было время, когда от детей требовалось уважительное и учтивое отношение к старшему поколению. К концу 40-х годов положение начало постепенно меняться, и к 70-м годам в обществе стали проповедовать принцип вседозволенности.

Потом возникла новая теория, утверждавшая, что маленьких детей нужно кормить и брать на руки, как только они начинают плакать. Дети воспитывались в довольно мягких условиях, в семьях царила полнейшая демократия, когда

взрослые и дети были почти на равных. В условиях изменения взглядов на приемлемое поведение детей многие начинали чувствовать себя виноватыми, если вдруг проявляли строгость по отношению к своему ребенку.

В 90-х годах такой либеральный подход к воспитанию детей продолжал пропагандироваться в обществе и нашел свое отображение в трудах многих известнейших ученых, специалистов в области воспитания. Эти специалисты читали огромное количество лекций в университетских аудиториях, однако на практике им нечасто приходилось сталкиваться с трудными детьми. Сама мысль о том, что ребенка можно поставить в угол, отправить в свою комнату, была для них абсолютно неприемлемой и даже отвратительной.

Однако если говорить о воспитании, основанном на любви и ласке, необходимо отметить, что практические методы воплощения его в жизнь слишком размыты. Стремясь разработать принцип правильного воспитания детей, я не ищу ответов в философских учениях, мне нужны реальные методы, которые действительно эффективны в реальной жизни! Чем больше я сталкиваюсь с различными системами, тем больше меня беспокоит современный стиль воспитания детей. От строгости мы перешли к демократии, которая очень часто напоминает анархию. Сегодня настало время для определения сбалансированной и компромиссной позиции в воспитании счастливых, уверенных в себе детей, у которых последовательные и благополучные родители, четко осознающие свою ответственность.

## Воспитание дисциплины

Все мы чувствуем себя гораздо комфортнее и спокойнее, когда в нашей жизни царит порядок и мы точно знаем, на каком свете находимся. Если вы когда-нибудь работали в большом

учреждении или попадали в ситуацию, когда вас никто не замечал, на вас не обращали внимания или вами не интересовались, тогда вы легко поймете, как чувствуют себя дети в определенных ситуациях. Более всего они счастливы, когда знают, что их родители дружны между собой, последовательны и им не безразлично, как ведут себя их дети.

Воспитывая в наших детях дисциплину, мы тем самым подготавливаем их к школе. Когда они приступят к учебе, то должны будут уметь спокойно сидеть на месте, слушаться, не жадничать и уметь правильно себя вести. Если ваш ребенок проявит в школе выдающиеся способности юного Эйнштейна, но при этом будет вести себя, как младенец, то это вряд ли кого-нибудь впечатлит.

Вот только писать теории о воспитании дисциплины — это одно, а воплощать их в жизнь — совсем другое. Индивидуальные особенности наших детей настолько различны, а мнения бесчисленных экспертов и специалистов столь противоречивы, что многие современные родители находятся в полной растерянности. Здесь я попытаюсь изложить собственную точку зрения.

## Строгость или вседозволенность?

В теории воспитания детей существует два подхода, которые однозначно не верны, — это строгость и вседозволенность. Почему? Родители, которые чересчур строги и слишком часто наказывают своих детей, лишают их самостоятельности и независимости, и в будущем такие родители столкнутся с непониманием и бунтом собственных детей, воспитанных в духе постоянных репрессий. Другая крайность заключается в том, что родители вообще не устанавливают никаких рамок и ограничений для ребенка. Это также не принесет ему пользы в процессе обучения и в дальнейшей жизни. У детей, получив-

ших неограниченную свободу действий, может сложиться впечатление, что их родителям безразлично, как они себя ведут. В этом случае родителям также никогда не удастся завоевать уважение своих детей. Если вы не будете впадать в эти две крайности — перед вами откроется возможность выбора того типа воспитания, который более всего вам подходит.

В качестве примера возьмем две счастливые и благополучные семьи, страстно желающие дать своим детям только самое лучшее. Одни родители воспитывают своего ребенка достаточно строго, другие же предпочитают более снисходительный подход. Если бы вам удалось понаблюдать за детьми из этих двух семей лет двадцать, то вы вряд ли бы заметили какую-нибудь разницу в их поведении, психическом развитии и благополучии. Тем не менее каждый из них вступит во взрослую жизнь, имея совершенно различные представления о воспитании детей. Человек, получивший строгое воспитание, скорее всего, будет строго воспитывать и собственных детей, тогда как человек, воспитанный в либеральных традициях, вероятно, предпочтет их и для своих наследников.

## Когда нужно начинать?

Некоторые представители старшего поколения все еще считают, что, если уделять младенцу слишком много внимания, из него обязательно получится очень требовательный ребенок, однако ныне высказывается предположение, что такое отношение к ребенку способствует его дальнейшему благополучию и самостоятельности. На этом этапе жизни дети не нуждаются в дисциплине. Им нужны любовь, режим и родительская нежность.

Малыши же в возрасте от года до двух лет пребывают в том интересном состоянии, когда у них быстро развивается подвижность и они рады всему окружающему. Вот теперь самое

время заняться их дисциплинированностью, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого ребенка.

Родителям, которых Господь одарил малышом в образе ангела, в течение первых двух лет не надо прилагать особых усилий для того, чтобы заставить его слушаться. Для тех же пап и мам, кому достался ребенок с характером хулигана, воспитательный период может даваться нелегко. Возможно, им уже пришлось столкнуться с тем, что во время празднования первого дня рождения гости подверглись яростным нападкам со стороны именинника.

Другими словами, решение о том, с какого момента следует обучать ребенка дисциплине, принимается родителями индивидуально, при этом самое главное — осторожное и плавное начало. Ведь, как я уже говорила, дети младше двух лет редко совершают поступки, имеющие ярко выраженный агрессивный и злобный характер. Просто их действиям не хватает обдуманности. Как правило, в этом случае ребенку будет достаточно сделать строгое, но ненавязчивое наставление, прибегая к родительскому гневу на крайний случай.

## Как облегчить себе жизнь?

Поведение наших детей зависит от двух важных факторов: врожденного характера и обстановки, которая их окружает. Осознание этого налагает на нас, родителей, большую ответственность. Если характер ребенка исправить нам не дано, то окружающую обстановку мы в состоянии изменить. Изо дня в день надо стараться все лучше справляться с конфликтными ситуациями. Однако складывается впечатление, что родители, наоборот, изо всех сил стараются по максимуму усложнить свою жизнь.

**Стремитесь к миру и спокойствию — не провоцируйте конфликты.** Каждая семья представляется хрупкой пирами-

дой, состоящей из костяшек домино. Если сдвинуть с места одну костяшку, она увлечет за собой все остальные по принципу цепной реакции — и пирамида рухнет. Воспитывая детей, мы, родители, не в силах помешать нашим маленьким «костяшкам» двигаться с места, но мы можем помешать им сдвинуть с места нас. Несмотря на то что большинство родителей знают, в каких ситуациях их дети ведут себя хуже всего, они с необычайным упорством продолжают провоцировать эти ситуации. Хотя наши дети и не имеют психологического образования, тем не менее они все видят насквозь. Их поступки становятся теми маленькими детонаторами, которые и вызывают большинство взрывов родительских эмоций. Если мы научимся опережать ситуацию на один шаг, действуя при этом обдуманно и спокойно, то сможем добиться того, что эти взрывы будут равны по эффекту детской хлопушке.

У родителей в XXI веке очень много проблем, и главное — свести к минимуму их разрушительное влияние. Родители должны понять, насколько сильно эмоциональный стресс влияет на ребенка, а затем сделать все возможное, чтобы ребенок не подвергался этому влиянию. Существует множество различных способов избежания надвигающегося конфликта.

**Не командуйте беспрерывно.** Некоторые родители руководят своими детьми беспрерывно: «Смотри на доктора!», «Скажи “пожалуйста”», «Достань платок», «Не трогай эту игрушку»... В обстановке, когда малейший жест ребенка вызывает у его родителя недовольство, о спокойствии не может быть и речи. Такой тип излишней дисциплинированности дает обратный эффект. Определите для себя, на что действительно нужно обращать внимание ребенка, и концентрируйтесь только на этом, а все остальное выбросьте из головы.

**Избегайте обострения ситуации.** Многие родители порой цепляются за какой-нибудь незначительный проступок ребенка и обостряют ситуацию до предела. Например, малыш

нечаянно роняет крошку на ковер, и тут же следует совершенно неадекватная реакция: «Сейчас же подними ее! Немедленно! Предупреждаю, тебе не поздоровится».

Неужели какая-то крошка может оправдать такое негодование? Если бы вы не обратили на нее внимания, ваша собака наверняка бы ее съела.

**Убавьте громкость.** Известно, что у подростков громкая музыка вызывает непреодолимое желание танцевать, а звуки фанфар могут воодушевить на сражение огромные армии. Неспокойная домашняя обстановка подобным же образом приводит маленьких детей в состояние крайнего возбуждения. Очень тяжело приучить ребенка к дисциплине в доме, где взрослые постоянно ссорятся, дети дерутся, а весь этот хаос еще и перекрикивает телевизор. Маленькие дети хорошо ведут себя в тихой и спокойной обстановке.

**Снижайте уровень активности.** Активность обладает «разрительными» свойствами. Если трое детей бурно проводят время вместе, то четвертый незамедлительно к ним присоединится. Маленькие дети обожают энергичные игры и приходят в восторг, когда к ним присоединяются родители. После активных игр необходимо дать детям какое-то время, чтобы они могли успокоиться и «остыть». Ребенок, который садится обедать сразу же после игры в скачки, вряд ли проявит за столом должные манеры, а если он перевозбудится, слишком активно двигаясь, перед сном, то вряд ли быстро заснет.

Настоящим динамитом для активных детишек являются детские праздники. Буйность в поведении детей вызвана их активностью. Если вы стремитесь к спокойствию и тишине, не заводите детей...

**Наказали — сразу забудьте.** Дети очень быстро забывают о случившемся — в отличие от некоторых родителей, которые никак не могут успокоиться. Ребенка, который совершил нечто плохое, нужно наказать незамедлительно, после чего следует простить его и помириться. Родители, которые

долго не могут простить ребенка, оказывая на него постоянное психологическое давление, тем самым вычеркивают из своей жизни несколько дней. Такой метод воспитания усиливает напряжение в отношениях, из-за чего ребенок начинает не слушаться еще больше и домашняя обстановка накаляется до предела. Постоянное недовольство ребенком не сделает из него спокойного, любящего человека, оно лишь способствует тому, что у родителей повышается артериальное давление и развивается язвенная болезнь.

**Смиритесь с неизбежным.** Напряженность можно свести к минимуму, если попытаться отнестись к жизни философски. Некоторые вещи, которые случаются с нами и нашими детьми, просто неизбежны. Они произойдут в любом случае, независимо от того, будем мы изводить себя волнениями и переживаниями или нет.

Когда малыш болеет, он все равно проснется за ночь несколько раз. И вы поступите мудро, если с благодарностью примете то количество сна, которое возможно в этой ситуации; и глупо — если примете ситуацию близко к сердцу, а потом будете не в состоянии заснуть, когда ваша голова наконец коснется подушки.

В процессе воспитания детей действительно иногда тяжело сохранять философское спокойствие, но биться головой о стену — это уж точно совершенно напрасный труд. Чтобы справиться с трудной ситуацией, нужно перестать нервничать и начать действовать рассудительно.

## Последовательность в методах воспитания

Ничего хорошего не получается в семьях, где воспитательные методы непоследовательны и противоречивы. Если сегодня относительно серьезный проступок сходит ребенку с рук,

а завтра его наказывают за малейшую провинность, он приходит в полное замешательство. Если, например, мама говорит: «Сделай это» — а папа тут же изменяет требование, то и в этом случае об эффективном воспитании можно забыть.

Семьи, в которых взгляды родителей на воспитание детей полностью совпадают, скорее исключение, чем правило, и тем не менее родители должны стараться действовать согласованно и представлять перед ребенком как единое целое. В каждой семье должен быть один и только один свод правил и законов.

Если милиция разрешит нам ездить сегодня по правому краю дороги, завтра — посередине, а послезавтра оштрафуют за то, что мы не едем по левой стороне, нас, конечно, обескуражит такая ситуация, мы лишимся самоуверенности, рассердимся и будем чувствовать себя крайне уязвимыми. То же самое происходит и с маленькими детьми, живущими в обстановке, где правила непоследовательны и резко меняются каждый день. Из-за этого дети злятся, расстраиваются и становятся неуправляемыми. В некоторых семьях один из родителей настолько не уважает мнение другого, что любой воспитательный момент вызывает горячий спор. Ребенок моментально уловит разлад между родителями и впоследствии будет настраивать одного родителя против другого, пока ситуация не станет невыносимой. Там, где между родителями существуют серьезные противоречия, на дисциплину и послушание вряд ли можно рассчитывать до тех пор, пока воюющие стороны не придут к мирному соглашению.

По опыту могу сказать, что для супругов, открыто выражающих разногласия по вопросам воспитания и использующих своих детей, чтобы досадить друг другу, развод не просто возможен, а даже желателен!

**Не сваливайте все на бабушек.** Родители, у которых растут неуправляемые дети, любят обвинять во всех своих проблемах кого-то постороннего. Как часто можно услышать примерно такое: «Не могу приучить его к дисциплине, когда

на следующий день он едет к бабушке, и та ему во всем по-такает». Вы не можете всю жизнь обвинять воспитателей, учителей и других людей в недостатках вашего ребенка.

Несомненно, дети могут влиять на любую ситуацию, вести себя по-разному в садике или у бабушки, но они обязаны знать, что в родительском доме существует один свод правил, которому они должны подчиняться. «Хозяевами» детей, так сказать, являются родители, поэтому они больше всего влияют на нормы воспитания своих детей и несут за это ответственность.

**Организованность и режим.** Маленькие дети, живущие в хорошо организованной стабильной обстановке, чувствуют себя уверенно. Они знают, когда их будут кормить, когда им нужно ложиться спать и в котором часу нужно встать, чтобы успеть в садик, они знают границы дозволенного, установленные их родителями. Большинство детей быстро привыкают к режиму, и их спокойное поведение может быть легко нарушено поздним укладыванием или купанием, неожиданными гостями или деловыми разговорами и поездками мамы или папы. По возможности родителям нужно предупреждать детей о том, что их ожидает. Организованные родители, как правило, воспитывают организованных детей, а при таком сочетании в семье гарантирован мир.

## В борьбе участвуют двое

Конфликты с детьми абсолютно бессмысленны, лучше всего их избегать. В случае с маленькими детьми даже тот спор, который вы выиграли, все равно вами проигран. Спустя 10 минут ребенок забудет о стычке, а из ушей родителя-победителя еще час будет валить пар.

Практически все родители говорят: «Он постоянно ссорится со мной» — и я тут же неизменно уточняю: «Вы, конечно, хотите сказать, что вы ссоритесь с ним?»

Как бы там ни было, никто не может конфликтовать сам с собой. Если у одного из потенциальных участников ссоры терпение лопается и внутри все кипит от негодования, конечный результат все же зависит от того, как поведет себя второй участник. Если он тоже взрывается и выходит из себя, считайте, межгалактический конфликт развязан. Но если он отказывается быть втянутым в борьбу и сохраняет спокойствие и самообладание, столкновению произойти не суждено. Таким образом, в ваших силах — вступить или избежать столкновений с собственными детьми. Чтобы своими глазами увидеть, что представляют собой поистине выдержанные люди, рекомендуем вам подойти в отдел жалоб любого большого магазина. С одной стороны прилавка — гневный покупатель, с другой — невозмутимый клерк: «О, мне очень жаль, что с вашего кухонного комбайна слетело лезвие и отрезало палец. Уверю вас, такое никогда не случилось с этой моделью. Я укажу на эту неисправность нашему менеджеру». Хотите верьте, хотите нет, но в зависимости от своей реакции родители могут потушить или, наоборот, спровоцировать конфликт.

**Остерегайтесь провокаций.** Под провокациями понимаются те ситуации, которые часто вызывают конфликты. Например, ребенок долго копается, когда необходимо идти в садик, или отказывается умываться, или не может спокойно пройти мимо ларька с мороженым. Незначительные поводы могут вызвать значительные нежелательные последствия, и всегда лучше избежать маленького повода, чем потом долго приходить в себя после «большого взрыва»! Если вы успокоитесь и постараетесь проанализировать репертуар поводов для выходов вашего ребенка, то придете к выводу, что на самом деле он не так велик. Скорее всего, окажется, что изо дня в день вас выводит из себя один и тот же повод, однако сами вы преодолеть к нему такое отношение не можете.

Итак, проанализируйте, что конкретно провоцирует непослушание вашего ребенка. Тогда вы сможете легко справиться с этими провокациями при помощи хитрости.

## Уверенность — сила

Методы воспитания малышей дадут лучший результат в том случае, если родители выполняют их с уверенностью в успехе. Вы должны быть уверены, что правы в данной ситуации, и только тогда можете предъявлять претензии детям. Если вы понимаете, что теряете контроль над ситуацией, убедитесь, что вы четко и понятно объяснили ребенку, чего именно вы от него хотите. Помните, ответственные родители — сильные люди!

В реальной жизни быть уверенным на 100 % родителем чрезвычайно трудно. Время от времени каждый из нас замечает, что «нет» слетает с наших уст слишком часто. Когда дела идут плохо, каждый день жизни превращается в войну запретов, состоящую из бесконечных «нет», «нельзя», «прекрати!». Пережив один такой день, родители чувствуют полный упадок сил и духа. Забираясь вечером под одеяло, мама задается вопросами: «Что же хорошего я сказала за весь день? Неужели это и есть счастье?»

Когда запреты входят в привычку, это может изменить отношение ко всему, что вас окружает. И на следующее утро после трудного дня вы проснетесь с тяжелым вздохом и мыслью: «Ну, и какую пакость он сделает сегодня первым делом?»

Выйти из такой ситуации поможет метод, который часто используют родители детей-инвалидов. Надо постараться найти положительные стороны в том, что на первый взгляд кажется нам сплошь отрицательным.

Нужно распознать в ребенке его таланты, задатки, после чего сконцентрировать все свое внимание на этом, в надежде

на то, что уныние, окружающее вашу семью, постепенно рассеется.

Если вам кажется, что ваш малыш — воплощение кошмара и вечного непослушания, постарайтесь найти в нем достоинства. Хотя, надо признать, поведение некоторых детей настолько отвратительно, что родителям требуется богатое воображение, чтобы разглядеть в них что-нибудь, хоть отдаленно напоминающее достоинства. В подобных тяжелых случаях начните с поощрения «почти достойного», чтобы вызвать в себе положительные эмоции, а в ребенке — послушное поведение.

Относиться к ребенку более снисходительно — цель, как правило, недостижимая. Если у вас ничего не получается, старайтесь меньше запрещать. Например, вместо того чтобы сказать: «Не иди так близко к дороге», скажите: «Иди ко мне на середину тротуара». В конечном итоге последняя фраза должна произвести тот же эффект, что и первая.

## Глава 7

# Наказания — достоинства и недостатки

### Что же такое наказание в нашем понимании?

Согласно толковому словарю, наказание — это мера воздействия на того, кто совершил проступок. Иными словами, это использование отвращающих стимулов или удаление приятного стимула; действие, препятствующее повторению реакции, за которой оно следует.

Во многих семьях наказание, особенно физическое, самый популярный метод воспитания! Как же на него реагируют малыши? Они просто начинают вымещать обиду на тех, кто слабее — игрушках, младенцах, животных. И что же мы имеем в действительности? Для одного человека то, что его побили, становится оправданием своих действий и рукоприкладства по отношению к своим детям! У другого человека, сохранившего в своей душе горечь обиды после перенесенного в детстве унижения, телесное наказание является самым

жестким табу — и он ни под каким предлогом не позволит ударить ребенка — своего или чужого!

В реальности же наказание является не столько воспитательным процессом, сколько прямым проявлением жестокого отношения к ребенку, особенно к малышу!

Многие родители сталкиваются с тем, что ребенок становится просто неуправляемым, все делает наоборот. Всякий контакт с ним приводит к скандалу. За скандалом следует наказание, за наказанием — взаимные обиды и потеря доверия. Эти проблемы растут, как снежный ком: родители кричат — ребенок перестает слышать спокойную речь, родители жестоко наказывают — ребенок учится врать и изворачиваться. Есть родители, которые считают, что ребенка необходимо «сломать», иначе он сядет на шею, избалуется. Их слово всегда, при любых обстоятельствах и любой ценой остается последним. Есть родители, которые пытаются предугадать каждый шаг своего малыша, предупредить, защитить, оградить от всего. Есть такие, которые, столкнувшись с проблемами воспитания, машут на все рукой: «Делай что хочешь!» Все родители — эти и многие другие — желают счастья своим детям. Но далеко не всем удастся сохранить с ними взаимопонимание, доверие и любовь. Эта книга не учит тому, как нужно воспитывать детей, но она приглашает задуматься, какие мотивы заставляют ребенка быть непослушным, а какие порождают у взрослого желание наказывать, какие результаты могут дать те или иные методы воспитания. Выбор же остается за вами.

Тема наказания детей относится к разряду тех, которые волнуют всех. Не проходит и месяца, чтобы не было дискуссии в газетах, или на телевидении, или на радио по этому поводу, почти каждый родитель имеет свою точку зрения на то, какие формы наказания приемлемы, а какие нет.

Более 90 лет назад считалось нормальным, если родитель шлепал ребенка или школьный учитель бил палкой неради-

вого ученика в наказание за плохое поведение. Были ли эти методы воспитания эффективными, до сих пор вопрос спорный — на мой взгляд, если и был какой-то видимый кратковременный результат, то он сводился на нет негативными последствиями. В современном мире в школах больше не разрешается применять телесное наказание, и согласно закону, недавно принятому в Соединенном Королевстве, родителям запрещается шлепать своих детей с такой силой, чтобы после этого на коже оставался след. К сожалению, Украина в этом вопросе отстает от остального мира. Остается только надеяться, что в будущем любое физическое наказание детей и в нашей стране будет считаться незаконным.

Хорошим родителям не следует дожидаться, пока войдет в силу закон, запрещающий шлепки. Представьте, что вас останавливает на дороге милицейская машина и вы получаете от милиционеров удар в лицо за то, что превысили допустимую скорость, и тогда вы поймете, как дико пытаться научить ребенка правильным вещам неправильными методами, причиняя физическую боль.

Некоторые родители считают, что шлепки — это самая подходящая форма наказания. Я не согласна. Думаю, что этого мнения придерживаются только те, у кого неверное представление о том, что такое наказание вообще.

Наказание — это не право раздавать тычки за плохое поведение. Это инструмент, который требует аккуратности. Он существует для того, чтобы дать ребенку понять, что его действия могут иметь негативные последствия.

Перечислим виды наказания, которые чаще всего применяют к малышу взрослые:

- ☒ физическое наказание (порка, подзатыльники, таскание за волосы и т. д.);
- ☒ наказание изоляцией (стояние в углу, запираание в комнате, ванной, туалете, чулане, отказ от контакта и пр.);
- ☒ словесное наказание (угрозы, крик, нотации);

- ☒ наказание трудом;
- ☒ наказание лишением удовольствия.

## Физическое наказание

Во многих семьях физическое наказание — самый популярный метод воспитания, дети в этих случаях находят различные пути адаптации к таким жестким условиям. Например, начинают вымещать обиду на тех, кто слабее или младше — младших детей, животных, иногда игрушках. Увы, нередки случаи, когда поведение родителей решительно противоречит их роли, когда они совершенно пренебрегают детьми, подвергают их постоянному насилию, оскорбляют.

В ряде исследований зарубежных психологов отмечалось, что в США и Западной Европе жестокое обращение с детьми характерно для от одного до двух миллионов людей, дети подвергаются насилию или применению оружия со стороны родителей. Большинство опрошенных родителей (73 %) признались, что прибегали к той или иной форме насилия по отношению к детям старше трех лет (били, пугали оружием, ножом). Матери несколько чаще отцов шлепали своих детей, в особенности сыновей; но более жестокое наказание равным образом применяли и отцы, и матери. Жертвами столь опасных действий в одинаковой степени были и дочери, и сыновья.

Если родители считают возможным причинить ребенку боль в виде дисциплинарного средства, то они достаточно легко могут переступить черту и перейти к жестокости.

Психологами был проведен эксперимент, в котором отношения между родителями и детьми наблюдали непосредственно в семьях трех типов:

- ☒ семьи, где хотя бы по отношению к одному ребенку проявляли жестокость;

- ☒ семьи, в которых родители относились к ребенку равнодушно, занимали позицию полного пренебрежения (очень плохо кормили);
- ☒ семьи, где не было ни случаев жестокости, ни равнодушия по отношению к детям (контрольная группа).

Образование и доходы в этих семьях были равны. Улыбка, похвала, эмоциональный контакт между членами семьи считались положительными признаками поведения. К отрицательным отнесли критичность, сарказм, неодобрение, гнев.

В семьях, где были приняты жестокость и равнодушие, родители проявляли по отношению к детям больше отрицательных признаков поведения, чем родители в контрольной группе.

Дети в семьях, где отец и мать занимали позицию отстранения, чаще конфликтовали с родителями, братьями, сестрами, чем дети в контрольной группе.

Дети, к которым применяли жестокость, не слушались родителей, у них чаще наблюдалось агрессивное поведение по отношению к другим детям.

Некоторые исследователи полагают, что избивание ребенка следует за конфликтом между мужем и женой, когда озлобленность отца против супруги изливается на относительно беззащитного ребенка. К тому же если проанализировать ситуации, когда родители прибегают к физическому наказанию, то в большинстве случаев за благовидной целью «воспитания» скрывается неумение взрослого контролировать свои эмоции, справляться с раздражением, гневом, жестокостью.

Родители, использующие для своего ребенка ремень в качестве устрашения, чаще всего вызывают у специалистов большое беспокойство. Они гораздо лучше вписались бы в систему воспитания начала 1990-х годов, но и в настоящее время таких родителей еще хватает. Сегодня такая форма воспитания слишком уж напоминает жестокое обращение с детьми!

В любом случае «ременная педагогика» — трагедия для ребенка. Это отчаянная беззащитность перед родительским про-

изволом; это страх и озлобление; это одиночество среди близких людей, оборачивающихся врагами; это ложь и стремление свалить вину на другого, чтобы избежать наказания; это измотанные нервы, это отупение, это изуродованная душа.

Со стороны же воспитывающей — это полная педагогическая беспомощность; это нежелание утруждать себя размышлениями и попытками что-то понять; это черствость, эгоизм и безответственность; это низкая месть за беспокойство и хлопоты, причиняемые ребенком; по большому счету, это преступление против человечности...

Порка прутиком — более милосердное наказание и, к сожалению, удивительно популярное занятие среди родителей.

В южных странах наказание хлопнушкой для мух так же популярно, как и прутик. Родители говорят, что когда они размахивают ею в воздухе, получается очень внушительный свист, который никому не причиняет вреда, кроме мух, конечно.

Нельзя забывать, что наказание ремнем, прутиком или хлопнушкой для мух по своей сути является формой угрозы. Если же вы постараетесь, то сможете найти множество других, более приемлемых способов восстановить порядок, не опускаясь до этого уровня.

Главное, не наказывайте ребенка стгоряча, попытайтесь сначала «остыть», успокоиться, проанализировать ситуацию, глубину поступка, выбрав адекватное наказание!

## Словесное наказание

Этот вид наказаний можно считать наиболее мягким, не приносящим большого вреда. Он знаком практически всем, так как нет родителя, который бы ни разу в жизни не крикнул на ребенка, не обругал его. И все-таки. Мы имеем дело в первую очередь с состоянием аффекта, а никак не с воспитательной мерой. Мы кричим и ругаемся из-за того, что у нас неприят-

ности на работе, болит голова, нам нахамили... Просто из-за того, что не можем сдержаться. А следовало бы. Потому что никакой воспитательной роли фразы вроде «Опять все испортил!», «Все из-за тебя!», «Вечно ты...» сыграть не могут. Они вызывают у детей либо ответное озлобление, отрицание, агрессию, либо подавленность, уныние, разочарованность. Ведь взрослый является для ребенка огромным авторитетом. И все, что он произносит, воспринимается как истина в последней инстанции. Дети принимают на веру все наши высказывания, они думают: «Наверное, я и вправду «мамино горе», «идиот», «тупица» и тому подобное и вряд ли в самом деле из меня выйдет что-нибудь путное». То есть у ребенка формируется заниженная самооценка, которая, в свою очередь, порождает новые проблемы.

Старайтесь почаще обращать внимание на положительные качества ребенка. Хвалите его! Тем самым вы создаете дополнительную мотивацию для того, чтобы малыш руководствовался девизом: «Буду делать хорошо и не буду — плохо».

**Почему мы кричим на детей?** Слово «кричать» обозначает гласно звать, подавать громкий голос, орать и призывать кого-либо, а крик — это громкий звук голоса, зов, шум, брань.

И все мы знаем, что не должны кричать на наших детей, тем не менее мы кричим на них. Не нужно быть кандидатом наук по психологии, чтобы знать, что повышенный голос действительно помогает привлечь к себе внимание малыша. Однако проблема в том, что от громкого крика поведение малышей становится только хуже.

Шум, суматоха и стрессовые ситуации действуют на маленьких детей крайне негативно, нарушая их спокойное состояние. Руководители дошкольных учреждений часто говорят, что их группы своим шумом и гамом больше напоминают аэродром. В домашней обстановке получается так, что чем больше мы нервничаем и кричим, тем хуже ведут себя наши дети.

Маленькие дети не думают, прежде чем что-то сказать, а вот родителям это нужно делать обязательно. Спокойствие обладает прекрасной заразной силой, так что во имя мира и спокойствия нашей жизни давайте будем стараться не повышать голос и не шуметь. Объясняйте ребенку свои требования четко и ясно, не устраивая при этом конкурс «кто кого перекричит».

Встречается и другая крайность, которая многим абсолютно не по душе, — это сдержанное общение. Некоторые родители разговаривают со своими детьми, как роботы: каждое слово произносится отчетливо, обдуманно и совершенно невыразительно. Такое впечатление, что они боятся расслабиться и вести себя естественно, опасаясь показаться несерьезными. А у маленьких детей такой большой заряд жизненной энергии и энтузиазма, что им просто необходимо, чтобы их окружали жизнерадостные и веселые люди, даже если мы иногда и перегибаем палку и кричим на них.

**Угрозы.** Слово «угроза» обозначает страх, острастка, а угрожать — страшать, создавать опасность, держать в страхе. Зачем это нашим маленьким и любимым детям?

Угрозы, а особенно пустые угрозы, — очень распространенная и абсолютно бесполезная форма воспитания. Дети должны знать границы дозволенного и те последствия, которые их ожидают. Если они их переступают, не надо постоянно говорить им об этом. К тому же важно еще и то, что раз уж вы предупреждаете ребенка о чем-то, то должны выполнить свое предупреждение, как и обещали. Дети прекрасно знают, что все, что говорят их уставшие мамы, бывает лишь пустыми словами. Они уже и раньше слышали угрозы в свой адрес, но им все сходило с рук, и тогда угрозы становились для них привычными, что раздражает их мам, а на них самих никак не действует.

**Нотации.** В том виде, как понимают его большинство взрослых, слово — могучее оружие. «Язык горами качает» — говорит народная пословица. «Слово не стрела, а сердце точит». Но тут следует целый ряд «но».

Первое «но» — это повальная болтливость родителей. Мы не в состоянии ограничиться коротким и энергичным замечанием. Нам почему-то кажется, что пространная и солидно аргументированная речь произведет большее впечатление. И мы произносим речи!

Представьте себе сцену, которую вы наверняка наблюдали, а то и сами разыгрывали. Малыш напроказил. Значительным голосом его приглашают на беседу. «Будет серьезный разговор, — зловеще предупреждают домашние. — Садись и слушай». Окружающие хранят на лице торжественно-скорбное выражение. Таким образом, происходит нагнетание атмосферы. Затем один из родителей или оба по очереди пускаются в длительные монологи, характеризуя свое здоровье, вклад в дело расцвета семьи, обилие лишений и трудностей, связанных с выращиванием ребенка. Родители ярко живописуют горячее чувство благодарности и послушание, которыми чадо должно было бы отвечать на заботу близких. А далее... исторический обзор всех недозволенных поступков коварного отпрыска и, наконец, изображение страшной судьбы, каковая постигнет провинившегося и его родственников, если вышеуказанные деяния повторятся вновь.

Похоже, не правда ли? И вы мните, что добились своего? Считаете, что цель достигнута? Увы, это маловероятно.

Вы просто крайне утомили карапуза, оглушили лавиной упреков и требований. Но большая часть сказанного прошла мимо ушей, отскочила, не затронув. Он, конечно, делал вид, что слушает. У него затекла шея, онемели ноги, но он старался не вертеться и не смотреть по сторонам. Он изнемог, ожи-

дая, пока вы замолчите и можно уже будет промямлить те вялые обеты, которые он мысленно приготовил.

Уф! С сознанием исполненного родительского долга вы утираете влажный лоб. Уф! — внутренне оживает ребенок в предвкушении свободы!

Он попытается день, неделю не вызывать повторения нудной разборки. Но прозреет ли он от ваших проповедей, прочувствует ли вслед за вами их смысл, поднимется ли на новую моральную ступеньку? Что это — равнодушие, испорченность? Вовсе нет.

Приглядитесь, что произошло. Вы ораторствовали — он в основном молчал. Вы излагали мнение семьи о его настоящем и будущем — он держал свои оценки при себе. Вы требовали время от времени признания вашей правоты с его стороны — он вынужденно, односложно соглашался. Был сплошной монолог, был расчет на пассивное усвоение изречаемых вами истин. Но вы не выяснили, что он думает и что переживает.

Иронически описал Макаренко любителей воспитывать словом: «Картина благостная: родитель говорит, а ребенок слушает. Говорить речи и поучения собственным детям — задача невероятно трудная... Не подумайте, пожалуйста, что всякая беседа с ребенком не имеет смысла. Мы предостерегаем вас только от чрезмерных надежд на разговоры».

Какой же вывод? Не переоценивайте влияние нотаций, приучайтесь к краткости, пресекайте в себе взрывы красноречия. Стремитесь втянуть ребенка в диалог — услышать его, понять, вызвать к жизни его собственные скрытые силы. Тогда, может быть, ваши слова включают бездействующие в нем механизмы. И чем меньше ребенок, тем немногословнее должны быть родительские внушения. Малыш отличается от взрослых еще слабым развитием второй сигнальной системы. Поток, водопад фраз выглядит для него совсем иначе, чем для говорящего. Он просто еще не способен долго

и сосредоточенно слушать и осмысливать обращенные к нему наставления.

Вот сидит мальчонка лет четырех-пяти, его прорабатывают. Вид внимательный, но почему-то одно ухо прикрыл ладошкой. Наконец не выдерживает:

— Мама, а почему ты меня не спросишь, зачем я ухо закрываю?

— А зачем я должна это спрашивать? — несколько обижается мать, прерванная на полуслове во время пышной тирады.

— Потому что у меня есть ответ!

— Ну хорошо. Зачем же ты закрыл одно ухо?

— А чтобы из него не вылетало то, что влетает в другое! — торжествуя и сияя глазами, отвечает он.

Второе «но» — ориентация на дурное. Поводом для педагогических упражнений становятся лишь провинности. Никто не заводит длинных разговоров о хороших деяниях. Хорошее кажется нормальным, так и надо. «Давай-ка потолкуем. Хочу тебе объяснить, что ты молодец. Хотя была свобода выбора и легче было поступить скверно, ты устоял и сделал хорошо...» Так ведь не воспитывают, верно? Преобладает разбор полетов. Малыша вечно тычут носом в грехи, ошибки, недостатки. Негативность и стремление вразумить от противного порождает все усиливающееся сопротивление малыша. Его психология такова, что постоянных унижений, развенчаний он не переносит. Ему необходима уверенность в себе, в будущем, в возможности овладения миром. Одна из насущных детских целей — самоутверждение.

И потому нельзя каждый божий день твердить: «Ты опять ничего не сумел, не смог, нарушил, ты глуп... уж молчи... бери лучше пример с Миши...» Ребенок не согласится жить с ощущением своей неполноценности. В нем срабатывает защитный рефлекс, он перестанет вам верить и принимать близко к сердцу ваши обвинения и укоризны. У него просто нет иного выхода, так уж он устроен. Даже дрессируя зверей,

строго дозируют ласку и таску. А здесь человек! Как не обратить внимания на то, что в нем ценно, достойно.

Ростки хорошего крепнут, лишь когда их выхаживают. Каждый ребенок должен видеть, что его усилие замечено, одобрено, записано ему в плюс и будет учтено при дальнейшем к нему отношении.

Третье «но» касается смертельного порока домашней педагогики — противоречия слова и дела. Великую силу может иметь мудрое слово, сказанное в нужный момент, верно и метко нацеленное. Оно может запасть в память, властно взять за сердце, открыть глаза, толкнуть на борьбу и преодоления. Но как много надо иметь за душой, чтобы сказать его — простое и единственное! И произнести его должен человек, обладающий на то моральным правом. В иных же устах любое слово — пустой звук.

Искусство воспитания словом — действительно искусство. Даже полновесное, не вступающее в конфликт с поведением родителей слово — не слишком надежное педагогическое средство.

Казалось бы, этот вид наказания считается наиболее мягким и не приносящим большого вреда. Очень трудно представить сегодня хоть одного родителя, который бы ни разу не крикнул на своего ребенка.

В таких ситуациях имеет место состояние родительского аффекта, а не воспитательные меры. «Глаголом жечь сердца людей» — занятие сложное, реализуется только у думающих людей. Не уповайте на неотразимость своих доводов, на красноречие. Не ободряйтесь, ведь ваша главная педагогическая ставка — жизнь.

В качестве доброго пожелания — как можно чаще вспоминайте свое детство и рассказывайте об этом своим детям. Но вспоминайте все как было в действительности, не приукрашивая и не допуская лжи. Малышам это очень нравится, они проявляют крайнюю заинтересованность к вашим

воспоминаниям, проигрывают давнюю жизненную ситуацию и сравнивают со своим поведением.

## Наказание изоляцией

Во многих семьях в качестве наказания используют так называемый «тайм-аут», когда ребенка на короткий период исключают из общих занятий и никто из детей и взрослых в это время не обращает на него внимания. Такой метод надо применять спокойно, объяснив ребенку причину наказания. По мнению некоторых исследователей, подобная мера воздействия не наносит ребенку ни физического, ни эмоционального вреда. Спорно, так как вряд ли можно судить о возможных последствиях столь однозначно. Дети, которые участвуют в наказании своего товарища, не могут так или иначе не соперничать ему. Одним наказание другого приносит радость, других огорчает. Кроме того, детям свойственно подражать поступкам взрослых, и вот уже они сами объявляют бойкот тому, кого чаще других наказывает воспитатель. Для них — «выключить из игры» становится самым распространенным способом проявления жестокости.

Также не нужно забывать об индивидуальных различиях детей. Если в изоляции оказывается ребенок, страдающий боязнью замкнутого пространства (клаустрофобией), то такое наказание превращается в самую жестокую пытку и может спровоцировать нервный приступ.

Есть определенная категория родителей, которая считает неприемлемыми телесные наказания для своего ребенка. Зато с ним можно целый день не разговаривать. И хотя наше мнение по этому вопросу идет вразрез с общепринятым, осмелимся все же утверждать: нет безобиднее наказания, чем искренний шлепок, и нет кары страшнее, чем обдуманый, методичный бойкот. Естественно, мы не призываем хлестать

ребенка розгами или «оттягивать» ременной пряжкой. И пощечина — очень оскорбительное, а потому недопустимое наказание. Но шлепнуть ребенка по попке или легонько (!) по губам, если он грубит и сквернословит, — это, как принято говорить, святое дело.

Разумеется, пользоваться этим лучше всего в раннем детстве, когда ребенок еще мало понимает слова. Тогда годам к четырем-пяти в большинстве случаев достаточно лишь сказать строгим голосом: «Ну что, тебя шлепнуть?» И инцидент исчерпан.

В старых романах часто можно было встретить восклицание: «Я самый несчастный человек на свете! Весь мир от меня отвернулся!»

Мир ребенка — это вы, его родители, его семья. Поэтому, когда вы перестаете с ним разговаривать, он, конечно, так красиво и патетично не воскликнет, но ощущение у него будет именно такое: от него отвернулся весь мир. Это тяжелая артиллерия, и пользоваться ею нужно, по нашему мнению, в самых крайних случаях, когда весь остальной арсенал наказаний испробован безрезультатно.

## Наказание лишением удовольствия

В случаях, когда избежать наказания невозможно, необходимо придерживаться очень важного правила: «Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое». Задумайтесь над этим! Найдите в жизни ребенка то, что для него особенно важно. Лучше всего, если это будет какая-то ваша совместная деятельность, прогулка, катание на велосипедах, вечерняя сказка... Это называется «золотым фондом радости». И если ваш ребенок не слушается или совершил какой-либо проступок, то удовольствие на этой неделе или в этот день отменяется. Очень полезно, конечно, наказывать и лишением чего-то: каких-то любимых кушаний, предметов и развлечений.

Однако тут важно не совершить другую ошибку. Часто родители боятся лишить ребенка самого дорогого для него, считая, что это чересчур жестоко. А потом удивляются, что наказание не действует. Но ведь они лишили его только того, без чего он вполне может обойтись! Какое же это наказание?

Будьте справедливы к детям. Не злоупотребляйте подобными наказаниями, применяйте их, только если случился поступок действительно ощутимый, действительно вас огорчивший.

## Наказание трудом

Этот вид наказания приводит к тому, что ребенок лишается произвольности в наиболее значимых для человека сферах — труде, учении, познании, — принося ему вред. Если вы приучили малыша читать из-под палки, если это занятие превратилось для него в наказание, то он никогда не сядет за книгу сам. Если работа по дому для него — плата за проступок, то он вряд ли когда-нибудь предложит вам свою помощь.

Ни в коем случае не стоит наказывать ребенка тем, что он должен делать добровольно, от чего человек может и должен получать радость.

Подобные наказания могут на всю жизнь закрепить негативное отношение к труду, учебе и чтению.

Многие формы наказания не достигают своей цели, так как они лишь на время пресекают плохое поведение и имеют нежелательные побочные эффекты.

## Какие недостатки у наказаний?

Наказание малышей носит преимущественно сдерживающий характер: те реакции, за которые ребенка наказывают, прекращаются, но только на время, пока ребенок не научится заме-

щать новым поведением то, за которое его наказали. Например, если дерущимся братьям запретить смотреть телевизор, то их нежелательное поведение прекратится, однако драка возникнет снова, если дети не научатся решать свои споры иначе.

У наказания могут быть нежелательные побочные эффекты. Дети расстраиваются, когда их наказывают, поэтому вряд ли они усвоят обратную связь, которую наказание должно было установить. Если ребенку не дать смотреть телевизор, то он может рассердиться на сам факт наказания и не обратить внимания на то, за что его наказали. Когда детей наказывают физически, они часто подражают родителям, общаясь со сверстниками и младшими детьми. Когда детей шлепают, то они часто используют агрессию, чтобы разрешить свои споры с другими детьми.

Наказание провоцирует агрессивное поведение детей. Когда впервые возникает агрессивное поведение? Насколько устойчива агрессия на протяжении детства? В чем состоит вклад семьи, телевидения и собственных мыслей ребенка в его агрессивность?

Если вы вспомните свое пребывание в старшей группе детского сада, то наверняка на память придет «хулиган» — ребенок, всегда дразнивший детей и затевавший драки. Такие поступки типичны для агрессии — поведения, имеющего целью причинение вреда другим людям.

## Наиболее распространенные ошибки

**Запоздалое наказание и лишение благ.** Маленькие дети не способны думать наперед. Для них час спустя, завтра или следующая неделя находятся за пределами их понимания. Поэтому наказывать и вознаграждать их нужно сразу же. Откладывать наказание до завтра или до папиного прихода

несправедливо и бессмысленно. Если ребенок вынужден ждать до вечера, он уже забудет о своей провинности и запоздалое наказание свалится на него так же неожиданно, как гром среди ясного неба. Скорее всего, это только напугает и озадачит ребенка, но никак не повлияет на его послушание и повиновение. Маленьких детей нужно наказывать немедленно, после чего об инциденте следует забыть. Малыши мало задумываются о будущем в целом и о будущих событиях, так что лишать их каких-то благ не имеет никакого смысла. К четырем или пяти годам ситуация начинает меняться к лучшему, и ребенку уже можно четко объяснить те нормы поведения, которые он должен выполнять, предупредив его о последствиях в случае нарушения правил.

**Сила запугивания.** Сила запугивания является довольно старой теорией, основанной на убеждении, что из любого ребенка можно сформировать послушную личность при условии, если родители проявят достаточную строгость. Этот метод был широко популярен в викторианскую эпоху, когда во многих гостиницах можно было услышать изречения типа: «Маленьких детей должно быть видно, но не слышно». Некоторые родители и сейчас убеждены в том, что в доме, где царит атмосфера строгости и авторитаризма, можно воспитать ребенка с безупречным поведением. Внешне, возможно, оно так и будет выглядеть, однако за покладистостью и послушанием, воспитанными посредством принуждения, всегда будут скрываться глубокое отвращение и потенциал для открытого неповиновения.

Образцовые дети, воспитанные на страхе, ведут себя послушно только до тех пор, пока видят перед собой реальную угрозу. Как только она исчезает, они поднимают настоящий бунт. Как правило, такие дети покидают родной дом при первой возможности.

**Оказавшись на высоте — оставайтесь на высоте.** В жизни часто приходится наблюдать, как многие родители вынуждены

менять свою позицию победителя на позицию проигравшего, и, как правило, все это происходит за какие-нибудь пять минут. Хуже всего то, что в своем «падении» виноваты сами родители. Почему? К концу долгого разговора с родителями в кабинете единственное, чего хочет их уставший малыш, — это как можно скорее выбраться отсюда и быстрее поехать домой. До этого момента все шло спокойно, родители получили несколько практических рекомендаций и настроились на позитивное отношение, и тут они начинают все портить. «Скажи доктору “спасибо”». «Положи все игрушки на место».

К этому времени ребенок уже всем своим видом и поведением выражает протест, родители впадают в ярость. В воздухе повисает напряжение, и те, кто еще минуту назад имел власть, по своей неосмотрительности теряют преимущество. Когда заканчивается семейная консультация, на которой присутствует беспокойный малыш, дверь кабинета открывается и малыш немедленно отпускается на свободу.

Когда у вас в руках находится вещество, которое может иногда повести себя непредсказуемо или взорваться, вы ведь не расхаживаете с ним повсюду в поисках неприятностей? Не сдавайте своих позиций; не ограничивайте ваших детей в радости и движении.

Используя предложенные вам методы воспитания дисциплины, обязательно поощряйте желательное поведение соответствующим тоном голоса и действиями.

Помните основные **шесть правил воспитания дисциплины**:

1. Обращайте внимание на хорошее поведение, а плохое игнорируйте.
2. Не пытайтесь излишне анализировать поведение своего ребенка.
3. Отвлекайте внимание ребенка от нежелательных поступков.
4. Избегайте поводов для проявления непослушания.
5. Всегда ясно излагайте свои мысли и не обращайтесь внимания на мелочи.

6. Используйте метод модификации поведения (поступки, которые вознаграждаются, склонны повторяться вновь).

## Наказание детей до 3 лет

**Как можно наказывать.** После года лучше всего *ограничить удовольствия*. Если малышу нравится, что перед сном ему читают книжки, то чтение в день наказания отменяется.

Если он не слушается, используют запасной вариант: «Сегодня ты останешься без конфет и мультиков»... Усилить степень наказания можно, ограничив удовольствие на несколько дней, о чем заранее нужно предупредить.

**Как нельзя наказывать.** *Нельзя пугать!* Например, «не будешь спать — за тобой придет бабай», «будешь плохо вести себя — отдам дяде». Ребенок может принять эти слова всерьез и подумать, что от него отказываются самые близкие люди.

*Нельзя запира́ть ребенка в ванной комнате, если он боится темноты.*

## Наказание детей в возрасте от 3 до 5 лет

С трех лет ребенок начинает бурную деятельность: он все щупает и проверяет на прочность. Больше всего его привлекают опасные спички и легко разбивающиеся предметы, особенно мамины вазы. Как поступать в различных ситуациях, решают в каждой семье по-своему.

Родителям следует помнить, что если малыш и портит что-то, то делает это из естественной потребности в познании нового, поэтому строго наказывать его не стоит. Не забывайте: наказание работает только в формуле «пять раз похвали, один раз поругай», то есть акцентировать внимание

необходимо не только на плохом поведении, но и на хорошем. Ребенок же просто не будет понимать, чего от него требуют!

Как предотвратить подобную ситуацию? Взрослые должны предвидеть, значит, уметь избегать неприятных ситуаций. Если вы заблаговременно не смогли просчитать и предупредить ситуацию, то и ребенка не нужно наказывать за проступок, в котором он не видел ничего плохого. Заранее сообщите, чем будет грозить его баловство, и чадо, возможно, пожалеет ваши нервы и время. С ребенком всегда можно договориться чего-то не делать, а в случае неповиновения напомнить: «Ты же обещал мне!» Это воспитает в нем ответственность за свои действия. Не наказывайте ребенка за непреднамеренный проступок, к примеру, если он забыл вашу просьбу. Детская память еще не совершенна, и не стоит считать рассеянность непослушанием.

**Как можно наказывать.** *Заставить сделать «как было».* Если ребенок просто что-то рассыпал, то лучшим наказанием будет собрать это; если он разорвал книжку, то пусть ее подклеит с вашей помощью, и т. п. Это мягкое и конструктивное наказание — малыш будет привыкать исправлять собственные ошибки.

**Как нельзя наказывать.** *Бить по голове!* Непедагогичны не только удары по голове, в том числе легкие, но и любимые мужской половиной человечества подзатыльники, кручение ушей и подобные действия. Это приносит вред как физическому здоровью, так и психическому, поскольку голова и область лица — это те части тела, которые символизируют личность, и когда мы бьем по ним, то как бы отрицаем маленькую личность своего любимого ребенка!

Во время наказания ударами по голове у малышей очень часто происходит кровоизлияние в мозг. С этим часто встречаются патологоанатомы и судмедэксперты, в лучшем слу-

чае — невропатологи и детские психологи. Все это рукоприкладство чревато длительным наблюдением и лечением у специалистов. В цивилизованных странах это классифицируется как жестокое обращение с ребенком!

## Если никакое наказание не действует на малыша?

Хочется сразу сказать: не бывает такого, чтобы *никакое* наказание на ребенка не действовало. Но иллюзия «непробиваемости» создается достаточно часто, и взрослые иногда уверены, что сын или дочь у них какие-то особенные. Отчего это происходит? Наказание выбирается неправильно. Ведь чтобы воздействовать на ребенка, оно должно быть ощутимым. Скажем, надо лишить провинившегося ребенка развлечений. Но лишать его любимой игры на компьютере родителям жалко (да и он слишком яростно протестует), и они запрещают ему смотреть мультики. А он без них вполне может обойтись. В результате наказание своей цели не достигло, у ребенка создается впечатление, что ему все нипочем, и в следующий раз он проявит еще большее своеволие.

Даже при правильном выборе наказания взрослые могут «недотянуть», дать слабину. Либо испугавшись крика малыша, либо поддавшись вполне естественному чувству жалости. Но, увы, такая жалость в конечном итоге идет ребенку во вред, ведь он опять-таки убеждается в своем превосходстве над взрослыми и распоясывается еще больше. В какой-то момент, если родители не смогут остановить свое чадо, его в буквальном смысле слова остановит милиция. Жалея ребенка, лучше довести воспитательный процесс до конца. Поверьте, это совсем не так тяжело, как кажется. Главное, проявлять последовательность.

## Какое наказание справедливое и действенное?

Обязательно объясняйте детям, за какой поступок они наказаны и почему. Ребенок верит вам и верит в вашу справедливость. Если у него остаются какие-то сомнения относительно того, за что же его наказали, то это может подорвать ваш авторитет. В то же время необходимо удержаться от излишнего морализирования. Если по каждому поводу вы будете читать ребенку многочасовую лекцию, то он просто сочтет вас занудой.

Постарайтесь не забывать о том, что пример родителей очень важен для ребенка. Если вы учите одному, а сами делаете противоположное, не стоит ждать от него выполнения ваших требований.

Известный психолог Алан Фром в книге для родителей перечисляет некоторые опасности, которые всегда таятся там, где применяются наказания.

- ☒ Очень часто наказание не исправляет поведение, а лишь преобразует его. Один поступок заменяется другим, по-прежнему остающимся неправильным, еще более вредным для психического здоровья ребенка.
- ☒ Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отвергнутым и нередко начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям.
- ☒ У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям, и это породит в его сознании чудовищную дилемму. С одной стороны, родители — взрослые, против них восставать никак невозможно, с другой — он еще слишком зависит от них, чтобы извлекать пользу от своей вражды, не говоря уже о том, что он все-таки любит своих родителей. И едва в нем объединяются эти два чувства — любовь и ненависть, — как сразу же возникнет конфликт.

- ☒ Частые наказания так или иначе побуждают ребенка оставаться инфантильным. Обычно его наказывают за какую-нибудь ребяческую проделку. Например, за то, что он намочил или испачкал одежду, напроказил, и прежде всего за недозволенное, чего делать нельзя. Но желание достичь запретного не пропадает, и ребенок решает, что, пожалуй, не стоит от него отказываться, если можно расплатиться всего лишь наказанием. То есть он делает все, что захочет, а, рассердив родителей, терпит наказание, чтобы расплатиться, очистить совесть, и продолжает поступать в том же духе — и так до бесконечности.
- ☒ Наказание может помочь ребенку привлечь к себе внимание родителей. Детям нужна прежде всего родительская любовь, но, не получая ее, они часто согласны на такую жалкую ее имитацию, как простое внимание. А привлечь внимание родителей порой гораздо легче, делая какие-нибудь глупости, чем оставаясь все время добрым и послушным. Никогда не наказывайте ребенка в порыве ярости. Наказание всегда должно следовать за проступком, но никогда не должно превышать степени проступка.

Хочется поговорить и еще об одном популярном заблуждении. Принято утверждать, что родители в вопросах воспитания детей должны выступать единым фронтом. Отсутствие же этого единства рассматривается как порок:

«А-а, ты у нас добренький, ты его всегда прощаешь, никакой требовательности... Я одно говорю, а ты другое?! Если я наказываю, ты должен меня поддерживать!»

Конечно, родители должны быть едины в главном: в представлениях о добре и зле, о том, что хорошо, а что плохо. К примеру, если мать говорит, что воровать дурно, отцу негоже утверждать, что воровство — добродетель. Но если мать поставила ребенка в угол, он уже какое-то время там стоял и, судя по всему, его это сильно опечалило, прав будет отец, который пожалеет наказанного ребенка. Нет, он, конечно,

не подвергнет сомнению авторитет матери, не скажет, что она плохая, злая, жестокая. Не скажет, что провинность ничтожна, а потому недостойна наказания. Но, соглашаясь со справедливостью кары, он *все равно* пожалеет ребенка.

Что делаем мы, поссорившись с мужем (женой)? Звоним подруге, идем «посидеть с ребятами», просто уходим на работу! Проще говоря, у взрослых есть та или иная отдушина. А куда деться ребенку? Кому он пожалуется на свое страдание? Ведь он страдает, даже если знает, что наказан за дело. Несокрушимый оплот родителей невыносим. Да и наша цель вовсе не в том, не надо мучить ребенка!

Важно лишь следить за тем, чтобы роли карающего и милующего не закреплялись. Сегодня накажет мама, а пожалует папа. Очень естественно, когда жалеет бабушка. И не надо ее за это упрекать. Так было во все времена. А закрепление ролей карающего и милующего опасно не только тем, что ребенок будет бояться или даже ненавидеть сурового родителя. Опасность таится и в том, что сердобольный отец (или мать) начинает утверждаться за счет злой, плохой мамы (или папы). И в один прекрасный день ребенок попытается тоже образовать заговор — с одним родителем против злого. И постепенно разгорится война.

## Пять принципов наказания

Детей довольно легко наказывать, пока соблюдаются определенные разумные принципы. Давайте рассмотрим эти принципы, с тем чтобы вы могли применять их в жизни.

**Наказывайте из добрых побуждений, а не из злых.** Хотя плохое поведение наших детей может разозлить нас, все-таки неразумно их наказывать, если вы не вполне уверены в своей объективности. Вашей целью должно быть не запугивание ребенка до смерти вспышками гнева, а спокойное

и справедливое наказание, с тем чтобы он извлек из него урок. Если вы не можете этого сделать — а нашим эмоциям иногда требуется время на то, чтобы угаснуть, — скажите ребенку, что он будет наказан за плохое поведение, а затем уйдите в ванную и побудьте там, пока не утихнут ваши эмоции. Но как успокоиться за такой короткий промежуток времени? Попробуйте следующее:

- ☒ медленно и глубоко вздохните двадцать раз, закройте глаза и помедитируйте в течение пяти минут;
- ☒ представьте этот случай в более широком контексте. Будет ли он так уж важен через один год, пять лет или через десять лет? А может быть, вы просто посмеетесь над ним? Если ответы на эти вопросы положительные, почему бы не успокоиться по этому поводу сейчас?
- ☒ представьте, что вы и ваш ребенок поменялись местами. О чем вы думаете с позиции ребенка? Что вас заботит? Как бы вы хотели, чтобы ваш отец отреагировал на ваше поведение, но чтобы при этом вы все-таки чувствовали, что вас любят и о вас заботятся?

☒ возьмите книгу в руки и заново перечитайте эту главу. Все это простые идеи, но они могут оказаться очень эффективными в вашей борьбе со своей злостью и в достижении внутреннего равновесия, благодаря которому вы можете наказать своего ребенка с позиции любви.

**Выражайте словами, что именно ваш ребенок сделал не так.** Мы несколько раз рассматривали важность общения, но в вопросе наказания детей общение абсолютно необходимо, так как если мы не выразим четко, что ребенок сделал не так, он никогда ничему не научится на своих ошибках и не будет вести себя правильно в дальнейшем. Без нужного общения мы в конечном итоге придем примерно к следующему.

Папа: Ну что ж, иди в свою комнату и не выходи, пока я не разрешу!

Малыш: Почему? Что я такого сделал?

Папа: Ты сам прекрасно знаешь, что ты натворил, поэтому иди в комнату и подумай хорошенько, почему нельзя так поступать!

Ребенок в недоумении идет в свою комнату. Через двадцать минут он подходит к родителю...

Малыш: Папа, можно я пойду гулять?

Папа: Ты все понял?

Малыш: Ммм... да... думаю, да...

Вы скажете, что этот диалог — преувеличение, но такая ситуация типична для многих семей. Детей наказывают без внятного объяснения «за что». В некоторых случаях, конечно, ребенок отлично понимает, что именно он натворил, но в основном дети остаются в недоумении. А если они недоумевают по поводу того, что именно они сделали неправильно, вряд ли они исправят свое поведение. Поэтому второй принцип правильного наказания очень прост: прежде чем наказывать своего сына или дочь, удостоверьтесь в том, что ребенок четко понимает, что он сделал не так. И не забывайте, что вы должны делать акцент на критике плохого поведения, а не самого ребенка.

**Объясните последствия плохого поведения.** Как было сказано выше, наказание предназначено для того, чтобы дети поняли, что их поступки имеют последствия. Объяснив ребенку, что он сделал неправильно, вы должны затем объяснить последствия плохого поведения. Например:

Папа: Ну, как ты думаешь, почему я рассердился?

Малыш: Потому что за ужином я назвал тетю Валю старой перчницей?

Папа: Правильно. А ты знаешь, почему это нехорошо?

Малыш: Потому что нехорошо называть людей старыми?

Папа: Потому что тем, что ты называешь человека старой перчницей, ты обижаешь его. Тебе бы не хотелось, чтобы тебя обзывали, правда?

Малыш: Нет, не хотелось бы.

Хороший способ понять неизбежные последствия плохого поведения — это попросить ребенка привести свои собственные аргументы. Спросите ребенка прямо, что будет, если прикоснуться к горячей плите, бросить камень в окно соседа или нарисовать пальцем на мамином зеркале смешные рожицы. Если вы дадите своему ребенку возможность определить последствия самостоятельно и при необходимости проанализировать, то причина, по которой недопустим тот или иной поступок, останется в памяти ребенка гораздо дольше, чем если бы вы просто прочитали пятиминутную проповедь.

**Определите подходящую форму наказания.** Если бы правительство внезапно объявило, что любое преступление (как крупное, так и мелкое) будет одинаково караться — пожизненным заключением, общество пришло бы в негодование. В глубине души все мы понимаем, что для каждого вида преступления должно быть свое наказание, для того чтобы соблюдался принцип справедливости. Этот же самый принцип относится и к наказанию детей. Для того чтобы наказание было справедливым, мы должны сделать так, чтобы вид наказания определялся только серьезностью проступка, а не нашим настроением. Этот принцип становится понятнее, если хорошо обдумать, какие «уровни» наказания допустимы в том или ином случае.

Чтобы вы поняли, о чем идет речь, изучите следующие пять уровней наказания, которые рекомендованы детскими психологами в воспитании детей.

**Уровень 1 — словесное предупреждение.** По мнению психологов, каждому человеку нужно давать дополнительный шанс исправиться, особенно если это первый проступок. Вот почему формой наказания на уровне один является словесное предупреждение. Не надо награждать детей шлепками. Необходимо пытаться объяснить, почему определенный тип поведения неправильный или недопустимый. Нужно помочь своим детям определить последствия их поступка и попросить их сказать, правы ли вы в том, что обращаете их внимание

на плохое поведение. Затем попросите воздерживаться от такого поведения в будущем. Во многих случаях наказание этим и заканчивается.

**Уровень 2 — компенсация.** На этом уровне можно наказывать своих детей, заставляя «отдать долг», образовавшийся в результате их плохого поведения. Если они устроили беспорядок, то они должны все убрать. Если они кого-то расстроили, то они должны предпринять что-нибудь, чтобы человеку стало лучше. Этот подход учит детей тому, что гораздо сложнее исправить последствия проступка, чем просто не совершать его.

**Уровень 3 — «тайм-аут».** Иногда наказание этого уровня полностью нацелено на то, чтобы ребенок осознал негативные последствия своего неправильного поведения, и мы, в свою очередь, просим ребенка, чтобы он взял «тайм-аут». Детей необходимо отправить в их комнату на десять-двадцать минут, в самом крайнем случае — на час. Это дает им возможность подумать о своем поведении и успокоиться, когда они особенно взбудоражены или расстроены.

**Уровень 4 — запрет.** Если предыдущее «преступление» повторяется регулярно и делается намеренно (а не просто потому, что дети, как и все остальные, бывают иногда рассеянными), можно прибегать к наказанию четвертого уровня. Оно заключается в запрете на что-либо, но суть и продолжительность запрета определяются типом и серьезностью проступка. Иногда можно запретить смотреть телевизор, играть в компьютерные игры или есть сладкое в течение дня, двух дней или даже недели. В более серьезных случаях их можно отправить спать на полчаса раньше обычного времени. Так как вы знаете, чем нравится заниматься вашим детям, то нетрудно наложить запрет на что-нибудь простое и при этом выполнить задачу наказания.

**Уровень 5 — финальная комбинация.** Используется редко, но иногда можно прибегать к этому уровню наказаний,

так как, получив однажды такое наказание, ребенок не захочет его повторения. Возможно, звучит пугающе, но, по сути дела, это множественный запрет, состоящий из нескольких запретов в сочетании с требованием раньше ложиться спать. Например, ни телевизора, ни компьютерных игр, ни сладостей в течение целой недели, плюс к этому они должны на тридцать минут раньше обычного ложиться спать три вечера подряд. На наш взгляд, все это можно очень спокойно перенести. Но для неуправляемых детей это далеко не так.

Хорошие родители должны определять уровни своих наказаний, которые бы подошли к складу характера и личным особенностям их детей. Как только вы определили такие уровни, вы можете объективно и спокойно прибегать к нужному уровню в соответствии с проступком вашего ребенка, а не полагаться на свое эмоциональное состояние в момент гнева.

**Помогайте ребенку извлекать уроки из своего опыта.** Самые важные жизненные уроки человек извлекает из собственных ошибок. Чем быстрее будет извлечен урок, тем меньше вероятности того, что эта ошибка снова повторится. Поэтому в ваших интересах помочь ребенку извлечь что-то полезное из любой ситуации, в которой требуется наказание.

Самый простой способ помочь ребенку извлечь пользу состоит в том, чтобы просто подождать, пока он не компенсирует свой проступок. Например, если прошла неделя с тех пор, как вы запретили смотреть телевизор, то задайте ребенку несколько вопросов.

- ☒ Ты помнишь, почему твое поведение недопустимо?
- ☒ Ты понимаешь, почему мне пришлось запретить тебе смотреть телевизор?
- ☒ Могу ли я рассчитывать на то, что такое поведение больше не повторится?
- ☒ Чему ты научился после всего этого?

Такое взаимодействие с ребенком поможет ему почувствовать, что его уважают и любят, и понять, что он был наказан только потому, что на это были основания.

## Особенности телесных наказаний

Телесные наказания представляют собой очень серьезную тему, у которой есть как многочисленные сторонники, так и противники. Возможно, мое мнение не совпадет с мнением большинства современных специалистов по воспитанию детей, но я подозреваю, что мои взгляды разделят многие родители. Хотелось бы сразу же заявить, что я ни в коем случае не призываю к «избиению» детей. Плохо это или хорошо, но факт остается фактом: иногда родители шлепают своих детей.

Мне не нравится, когда бьют детей. Как правило, такой дисциплинарный метод не эффективен и зачастую только еще больше усложняет ситуацию, в которой порка используется как основное средство для воспитания послушания — это очень и очень неправильно, но все хорошие родители иногда позволяют себе шлепать своих детей.

Результаты исследования, проведенного группой противников телесных наказаний, действительно доказывают, что дети (в основном мальчики), которые в детстве подвергались телесным наказаниям, склонны к проявлению жестокости уже в более позднем возрасте.

Известно, что поведение всех детей существенно зависит от эмоционального благополучия семейной обстановки. Те, кто воспитывается в эмоционально неустойчивой атмосфере, как правило, не имеют близких и нежных взаимоотношений со своими родителями. Это является собой очень плохой пример, формирующий твердую основу для всех последующих взаимоотношений. Кроме всего прочего, это еще и повышает риск того, что в будущем у таких детей будет неблаго-

получный брак, вследствие чего у следующего поколения могут возникнуть аналогичные проблемы.

Хорошо известно, что дети из эмоционально неблагополучных семей гораздо чаще подвергаются чрезмерным телесным наказаниям, жестокому обращению и насилию. Таким образом, прослеживается четкая взаимосвязь между чрезмерным избиением детей в одном поколении и патологией во взаимоотношениях, сопровождающихся жестокостью, в следующем поколении. Однако считается, что избиение детей является не причиной, а скорее признаком патологических взаимоотношений, которые могут циклично передаваться из поколения в поколение.

Если наши депутаты действительно искренне желают повысить уровень эмоционального благополучия детей, то для начала им стоит обратить внимание на отсутствие закона, не допускающего форм жестокого обращения с детьми. Может, будет еще лучше, если они выдвинут на рассмотрение проект закона, который в большей мере защищал бы права детей, воспитываемых родителями-наркоманами и алкоголиками. А как быть с родителями, которые травмируют своих детей постоянными ссорами и драками друг с другом в их присутствии? Вот таких родителей нужно обвинять в преступлении! И мне бы очень хотелось стать свидетелем обвинения в жестокости тех родителей и адвокатов, которые используют своих невинных детей в качестве орудия для достижения собственной выгоды в грязных судебных разбирательствах.

«И какое отношение это имеет к телесным наказаниям?» — спросите вы. Что ж, по большому счету, один шлепок в воспитательных целях достаточно безобиден, и тем не менее он остается довольно неэффективной дисциплинарной мерой. Применение телесных наказаний, как правило, не дает ощутимого результата, так как выполняется родителями в состоянии неуправляемого гнева, в результате чего их юные созда-

ния потом на них же и отыгрываются, заставляя чувствовать себя виноватыми и слабохарактерными.

## Последствия применения телесных наказаний

Поскольку есть правильные и неправильные ситуации, в которых можно применить физическое наказание, и вы порой все-таки наказываете ребенка таким образом, то вам необходимо знать о возможных последствиях подобного типа наказания.

**Наказание, не доведенное до конца.** В основном родители шлепают своих детей, когда они чем-то разгневаны. Иногда это и приносит им определенное облегчение, однако, как правило, применяют они этот воспитательный прием нецелесообразно, несвоевременно и неуместно. В большинстве случаев родители начинают жалеть о своем поступке уже примерно через две минуты, когда после водопада детских слез наш гнев сменяется на милость и чувство вины. Вот тогда игра проиграна.

Представьте ситуацию: вы уже сыты по самое горло, но ребенок продолжает упорствовать до тех пор, пока не последует шлепок! Он начинает плакать, и вы чувствуете себя ужасно. Ребенок знает это, поэтому плачет еще громче — вам становится еще хуже. Он знает, как вы себя чувствуете, и уже плачет навзрыд, предчувствуя близость победы. Вы сдаётесь — и вот уже малыш в ваших объятиях.

Возможно, резкий шлепок и способен разрядить ситуацию и восстановить порядок, но если после этого повести себя неправильно, то все может пойти насмарку.

**Последняя капля.** Родители шлепают детей в тот момент, когда их нервы на пределе, а терпение лопается. Как правило, самому наказанию предшествует целый ряд «раздражителей», а последней каплей, переполняющей чашу родитель-

ского терпения, становится какой-нибудь абсолютно мелкий и совершенно незначительный повод. Отшлепав ребенка, родители таким образом выпускают пар и избавляются от накопившегося в них гнева и злости, однако у ребенка такое наказание «ни за что» вызывает полное смятение. Из подобных ситуаций можно найти множество других выходов, гораздо более безобидных и безвредных, чем состояние настолько сильного гнева, когда ребенка бьют из-за мелочи. В конце концов, предполагается, что именно родители более разумны и сдержанны, чем маленький ребенок, хотя порой приходится в этом сомневаться!

**Ответный удар.** А вот еще один пример, когда физическое наказание не приносит желаемого результата, — вы шлепнули ребенка, а он тут же ударил вас в ответ. Следует еще один шлепок, и юный бунтарь отплачивает той же монетой. И вот вы уже оказываетесь вовлеченным в небольшую войну, положить конец которой будет гораздо сложнее, чем начать ее. По мере того как борьба накаляется, родительский гнев набирает все большие обороты и, несмотря на то что малыш получает незначительные «телесные ранения», для него этот поединок становится лучшим развлечением недели. Маленькие дети негативны, упрямы и неблагоразумны. Если их родители демонстрируют эти качества в еще большей степени, то конфликт может продолжаться бесконечно.

**А я и не почувствовал!** Некоторые 3-летние и 4-летние малыши проявляют потрясающий актерский талант. Когда их бьют, они ведут себя необычайно мужественно, смотрят вам прямо в глаза и с неслыханной дерзостью заявляют: «А мне было не больно!» Конечно, ему было больно, но он понимает, что, признайся он в этом, гнев карателя только усилится (и, кроме того, юный герой думает: «Как только кто-то посмел ударить меня!»).

**Опасный метод.** В случаях, когда послушание ребенка становится принципиально важным, телесное наказание может

оказаться как неэффективным, так и опасным методом. Охваченные яростью родители сначала шлепают малыша один раз, если же это не дает никакого результата, следующий шлепок становится сильнее. Спустя какое-то мгновение ситуация обостряется настолько, что в ход идут уже ноги. Накопленный гнев, возмущение и потеря самоконтроля прорываются наружу, и тогда до жестокости может остаться всего один шаг.

## Как правильно применять телесные наказания

По всей вероятности, порка является одним из самых старых и проверенных методов воспитания, известных человечеству. Нанес ли он какой-нибудь вред нашим предкам? Пошел ли этот метод на пользу поколению наших родителей или, быть может, превратил их в нервных людей? Судить вам. Итак, телесные наказания:

**Наибольшая эффективность — это младший возраст!** Эффективность телесных наказаний лучше всего проявляется в младшем возрасте, когда слова еще не могут иметь такого воздействия, как некоторые решительные меры. В результате ситуация достигает такой стадии, что в доме на несколько часов устанавливается напряженная и угнетающая атмосфера. Порой своевременный шлепок помогает предотвратить обострение конфликта.

**Помогают найти выход из тупиковой ситуации.** Легкий шлепок помогает найти выход и в тех ситуациях, когда родители и дети оказываются в безнадежном тупике из-за какого-нибудь принципиального вопроса. Если ничто другое не помогает, а силы и нервы уже на пределе, тогда короткий «тайм-аут» или легкий шлепок помогут решить тупиковую ситуацию, и уже через несколько минут в доме снова восстанавливаются мир и согласие.

**Хорошая мера безопасности.** Физическое наказание может быть очень эффективной мерой безопасности, которая помогает оградить ребенка от ситуаций, опасных для его жизни. Нет ничего предосудительного в том, чтобы шлепнуть малыша один раз лишь для того, чтобы он зарубил себе на носу: то, что он только что сделал, больше никогда не должно повториться. Вероятность того, что ребенок выживет во время разборки электроприборов, игры с огнем или пересечения бегом оживленной дороги, слишком мала. Даже если болезненный шлепок и наносит ребенку незначительную эмоциональную травму, все равно его можно оправдать тем, что благодаря ему ребенок сможет избежать куда более сильной боли от ушибов и ранений и вообще сможет остаться живым и невредимым.

Представьте, что ваш малыш взбирается на край высокого балкона. Вы можете спокойно сказать ему: «Дорогой Женя, это довольно-таки опасно. От балкона до дороги пятьдесят метров, и ты можешь сильно удариться». С другой стороны, шлепок гораздо лучше донесет до ребенка мысль о том, что он никогда не должен этого делать.

## Когда не надо прибегать к наказанию?

Не надо прибегать к наказаниям раньше, чем ребенку исполнится 2,5—3 года. Ведь никому не придет в голову шлепать новорожденного младенца. Ребенок должен быть в состоянии понять цель наказания — научить его правильно себя вести. Он должен видеть наказание как результат каких-то своих неверных поступков, а не как проявление злой воли. Ведь ваша задача не обидеть, а обозначить, что так-то и так-то делать не надо.

Что может сделать взрослый человек, чтобы сгладить след от обиды, оставшийся у малыша после наказания? Психологи

рекомендуют иногда пошутить по поводу наказания и даже придумать какую-нибудь игру, чтобы ребенок тоже имел повод наказать вас. Если он почувствует, что и вы подчиняетесь этим правилам, он меньше будет сердиться, когда вы примените их к нему.

Если вы все же решили наказывать ребенка за тот или иной проступок, будьте последовательны.

Ругая ребенка, представьте себе, что это взрослый или даже вы сами попали в аналогичную ситуацию. Итак, вы в гостях опрокинули чашку. Или даже она соскользнула на пол и разбилась. Какой реакции вы ждете от окружающих: «Не страшно, со всеми бывает... На счастье! Чепуха, сейчас уберем». А теперь вообразите себе, что вы услышите фразу, которую говорите в таких случаях своему ребенку: «Ну ты и раззява! Руки, что ли, у тебя не оттуда растут? Ну и хрюшка у меня выросла!» Обидно?

Но почему мы считаем, что детей можно обижать, а взрослых нет? Разве в этом отношении у них не равные права? Нет, не равные. Взрослый все-таки имеет большой опыт, а ребенок только учится. И это нормально, что у него что-то не получается, что-то ломается, проливается, бьется... Задумайтесь над этим!

## Метод кнута и пряника

«Пожалеешь розог — испортишь ребенка» — совсем недавно эта поговорка была очень популярна. Сегодня она утратила свое значение. Почему? Принуждать ребенка вести себя хорошо — значит воспитывать в нем чувство обиды, которое проявится в полную силу, как только дитя получит «статус» взрослого.

С одной стороны, ребенка действительно можно испортить. Портить ребенка — значит воспитывать в нем убеж-

дение, что он может вести себя, как ему заблагорассудится: закатывать истерики, подлизываться и льстить, ссорить взрослых между собой (дети мастерски владеют этим искусством!). Ребенок должен расти, понимая, что разрешено не все, что ему хочется.

С другой стороны, безоглядное использование «розги» способно лишить детский характер самого прекрасного качества — доверия. Это даже хуже, чем предоставить ребенку полную свободу и потакать любым прихотям. Ведь окружающий мир достаточно скоро обнаружит полнейшее безразличие к его капризам, а вот без доверия к жизни ребенок вырастет циником. Люди доверчивые и отдающие себя во власть любви гораздо лучше преодолевают жизненные трудности, чем те, кого в детстве держали в ежовых рукавицах.

Метод кнута и пряника — это способ навязывания человеку определенных стандартов. Использовать этот метод без жалости и мудрости — значит манипулировать людьми. Мы не имеем права контролировать жизнь другого человека, даже если взяли на себя обязанность научить ребенка хорошему поведению. При современном менталитете метод воспитания детей посредством кнута и пряника слишком оскорбителен и отвергается большинством образовательных методик.

Тем не менее все живые существа в природе учатся по принципу наград и наказаний. Поэтому очень важно позволить самой природе как можно больше обучать нас и наших детей. Она это делает весьма эффективно. Жизнь устроена так, что мы быстро получаем именно те уроки, которые нужны нам для собственного выживания и благополучия. Прикоснувшись к горячей печке, человек обжигает себе пальцы. Одного такого урока должно быть достаточно, чтобы сделать кое-какие выводы.

Взрослые должны чувствовать, когда ребенку необходимо осознание новых, незнакомых ему реалий. Приказывать:

«Не вздумай прикасаться к этой печи!» — значит нарушить естественный ход вещей. Зрелость приходит не по команде, а в результате постепенного осознания. Гораздо мудрее способствовать этому процессу, а не противодействовать ему.

Мы подошли к вопросу о необходимости мудрых наставлений. Для каждого ребенка и каждой ситуации они уникальны. Некоторые ситуации требуют более быстрой реакции. Конечно, вы не позволите своему ребенку получить ожог, прикоснувшись к раскаленной печи. Как только он к ней подходит, вы инстинктивно кричите: «Не прикасайся к ней!» Но если после этого не объясните ему, почему вы так внезапно вскрикнули, он останется в недоумении или даже в смятении. Вероятно, когда представится возможность, он осторожно подойдет к печи и дотронется до нее. И если она еще горяча, то обожжется. Возможно, ему необходимо получить такой опыт, и на этот раз он как минимум извлечет из него урок. Детям, как известно, полезно следовать своему природному благоразумию и внимательно выслушивать аргументированные объяснения взрослых.

Конечно, это простой пример. Жизнь преподносит нам уроки куда более сложные для усвоения: почему причинять боль людям плохо, а делиться тем, что имеешь, — хорошо; почему тяжело достичь своей цели, гневаясь. Мы стремимся уберечь своих детей от необходимости усваивать жизненные уроки через боль, но мудрые родители и учителя понимают, что извлечь многие важные и порой неприятные уроки можно только из собственного опыта.

Образование должно стать средством поощрения к воспитанию мудрости в себе самом. Оно должно работать совместно с Природой и присущей ей системой наград — наказаний, не защищая детей от последствий собственных ошибок. Нотации и резюме вроде «Видишь? Я же тебе говорил!» не годятся. У ребенка должна остаться уверенность «Я сам это понял!»

## Еще несколько слов о наказании

Важно понимать, что ошибки делают все и часто в случае маленькой оплошности наказания не требуется, достаточно только на нее указать. Когда вы учились водить автомобиль или варить борщ, ваш инструктор или учитель не раздражался всякий раз, когда вы неправильно переключали скорость или готовили еду на мощном огне, — он просто указывал на то, что вы делаете неправильно и что нужно делать, чтобы в следующий раз ошибка не повторилась. Такой же подход необходим и к нашим детям. Поэтому применяйте здравый смысл и будьте терпеливы, прежде чем прибегать к необдуманным решениям.

Второй важный момент, который необходимо подчеркнуть, состоит в том, что ребенок должен четко понимать взаимосвязь между поступками и их следствиями. Если ребенок не может понять этой связи в силу своего возраста или каких-то личных особенностей, затрудняющих это понимание, нужно соответствующим образом изменить свою стратегию. Существует много других возможностей, кроме шлепков за недопустимое поведение. Родители шлепали своих детей на протяжении десятилетий, и все-таки дети вели себя неправильно, так зачем же продолжать делать то, что совершенно бесполезно? Надеемся, что альтернативные стратегии, описанные здесь, вызвали у вас желание стать думающими родителями, которые наказывают своих детей с любовью, а не идут на поводу у эмоций, и таким образом помогают ребенку извлечь какой-то урок из его неправильного поведения.

## Глава 8

# Семейные отношения

### Семья — это система

Если смотреть на вещи упрощенно, то воспитание детей заключается в том, что по-настоящему важны лишь действия родителей, а все остальное — несущественно. Другими словами, своим поведением родители прямо или косвенно определяют развитие детей. Такой взгляд на родителей как на «всемогущих» был определяющим в психологических теориях, которые доминировали ранее, и даже сегодня разделяется некоторыми неопытными родителями. Однако ныне психологи-теоретики рассматривают семью в экологической перспективе, то есть семья является системой взаимодействующих элементов — родители и дети влияют друг на друга.

Родители, конечно же, влияют на детей — как прямо, например поощряя детей хорошо себя вести, так и косвенно, например, когда сами проявляют доброту и щедрость к другим людям. Дети, в свою очередь, также влияют на родителей. Своим поведением и интересами дети оказывают влияние на то, как родители ведут себя по отношению к ним. Когда, например, дети нарушают дисциплину, то родители

могут меньше прислушиваться к разумным доводам и предпочитают применить силу.

Когда мы рассматриваем семью как систему взаимодействующих элементов, становятся очевидными и более тонкие влияния членов семьи друг на друга. Так, например, поведение отца может влиять на взаимоотношения матери и ребенка. Из-за требований мужа к жене ей часто не хватает времени, энергии и заинтересованности, чтобы помочь дочери с выполнением домашнего задания. Или когда братья и сестры постоянно ссорятся, родителей может больше заботить то, как избежать ссор, а не то, как развивать своих детей.

Эти примеры из нашей жизни показывают, что, когда внимание уделяется исключительно влиянию родителей на детей, упускаются из виду все сложности семейной жизни. Но системный подход позволяет увидеть и учесть нечто большее. Сама семья входит в другие социальные системы, например она связана с соседями и религиозными институтами, и это оказывает воздействие на семейную жизнь. Порой это упрощает воспитание детей (например, среди соседей есть преданные друзья и они помогают заботиться о детях), иногда — усложняет. Бабушки и дедушки, живущие неподалеку, могут как создавать трения в семье, так и помогать воспитывать и растить внуков.

### Измерение родительского поведения

Все проведенные исследования выявляют два главных измерения родительского поведения. Одно из них — степень душевной теплоты и отзывчивости, проявляемых родителями к детям. Другое — степень контроля, осуществляемого родителями за детьми.

Давайте рассмотрим сначала душевную теплоту и отзывчивость. На одном конце спектра находятся родители, открыто проявляющие тепло и внимание к детям. Они участливо к ним относятся, реагируют на их эмоциональные нужды и проводят с ними много времени. На другом конце — родители, сравнительно безучастно, а иногда даже враждебно относящиеся к детям. Эти родители зачастую больше внимания уделяют своим собственным интересам и потребностям, чем детям. Отзывчивым родителям нравится слушать, как дети рассказывают о том, что они делали днем; безучастные или враждебные родители не интересуются детьми и считают занятия с ними напрасной тратой времени. Отзывчивые родители видят, когда их дети расстраиваются, и пытаются утешить их; безучастные или враждебные родители уделяют мало внимания эмоциональному состоянию своих детей и не пытаются их утешить, когда дети огорчены.

Как вы могли догадаться, родительское участие и отзывчивость влияют на детей. Когда родители тепло относятся к детям, то дети, как правило, ощущают себя счастливыми, чувствуют защиту родителей и лучше себя ведут. Напротив, когда родители относятся к детям безразлично или испытывают враждебность, те чувствуют тревогу и хуже себя контролируют. Такие дети, как правило, имеют низкую самооценку.

Второе важное измерение родительского поведения — контроль, осуществляемый родителями за поведением детей. На одном конце этого спектра — контролирующие, требовательные родители, которые буквально шаг за шагом расписывают жизнь детей. Они чересчур контролируют детей, всегда хотят знать, где их юные отпрыски и что они делают. На другом конце — родители, которые предъявляют мало требований и редко следят за детьми. Их дети свободно делают все, что захотят, не боясь родительских упреков. Такие родители не заботятся о том, где находятся их уже достаточно подросшие дети и что они делают.

Желательно не впадать ни в ту, ни в другую крайность. Слишком строгий контроль лишает детей возможности соблюдать свои собственные нормы поведения, а эти внутренние нормы и есть конечная цель социализации. Дети, вынужденные постоянно отчитываться перед родителями, никогда не научатся сами принимать решения. Недостаток же контроля вреден для детей потому, что в этом случае они не усваивают культурных норм поведения. Дети, никогда не «отчитывающиеся» перед родителями, не считают, что они должны иногда объяснять свое поведение другим людям, и ложность этого взгляда выявляется лишь по прошествии длительного времени.

Родителям нужно соблюдать сбалансированность, сохраняя необходимый контроль, но в то же время предоставляя детям свободу самим принимать некоторые решения. Чаще это легче сказать, чем сделать, но для начала родители могут установить нормы поведения, подходящие возрасту ребенка, затем показать детям, как соответствовать этим нормам, и, наконец, вознаграждать детей за правильное поведение. Предположим, мать хочет, чтобы ее дочь-дошкольница сложила носки и отнесла их на место. Это разумная просьба, потому что физически ребенок в состоянии выполнить столь простую задачу и уже знает, что носки надо класть на место. Матери надо показать ребенку, как выполнить это задание, а затем похвалить, когда он это сделает.

Как только нормы установлены, ребенка следует постоянно принуждать их соблюдать. Исследования показывают, что дети становятся уступчивее, если родители всегда заставляют их следовать правилам. Например, мать должна настоять на том, чтобы дочь каждый раз складывала и клала носки в определенное место, а не только время от времени. Когда родители непоследовательны, то дети рассматривают правила как что-то добровольное, а не обязательное, и уклоняются от их выполнения.

Эффективный контроль основывается на хорошей коммуникации. Родители должны объяснить, почему они установили правила и за что вознаграждают или наказывают ребенка. Если мать хочет, чтобы ее сын убрал игрушки, она должна объяснить, что грязь и беспорядок опасны, ребенок растеряет игрушки и не сможет их потом найти, а матери будут трудно убрать в комнате. Родители могут и должны поощрять детей задавать вопросы, если те что-то не понимают или не согласны с требованиями. Если сыну кажется, что мать слишком требовательно относится к чистоте, то ребенок не должен бояться обсудить с ней этот вопрос.

Сбалансированный контроль, основанный на твердых правилах, соответствующих возрасту ребенка, последовательность родителей и полноценная коммуникация помогут родителям избежать проблем, связанных с недостаточным контролем, поскольку нормы уже установлены и родители ожидают, что дети будут постоянно им следовать.

## Стили воспитания детей

Различные соотношения родительского тепла и контроля лежат в основе четырех стилей воспитания детей.

**Авторитарный стиль** сочетает высокий контроль с низким уровнем душевной теплоты и участия.

Эти родители устанавливают правила и ждут, что дети им будут беспрекословно следовать. Авторитарные родители стараются привить детям трудолюбие, уважение и послушание. Между родителями авторитарного типа и детьми почти не бывает компромиссов, потому что родители не учитывают детские потребности и желания.

Дети авторитарных родителей обычно имеют более низкую самооценку и менее искусны в социальных отношениях.

**Авторитетный стиль** сочетает достаточную степень контроля с душевной теплотой и отзывчивостью к детям.

Авторитетные родители объясняют правила и поощряют обсуждение своих решений с детьми. Дети авторитетных родителей в целом получают более высокую оценку своих действий и являются ответственными, уверенными в себе и дружелюбными.

**Снисходительно-разрешающий стиль** обеспечивает душевную теплоту и должную заботу о детях при практическом отсутствии родительского контроля.

Такие родители, как правило, одобряют поведение своих детей и редко их наказывают. Они легко соглашаются с просьбой ребенка, просто потому что этого хочет ребенок.

Дети снисходительно-разрешающих родителей хуже поддаются обучению, часто являются импульсивными и легко внушаемыми.

**Безучастно-индифферентный стиль** не обеспечивает ни сердечного тепла, ни контроля.

Безучастно-индифферентные родители удовлетворяют лишь основные физические и эмоциональные потребности своих детей. Они пытаются свести к минимуму количество времени, которое проводят с детьми, и уклоняются от эмоционального участия в их жизни.

Дети таких родителей имеют низкую самооценку, импульсивны, агрессивны, у них часто меняется настроение (с преобладанием угрюмого).

Стиль воспитания остается достаточно постоянным. Родители, использующие силу своего авторитета, как правило, остаются такими же, когда их дети становятся подростками. Учитывая такое постоянство, вы не удивитесь, узнав, что стиль родительского воспитания влияет на развитие детей.

Авторитетный стиль воспитания способствует успехам ребенка в школе, его уверенности в себе и хорошему пове-

дению; другие стили часто связаны с более низкой самооценкой и менее развитыми социальными навыками.

Наилучший стиль воспитания сочетает в себе контроль, душевное тепло и любовь родителей. Тем не менее некоторые факторы, например опасные соседи, иногда могут сделать авторитарный стиль воспитания наиболее подходящим.

## Формы родительского поведения

Какие формы поведения используют родители для оказания влияния на детей? Исследователи, изучавшие родителей, называют три разновидности такого поведения: прямое наставление, моделирование (демонстрацию образцов) и обратную связь.

**Прямое наставление.** Родители часто говорят детям, что нужно делать. И все же роль строевого сержанта, отдающего приказы: «Убери в своей комнате!», «Выключи телевизор!» — порой оказывается не очень эффективной. Гораздо более эффективный подход — это прямое наставление, когда ребенку говорят, что делать, когда и почему. Вместо того чтобы просто крикнуть: «Поделись конфетами с братом!» — мать или отец должны объяснить, в каких случаях и почему важно делиться с братьями и сестрами.

Так же как тренеры помогают спортсменам овладеть профессиональным мастерством, родители должны помочь маленьким детям овладеть социальными и психологическими навыками. Родители могут объяснить связи между эмоциями и поведением: «Катя грустит, потому что ты сломал ее карандаш». Когда дети получают своеобразный родительский «инструктаж», они чаще обладают высокими социальными навыками и лучше ладят со сверстниками.

Прямое наставление и обучение оказывают наибольшее влияние, сочетаясь с моделированием. Когда родители по-

буждают детей поступать определенным способом, например делиться с другими, то это побуждение будет намного эффективнее, если дети увидят, как делятся другие.

**Научение через наблюдение.** Научение через наблюдение может вызывать противоположение — узнавание того, чего делать не следует. Если старшие сестра или брат ударят своего друга и родители накажут того, кто это сделал, младший ребенок может научиться не бить других.

Порой научение через наблюдение вызывает растормаживание — усиление всех поведенческих реакций, имеющих сходство с наблюдаемым поведением. Например, дети, которые видят, как их родители ссорятся, могут толкнуть или накричать на младшего брата или сестру. Другими словами, наблюдение способно привести к общему усилению агрессии, то есть к растормаживанию агрессивных реакций.

Противоположный эффект, при котором уменьшается вероятность целого класса поведенческих реакций, называется торможением. Когда ребенок видит, что родители наказывают его брата или сестру, он с меньшей вероятностью будет вести себя в той же манере, которая привела к наказанию.

Таким образом, родители влияют на развитие детей путем прямых наставлений и выступая в роли моделей, за которыми дети могут наблюдать.

## Влияние детей на поведение родителей

Один из способов увидеть влияние детей на родителей — посмотреть на то, как изменяется воспитание по мере взросления детей. Одни методы воспитания очень эффективны, когда их применяют к младенцам и только начавшим ходить детям, и совершенно не подходят для подростков.

Родительское тепло оказывает благотворное воздействие на всем протяжении развития ребенка: и малышам, и подросткам детям одинаково приятно знать, что другие заботятся о них. Однако проявление родительской любви со временем меняется — любовь становится более сдержанной по мере того, как дети подрастают. Восторженные поцелуи и объятия, доставляющие удовольствие малышам, смутят подростков.

Контроль родителей также постепенно изменяется. Так как дети развиваются и лучше справляются с принятием собственных решений, родители со временем ослабляют контроль и ждут, что дети сами будут нести за себя ответственность.

Не только взросление детей заставляет родителей менять формы выражения заботы, тепла и контроля; родители ведут себя по-разному в зависимости от индивидуальных особенностей поведения. Чтобы проиллюстрировать взаимное влияние родителей и детей, представьте двух детей с различными характерами и то, как они реагируют на авторитетный стиль воспитания. У первого ребенка, скажем так, легкий характер: он с готовностью подчиняется требованиям родителей и положительно реагирует на семейные обсуждения родительских ожиданий. Эти взаимоотношения родителей и детей — наглядный пример успешного применения авторитетного стиля воспитания. Но предположим, что у второго ребенка трудный характер и он с неохотой подчиняется, а иногда и вовсе не подчиняется. С течением времени родители становятся более контролирующими и менее нежными. В свою очередь, ребенок еще меньше подчиняется родителям, и эта ситуация приводит к тому, что родители принимают авторитарный стиль воспитания.

Стили воспитания и поведение родителей несомненно изменяются под влиянием детей. Когда маленький ребенок стремится понравиться взрослым и не очень активен, родители могут обнаружить, что умеренного контроля будет достаточно. Но если ребенок не стремится нравиться взрослым

и очень активен, то родителям нужно быть более контролирующими и директивными.

## Роль бабушек и дедушек

Выделяют пять стилей отношений бабушек и дедушек с внуками:

- ☒ формальные бабушки и дедушки — проявляют большой интерес к внукам, но занимают позицию невмешательства в их воспитание;
- ☒ бабушки и дедушки — затейники — видят себя в роли основных организаторов веселья для внуков, но уклоняются от более серьезных взаимодействий с ними;
- ☒ отдаленные бабушки и дедушки — мало общаются с внуками, разве что по праздникам или во время семейных торжеств;
- ☒ бабушки и дедушки — носители семейной мудрости — снабжают информацией и советами как своих детей, так и внуков;
- ☒ бабушки и дедушки — суррогатные родители — берут на себя большую часть ролей и обязанностей родителей.

Бабушки и дедушки могут облегчить бремя воспитания детей, которым очень полезно дополнительное душевное тепло, поддержка и руководство. Они реже наказывают и очень чутко относятся к внукам.

## Первенцы, последующие и единственные дети

Первые дети у большинства родителей зачастую оказываются подопытными кроликами. Родители с энтузиазмом берутся воспитывать ребенка, но им еще не хватает практики

общения с детьми. Как правило, родители много ожидают от своих первенцев и относятся к ним с нежностью, но вместе с тем наказывают их строже. Когда в семье появляются следующие дети, родители лучше справляются со своей ролью, поскольку они уже усвоили «уловки» родительской профессии с детьми, появившимися раньше. С более поздними детьми родители ведут себя спокойнее и их ожидания более реалистичны.

Различия между первенцами и детьми, родившимися позже, во многом объясняются разницей в подходе родителей к их воспитанию. Первенцы, как правило, показывают более высокие результаты в тестах интеллекта. Они охотнее подчиняются просьбам родителей и других взрослых. Дети, родившиеся позже, может быть потому, что им приходится налаживать отношения со старшими братьями и сестрами, более популярны среди сверстников и восприимчивы к новизне.

А как же единственные дети в семье? Эти дети лучше успевают, у них выше уровень интеллекта, лидерства и зрелости. Оказывается, народная мудрость, гласящая, что родители души не чают в своих единственных детях, и в результате такие дети вырастают самовлюбленными и эгоистичными, ошибается. Исчерпывающий анализ результатов более 100 исследований свидетельствует, что это не так.

## Братья и сестры

В течение года все дети-первенцы бывают единственными, некоторые остаются таковыми навсегда. Однако у большинства из них появляются братья и сестры; к другим присоединяется только один брат и сестра. По мере того как в семье появляются новые члены, взаимоотношения детей и родителей становятся сложнее. Родители не могут уже уделять внимание только одному ребенку, а должны приспосабливаться

к нуждам всех детей. Имеет большое значение тот факт, что родные братья и сестры влияют на развитие друг друга не только в детстве, но и на протяжении всей жизни.

С самого начала взаимоотношения между братьями и/или сестрами довольно сложны. С одной стороны, родители, полные ожиданий, волнуются и ждут появления еще одного ребенка, и этот энтузиазм становится заразительным: дети также с нетерпением ждут появления нового члена семьи. С другой стороны, рождение брата или сестры часто вызывает стресс у старших детей: они могут замкнуться в себе или, наоборот, будут вести себя чересчур по-детски из-за перемен, происшедших в их жизни, особенно потому, что теперь им приходится делить родительскую любовь с кем-то еще. Ребенок, привыкший к положению «маленького», к вниманию, вдруг оказывается на втором плане. Теперь все устремлено к новому члену семьи, и старший ощущает большую потерю. Он может испытывать ревность и даже озлобление против «гадкого крикуна», забравшего все привилегии, и это может привести к эмоциональному кризису.

Кто-то из близких, лучше всего отец, должен взять на себя роль буфера, смягчающего удар. Первенец нуждается в психологической подготовке, в том, чтобы с ним продолжал кто-нибудь заниматься. Если возраст позволяет, полезно вовлечь его в уход за братишкой или сестричкой, поддерживать его любопытство к младенцу, пробуждать чувство покровительства, родственности. Но не превращать насильно в няньку, не вваливать на него ответственность: он еще не способен нести подобный груз.

Многие братья и сестры с удовольствием помогают родителям заботиться о новых членах семьи. Старшие дети играют с ребенком, успокаивают его, кормят. С возрастом взаимодействия между ними усложняются. Например, малыши, только начинающие ходить, больше разговаривают с родителями, чем со старшими братьями и сестрами. Когда же

младшему брату или сестре исполняется 4 года, ситуация резко меняется — теперь они уже больше общаются со старшими братьями и сестрами, чем с матерью. Старшие дети становятся источником заботы и утешения для младших сестер и братьев, когда те расстраиваются и горюют.

С течением времени некоторые братья и/или сестры сближаются. Они становятся столь близкими друзьями, какими никогда не могут стать чужие друг другу дети. Зато другие братья и/или сестры постоянно ссорятся, соперничают друг с другом и часто просто не ладят между собой.

Почему же у одних детей взаимоотношения полны любви и уважения, тогда как в отношениях других преобладают ревность и обида? Какие факторы определяют характер этих взаимоотношений?

Прежде всего это пол и темперамент детей. Взаимоотношения будут сердечнее и гармоничнее между детьми одного пола, нежели противоположного, а также когда ни один из них не является по своему темпераменту эмоционально возбудимым. Возраст тоже имеет значение: взаимоотношения детей улучшаются, когда младший ребенок достигает подросткового возраста — тогда они начинают воспринимать друг друга как равных.

Родители также прямо и косвенно влияют на характер взаимоотношений детей. Прямое влияние является следствием того, как родители ведут себя с детьми. Дети ладят между собой, когда считают, что у родителей нет любимчиков и что они справедливо относятся ко всем детям. Когда родители щедро хвалят успехи одного ребенка, игнорируя при этом другого, дети это быстро замечают и их взаимоотношения страдают.

Это не означает, что родители должны одинаково вести себя со всеми детьми. Дети понимают, что родители должны по-разному обращаться с ними — основываясь на их возрасте и личных потребностях. Отношения ухудшаются только тогда, когда различный подход к ним не оправдан.

Косвенное влияние родителей на взаимоотношения детей проистекает из того, как родители общаются между собой: теплая гармоничная атмосфера способствует установлению положительных отношений. Конфликт между родителями связан с конфликтом между детьми. Когда родители не ладят между собой, они больше не могут эффективно заниматься детьми, и все это приводит к конфликту между братьями и/или сестрами.

Родители могут способствовать ослаблению трений между детьми, если будут одинаково заботливыми, отзывчивыми и нежными со всеми детьми и если будут так же относиться друг к другу.

Возникновение конфликтов в семье вполне естественно, особенно среди маленьких мальчиков и девочек: различные интересы детей приводят к ссорам. Когда дети сталкиваются с простыми конфликтами (нужно решить, какую передачу смотреть по телевизору, кто съест последнее печенье, первым подержит на руках щенка), 3-летний брат и 5-летняя сестра будут ссориться, потому что им не хватает социальных навыков, которые позволили бы найти компромисс.

Если братья и/или сестры по-настоящему дерутся — в особенности маленькие дети, — родители должны вмешаться. Помогая детям устранить разногласия, родители тем самым показывают более тонкие способы ведения переговоров, и, подрастая, дети все чаще будут их применять, вместо того чтобы разрешать конфликты силой.

## Развод и повторный брак

**Как изменяется жизнь детей в семье после развода?** После развода дети, как правило, живут со своими матерями, хотя в наше время отцы воспитывают детей чаще, чем раньше (с ними после развода живут около 15 % детей).

В первые несколько месяцев после развода многие матери проявляют меньше тепла и заботы по отношению к своим детям, менее эффективно выполняют родительские функции, а дети регрессируют. Они ведут себя менее зрело, чем до развода, и матери начинают испытывать больше трудностей, связанных с необходимостью их контролировать. Отцы также менее способны контролировать своих детей, поскольку относятся к ним крайне снисходительно.

Через два года после развода отношения матери и ребенка обычно налаживаются, в особенности матерей и дочерей. Матери проявляют больше любви и нежности к детям. Они ожидают от своих детей поведения, соответствующего их возрасту, эффективно поддерживают дисциплину. Отцы же требуют более зрелого поведения от детей. К сожалению, многие отцы после развода становятся относительно безучастными к своим детям.

**Какое воздействие развод оказывает на детей?** Несомненно, разрыв отношений, конфликт и стресс, связанный с разводом, влияет на детей. Отсутствие отца особенно вредно сказывается на сыновьях, причем на всем — от их учебных достижений до приспособления к жизни. Воздействие развода усиливается снижением контроля за детьми, экономическими трудностями и конфликтом между родителями.

Когда дети разведенных родителей становятся взрослыми, то последствия развода по-прежнему оказывают на них влияние. Дети из разведенных семей часто очень рано становятся родителями и сами разводятся. Они менее удовлетворены жизнью и чаще впадают в депрессию.

Отсутствие одного из родителей означает, что дети утрачивают ролевую модель — источник родительской помощи и эмоциональной поддержки, а также контролера-наставника.

Неполные семьи переживают экономические трудности, а это означает, что тех развлечений и занятий, к которым ре-

бенок привык, больше нет. В семье может не быть денег, чтобы покупать книги и игрушки, пропадает возможность брать уроки музыки или заниматься чем-то еще, что способствует развитию ребенка. Более того, когда мать обеспокоена тем, что ей не хватает денег на еду и жилье, она может уделять меньше сил и энергии воспитанию ребенка.

Конфликты родителей крайне расстраивают детей, заставляют чувствовать себя эмоционально незащищенными.

Развод имеет менее разрушительные последствия, если разведенные родители идут навстречу друг другу, в особенности во всем, что касается воспитания ребенка.

При установлении совместной опеки разведенных супругов над несовершеннолетними детьми оба родителя на законном основании продолжают воспитывать своих детей. Если родители ладят между собой, то это благотворно сказывается на ребенке.

**Как помочь детям приспособиться к жизни после развода родителей?** Развод вносит важные перемены в жизнь детей, ведущие к сильному стрессу. Вот несколько способов, как родители могут уменьшить стресс и помочь детям приспособиться к новым жизненным обстоятельствам.

#### ***Родителям следует:***

- ☑ вместе объяснять детям, почему они разводятся; какая жизнь будет теперь у детей и чего им ждать;
- ☑ убеждать ребенка в том, что всегда будут любить его и всегда останутся его родителями;
- ☑ подкреплять свои слова действиями, участвуя в жизни детей, даже если в новых обстоятельствах им будет трудно это сделать;
- ☑ ожидать, что дети будут иногда злиться или грустить в связи с разводом, и поощрять детей обсуждать с ними свои чувства.

**Родителям не следует:**

- ☒ состязаться друг с другом за любовь и внимание детей (дети лучше приспосабливаются к разводу, когда родители поддерживают между собой хорошие отношения);
- ☒ переносить недовольство друг другом на детей;
- ☒ критиковать перед детьми своего бывшего супруга или супругу;
- ☒ просить детей быть посредниками в споре; родители должны решать свои проблемы, не втягивая в них детей.

Да, постоянно следовать этим правилам нелегко, ведь развод — это сильный стресс и болезненный процесс и для взрослых. Однако моральный долг родителей перед детьми — попытаться соблюдать эти правила, чтобы свести к минимуму разрушительное воздействие развода на развитие детей.

## Глава 9

# Детский сад

### Нужен ли малышу детский сад?

Детские сады и ясли вошли в жизнь общества вместе с женским движением за равенство прав с мужчинами и являются его достижением. Эти детские дошкольные учреждения (ДДУ) в определенной мере освобождают женщин от ухода за детьми, предоставляя возможность заняться получением образования и профессиональной деятельностью. До недавнего времени в детские сады ходили почти все дети в нашей стране. Ныне появилась альтернатива дошкольным учреждениям. Это — семейное воспитание, возрожденный институт гувернерства, частные образовательные учреждения.

Еще несколько лет назад на ребенка, пришедшего в первый класс не из детского сада, смотрели, как на белую ворону. Теперь ситуация изменилась. Многие мамы воспитывают и развивают детей дома.

Так нужен ли малышу детский сад? Что он дает ребенку? С какого возраста лучше отдавать туда детей? Предлагаю взглянуть на эту проблему с точки зрения детской психологии. Малышу полезно посещать детское дошкольное учреждение, но подходить к этому вопросу нужно индивидуально. Ведь не всех детей в силу физических или психологических причин можно оторвать от дома, мамы и соответствующего

домашнего режима. Для посещения детского сада могут быть медицинские противопоказания.

Рассмотрим благоприятную ситуацию, характерную для большинства детей, которым просто необходим детский организованный коллектив.

Перечислим преимущества пребывания ребенка в детском саду и объективные причины, по которым малыш должен его посещать.

- ☒ Пребывание ребенка в детском саду создает условия для развития у него самостоятельности. В саду малыши значительно легче и проще осваивают навыки самообслуживания: учатся самостоятельности, учатся одеваться, отправлять естественные потребности, соблюдать личную гигиену, убирать за собой. Всеми этими премудростями они овладевают в детсадовской атмосфере за 3—4 месяца.
- ☒ В детском саду больше времени, чем дома, уделяется игровой деятельности и занятиям, которые способствуют физическому развитию ребенка, развитию логического мышления, речи, художественных и музыкальных способностей.
- ☒ Посещение детского сада формирует у ребенка умение общаться в коллективе, приучает взаимодействовать с другими детьми на основе договоренности, учета общих интересов. Это обстоятельство особенно важно для единственных детей в семье. В процессе взросления дошкольники учатся ждать своей очереди, делиться тем, что имеют, умерять личные желания. Дети не просто привыкают друг к другу, а устанавливают достаточно тесные отношения.
- ☒ В условиях детского сада исчезает установка «я — мое», актуальной становится установка «наше — общее». Ребенок делится игрушками, помогает сверстникам, если они еще не научились, одеваться, раздеваться, объясняет правила игры тем, кто их не знает.

Большую роль в воспитании и обучении детей дошкольного возраста играет воспитатель. Он прививает им навыки самообслуживания, учит общаться с ровесниками и взрослыми. Под руководством воспитателя в процессе игровой и познавательной деятельности, наблюдений за природой и окружающим миром дети приобретают знания, умения и навыки, необходимые для их всестороннего развития. Содержание, цели и задачи работы с детьми воспитатель планирует с учетом их возраста.

Преимуществом пребывания ребенка в детском коллективе является избавление его от эгоцентрических установок. Эгоцентризм ребенка проявляется как стремление судить обо всем исключительно со своей позиции и отрицать все, что не отвечает собственным интересам. Дошкольники, чье развитие происходит в условиях детского сада, способны учитывать позицию и мнение другого в 4—5 лет, а при домашнем воспитании эгоцентрические установки исчезают только к пяти годам, а иногда сохраняются до 7—8 лет.

При домашнем воспитании, если вовремя не принять соответствующих мер, такие дети вырастают эгоистами, способными перешагнуть через любого человека ради достижения своей цели. В домашнем окружении маленькому человечку несложно навязать свою волю и подчинить маму и папу, поэтому родителям очень важно знать меру в проявлении своей любви к ребенку. Если ребенок не слушает многократных объяснений, чего нельзя делать и почему, без наказания уже не обойтись. При этом лучше лишить ребенка чего-то хорошего, например просмотра любимых телепередач, прогулки, чем применить физическое наказание. К тому же важно спокойным тоном объяснить малышу, какие именно его действия и почему привели к наказанию.

Мы рассмотрели некоторые психологические преимущества детсадовского воспитания. Но не следует забывать и о медико-педагогических преимуществах: режиме пита-

ния, отдыхе, прогулках, занятиях, способствующих полноценному, разноплановому развитию детей. Учитывайте это, решая вопрос о поступлении ребенка в детский сад.

При этом примите во внимание, что лучший возраст для успешной адаптации ребенка к режиму детского сада — 2—3 года. На этот период приходится кризис раннего детства, который психологи называют кризисом трех лет. Дети, стремясь утвердить свое «я», тянутся к самостоятельности, относительной автономии существования. Они легче переносят разлуку с мамой, привыкают к воспитательнице, учатся с уважением относиться к взрослым. Именно в это время детсадовский режим благоприятно влияет на становление личности дошкольника, а его адаптация к новой социальной среде проходит менее болезненно.

Воспитателям и родителям на начальном этапе приспособления ребенка к детскому саду следует быть чуткими и внимательными. Задача родителей — морально подготовить ребенка к смене обстановки и режима, объяснить, для чего нужен детский сад, подчеркнуть, что ему там будет хорошо, а чтобы процесс привыкания и адаптации прошел более гладко и быстро, можно посоветовать создать дома режим, близкий к детсадовскому.

Наименее благоприятный возраст ребенка для поступления в детский сад — это 4 года и промежуток от 5 до 6 лет. В это время развитие ребенка относительно стабилизируется, и резкое изменение образа жизни, связанное с утратой постоянного общения с близкими людьми, может привести к неприятным последствиям.

В любом возрасте погружение в детский коллектив может восприниматься некоторыми детьми как насилие над личностью, как утрата индивидуальности. Тяжелые переживания могут привести к негативным формам поведения: истерикам, капризам, постоянному нытью по выходным, а иногда и к соматическим расстройствам — повышению температуры,

болям в животе, жидкому стулу, обострению хронических заболеваний. Из-за нежелания ходить в садик ребенок нередко прибегает к манипулированию родителями: плачет, капризничает, требует возврата к прежней жизни. Он как бы вовлекает взрослых в затяжную «войну», где вопрос «кто кого» решается то в пользу родителей, то в пользу малыша. Действия ребенка выстраиваются приблизительно по такой схеме: сначала в ход идут просьбы и рассказы о том, как в садике все плохо, если это не помогает, начинаются истерики и слезы, а не действуют и они, остается еще одно средство, которое подсознательно выбирает организм — болезнь.

Как облегчить процесс привыкания к детскому саду, как сделать так, чтобы малыш с удовольствием ходил в детсад, расскажем немного позже. А сейчас постараемся выяснить возможные причины негативного отношения ребенка к детскому саду.

## Почему ребенок не хочет ходить в детский сад?

Причин, по которым малыш не хочет идти в детский сад, множество, самая существенная — это нежелание ребенка отрываться от домашней обстановки и привычного окружения.

Малыш, не умея мыслить во временной перспективе, воспринимает каждую разлуку с мамой и родными как необратимую потерю. Это будет длиться до тех пор, пока он не усвоит новый для него порядок встреч и расставаний, не привыкнет к детям и воспитателям. Ребенок не всегда быстро и безболезненно привыкает к шуму, множеству людей, эмоциональной особенности жизни в детском саду. Некоторые страдают от этого месяцами. А принуждение ходить туда, где малыш чувствует себя дискомфортно, подрывает в его душе веру в родительскую любовь.

Другая причина нежелания идти в детский сад — это болезненно проходящая смена режима и обстановки. И занятия, и распорядок ориентированы на усредненную возрастную норму и порой не учитывают индивидуальных особенностей детей. В связи с этим многие родители сталкиваются с проблемой тяжелых утренних подъемов или жалоб ребенка на мучительность для него некоторых моментов режима, например тихого часа или массового высаживания на горшок.

Приучение ребенка к режиму — это формирование привычки вовремя ложиться и вовремя вставать, есть и гулять по часам. При этом нужно иметь в виду, что на каждые 100 детей приходится 2—3 случая длительной или полной дезадаптации к условиям детского сада. Как правило, это единственные дети в семье или часто болеющие малыши, долгое время просидевшие дома с бабушкой или мамой.

Еще одна причина, по которой малыш не хочет идти в детский сад, это непривычная для него пища. Нередко родители жалуются на то, что дети плохо едят в садике. Особенно это касается таких блюд, как супы и каши. Если в домашнем меню мы можем достаточно долго обходиться без них, то рацион детского питания в детском саду предполагает ежедневное их употребление.

Однажды мне довелось работать с мальчиком, который в период двухмесячного пребывания в садике каждый утренний подъем на даче начинал с причитаний: «Не хочу каши!..»

Чем же так неуютны нашим детям такие полезные блюда, как каша и суп?

Каша, приготовленная на молоке, часто пригорает. Малышам достаточно один раз попробовать продукт с запахом или вкусом пригоревшего молока, и его вид станет вызывать отвращение. Дети начинают отказываться от пищи, так как пищевые рефлексы формируются очень быстро. Нужно заметить, что это не просто каприз, а стойкая реакция организма: прекращаются слюноотделение и выделение желудоч-

ного сока, появляются позывы к рвоте. А пища, скормленная насильно, надолго задерживается в желудке, вызывая неприятные ощущения и даже боли.

Теперь немного о супах. Потребление их — дело весьма сложное и деликатное. Блюдо-то это жидкое, однако пить его нельзя. Аккуратно есть его ложкой умеет далеко не каждый дошкольник. Кроме того, в супах встречаются такие малоаппетитные, с точки зрения детей, продукты, как жареный лук, морковь, жир. Очень многие дети не выносят их вкуса и запаха. Индивидуальная избирательность тоже играет немаловажную роль. Некоторые не любят рыбный, кто-то молочный или рисовый суп, а выбора опять-таки нет. Вот и приходится сидеть по 30—40 минут над тарелкой с остывшим супом, в то время как вся группа уже отправилась на тихий час. И если в домашних условиях мы можем достаточно легко заменить одно блюдо другим, то сделать это в садике значительно сложнее. Здесь существуют утвержденные нормы питания, закупка продуктов и их распределение по группам происходит организованно, замена же (например, вместо первого блюда — два вторых) не предусмотрена.

Нелюбовь к определенным блюдам дети могут перенести на детский сад в целом. Объяснить же, почему это произошло, малыши не в состоянии.

Одна из самых важных и распространенных причин, по которой ребенок может отказываться посещать детский сад, — это нелюбимый воспитатель.

Напомним, что существует перечень требований, которым должны соответствовать детские сады. Эти требования определяют качество ухода за детьми. В перечень входят:

- ☑ соответствующее помещение и персонал;
- ☑ наличие необходимых для ребенка вещей: игрушек, мебели, оборудования;
- ☑ оборудование для физических упражнений и тренировок;

- ☒ вкусная, полноценная, хорошо приготовленная и имеющая привлекательный вид пища;
- ☒ диетическое питание для нуждающихся в нем детей (больных, ослабленных и т. п.);
- ☒ сердечно и дружелюбно настроенные к детям и родителям воспитатели;
- ☒ умение воспитателей заинтересовать и вовлечь детей в игры и занятия;
- ☒ поощрение детей;
- ☒ безопасное оборудование помещений и игровых площадок;
- ☒ возможность выбора вида активности;
- ☒ регулярное чередование активных игр и спокойных занятий с отдыхом;
- ☒ участие родителей в жизни детского сада;
- ☒ регулярное проведение родительских конференций с привлечением персонала детского сада;
- ☒ элементы новизны и оригинальности в программах детского сада;
- ☒ постоянно действующие программы повышения квалификации персонала.

Из приведенного перечня требований шесть пунктов (более трети) касаются установок и умений персонала детского сада. Дети обостренно чувствуют настрой и отношение к ним работающих в детском саду людей. Они моментально распознают недоброжелательность, неискренность и отвечают тем же, то есть лишением своей любви и уважения. Поэтому, если не только ваш ребенок, но и другие дети отрицательно относятся к кому-либо из персонала, дело не в их невоспитанности, а в самом воспитателе.

Часто в категорию нелюбимых попадают те воспитатели, которые, чрезмерно опасаясь за жизнь и безопасность своих воспитанников, неразумно ограничивают их свободу и активность. «Прекрати бегать!», «Куда ты забрался?», «Перестаньте размахивать палками!», «Гуляем только на участке!»,

«Что еще за игру вы придумали?», «Кто разрешил?» — вот типичные выражения, которые свидетельствуют о страхе перед личной ответственностью работников за вверенных им детей.

Малыши 2—3 лет обычно достаточно легко подчиняются, среди детей постарше обязательно найдется свободолюбивая личность, которая не станет мириться с подобными ограничениями. Такие дети могут устраивать побеги из сада, что еще больше осложняет их взаимоотношения с воспитателями.

Встречаются случаи, когда воспитатели подавляют активность отдельных детей с помощью наказаний: малышей выставляют в раздевалку, если они разговаривают во время тихого часа, насильно кормят, если они не успевают за другими или отказываются от еды, и т. д. Такое поведение воспитателей также отбивает у детей желание посещать детский сад.

В последнее время воспитатели все чаще и чаще обращаются за консультацией по поводу детей, напоминающих своим поведением улиток или раков-отшельников, живущих в своих замкнутых мирках и реагирующих на попытки взаимодействия с ними уходом в свои «скорлупки». Они не нуждаются в коллективном общении, ведут себя обособленно, не имеют друзей. Причиной происходящего является так называемое детское одиночество — вещь довольно страшная и, увы, распространенная. Многие родители, решая материальные, профессиональные, личные и другие проблемы, предоставляют малыша самому себе, ограничивая взаимоотношения с ним вопросами ухода. Нередко такого ребенка прекращают водить в сад, так как он не вписывается в коллектив сверстников.

Прежде всего надо понять, что каждый человек, в том числе и маленький, имеет индивидуальную степень выраженности потребностей. Есть люди, которые едят значительно меньше, чем другие, и не потому, что соблюдают диету, а потому, что потребность в пище у них не столь велика и насыщение наступает раньше.

То же происходит и с потребностью в общении. У одних она выражена сильнее, у других слабее. И если взрослые могут принудить себя из вежливости поддерживать неинтересный разговор, то дети, откровеннее выражая свои чувства и мысли, просто перестают общаться.

Часто причиной нежелания ходить в детский сад становятся травмирующие обстоятельства. Малыша в детском саду могли обидеть, обозвать, дать ему прозвище. После подобных инцидентов он больше не захочет общаться с обиженными его детьми, а порой и вообще замыкается в себе.

Бывает, что, играя в детском саду, он по неосторожности толкнул товарища, попал ему в лицо снежком или песком. Вид крови сверстника мог произвести сильнейшее впечатление на психику малыша. В результате — отказ от игр, прогулок, вообще от детского сада. А на все уговоры родителей он будет отвечать безутешными слезами.

В этом случае настойчивость и принуждение со стороны взрослых (родителей, воспитателей) только помешают восстановлению душевного равновесия ребенка. Поэтому следует запастись терпением и постараться спокойно обсудить с малышом это происшествие, помочь ему преодолеть испуг.

Нежелание ходить в садик может проистекать и из-за частых болезней ребенка. Замечательно, когда дети здоровы. Увы, это бывает не всегда. Десять детей на каждую тысячу новорожденных уже страдают тем или иным недугом. Кроме тяжелых соматических и психических болезней, малышей подстерегают травмы и инфекции. По этим причинам многие дети вынуждены оставаться дома.

Поведение больного ребенка значительно отличается от поведения здорового. Одни дети становятся крайне раздражительными, плачут, требуют присутствия взрослого и тут же прогоняют его, отказываются от игрушек и любимых блюд, мало спят. Другие, заболев, становятся грустными и безраз-

личными, ими овладевает апатия. Иногда дети стараются вызвать к себе жалость, преувеличивая свои страдания.

У часто болеющих детей, которые редко ходят в детский сад, мало друзей, что не может не беспокоить их родителей и воспитателей, да и сами малыши от этого страдают.

Девочки и мальчики старше четырех лет, посещающие одну группу, организуют совместные игры, которые могут длиться в течение нескольких дней. Каждый ребенок получает в них свою роль, приобретает определенный статус. Если ребенок из-за болезни часто остается дома, он исключается из групповых игр. К тому же прочность дружеских связей между дошкольниками во многом определяется продолжительностью их общения, именно поэтому у часто болеющих детей мало или вообще нет друзей. Вследствие этого у них исчезает желание ходить в детский сад, им там неинтересно; они чувствуют себя одиночками.

Таким образом, существует много причин, по которым дети не желают ходить в детский сад. Задача родителей — помочь им преодолеть все те проблемы, о которых шла речь выше, сделать все возможное, чтобы малыши с удовольствием посещали детсад.

## Как исправить положение?

Чтобы ребенок быстрее привык к мысли, что он должен ходить в детский сад, и для скорейшей адаптации к режиму вы, родители, можете пойти двумя путями.

Первый путь — ребенок должен с первого дня знать, что выбора у него нет — посещение садика неизбежно. Тогда все свои усилия он станет направлять на поиски положительных моментов происходящего.

Либерализм лишь осложнит ситуацию. Если по часу сидеть в раздевалке, слушая душераздирающие вопли своего чада,

или чередовать несколько дней пребывания в саду с неделей — дома, или прибегнуть к приему сокращения времени нахождения ребенка в группе до 1,5—2 часов в день, положение станет еще более тяжелым для вас, малыша и персонала детского сада. Ребенок может почувствовать, что и его родитель не готов к тому, чтобы оставить его в саду, что окончательное решение еще не принято. Это будет создавать у малыша ложные надежды, которые только усугубят ситуацию.

Второй путь заключается в установлении договоренности с администрацией детского сада и воспитателями о вашем пребывании в саду вместе с ребенком в течение какого-то времени. Попробуйте находиться в группе столько, сколько потребуется для того, чтобы ребенок окончательно освоился и научился обходиться без поддержки. Может потребоваться неделя, месяц, зато потом вы станете совершенно спокойно оставлять его в саду.

В любом случае, если вопрос о необходимости отдать ребенка в сад окончательно решен, не стоит дожидаться момента, когда малыш станет самостоятельным. Учиться есть, одеваться, завязывать шнурки, заправлять кровать не обязательно дома. Не тратьте свои усилия на муштру и наставления. Лучше используйте время своего дополнительного отпуска по уходу за малышом на более полезные и актуальные вещи.

Если вы не будете бояться разлуки с ребенком, скорее всего, и он легче перенесет ее. Тем более не нужно опасаться, что контакты с другими детьми снизят привязанность малыша к вам. Скорее наоборот, пребывание в детском саду усилит любовь ребенка к дому и родителям.

Расскажу немного об организации подъемов и отбоев. Родители часто беспокоятся о том, как поднять ребенка рано утром, ведь в домашних условиях многие дошкольники бодрствуют до позднего вечера и ложатся спать вместе с взрослыми членами семьи. Подъем их также не регламентирован и происходит у кого в десять утра, а у кого и ближе к обеду.

Переход к новому режиму начинается с попыток уложить малыша в кровать около восьми часов вечера. Даже если это удастся, ребенок не может заснуть, и родители вынуждены проводить малоприятные часы у постели своей крошки, изводя ее просьбами поскорее закрыть глазки и уснуть.

Организм маленьких детей достаточно пластичен. Перестройка ритмов сна и бодрствования происходит за два-три дня. Поэтому стоит только поднять малыша в нужное время, и он восполнит возникший дефицит более продолжительным дневным сном и ранним отбоем. Все это произойдет в результате потребности организма, без уговоров и насилия. А чтобы ребенку было легче просыпаться по утрам, включайте бодрящую музыку или приходите будить его вместе с любимой игрушкой — медвежонком, котиком, мартышкой.

Проблему отказа ребенка от пищи в детском саду также можно решить хотя бы частично. Не старайтесь накормить малыша дома, до отправки в детский сад. Нет ничего страшного в том, что ребенок подождет с приемом пищи до 8—9 утра, даже если он встает в 6 или 7 часов. Дорога до детского сада, зарядка и игры перед завтраком лишь усилят его аппетит, а значит, меньше будет капризов по поводу каши, масла, пенок и других неприятных, с точки зрения ребенка, вещей. Особенно это касается детей, у которых и в домашних условиях плохой аппетит. Если такой ребенок позавтракает дома, заставить его есть в группе будет практически невозможно.

Обязательно будет нужно предупредить персонал о вкусах малыша. Но делать это следует в его отсутствие, когда он ушел в игровую комнату или занялся с другими детьми, поскольку подобные разговоры как бы программируют ребенка на совершение соответствующих действий: он лишь сильнее капризничает и настаивает на отказе от пищи, объясняя это словами матери или бабушки.

Первое время можно давать малышу с собой яблоко или морковку. Если, отказавшись от нелюбимого кушанья, он

проголодается, то сможет съесть этот запас. Только не давайте ему шоколада, конфет и печенья, ребенок не будет есть даже любимые блюда. Да и другие дети будут смотреть на него с завистью.

Воспитателям следует чаще использовать игровые ситуации для создания у детей заинтересованности в потреблении пищи, а не просто принуждать их съедать все, что положено. Так, призыв скорее освободить от супа Петрушку, изображенного на тарелке, быстрее подействует на ребенка, чем угрозы и попытки насильственного кормления с ложки, вызывающего со стороны малыша ответную агрессию.

Несколько слов о детях с плохим аппетитом. Как я уже отмечала, у значительного числа людей потребность в пище несколько снижена по сравнению с общепринятой нормой. Понятие нормы вообще очень расплывчато: с точки зрения европейца или американца, мы едим возмутительно много, а вот население Скандинавии или коренные жители гор посчитали бы объем потребляемой нами пищи недостаточным. Поэтому, если ваш ребенок ест меньше, чем полагается по норме, это еще не значит, что он недоедает. Если его самочувствие не ухудшается, оснований для беспокойства нет.

Кроме того, аппетит — это лишь один из признаков потребности нашего организма в пище. На его удовлетворение влияет как количество принятой пищи, так и ее калорийность. Внимательно наблюдайте за своим ребенком, может быть, он набирает необходимое для роста и развития количество калорий, съедая много сладостей, доступных ему. Диетологи подсчитали, что два мороженых по калорийности заменят ему полный обед. Точно так же, проглотив до обеда 2—3 конфеты, печенье, вафельку, малыш вполне способен обойтись даже без первого и второго блюд вместе взятых.

Но есть дети, которые плохо едят именно в детском саду. Причины такого поведения могут быть самыми разными. Анализировать их надо в каждой отдельной конкретной си-

туации. Если ребенок добывает свою норму во время вечернего приема дома, значит, это его индивидуальный способ решения проблемы. Конечно, родители могут быть недовольны таким положением дел, но ничего страшного в этом нет.

Возможно, взрослым следует поговорить с воспитателем о соседях малыша по столу. Причина может быть в том, что они за столом говорят что-то обидное для вашего ребенка.

Малыша может смущать непривычная обстановка. Если дома он ест на кухне или любит это делать под музыку, если его кормление традиционно сопровождается чтением книг или просмотром телепередач, первое время в садике он может отказываться от пищи, просто потому что ему не хватает привычных стимулов. Ведь есть же дети, которых по этой причине невозможно накормить в гостях. Постепенно данная проблема разрешается сама собой, поэтому не волнуйтесь, если в первые недели пребывания в саду ребенок теряет аппетит.

Все это свидетельствует о том, что страхи и беспокойства мам и бабушек по большей части преувеличены. Нормальная обстановка в саду и дома вскоре разрешит ситуацию, и вы обойдетесь без посещения педиатров и диетологов. Надо только помнить, что еда должна приносить удовольствие, а упитанность ребенка не всегда является показателем его здоровья.

Проблему нелюбви ребенка к воспитателям решить не много сложнее. Чтобы расположить к себе малышей, воспитатель должен уметь поощрять инициативу и активность детей, заинтересовывать их совместной игровой деятельностью, использовать положительные средства стимуляции и управления их поведением. Одним это удастся легко, к другим подобный опыт приходит с годами.

Далеко не каждая группа дошкольников способна найти себе дело, которое было бы интересно, увлекательно и не вызывало нареканий персонала. Чаще всего детям требуется руководящая, направляющая сила воспитателя. Неумение

или нежелание воспитателя заниматься с группой ведет к росту недовольства среди детей и может послужить поводом для их отказа ходить в садик.

В таких случаях родителям следует подумать о переводе ребенка в другую группу или сад. Ведь детские капризы и другие формы протеста никогда не бывают беспочвенными!

Если ваш ребенок не ладит с воспитателем, довольно жестоко упрекать малыша в грубости и невоспитанности. Маленькому человеку и так приходится несладко. При этом ему крайне важно знать, что он достоин родительской любви. Плохо уже то, что малыш вынужден общаться с нелюбимым, психологически отвергаемым им воспитателем. Но еще хуже, когда люди, которых он любит, теряют терпение и сердятся на него за несдержанность и искреннее выражение чувств. Детские эмоции подобны шилу в мешке, которое нельзя утаить. Если бы дошкольники могли управлять своими эмоциями, то стали бы взрослыми. Поэтому поскорее выясните причину недовольства ребенка, чтобы знать, как ему помочь. Иначе жизнь ребенка будет отравлена ранящими сердце переживаниями и страданиями.

Некоторых детей дразнят и обижают в детских садах, и поэтому они отказываются туда ходить. Эффективнее всего родители помогут робкому ребенку, не оберегая его на каждом шагу, а ободряя, поддерживая и внушая малышу веру в себя.

## Как научить детей вести себя, когда их дразнят?

Чаще всего любителями поддразнить являются мальчики. Вообще, мальчики от рождения более агрессивны, чем большинство девочек, но в то же время в качестве природной меры предосторожности они обладают и более совершенной системой контроля агрессивности, дальнейшему развитию

которой родители и воспитатели обязательно должны уделять внимание.

Дразнилки могут оказаться очень болезненными для психики маленького и впечатлительного человечка. Он ведь еще слишком мало жил на свете, чтобы нарастить достаточно «толстую» для всякого рода подковырок «кожу» и научиться не обращать на насмешки внимания, а то, что над ним смеются, ребенок начинает понимать очень рано и довольно остро переживает свое унижение и незащищенность.

Каким же образом вы, родители, можете защитить своего ребенка, которого дразнят или задирают? От смены детского сада или места жительства толку обычно не бывает. В каждом детском саду найдется свой насмешник и хулиган, который непременно проявит себя уже через час-другой после того, как ваш малыш останется в детском коллективе.

Можно ли защитить детей от насмешек чисто физически? Иногда — да, гораздо чаще — нет. Насмешников детсадовского возраста можно остановить на то время, пока присматривающий за ребенком родитель находится рядом, но после его ухода запрет, как правило, действует недолго.

Если пристальней посмотреть на эту проблему, можно понять, что уверенные в себе, более самостоятельные дети, которые не держатся за мамину юбку, никогда не дадут себя в обиду. Мама, которую обостренное чувство беспокойства заставляет чрезмерно опекать ребенка, может воспитать у него ощущение, что только рядом с ней он находится в безопасности, все же остальные люди опасны.

Если мама, выслушав жалобы плачущего и перепуганного малыша, начинает волноваться и отзывать о его мучителе с преувеличенным негодованием, у ребенка может возникнуть неадекватное впечатление об опасности, которой он подвергался и которой может подвергнуться снова.

Мама не должна так себя вести. Лучше отвлечь внимание малыша на что-нибудь другое, интересное, а самой быть спо-

койной, демонстрируя при этом уверенность, что все будет в порядке. Если же ваш ребенок никак не может успокоиться, научите его, как легче и с достоинством переживать насмешки или как лучше давать отпор, если в том возникнет необходимость. Как один из вариантов посоветуйте ему не подавать вида, что ему обидно, или демонстративно не обращать на обидчика внимания, или спокойно, с достоинством говорить насмешнику: «Отстань, я тебя не обижаю — и ты меня не трогай». Да и воспитатели в детском саду не должны равнодушно смотреть на то, как одни дети дразнят и обижают других. Можно поступить по-разному: поругать в присутствии всей группы тех детей, которые дразнятся, чтобы им стало стыдно, или занять детей другим видом деятельности, чтобы отвлечь их внимание от нежелательной ситуации. Все зависит от конкретного случая и требует индивидуального подхода.

Таким образом, и вы, родители, и воспитатели можете помочь сгладить неприятные ситуации, которые отбивают у детей желание посещать детские дошкольные учреждения, и сделать все возможное, чтобы малыши с удовольствием ходили в детский сад.

Ну и напоследок еще раз повторю: лучший возраст для успешного и скорейшего привыкания ребенка к режиму детского сада — от двух до трех лет. А наименее благоприятный — четыре года и промежуток от пяти до шести лет. Не забывайте об этом, дорогие родители!

## Глава 10

# Электронные СМИ

### Телевидение

Для большинства детей время просмотра телепередач постепенно возрастает на протяжении всего детства, достигает пика перед наступлением отрочества. Мальчики больше смотрят телевизор, чем девочки.

Какие же дети больше смотрят телевизор? На первом месте находятся дети из семей с низким уровнем дохода. На втором месте — дети со сравнительно низким уровнем развития.

Телевидение само по себе оказывает вредное воздействие на взрослых и особенно на детей.

Поскольку телевизионные программы состоят из многочисленных коротких фрагментов, быстро сменяющих друг друга, то дети, которые смотрят много передач, страдают от рассеянного внимания и им трудно сосредоточиться.

Телевидение предоставляет готовые, легко поддающиеся интерпретации образы, и дети, которые долго сидят у экрана, становятся пассивными, ленивыми и менее творческими. Они тратят меньше времени на такую продуктивную и осмысленную деятельность, как чтение, участие в спортивных мероприятиях и игры с друзьями.

Существует отрицательная тенденция: чем больше дети смотрят телевизор, тем менее творчески они отвечают на вопросы тестов.

Телевидение может оказывать отрицательное воздействие, но может ли оно служить социальным целям? Может ли просмотр телепередач помочь детям научиться быть более щедрыми и готовыми к сотрудничеству с другими? Или помочь приобрести больше самоконтроля?

Да, такое возможно. Вероятность того, что дети будут охотнее сотрудничать и проявлять щедрость, повышается после того, как они видят аналогичное поведение телегероев.

Как влияет телевидение на потребительское поведение? Обычный ребенок уже в три года может отличить коммерческую рекламу от программ, однако дошкольники считают, что коммерческая реклама — просто другая форма развлечения. И хотя дети со временем понимают настоящие цели рекламы, она все же остается эффективным средством для увеличения продаж. Исполдволь дети постепенно начинают любить именно те продукты, которые рекламируются по телевидению, побуждают родителей покупать те товары, которые они видели по телевизору.

Эта навязчивая сила телевидения давно беспокоит защитников детей, потому что, например, интенсивная реклама еды, не обладающей должной калорийностью, приводит к ожирению и порче зубов.

Есть на телевидении и такие полезные передачи, как программы по развитию детей и их подготовке к школе с применением возможностей кино и анимации. Они помогают детям узнавать буквы и цифры, считать и составлять слова. Дошкольники, которые регулярно смотрят подобные передачи, показывают лучшие учебные навыки, чем дети, редко смотревшие такие программы. Так что нет сомнений, что дети с помощью телевидения могут овладевать учебными и полезными социальными навыками.

Но если ваш ребенок, вернувшись домой, моментально включает телевизор и просиживает у него до позднего вечера, необходимо срочно принимать меры. Вот несколько способов отучить детей от вредной привычки.

- ☒ Детям надо знать определенные правила относительно того, сколько времени они смогут проводить у экрана и какой тип программ им можно смотреть. Эти правила родители должны заставлять их соблюдать.
- ☒ Детям не следует попадать в ловушку «я устал, поэтому посмотрю телевизор». Детям нужно знать, какую именно передачу они хотят посмотреть, прежде чем включают телевизор.
- ☒ Взрослые должны смотреть телевизор с детьми и обсуждать с ними передачи. Например, родители могут выразить неодобрение, если персонаж ведет себя агрессивно, и предложить другой способ разрешения конфликта. Нужно дать детям понять, что создаваемая телевидением картина мира зачастую бывает искажена и что к телепередачам нужно относиться критически.
- ☒ Родители сами должны быть хорошими телезрителями. Когда ребенок сидит рядом с ними у телевизора, родители не должны смотреть программы с насилием или другие передачи, неподходящие для детских глаз. Родителям следует убрать пульт управления подальше, чтобы смотреть телевизор избирательно, а не просто бездумно переключать каналы.

## Компьютеры

Компьютер сегодня имеется в очень многих семьях. Давайте рассмотрим его достоинства и недостатки.

Что нового может дать учитель-компьютер? Учтите, что речь сейчас пойдет об обучающих программах.

- ☒ Для малышей занятия на компьютере — это прежде всего игра. Она увлекает и создает игровую мотивацию.
- ☒ Ребенок, играющий в обучающие игры, начинает очень рано понимать, что предметы на экране — это не реальные вещи, а только их обозначения. В различных играх знаки — символы реальных предметов усложняются, становятся более обобщенными и все меньше напоминают окружающие предметы. У детей начинает развиваться так называемая знаковая функция сознания, то есть понимание того, что есть несколько уровней реальности — реальные предметы, картинки, схемы и слова, уравнения и мысли, которые являются наиболее сложным, идеальным уровнем действительности.
- ☒ Знаковая функция сознания дает не только возможность мыслить без опоры на внешние предметы. О важности такого мышления и сложности его развития свидетельствуют известные многим родителям трудности обучения детей счету или чтению «про себя»: дети продолжают шепотом произносить читаемый текст или перебирают пальцы при счете.
- ☒ Родители должны понимать, что в развитии ребенка нельзя перешагнуть через такую важную ступень, как внешний контроль действий, но компьютерные развивающие игры дают возможность облегчить процесс перехода психического действия из внешнего плана во внутренний. Таким образом, самые простые действия во внутреннем плане становятся доступными уже для детей 4—5 лет.
- ☒ Психологи, родители и воспитатели заметили, что в процессе занятий на компьютере у ребенка улучшается память и внимание. Ведь детская память произвольна, дети запоминают только яркие, эмоционально окрашенные случаи или детали, а компьютерные программы при-

- дают усваиваемому материалу недостающую ему яркость и значимость, что не только ускоряет запоминание, но делает его более осмысленным и долговременным.
- ☒ Компьютерные игры имеют большое значение для моторики ребенка, точнее, для формирования моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов. В любых играх, от самых простых до самых сложных, детям надо научиться нажимать пальцами на определенные клавиши. Это развивает мелкую моторику рук — тонкую моторику. Кроме того, действия рук нужно сочетать с видимым действием на экране. Так, совершенно естественно, без дополнительных специальных занятий развивается необходимая зрительно-моторная координация.
  - ☒ Работая на компьютере, ребенок усваивает новый, более простой и быстрый способ получения и переработки информации. А это умение ускоряет и оптимизирует процесс мышления, помогает не только узнать больше, но и лучше, глубже осознать новый материал.

Таким образом, тот интерес, который вызывают игровые занятия на компьютере, становится базовым для формирования столь важных структур, как познавательная мотивация, произвольная память и внимание. Развитие этих качеств во многом обеспечивает психологическую готовность ребенка к школе.

Итак, компьютер развивает множество интеллектуальных навыков. Но есть одно «но». Нельзя забывать о золотой середине. Родителям нужно понять, что компьютер — это не волшебная палочка, которая за час игры сделает ребенка умным и развитым. Как и любые занятия, компьютерные игры требуют времени, правильного применения, терпеливого внимания к ребенку со стороны взрослых.

Если вы просто даете ребенку диск с обучающими играми и ожидаете неослабевающего интереса и серьезных успехов, то, скорее всего, будете разочарованы.

Для самых маленьких компьютерные развивающие игры должны быть не средством получения информации, а способом самостоятельно проиграть и повторить то, что ребенок узнал от взрослого — из беседы, совместного занятия и чтения. Только в этом случае малыш действительно узнает что-то новое, а не просто посмотрит красивые картинки. Кроме того, вы сохраните с ним доверительные отношения: ребенок будет знать, что именно родители всегда смогут помочь ему найти ответ на любой вопрос, неважно, что они при этом будут использовать в качестве наглядного пособия. Общение с вами должно быть для ребенка приятнее, чем общение с компьютером. К тому же ни одна компьютерная «улыбка» не сможет заменить родительской похвалы и нежного поцелуя в макушку.

Занимаясь с ребенком на компьютере, помните о том, что существуют определенные возрастные ограничения по времени пребывания перед экраном монитора. Постарайтесь объяснить это своему малышу и не оставляйте его надолго наедине с компьютером.

И все же компьютер — наше будущее, как бы вы к этому ни относились. Пора признать суровую правду жизни — «общение» детей с компьютерами неизбежно — и важно постараться с самого начала управлять этим процессом.

При этом следует помнить, что взаимоотношения вашего ребенка с компьютером зависят напрямую от вас. От того, какой пример вы подаете, сколько времени сами проводите перед экраном монитора, насколько вас затягивает этот процесс. Если родители на несколько часов «зависают» в Интернете, можно ли надеяться, что ребенок научится управлять своим «компьютерным временем»?

## ЧТО ЖЕ НАИБОЛЕЕ ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША?

Все знают, что долго сидеть за компьютером вредно для здоровья. В чем же именно заключается этот вред?

**Нагрузка на зрение.** Работа с компьютером влияет на зрение. Именно из-за нагрузки на зрение даже при непродолжительных занятиях у ребенка могут возникнуть головная боль и головокружение. Если же работать на ПК достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения.

Окулисты даже выделяют так называемый компьютерный зрительный синдром, напоминающий конъюнктивит, который может появиться у ребенка после нескольких часов, проведенных перед экраном. Типичные жалобы: покраснение глаз и ощущение попадания песка в глаза.

**Мнение специалистов:** компьютер не является основной причиной развития близорукости у детей. Ведущую роль в этом играют наследственность, «общение» с телевизором, чтение в темноте.

**Что нужно делать?** Для снижения нагрузки на зрение самое главное — качество монитора. Самыми безопасными на сегодняшний день являются жидкокристаллические мониторы и мониторы профессиональных серий.

Если вы сами не очень разбираетесь в этом вопросе, необходимо обратиться за помощью к специалистам-профессионалам, которые помогут вам выбрать наиболее безопасный монитор, отвечающий всем вашим требованиям.

Следите за исправностью монитора и чистотой экрана, так как грязь дает дополнительное искажение.

Необходимо также правильно организовать освещение компьютерного стола.

Индивидуально подобранные стол и стул позволяют ребенку соблюдать оптимальное расстояние от экрана до глаз (50—60 см).

Не ставьте компьютерный стол так, чтобы ребенок сидел спиной к окну. Блики на экране способствуют утомлению глаз.

Наиболее вредными для глаз считаются игры типа Doom и работа в Интернете. В этом ребенка следует ограничить.

Необходимо, чтобы ребенок каждые 15—20 минут делал перерывы — давал глазам отдохнуть. Научите его делать зарядку для глаз, в которую входят, например, такие упражнения: поочередно сосредоточьте взгляд то на близкой точке, то на дальней; попеременно посмотрите влево — вправо, вверх — вниз, не поворачивая головы.

Можно подобрать ребенку специальные защитные очки для работы на компьютере.

**Стесненная поза.** Сидя за ПК, ребенок должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре. В результате его тело принимает позу, которая фактически не меняется во время работы.

Какие нарушения в организме ребенка вызывает фиксированная поза? Это заболевания костей и суставов, затрудненное дыхание, остеохондроз.

**Что нужно делать?** Ребенок должен сидеть за специальным компьютерным столом с выдвижной доской для клавиатуры, что позволяет хотя бы изредка менять позу.

Приобретите специальный вертящийся стул без подлокотников, высоту которого можно будет менять по мере роста малыша. Детворе очень нравится крутиться и кататься на таких стульях, а это невольно дает им передышку от контакта с экраном.

Для того чтобы снизить нагрузку на руки, постарайтесь приобрести для ребенка клавиатуру, коврик, мышку, джой-

стик последних моделей, так как они выполнены с учетом особенностей строения кисти, предполагают более удобное размещение рук и разворот плечевого пояса, и руки при работе с ними устают гораздо меньше.

Необходимо регулярно прерывать «общение» с ПК, вставать, потягиваться, делать мини-зарядку — физкультминутку.

**Излучение. Электростатические поля.** Сам по себе потенциал, имеющийся на электронно-лучевой трубке кинескопа, не страшен. Но он, возникая между экраном дисплея и лицом человека, сидящего перед компьютером, разгоняет севшие на экран пылинки до огромных скоростей, и они впитываются в кожу пользователя.

**Что нужно делать?** Установите монитор задней частью к стене.

В комнате, где стоит компьютер, чаще делайте влажную уборку, вытирайте пыль.

Научите ребенка каждый раз, закончив работу на компьютере, умываться холодной водой.

**Психическая нагрузка.** Доказано, что занятия на компьютере требуют не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Компьютерные игры вызывают у малыша огромное напряжение. Специальное исследование показало, что дети очень устают от игр, а у особо эмоциональных детей во время игры даже повышается давление.

**Что нужно делать?** Подбирайте более спокойные игры — это снизит нагрузку на психику ребенка.

Старайтесь покупать игры, развивающие и расширяющие кругозор малыша.

Познакомьте ребенка с возможностями компьютера. У детей сложилось мнение, что компьютер покупают только для игры. Они даже не подозревают, что его можно использовать

для других целей. Старайтесь изучить все возможности ПК вместе. Тогда время, проведенное за компьютером, будет приносить больше пользы, чем вреда.

Договоритесь с ребенком о сокращении времени, проводимого за играми-«стрелялками». Вообще же время, которое ребенок может провести за компьютером, определяется так: его возраст (количество полных лет), приравненный к минутам, увеличивается в 2—3 раза. Время отдыха от компьютера должно быть в 2—3 раза больше времени, проведенного за компьютером. Не рекомендуется играть перед сном.

Найдите возможность извлечь пользу из самой, казалось бы, бессмысленной и бесполезной игры. Смело фантазируйте, входите в реальность, в которой существуют только ваш ребенок и виртуальные герои, завоевывайте авторитет и свое место в игре и в сознании ребенка.

Постарайтесь не забывать о малыше, оставляя его наедине с компьютером. Будьте рядом, разговаривайте с ним, обращайтесь внимание на то, чем он занимается, вовремя напоминайте о необходимости сделать перерыв в работе.

## ЧЕМ ЖЕ ОПАСНЫ ЭТИ СТРАШНЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ?

Считается, что игры могут сделать ребенка агрессивным, замкнутым, оторванным от реальности, что большинство популярных компьютерных игр учат детей убивать все и всех. И неудивительно, что, наигравшись в такие игры, дети начинают во сне вскрикивать и скрежетать зубами.

Подобные ужасы не только пугают детей, но и притягивают! В азарте ребенок становится кровожадным, ему нравится быть сильным, убивать и мучить! Правда ли это?

Конечно, такие обвинения небезосновательны. Но на самом ли деле в этом виноваты только компьютерные игры?

Разве можно это сравнить с тем изобилием ужасов и насилия в кинематографе, телевизионных криминальных репортажах?

Несомненно, родителям следует оберегать неустойчивую психику ребенка от действительно жестоких сцен в играх и кино. Не разрешайте малышу находиться рядом с компьютером, где кровь фонтанирует и все стреляют. В конце концов, не покупайте ему такие игры! А потом, вы ведь сами виноваты в том, что ребенку интереснее проводить время с компьютерными монстрами, чем с вами.

Если же ваш ребенок уже заболел компьютером, не спешите вести его на прием к психотерапевту. Попробуйте помочь ему самостоятельно.

**Что нужно делать?** Проводите с ребенком больше времени. Вспомните игры, которые вас самих занимали в детстве. Есть масса литературы по этому вопросу. Поделитесь секретами этих игр и не ленитесь играть с ним вместе — получите огромное удовольствие!

Почаще давайте ребенку в руки кисточки, мозаику, пластилин или глину. Занимайтесь совместным творчеством.

Вспомните, что где-то рядом с вами есть парки, музеи, выставки. Заведите традицию куда-нибудь ходить вместе хотя бы раз в неделю. Совместные прогулки вас очень сблизят!

Никогда не награждайте ребенка игрой на компьютере! Это может придать особый престиж такому времяпрепровождению. Ваша же задача состоит в том, чтобы снизить ценность общения с компьютером. Если допуск к ПК становится поощрением за успех, а лишение его — наказанием за провинности, это может только усугубить ситуацию.

## Глава 11

# Практические советы на родительские «если»

### Если ребенок не хочет ходить на горшок

Приучение ребенка к горшку — одна из самых сложных задач, с которыми сталкиваются родители, ведь им нужно отучить малыша от подгузников и приучить пользоваться горшком, в некотором смысле ограничивая его свободу. Чтобы процесс приучения к горшку протекал как можно более спокойно и гладко, сконцентрируйтесь на том, что малыш должен делать (следить, чтобы трусики оставались сухими, ходить на горшок), а не на том, чего нельзя делать (мочиться в трусики). Обставьте ситуацию так, чтобы малыш сам стремился сходить на горшок и таким образом порадовать родителей. Хвалите ребенка каждый раз, когда он воспользовался горшком, тогда он не станет специально мочиться в трусики, чтобы привлечь ваше внимание. Если ребенку уже

4 года или больше, а он никак не привыкнет пользоваться горшком, обратитесь за помощью к специалисту.

**Как предотвратить проблему.** Подберите наиболее подходящий момент. Ребенка можно приучать к горшку, когда он начинает осознавать процесс опорожнения кишечника и мочевого пузыря (чувствует соответствующие позывы), дефекация и мочеиспускание становятся регулярными, малыш может самостоятельно снять трусики и сесть на горшок (а потом встать и подтянуть трусики), понимает требования родителей и может выполнять простые указания, а также заинтересован в том, чтобы научиться ходить на горшок, поскольку чувствует дискомфорт от мокрых трусиков или грязного подгузника.

Не спешите. Если начать приучение к горшку слишком рано, ребенок привыкнет рассчитывать на вас, а не на свои собственные ощущения. Дети, родители которых поспешили с приучением к горшку, обычно труднее привыкают к необходимости им пользоваться.

Подавайте пример. Покажите малышу, как пользоваться горшком, когда ему хочется в туалет.

Позаботьтесь, чтобы малышу было удобно. На первых порах обучения можно ставить горшок на кухне, а затем, когда малыш привыкнет, перенести его в туалет. Отправляясь в гости или на прогулку, берите горшок с собой, чтобы ребенок мог справить нужду в привычной обстановке.

Придерживайтесь установленных правил. Выберите схему, по которой вы будете приучать малыша к горшку (в этом вам помогут специальные книги, аудио- и видеокассеты), и четко придерживайтесь ее. Ключ к успеху — настойчивость и последовательность, помните об этом!

**Как решить проблему.** Объясните малышу, почему трусики должны оставаться сухими. Таким образом, ребенок поймет, что от него требуется. Каждые 15 минут спрашивайте, сухие ли у него трусики. Так ребенок привыкнет себя контролировать. Если трусики сухие, похвалите малыша.

Напоминайте о правилах. Многие дети дошкольного возраста иногда ходят в туалет в не предназначенных для этого местах (к примеру, на улице). В таком случае напомним малышу правило: «Если тебе хочется в туалет, нужно сходить на горшок».

Сохраняйте спокойствие. Если малыш помочился в трусики, скажите: «Мне жаль, что ты описался. Давай потренируемся ходить на горшок, чтобы трусики оставались сухими».

*Бабушкино правило.* Предположим, во время прогулки малышу захотелось в туалет, но непременно на свой горшок, который остался дома. В таком случае вам поможет бабушкино правило. Если вы, например, в зоопарке, скажите так: «Все горшки одинаковые, а сейчас для нас главное, чтобы трусики были сухими. Твой горшок остался дома, поэтому сходи на тот, который есть, и будем дальше смотреть зверей».

**Чего нельзя делать.** Не наказывайте ребенка, поскольку так вы акцентируете внимание на том, что не нужно делать, а не на том, как делать, чтобы трусики оставались сухими.

Не задавайте провокационных вопросов. Не спрашивайте у малыша, нужно ли ему на горшок, так как он, скорее всего, ответит отрицательно. Вместо этого попросите его проверить, сухие ли трусики. В этом случае ребенок будет чувствовать себя более самостоятельным и независимым. Объясните малышу, что он должен делать, чтобы трусики оставались сухими.

## Если ребенок всюду лезет

С первого года жизни малыши начинают исследовать окружающий мир, пробуя все на ощупь и на зуб. В этом возрасте они еще не знают, что можно трогать, а что нельзя, но к двум годам уже без труда понимают, чего вы от них требу-

ете. Рамки, которые вы устанавливаете для маленьких исследователей, должны быть разумными и продуманными, чтобы не подавить в ребенке любознательность и в то же время четко обозначить границы дозволенного.

**Как предотвратить проблему.** Сделайте дом или квартиру безопасными для ребенка: закройте двери, заблокируйте лестницы, закройте ящики стола на замок, в саду огорожите опасные участки забором — тогда вам не придется постоянно одергивать малыша. Для детей в возрасте до трех лет характерно стремление к самостоятельности, они хотят все увидеть, потрогать и не понимают, почему это не всегда разрешено. Подготовившись к такому поведению, вы сможете избежать ненужных конфликтов.

Определитесь с тем, что ребенку разрешено и что запрещено, объясните малышу правила поведения и повторяйте их как можно чаще. К примеру, скажите так: «Моешь играть в гостиной или на кухне, но папин ящик трогать нельзя».

Уберите ценные предметы. Малыш до трех лет не понимает разницы между дорогой хрустальной вазой и дешевой пластмассовой. В этом возрасте он хватается все, что увидит, невзирая ни на какие запреты, поэтому лучше спрятать ценные и хрупкие предметы до лучших времен, когда ребенок подрастет.

Предложите альтернативу непослушанию. Объясните малышу, как можно обойти правило, не нарушая его. Ведь запретный плод сладок, и ребенок, которому запрещают заходить в мамину комнату или выходить на дорогу, рано или поздно захочет нарушить правило. Скажите так: «В мамину комнату можно заходить только вместе с мамой или с кем-то из взрослых».

**Как решить проблему.** Если ребенок раз за разом нарушает правило, повторите замечание, чтобы показать серьезность своих требований. Скажите: «Не ходи в мою комнату! Ты же знаешь, что это запрещено, но все равно ходишь туда

играть. Я очень огорчена. В мою комнату можно заходить только со мной».

«Тайм-аут». К примеру, вы запретили ребенку залезать на кухонный стол, а он все равно норовит туда вскарабкаться. В таком случае снова сделайте ему замечание и устройте «тайм-аут», чтобы он посидел в одиночестве и подумал о своем поведении.

Хвалите ребенка за послушание, тогда он поймет, что для привлечения вашего внимания нужно соблюдать правила, а не нарушать их, и будет стараться хорошо себя вести. Скажите: «Я рада, что ты играешь там, где я попросила» или «Как хорошо, что ты сегодня не залез на журнальный столик. Спасибо».

Научите ребенка смотреть, но не трогать. Положите перед малышом, к примеру, украшение и скажите, что трогать его нельзя, можно только рассматривать. Таким образом вы сможете держать под контролем любознательность ребенка.

**Чего нельзя делать.** Не оставляйте ножи без присмотра. Даже если вы тысячу раз объясняли ребенку, что ножи нельзя трогать ни в коем случае, это не застрахует вас от беды, так как соблазн поиграть с настоящим ножом сильнее всяких запретов. Храните ножи там, где ребенок не сможет их достать. Когда речь идет о безопасности, лучше проявить повышенную осторожность и бдительность.

Не злитесь. Если непослушание каждый раз выводит вас из себя, ребенок вскоре поймет, что нарушение правил — один из способов привлечь ваше внимание, и будет вести себя соответствующим образом.

Не наказывайте малыша за естественное стремление исследовать окружающий мир, вместо этого научите его быть любознательным, не подвергая при этом опасности жизнь и здоровье, — несомненно, это пригодится ребенку в будущем. Старайтесь не заикливаться на непослушании и чаще хвалите ребенка за хорошее поведение.

## Если ребенок часто говорит «нет»

«Нет» занимает одно из первых мест в рейтинге слов, наиболее часто используемых детьми до трех лет. Ничего удивительного в этом нет, поскольку именно его дети чаще всего слышат от родителей. К примеру, если малыш лезет куда не надо, то, скорее всего, услышит от мамы или папы: «Нет! Не трожь!» или «Нет! Не открывай!». Чтобы реже слышать от ребенка слово «нет», постарайтесь сами не давать ему повода: задавайте вопросы, требующие развернутого ответа.

**Как предотвратить проблему.** Будьте внимательны. Зная своего ребенка, его желания и потребности, вы сможете с большей уверенностью определить, что малыш имеет в виду под словом «нет».

Избегайте необоснованных запретов. Говорите ребенку «нет» только в тех случаях, когда это действительно необходимо.

Избегайте вопросов, ответить на которые можно только «да» или «нет». К примеру, спросите: «Сколько сока тебе налить?» вместо «Налить тебе сока?» Или не спрашивайте: «Хочешь сесть в машину?», а просто скажите: «Сейчас мы сядем в машину» — и без лишних разговоров усадите ребенка на сиденье.

Старайтесь заменять слово «нет» другим. Чтобы остановить ребенка, скажите «прекрати!» или «стой!».

Говоря ребенку «нет», родители пытаются остановить нежелательное поведение, но этого мало. Нужно постараться изменить поведение, предложив альтернативу. Когда малыш спокоен и может вас внимательно выслушать, возьмите его за руку и скажите: «Подойди сюда, пожалуйста». Повторяйте это по пять раз в день, постепенно увеличивая расстояние между вами и ребенком. Цель — заставить малыша откликнуться и прийти к вам из другого конца комнаты или магазина.

**Как решить проблему.** Не обращайтесь за вниманием, когда ребенок говорит «нет». Если вы не уверены, что конкретно име-

ет в виду ребенок под своим «нет», воспринимайте отрицание как согласие. К примеру, если малыш ответил «нет» на ваше предложение выпить сока, все равно налейте сок в стакан. Если ребенок действительно не хочет пить, то не притронется к соку, а если «нет» на самом деле означает «да», то выпьет его.

Поощряйте ответ «да». Чтобы приучить ребенка соглашаться, улыбайтесь ему и хвалите каждый раз, когда он сказал «да» или кивнул головой в знак согласия. Выразите радость такими словами: «Мне так приятно, что ты согласился» или «Как хорошо, что ты ответил «да» на вопрос тети».

Научите ребенка говорить «да». Объясните, чего вы от него хотите, и покажите, как выражается согласие. Услышав от малыша ответ «да», похвалите его. Скажите ребенку: «А теперь я попрошу тебя кое о чем и хочу, чтобы ты согласился до того, как я досчитаю до пяти». Похвалите малыша, если он ответит «да». Повторяйте это по пять раз в день в течение недели, и скоро вы убедитесь, что отрицательный ответ будет звучать все реже и реже.

Позвольте ребенку говорить «нет». Ребенок должен слушаться родителей и выполнять их требования, но тем не менее у него есть право сказать «нет». Если малыш отказывается делать то, о чем вы его попросили, объясните, почему это необходимо. Скажите так: «Я знаю, тебе не хочется собирать карандаши. Но когда ты исполнишь мою просьбу, можешь заниматься чем угодно». Таким образом вы даете ребенку понять, что услышали и поняли его ответ, но родителей все равно нужно слушаться.

**Чего нельзя делать.** Не поощряйте чрезмерное употребление слова «нет». Увидев, что вы смеетесь, услышав слово «нет», ребенок станет говорить его нарочно, чтобы привлечь ваше внимание.

Не злитесь. Помните, что в развитии всех детей есть непродолжительный период, когда они отвечают «нет» на все вопро-

сы. Увидев, что вы злитесь каждый раз, когда слышите слово «нет», ребенок воспримет это как возможность манипулировать вами и привлекать таким образом ваше внимание.

## Если ребенок не любит купаться

Если ваш малыш не любит водных процедур, вы не одиноки — миллионы родителей каждый день сталкиваются с той же проблемой. Постарайтесь сделать купание интересным для ребенка, займите его песенками и сказками, хвалите за любую помощь с его стороны (даже если вместо геля он подаст вам мыло). Будьте внимательны во время купания, чтобы понять причину слез: средство для мытья щиплет глаза или малышу не нравится мыться мочалкой. Большинство родителей могут точно сказать, плачет ли ребенок от боли, злости, раздражения или просто для привлечения внимания. Тон и продолжительность плача, вызванного болью, не зависят от присутствия родителей. Все остальные виды плача отличаются прерывистостью. В паузах ребенок прислушивается к реакции родителей или воспитателей.

**Как предотвратить проблему.** Выбирая время купания, идите навстречу малышу. Если не дать возможности доиграть или досмотреть мультфильм из-за того, что нужно мыть голову, он, конечно же, начнет капризничать.

Позвольте ребенку принимать активное участие в процессе мытья. Дайте ему поручение в соответствии с возрастом и способностями (к примеру, принести полотенце). Пусть малыш сам выберет любимую игрушку — это даст ему ощущение самостоятельности и контроля за процессом мытья.

Чтобы переход от игры к купанию не стал для малыша полной неожиданностью, предупредите его заранее. Скажите: «Когда прозвучит сигнал, мы пойдем мыться» или «Вот дочитаем сказку и пойдем купаться».

Если малыш еще слишком мал, чтобы вам помочь, тщательно подготовьтесь к купанию, таким образом вы сэкономите время и избежать ненужных капризов.

Настройтесь на лучшее. Малыш улавливает тончайшие изменения в вашем голосе и интонации. Поэтому если вы зовете его купаться с угрозой, как будто произносите приговор, или с раздражением, реакция будет соответствующей. Помните, что ваше настроение передается ребенку, и постарайтесь, чтобы ваш голос звучал уверенно и радостно.

**Как решить проблему.** Во время купания малыш может кричать и капризничать, чтобы привлечь ваше внимание. Сохраняйте спокойствие и игнорируйте такое поведение. Ребенок поймет, что капризничать бесполезно, и затихнет. Скажите себе: «Чем меньше внимания я буду обращать на крики, тем быстрее справлюсь».

Займите малыша разговором, поиграйте с ним, расскажите стишок или спойте песенку.

Дайте ребенку почувствовать себя самостоятельным, позволив ему участвовать в процедуре купания, например попросите потереть животик мочалкой, намылить ручки и ножки. Отмечайте даже самые незначительные проявления помощи с его стороны, не жалейте похвал. Скажите: «Мне понравилось, что ты сама вспенила шампунь» или «Ты так спокойно сидишь в ванночке. Мыть тебя — одно удовольствие!»

Будьте настойчивы. Не прекращайте купание, даже если малыш брыкается, кричит и плачет. Увидев вашу решимость и убедившись в нерезультативности плача, ребенок поймет, что если не сопротивляться, то неприятная процедура закончится быстрее.

После мытья скажите малышу, какой он красивый и как вкусно пахнет, а потом предложите посмотреть в зеркало. Так ребенок поймет, зачем нужно купаться. Научите малыша гордиться собой и нравиться самому себе, тогда он сам захочет быть чистым.

**Бабушкино правило.** Объясните малышу, что, сделав необходимое (помывшись), он может заняться чем угодно (послушать сказку). Скажите: «Вот помоемся, и я прочитаю тебе сказку».

**Чего нельзя делать.** Не требуйте и не заставляйте. Если вы силой заставите малыша принести чистое полотенце, это еще не значит, что он даст вам спокойно себя помыть. Требованиями невозможно достичь хороших результатов.

Не превращайте купание в пытку. Постарайтесь сделать эту процедуру как можно более приятной для малыша. Подготовьте полотенце, чтобы ребенок мог вытереть глазки, когда в них попадет вода, налейте в ванночку воду нужной температуры, заверните ребенка после купания в халат и т. д.

Не сдавайтесь. Если ребенок сопротивляется, это еще не повод опускать руки. Будьте настойчивы, терпеливы, и все получится.

## Если ребенок ни на миг не отпускает от себя родителей

Многим знакома такая проблема: ребенок не дает приготовить обед, цепляясь за юбку матери, или не дает отцу уйти на работу, повиснув у него на руке. Такие сцены отнимают уйму времени и сил, поэтому не поддавайтесь соблазну отвечать на каждое проявление подобных чувств, как бы трудно вам ни было. Если вы хотите (или вынуждены) оставить ребенка с няней или бабушкой, объясните спокойно и доброжелательно, что вы гордитесь малышом, потому что он уже самостоятельный и может поиграть без вас, а также добавьте, что скоро вернетесь. Скажите, что искренне рады за него, — ведь с няней можно поиграть в разные интересные игры. Оптимизм (так же, как и пессимизм) заразителен, поэтому ваше настроение непременно передастся

ребенку. Не забывайте, что малыш берет пример с вас, поэтому не драматизируйте ситуацию, если вам нужно на некоторое время уйти из дома: сходить на вечеринку, в кино, пообщаться с друзьями. Постарайтесь наполнить ежедневное общение с малышом проявлениями нежности и привязанности: обнимайте, целуйте его, тогда он не будет цепляться за вас, ведь таким способом малыш просто требует к себе внимания.

**Как предотвратить проблему.** Чтобы ребенок привык к мысли, что вы не можете быть рядом с ним каждую минуту, попробуйте иногда оставлять его на несколько часов с няней. Такие небольшие разлуки будут полезны как родителям, так и малышу.

С детишками до года можно играть в «ку-ку»: малыш накрывает лицо ладошками или прячется за чем-нибудь, потом вы делаете то же самое. Ребята постарше с удовольствием играют в прятки. Благодаря этой простой игре малыш поймет, что вы можете уйти, но обязательно вернетесь, — и это очень важно.

Постарайтесь чем-нибудь заинтересовать малыша, чтобы он ждал прихода няни (дедушки или бабушки) и не расстраивался из-за того, что вам нужно уйти. Подготовьте диски с любимыми мультфильмами или детскими передачами, интересные игры или книги и давайте их ребенку, только когда приходит няня.

Заранее скажите ребенку, что вам будет нужно уйти, и выразите твердую уверенность, что он может побыть это время без вас. К примеру, скажите так: «Ты уже большой мальчик. Я уверена, что ты справишься без меня». Если уйти не предупредив, малыш в дальнейшем будет все время опасаться, что вы вдруг снова исчезнете.

Подробно расскажите малышу, куда вы отправляетесь и чем он будет заниматься в ваше отсутствие. К примеру, можно сказать так: «Лариса накормит тебя ужином, почи-

тает сказку и уложит спать, а мы с папой поужинаем с коллегами в кафе».

Не забудьте сказать малышу, когда планируете вернуться, и постарайтесь не опаздывать. Слово надо держать!

**Как решить проблему.** Будьте готовы к слезам. Скорее всего, ребенок все-таки начнет капризничать, чтобы показать, как ему не хочется вас отпускать. Скажите сами себе: «Малыш плачет потому, что любит меня. Он должен понять, что я не могу играть с ним все время, и если мне нужно отлучиться, то в этом нет ничего страшного, ведь я обязательно вернусь».

Хвалите за расставание без слез. Пусть ребенок гордится тем, что может играть самостоятельно. Таким образом вы поддержите в малыше уверенность в своих силах и стремление к самостоятельности — и от этого выиграете вы оба.

Заведите стул для нытья. Нет ничего плохого в том, что малыш не хочет, чтобы вы уходили (даже на короткое время) или занимались домашними делами. Объясните ребенку, что его нытье неприятно окружающим. К примеру, скажите так: «Сейчас мне нужно приготовить ужин. Я понимаю, тебе это не нравится. Посиди на стуле для нытья, пока не успокоишься». Если малышу хочется поплакать — пусть похнычет, только не у вас на глазах, а в другой комнате.

Ребенку нужно привыкать обходиться без вас. Расставания на короткое время полезны как детям, так и родителям, поэтому старайтесь не менять своего решения, даже если ребенок не хочет оставаться с няней.

Приучайте к самостоятельности постепенно. Если малыш старше года ходит за вами хвостиком и требует вашего постоянного внимания, понемногу уменьшайте количество времени, проведенного с ним. Начните с пяти минут: пять минут вы занимаетесь с ребенком, затем столько же он играет самостоятельно. Постепенно увеличивайте промежутки времени, проведенный без вас, пока соотношение не станет таким: пять минут с вами и час самостоятельно.

**Чего нельзя делать.** Не расстраивайтесь и не сердитесь, ведь ребенок не хочет отпускать вас потому, что любит играть с вами больше всего на свете.

Не наказывайте малыша, а научите расставаться без слез и капризов, используя вышеперечисленные советы и рекомендации.

Не противоречьте сами себе. Говоря малышу: «Поиграй пока без меня», не нужно обнимать его и прижимать к себе, иначе ребенок не будет знать, что делать: уйти или остаться.

## Если ребенок не хочет ложиться спать

Очень часто, заигравшись, дети не хотят ложиться спать и делают все возможное, чтобы оттянуть время отхода ко сну: прячутся от родителей, плачут, просят почитать «еще одну» сказку. Родители должны оставаться непреклонными и не менять установленное время, даже если ребенок капризничает и говорит, что совсем не хочет спать.

По мере того как ребенок растет, потребность во сне снижается, поэтому постепенно можно перенести вечерний отход ко сну на более позднее время и отказаться от дневного отдыха. Также учтите, что потребность во сне у каждого ребенка индивидуальна, она может быть разной даже у родных братьев и сестер.

**Как предотвратить проблему.** Вечер должен протекать по возможности спокойно, без подвижных игр, компьютера и телевизора. Малышу нельзя не только проводить вечер перед телеэкраном, но даже находиться в комнате, где работает телевизор!

Не ограничивайте активность ребенка в течение дня. Если малыш вдоволь набегался и наигрался, то к вечеру (или ко времени дневного сна) он почувствует усталость и сам захочет отдохнуть.

Часто дети капризничают, когда их укладывают спать, чтобы привлечь внимание родителей, поэтому постарайтесь почаще играть с ребенком перед сном.

Чтобы определить, сколько и когда нужно спать вашему ребенку, наблюдайте за ним: как он ведет себя, если не поспал днем, если лег спать в восемь или в девять часов вечера. С учетом этих наблюдений составьте для малыша оптимальный режим сна и бодрствования, корректируя его по мере взросления ребенка.

**Как решить проблему.** Используйте таймер. За час до сна поставьте таймер на пять минут и скажите малышу, что, когда он услышит сигнал, значит, пришло время готовиться ко сну. В этом случае вы заранее предупреждаете ребенка о том, что нужно закончить игру и ложиться спать, а не ставите его перед фактом. Когда прозвучит сигнал таймера, скажите: «Таймер говорит, что пришло время готовиться ко сну. Пора мыться и надевать пижамку». Заведите таймер на пятнадцать минут и скажите: «Ну-ка, посмотрим, сможем ли мы подготовиться ко сну до второго сигнала». Если малыш справится вовремя, похвалите его. Затем заведите таймер и позвольте малышу поиграть в оставшееся время. Скажите так: «Ты быстро справился и теперь можешь немного поиграть. Когда услышишь сигнал, нужно будет только почистить зубы, выпить молоко и сходить в туалет (или на горшок — в зависимости от возраста ребенка)». Как видите, с помощью таймера можно превратить подготовку ко сну из сражения в игру.

Придерживайтесь установленного режима. Укладывайте ребенка на дневной сон сразу после обеда, иначе ему будет сложно уснуть в девять часов вечера.

Если по каким-то причинам нужно уложить малыша позже обычного, не меняйте установленный порядок подготовки ко сну. Детям нравится выполнять действия в установленном порядке, поэтому если ребенок привык сначала мыться, потом чистить зубы и только после этого надевать

пижаму, старайтесь ничего не менять. Попросите малыша назвать следующее действие, тогда ему будет интереснее готовиться ко сну и он почувствует, что сам решает, когда и что нужно делать. Если ребенок заигрался, не отчитывайте его, а помогите надеть пижаму, принесите молоко.

Очень полезно почитать на ночь какую-нибудь любимую сказку, усевшись с ребенком рядышком в уютном уголке квартиры без верхнего света. Можно прочитать эту сказку уже в постели. Полезно также перед самым засыпанием взять ручку малыша в свою, а другой рукой поглаживать его по спинке сверху вниз и что-нибудь шепотом рассказывать, например какие-нибудь смешные эпизоды из его жизни.

Хорошо дать ребенку перед сном столовую ложку лимонного сока, смешанного в равных частях с медом. Не только очень полезное, но и весьма вкусное снотворное!

Поощряйте послушание. Если ребенок лег спать без капризов, то, когда он проснется, сообщите ему хорошую новость: «За то, что ты был послушным и спокойно уснул, я читаю тебе интересную сказку».

**Чего нельзя делать.** Не позволяйте ребенку диктовать вам условия. Придерживайтесь установленного распорядка, невзирая на капризы ребенка, ведь вы прекрасно знаете, что малышу нужно поспать, хоть он и сопротивляется. Скажите себе: «Малыш плачет потому, что ему не хочется прерывать игру, но, когда он отдохнет, у него появятся новые силы и он сможет играть дальше».

Не угрожайте и не наказывайте, ведь угрозы и наказания могут стать причиной кошмаров и страхов у ребенка, а у вас это вызовет чувство вины и тревоги. Наказывая малыша, вы не добьетесь от него послушания, плохое поведение, скорее всего, повторится.

Не напоминайте о плохом поведении. Сказав малышу: «Вчера вечером ты не лег вовремя спать, поэтому сегодня я запрещаю тебе смотреть телевизор», вы ничего не добь-

тесь. Оговаривайте ситуации заранее и предупреждайте ребенка о последствиях его поступков.

## Если ребенок писается по ночам

**Как предотвратить проблему.** Ночной энурез часто имеет невротическое происхождение. Иными словами, это лишь следствие какого-то душевного неблагополучия, какого-то внутреннего сбоя. Одной из таких внутренних причин бывает подавленная воля — подобное случается, когда вполне уместная и даже необходимая в воспитании строгость принимает патологические формы диктата (по любому поводу), гиперопеки, вплоть до слежки. Ребенок в такой ситуации лишен возможности проявлять волю даже в мелочах, его постоянно контролируют. В конце концов он сам начинает контролировать себя, чтобы ни в чем не проявить собственную волю, поскольку это вызывает недовольство взрослых. Ночью, оставшись без внешнего надзора, он, бедняга, позволяет отключиться и своему внутреннему, обессиленному за день, «контролеру», в результате чего совершает бесконтрольное действие, свойственное младенцу.

Кроме того, детский энурез может быть и следствием ревности к недавно родившемуся брату или сестре. Ребенок видит, какую заботу проявляют родители о новорожденном, в частности когда он бывает мокрый. И у него вдруг начинается ночной (а иногда и дневной) энурез, хотя он давным-давно умеет пользоваться горшком и до рождения малыша всю ночь оставался сухим. Вероятно, в данном случае энурез — это бессознательная зависть к младенцу и желание, тоже бессознательное, получить такую же порцию ласки и заботы.

**Как решить проблему.** Если вы можете заподозрить такую причину энуреза, как ревность, необходимо, наряду с заботой

о новорожденном, уделять больше внимания старшему ребенку. Не забывайте сажать его себе на колени, брать на руки, если он еще достаточно маленький, гладить по голове, целовать, говорить ласковые слова. И параллельно включайте его в круг посильных для него забот о младенце, давая понять, что он для вас незаменимый помощник.

Однако даже если психологическая причина энуреза найдена и устранена, немедленно он не пройдет. Может проявиться некий автоматизм, который не так-то просто разрушить. Тут может пригодиться старое народное средство: приучите ребенка каждый вечер съедать за ужином кусок черного хлеба, круто посоленного, причем желательна крупной солью. И, конечно, не давайте ему на ночь жидкости. Последний раз можно попить чай примерно за три часа до сна. Перед сном же, если захочется пить, для утоления жажды достаточно сделать пару глотков.

**Чего нельзя делать.** Ни в коем случае нельзя будить ребенка среди ночи! Сэкономив на стирке, вы можете повредить его психике, расстроить сон.

Не фиксируйте внимание ребенка на энурезе, иначе этот недостаток (который, даже если ничего не делать, со временем проходит) может перерасти в чувство неполноценности.

## Если ребенку снятся кошмары

Многие дети не любят засыпать (и даже спать) в темноте, поскольку боятся ночных кошмаров, а многие родители, зная, что ребенка мучают по ночам кошмары, избегают разговоров о них, надеясь, что ребенок постепенно их забудет. На самом же деле таким образом подготавливается почва для развития неврозов. Ночные кошмары воспринимаются маленькими детьми как нечто совершенно от них не зависящее, а потому грозное и могущественное (примерно так же

относятся к снам и примитивные племена). В дошкольном возрасте дети еще не могут сказать себе во сне, что это сон, и даже заставить себя усилием воли проснуться. Они полностью находятся во власти своего сна, и взрослые, оставляя малышей наедине с воспоминаниями о ночных кошмарах, обрекают их на очень серьезные страдания. Многих детей страшные образы, когда-то привидевшиеся им во сне, преследуют долгие годы.

**Как решить проблему.** Родителям нужно очень осторожно вытаскивать эти ужасы на свет божий. Побуждайте ребенка рассказывать свои сны, рисовать их, разыгрывать в сценках кукольного театра. Причем очень важно, чтобы вы, с одной стороны, активно сопереживали, а с другой — не зацикливались на его переживаниях, старались поскорее перевести обсуждение в игровую форму, вызвать у малыша улыбку и смех. Подмечайте забавные детали в его рисунках, придумывайте смешные повороты сюжета в сценках, пользуйтесь тем, что во снах обычно много абсурдного, непонятного, постепенно уводите ребенка от точного воспроизведения его сна к более благополучному варианту.

Во сне он не мог убежать от чудовища и проснулся с диким криком, а на рисунке пусть натянет леску, и чудовище покатится кубарем, визжа, как поросенок. Во сне громадная голова, ходившая на тоненьких ножках и постоянно требовавшая пищи, казалась малышу запредельно страшной, а вылепленная из пластилина, да еще жующая рванный башмак, она будет вызывать у него смех. Включаясь в придумывание счастливых концовок своего сна, ребенок начинает осознавать себя его хозяином, и пусть не сразу, но избавляется от мистического ужаса перед всевластием ночных кошмаров.

Не стоит забывать и о гораздо более простых и привычных вещах: о соблюдении режима дня и о том, что перед сном детям нельзя перевозбуждаться. Иначе все ваши ухищрения будут неэффективны.

## Если ребенок во сне сосет палец

Очень часто палец или подушку склонны сосать дети, которых рано отлучили от груди или вообще ею не кормили. Малыши как бы не успели вовремя «насытить» сосательный рефлекс, и теперь он запоздало проявился, причем в такой неэстетичной и негигиеничной форме.

**Как решить проблему.** Если ребенку два, три и даже четыре года, не бойтесь дать ему соску (дома, без посторонних глаз) — наливайте воду или сок в бутылочку с соской. Не волнуйтесь, никакого привыкания к соске не произойдет, а вот дурная привычка сосать палец исчезнет и сосательный рефлекс вскоре угаснет.

Детям в более старшем возрасте можно предложить жвачку. Нельзя сказать, что жвачка во рту украшает ребенка, но поскольку ее жуют многие, это, во всяком случае, не вызовет недоумения и насмешек.

Вообще же сосание пальца должно насторожить родителей не как дурная привычка, а как симптом, свидетельствующий о повышенной тревожности и даже навязчивых страхах, о том, что ребенку неуютно в этом мире. Очень возможно, что ему не хватает тепла и родительской опоры. Попробуйте укрепить эту сторону отношений и посмотрите, каков будет результат. Не сможете справиться с проблемой сами — обратитесь к детскому психологу или психотерапевту.

## Если ребенок застенчивый

Прежде всего, надо постараться понять, почему ребенок стесняется. И застенчивость ли это? Может быть, ребенок погружен в свой мир и общество других детей ему вообще не очень нужно? (Это называется аутизмом, и о нем разговор особый.)

Часто застенчивые дети, сторонясь взрослых, неплохо находят контакт с другими детьми. Но бывают мальчики и девочки, у которых именно при общении со сверстниками возникает серьезный барьер. Как правило, за этим стоит боязнь насмешек. И нередко оправданная! Среди детей, предпочитающих одиночество, многие сильно заикаются или имеют какое-то заметное увечье. Но, конечно, есть немало случаев, когда и вполне благополучные с виду дети избегают сверстников, предпочитая возиться с малышами или играть в одиночестве. Это вовсе не означает, что таким «бирюкам» на самом деле не нужна дружба. Еще как нужна! Просто одни слишком замкнуты и не делятся своими переживаниями, а другие и не мечтают о том, что им кажется несбыточным.

**Как предотвратить проблему.** Ставьте реальные цели. Ваши представления о том, как должен вести себя ребенок, могут не соответствовать данному возрастному периоду. К примеру, если 2-летний малыш не готов идти на день рождения, не настаивайте, иначе в будущем у него может развиться страх перед такого рода мероприятиями.

Общаясь друг с другом, дошкольники становятся все более открытыми и уверенными в себе, однако такие перемены происходят не сразу, а постепенно.

Примите застенчивость как должное. Одни дети — дружелюбные и общительные, другие — осторожные и стеснительные. Вместо того чтобы внушать ребенку, что с ним не все в порядке, поскольку он не соответствует вашим ожиданиям, примите застенчивость как индивидуальную особенность его характера.

Поощряйте ребенка. Если малыш включился в разговор, похвалите его. К примеру, скажите так: «Сашенька, мне понравилось, как ты рассказал о щенке. У него действительно одна лапка белая — просто удивительно».

Подавайте пример. Постарайтесь, чтобы малыш видел, как вы общаетесь с окружающими. Можно разыграть несколь-

ко наиболее распространенных ситуаций, чтобы малыш понял, что нужно при этом говорить. К примеру, скажите ему: «Когда меня спрашивают, как дела, я отвечаю: “Спасибо, хорошо. А как у вас?”».

**Как решить проблему.** Создайте атмосферу доверия. Ребенку станет легче побороть застенчивость, если он будет знать, что никто не будет его отчитывать и ругать. Если малыш разлил молоко, скажите: «Ничего страшного. Давай вместе вытрем молоко».

Если в разговоре малыш становится застенчивым и молчаливым, то, скорее всего, он просто не знает, как отвечать на вопросы. Потренируйтесь задавать вопросы и отвечать на них. Это можно делать, к примеру, в машине или дома. Скажите: «Если тебя спрашивают: “Как тебя зовут?” — отвечай “Саша”. Так люди знакомятся друг с другом. А теперь давай потренируемся. Когда я скажу: “Как тебя зовут?”, что нужно ответить?» Занимайтесь по нескольку раз в день, пока ребенок не научится отвечать автоматически.

Познакомьте его с ребятами и вовлеките их в игру, а потом как-то незаметно подключите к игре вашего ребенка. Или, наоборот, затейте игру с ним, но так, чтобы и другие малыши могли бы при желании в ней поучаствовать. Совместное занятие спланирует гораздо быстрее. Это мы знаем и по себе. Даже взрослым легче сойтись с незнакомым человеком, когда их объединяют не слова, а дела. Что же говорить о ребенке, который вообще еще довольно плохо владеет речью и часто теряется, не в силах придумать тему для беседы.

Привлекайте членов семьи и друзей. Чаще предоставляйте ребенку возможность участвовать в разговоре. К примеру, спросите: «Как насчет пиццы на ужин?» или «Расскажешь, Данилка, что ты видел сегодня в зоопарке?»

Если малыш страдает от своей застенчивости, боится играть со сверстниками и выглядит несчастным, обратитесь за помощью к специалисту.

**Чего нельзя делать.** Не унижайте и не наказывайте, даже если застенчивость ребенка выводит вас из себя, так как это еще больше снизит его самооценку.

Ни в коем случае не принуждайте ребенка к знакомству с другими детьми. Тем более во всеуслышание. Для них это лишний позор, очередная психическая травма.

Не уговаривайте. Даже если у вас возникает сильное желание попросить малыша «ответить доброй тете», не делайте этого. Уговорами вы дадите ребенку понять, что вами можно управлять с помощью молчания, и в дальнейшем он начнет чаще прибегать к такому приему.

Не навешивайте ярлыки. Оправдываясь перед знакомыми и называя ребенка застенчивым, вы прогнозируете его будущее и отбиваете у него желание изменить поведение.

## Если ребенок не желает умываться и чистить зубы

Таким поведением обычно грешат дошкольники, в характере которых есть склонность к демонстративности. Им хочется себя показать, а возможности для этого у дошколят довольно ограничены. Вот они и превращаются в «мальчиков наоборот», самоутверждаясь в бытовых мелочах.

**Как решить проблему.** Постарайтесь предоставить такому ребенку большую свободу выбора в повседневной жизни, поручайте ответственные дела (разумеется, соотносясь с возрастом), усиленно хвалите за их выполнение, давая понять, что без него вы бы никогда не справились. Тогда на этом фоне ему станет неловко капризничать, он будет стараться соответствовать своему «имиджу», и проблема решится сама собой.

Одновременно постарайтесь контролировать себя. Не раздражает ли вас ребенок? Очень часто демонстративные дети

устраивают подобные бури в стакане воды, чувствуя мамино раздражение, недовольство, желание отгородиться. Тогда они начинают не мытьем, так катаньем привлекать к себе внимание, пусть даже отрицательное. Но для них это все равно желаннее, чем отчуждение. Значит, следует побороть свое раздражение и стать терпимее, ласковее, спокойнее. Иначе получится замкнутый круг.

Мальчики нечасто бывают чистюлями. Вспомните хотя бы Тома Сойера. Мамы, конечно, расстраиваются, но поверьте, не стоит делать из этого трагедию. Не беспокойтесь, привыкнет он чистить зубы. И умываться, и одеваться самостоятельно тоже привыкнет. А вот привычка нормально общаться с мамой может и не выработаться, если все силы будут уходить на ссоры. И это действительно трагично. Лучше до такого не доводить!

## Если ребенок чересчур открыт и доверчив

Если ребенку года три-четыре, беспокоиться не стоит. Одни дети раньше усваивают социальные нормы, другие чуть позже. Это не страшно. Просто не оставляйте его одного на улице даже на недолгое время, чтобы не рисковать.

Но если отсутствие барьера при общении с чужими взрослыми будет сохраняться и дальше, если, скажем, в пять лет ребенок будет ластиться чуть ли не к первому встречному, охотно говорить с незнакомыми о своих проблемах, вплоть до самых интимных, и о том, что обычно не принято выносить из семьи, обратиться к психологу нужно обязательно. А если он посоветует, то и к психиатру. Такое детское поведение уже можно расценить как неадекватность, которая зачастую свидетельствует о довольно серьезных психических нарушениях.

**Как решить проблему.** В этих случаях полезно сочетать медицинское лечение с занятиями у психолога, который поможет ребенку усвоить нормы и модели поведения.

Это нужно сделать хотя бы из соображений элементарной безопасности, ведь чем старше будет становиться ребенок, тем большей трагедией может обернуться его чрезмерная доверчивость. А сам он, в силу своих психических особенностей, скорректировать свое поведение неспособен.

## Если ребенку все нужно повторять многократно

Эта картина весьма типична для нервных, чувствительных детей. Спешка для них — непосильный стресс, на который они реагируют защитным торможением. Чем ощутимее угроза опоздать, тем больше дети отключаются, подчас действительно впадая в полусонное состояние. Однако никакой настырности в их поведении нет, поскольку происходит все это помимо их воли, бессознательно. Собственно говоря, это косвенно подтверждают и родители, отмечая, что вообще-то их ребенок не склонен делать что-либо назло. Вероятно, родители раздражаются, сталкиваясь со столь парадоксальными реакциями ребенка, а раздраженный тон, окрики и шлепки еще больше его травмируют. Очень часто такое защитное торможение проявляется у детей в семьях, где взрослые очень энергичны, напористы и нетерпеливы. Вместо того чтобы умирить свой пыл, они пытаются переделать ребенка, и ситуация только усугубляется.

**Как решить проблему.** Если вы собираетесь куда-нибудь идти, начинайте сборы заблаговременно, не доводите ситуацию до цейтнота. Не требуйте, чтобы ребенок полностью одевался сам, а помогайте ему.

Перед походом с ребенком в какое-то незнакомое место надо психологически подготовить его, в подробностях рассказав, что его там ожидает. Ведь для нервных детей посещение любого незнакомого места — это стресс, даже если они идут развлекаться. Выражая на словах согласие с планами взрослых, они подсознательно противятся выходу из дома, их психика не справляется с напряжением.

Параллельно стоит заняться психической тренировкой — или с психологом, или самим. Очень помогает обсуждение и проигрывание новых ситуаций для отработки правильных моделей поведения.

Полезны и игры с мячом, когда ребенок, ловя мячик, должен отвечать на вопросы или продолжать начатую фразу. Это тренирует скорость реакции и одновременно учит не паниковать в непредвиденных обстоятельствах.

## Если у родителей разные взгляды на воспитание ребенка

Детские психологи выделяют два разных типа воспитания: женский и мужской. И это хорошо, ибо ребенок с детства усваивает модели поведения, связанные с полом. А попросту говоря, не на словах, а на деле убеждается в том, что в мужчине ценятся стойкость, мужество, выносливость и сдержанность в проявлении чувств, а в женщине — нежность, чуткость, душевная теплота. Именно так, исподволь, незаметно, формируются у маленького человечка идеальные образы мужчины и женщины, которые в дальнейшем во многом будут определять его судьбу. В этом смысле полная семья дает детям неизмеримо больше, чем неполная, как бы мать ни старалась заменить отсутствующего отца, и наоборот.

И хотя мы привыкли к тому, что конфликт — это плохо, в данном случае он ребенку на пользу. Это те самые единство

и борьба противоположностей, без которых не бывает полноценного развития.

**Как решить проблему.** Важно, чтобы конфликт не переходил в острую фазу, чтобы мать с отцом не решили заняться перетягиванием каната, роль которого будет выполнять их ребенок.

Что же касается ласки, то лишать ее 5-летнего ребенка не стоит. Так что не поступайтесь своими принципами. Каждый хорош на своем месте. Не только 5-летнего ребенка вполне можно посадить на колени, покачать, как маленького, погладить по спине, но и с более старшим ребенком можно посидеть рядом, обняв его за плечи, что-нибудь вместе почитать или посекретничать.

Особое внимание стоит проявлять, если ваш муж опасается, что сын вырастет немужественным, и воспитывает его излишне строго. У каждого человека своя потребность в ласке, и недодать ее не только жестоко, но и опасно. Опасно для самих же родителей. Подросшие сын или дочь будут искать душевное тепло в другом месте и рано или поздно найдут. Когда человеку что-нибудь очень нужно, он это обретает. Но родителям в запоздалой гармонии вряд ли найдется место, а им к старости — так уж устроены люди — непременно захочется от своих детей не только формальной заботы, но и искреннего сочувствия.

## Если ребенок недоволен подарками

Наступил долгожданный праздник, ребенок со всех ног кидается рассматривать полученные подарки, и тут на его личике появляется выражение неподдельного разочарования. Подарки явно не оправдали его ожидания. Как же избежать подобной ситуации?

**Как решить проблему.** Наверное, имеет смысл заранее выяснять у ребенка, что бы ему хотелось получить на праздник. Конечно, сюрприза тогда не получится, но это лучше, чем испорченное настроение.

Нередко бывает, что родители не прислушиваются к просьбам ребенка, а выбирают ему подарки по своему усмотрению — и не потому что он просит чересчур дорогую вещь (это было бы еще оправданно), а потому что мечты малыша кажутся взрослым блажью. Но это опасное заблуждение и весьма грубое посягательство на внутреннюю свободу человека. Мечты — это что-то очень личное, сокровенное, и если ребенок делится ими с вами, нужно относиться к ним с уважением, пусть даже вам кажется, что гораздо разумнее потратить деньги на другое. В противном случае вы лишитесь доверия ребенка, а неисполненное желание может так глубоко запасть в душу, что, возможно, станет неким отрицательным символом, знаком того, что в семье его не понимают и к его просьбам не прислушиваются.

Это, конечно, не значит, что нужно выполнять любые, даже самые абсурдные желания ребенка. Но если в разговорах он то и дело возвращается к своей просьбе, не отмахивайтесь от нее.

Бывает и так, что ребенок получает подарок, о котором просил, но все равно не рад. О чем это говорит? Скорее всего, это проявление демонстративности, которая свидетельствует о том, что ребенку не хватает внимания и он пытается его привлечь, не особенно разбираясь в средствах достижения своей цели.

## Если ребенок не хочет гулять один

Никакой свежий воздух не стоит детских истерик. Ведь искренне желая ребенку здоровья, на самом деле вы расшатываете

вае ему нервную систему, превращая прогулку, которая должна быть радостным событием, в тяжкую, ненавистную повинность.

**Как решить проблему.** Лучше оставить ребенка дома (в конце концов, от этого еще никто не умирал) и попытаться понять, что его так отвращает от прогулок во дворе. Может, его обижают ребята? Или он стесняется с ними познакомиться, а одному гулять неинтересно? Или не нравится обстановка? Многие дети сейчас жалуются на грубость сверстников, на то, что те матерятся, представляя из себя «крутых». Помогите ему завести друзей — тогда будет легче преодолеть психологический барьер и выйти на улицу.

Бывает и такое, что за категорическим отказом от самостоятельных прогулок таятся страхи — самые разные, вплоть до боязни лифта или плохо освещенного подъезда. Дети, особенно мальчики, могут долго в этом не признаваться, стыдясь насмешек. В таком случае тем более не следует насильно вытаскивать сына или дочь на улицу. Разобравшись в причинах детских страхов, постарайтесь их устранить, например спускайтесь в условленный час за ребенком во двор, чтобы ему не нужно было одному входить в подъезд. Если же снять страхи самостоятельно не удастся, обратитесь к психологу. Может, тут дело серьезнее, чем вы думаете, и ребенку понадобятся специальные психокоррекционные занятия.

## Если ребенка заворачивают ужасы

По всей вероятности, ребенка гложут страхи. Именно гложут, не давая ему покоя, раз он и в рисунках, и в играх не может оторваться от апокалиптических сюжетов. Очень самолюбивые дети, как правило, не склонны делиться своими переживаниями даже с близкими людьми и не любят открывать душу. Они не хотят представать перед окружающими

в невыигрышном свете и молча страдают, пытаясь в одиночку найти выход из создавшегося положения.

«Ужастики» в рисунках и играх мальчика — это и есть попытка изжить страхи, пожирающие душу. Попытка явно неудачная, поскольку страх смерти (а именно он стоит за сюжетами катастроф) не проходит, а, наоборот, становится навязчивым. Теперь о том, как с этим бороться.

**Как решить проблему.** Страхи не возникают на пустом месте. Следует определить причину (или причины), их порождающую. Какие передачи смотрит ваш ребенок? Какие слышит разговоры? Может, его обижают в детском саду ребята или притесняет дома старшая сестра? А может, он перегружен занятиями и переутомляется? Истоженная психика становится более уязвимой, и страшные образы, которые обычно вытесняются сознанием, всплывают на поверхность, не дают покоя. Бывает, что за страхом катастроф прячутся страхи иного свойства: на самом деле ребенок боится авторитарной бабушки или отца. Боится настолько, что даже в мыслях не может себе в этом признаться и замещает один страх другим. Поводов для размышления у вас предостаточно.

Не докучайте ребенку расспросами. Лучше осторожно наблюдайте за ним. Полезно завести дневник и фиксировать в нем все, что почему-либо вас настораживает в поведении и высказываниях ребенка. Постепенно из мелких деталей сложится объемная картина, и вам многое станет понятно. Помогают и ролевые игры, дети в них обычно раскрываются. Но понять и даже устранить причину — это еще не все.

Необходимо создать благоприятный психологический климат, чтобы поскорее сгладить последствия пережитой травмы (а запредельный страх, конечно, травмирует).

С ребенком нужно как можно больше смеяться, шутить, отвлекая от его привычных сюжетов, предлагать свои — не менее захватывающие, но более радостные. Для этого по-

надобятся изобретательность, терпение и большой заряд оптимизма. Но овчинка стоит выделки!

## Если ребенок не умеет проигрывать

Родители дошкольников довольно часто жалуются на такое противоречивое (психологи говорят амбивалентное) поведение своих детей. Чаще это касается мальчиков, потому что они более азартны. Азартный человек легко входит в раж и уже не может совладать со своими чувствами. С возрастом, конечно, поведение ребенка меняется, но доминанта остается неизменной, и при столкновении с жизнью, которая далеко не всегда соответствует нашим притязаниям, ребенок будет озлобляться и впадать в депрессию. А отсюда уже недалеко до наркомании и алкоголизма.

**Как решить проблему.** Легче скорректировать поведение ребенка, пока он еще маленький. Нельзя идти у него на поводу, пусть даже он будет плакать, если вы откажетесь от игры, которая заканчивается скандалом. Спокойным, доброжелательным тоном объясните ребенку, что от игры люди должны получать удовольствие, а не испорченное настроение. Он обещает, что больше не будет? Уступите, но строго предупредите, что, если он опять устроит скандал, больше вы играть не будете. И если при проигрыше сын снова начнет бузить, не играйте с ним довольно долго.

Параллельно внушайте, что с человеком, который всегда выигрывает, играть просто неинтересно. Какой смысл затевать игру, когда результат заранее известен? Говорите, что у таких ребят нет друзей, что тот, кто всегда хочет быть первым, быстро остается один.

Помогите ребенку почувствовать себя в чем-то успешным. Как правило, столь болезненно на проигрыш реагируют дети с неутоленной жадой лидерства. Если же эта потребность удо-

влетворяется (а сделать это не так сложно, как кажется), у ребенка пропадает желание всегда и во всем одерживать верх.

## Если ребенок стесняется выступать

Такое поведение обычно свойственно самолюбивым детям, которые жаждут внимания окружающих, однако боятся показаться нелепыми или смешными. Дома они берут реванш, а на людях выглядят тихонями. Порой бывает достаточно небольшого толчка, чтобы ребенок поверил в свои силы и перестал стесняться. Таким толчком, как правило, служит похвала не мамы с папой или бабушки с дедушкой, а чужих авторитетных для него людей. Но как ее заслужить, если чужих-то людей ребенок и стесняется?

**Как решить проблему.** Нужно создать ситуацию, в которой выступление ребенка происходило бы, с одной стороны, в естественной для него обстановке (то есть дома), а с другой — на людях. Можно, например, предложить ему разыграть вместе с вами кукольный спектакль по какой-нибудь хорошо знакомой сказке перед вашими гостями. Спрятавшись за самодельную ширму, которую легко сделать, набросив одеяло на пару стульев, ребенок почувствует себя уверенней. Если все же поначалу он будет стесняться, вы его подстрахуете, чтобы у него не возникло ощущения неудачи.

После спектакля (как бы он на самом деле ни прошел) нужно от души похвалить ребенка за смелость и ни в коем случае не указывать ему на какие-то огрехи исполнения. Наоборот, побуждайте его к повторению этого опыта в другой аудитории.

Следующий шаг — показ кукольного спектакля на чужой территории, но не в казенной, а в домашней обстановке: в гости у друзей или родственников. Взрослые на первых порах опять выступают в роли партнеров, но затем лучше устра-

няться, предложив в партнеры других ребят. Таким образом барьер стеснительности будет постепенно преодолен. Если же вы еще пообещаете за выступление на утреннике какой-нибудь приз, думаю, дебют в детском саду пройдет с успехом.

## Если ребенок отказывается есть

Дети дошкольного возраста часто отказываются от пищи, и в большинстве случаев это не является признаком болезни или недомогания. Просто времени на еду у них катастрофически не хватает — ведь вокруг столько всего интересно! И родителям часто приходится чуть ли не заставлять малышей есть. Если вам кажется, что ребенок слишком мало ест, не ругайте его за это, а, наоборот, хвалите за каждый съеденный кусочек. Однако если у вас возникают сомнения относительно здоровья ребенка, обратитесь к педиатру.

**Как предотвратить проблему.** Соблюдайте установленный режим питания. Если ребенок увидит, что вы пропустили завтрак, обед или ужин, то решит, что и он может поступать так же.

Воздержитесь от комментариев по поводу фигуры. Если вы ограничиваете себя в еде, потому что боитесь потолстеть, это передастся ребенку (особенно это касается девочек), и он тоже начнет отказываться от пищи.

Рассчитайте рацион в соответствии с возрастом ребенка. В ежедневном меню должны быть следующие продукты: молочные, мясные, зерновые, овощи, фрукты. Соотношение и количество этих продуктов зависит от возраста, физической активности и телосложения. Если у вас возникли вопросы по составлению сбалансированного меню для ребенка, обратитесь к детскому диетологу.

**Как решить проблему.** Уменьшите порции и кормите ребенка чаще. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок принимал пищу

регулярно в одно и то же время. Помните, что желудок ребенка меньше вашего, поэтому он не может сразу съесть большую порцию, которой ему хватит на четыре-пять часов. Пусть ребенок ест так часто, как ему хочется, но только полезную и здоровую пищу. К примеру, предложите: «Когда ты проголодаешься, скажи, и я дам тебе морковку или яблоко». Составьте график основных и промежуточных приемов пищи и продумайте меню в соответствии с имеющимися продуктами.

Время от времени предлагайте ребенку на выбор варианты закусок (проследите, чтобы пища была полезной и здоровой). Зная, что у него есть выбор, малыш будет есть охотнее. Однако стоит предлагать не более двух вариантов, тогда ребенку будет легче определиться. Похвалите его: «Я рада, что ты выбрал апельсин. Он очень вкусный».

Разнообразьте меню. Объясните ребенку, что такое здоровая пища, и позаботьтесь о том, чтобы меню было разнообразным, а продукты отличались друг от друга вкусом, консистенцией, цветом, запахом, калорийностью. Помните, что вкусовые предпочтения у детей меняются очень быстро, и малыш может отказаться от блюда, которое ему нравилось на прошлой неделе.

Доверьтесь природе. По мнению педиатров, нормально развивающийся, здоровый ребенок сам инстинктивно выбирает нужные продукты, в результате за неделю получает все необходимое для полноценного развития.

Хвалите во время еды. Застав ребенка за едой, похвалите его, чтобы показать, что хороший аппетит привлекает ваше внимание не меньше, чем его отсутствие. К примеру, скажите так: «Я рада, что ты сам, без уговоров, съел кусочек мяса» или «Мне приятно, что тебе понравились булочки».

Установите режим. Биологические ритмы ребенка могут не совпадать с вашими, поэтому он не обязательно проголодается к обеду и, скорее всего, захочет в это время поиграть на улице или достроить домик из кубиков. Однако следует

установить правило, согласно которому все члены семьи должны собраться к обеду за столом. Не заставляйте ребенка есть, пусть просто посидит вместе со всеми некоторое время (заведите будильник или таймер). Скажите так: «Когда прозвучит сигнал, значит, обед закончен и ты можешь выйти из-за стола». Учтите, что детям до 3 лет трудно усидеть за столом больше 5 минут, а детям 4—5 лет — больше 10 минут. Обратите внимание, когда обычно у ребенка появляется аппетит, и, если это возможно, подстраивайтесь под его режим.

**Чего нельзя делать.** Не используйте сладости в качестве поощрения. Основное назначение пищи — служить источником энергии, поэтому не нужно использовать ее как награду за послушание. Вместо того чтобы обещать ребенку мороженое, если он съест овощи, скажите так: «Ты съел весь горошек, поэтому теперь можешь пойти на улицу».

Не уговаривайте и не завлекайте подарками и обещаниями, если ребенок не хочет есть. Иначе отказ от еды превратится в своего рода игру, с помощью которой ребенок будет вами манипулировать.

Не расстраивайтесь и не принимайте отказ от еды слишком близко к сердцу. Увидев, как вы из-за этого переживаете, ребенок решит, что отказываться от пищи гораздо интереснее, чем есть, ведь таким способом можно привлечь ваше внимание. Так что не стоит превращать каждый прием пищи в баталию.

## Если ребенок ест слишком много

Родители должны установить причину повышенного аппетита, чтобы привести ситуацию в норму, ведь переедание — это лишь симптом, а не сама проблема. Причиной переедания может стать привычка все время что-то жевать, скука, подражание взрослым или желание привлечь внимание. Придумайте интересные занятия, которые отвлекут ребенка от еды.

Если ребенок постоянно хочет есть, обратитесь за помощью к специалисту. Держать ребенка на диете можно только с согласия и под контролем детского диетолога.

**Как предотвратить проблему.** Формируйте здоровое отношение к еде. Если вы, к примеру, постоянно жалуетесь на лишний вес и вечно соблюдаете диеты, у малыша появится повышенный интерес к еде. Ключ к решению проблемы — умеренность в словах, поведении и, разумеется, в еде. В современном мире, охваченном диетическим бумом, расстройства аппетита у детей встречаются все чаще.

Рассчитайте суточный рацион ребенка. В ежедневном меню должны быть продукты из пяти основных категорий: молочные, мясные, зерновые, овощи, фрукты. Соотношение и количество этих продуктов зависит от возраста, физической активности и телосложения человека. Если у вас возникли вопросы по составлению сбалансированного меню для ребенка, обратитесь к детскому диетологу.

Переходите на здоровую пищу. Храните высококалорийные продукты (чипсы, орешки, печенье и т. д.) в местах, недоступных для детей, чтобы у малыша не было соблазна съесть больше, чем нужно.

Продумайте сбалансированный рацион. Ребенок-дошкольник еще слишком мал, чтобы самостоятельно решить, что ему есть и в каких количествах. Составьте разнообразное меню и как можно раньше объясните малышу, какие продукты полезны для здоровья, а какие нет.

Вместо жиров и сахаров включите в рацион продукты, богатые белками, витаминами и минералами, а также старайтесь, чтобы ежедневно ребенок получал необходимое количество калорий.

Определите время и место для приема пищи. Установите правило, согласно которому есть можно только на кухне или в столовой и только из тарелки, а не прямо из холодильника.

Настаивайте на том, чтобы ребенок ел не спеша, тщательно пережевывая. Торопливо глотая пищу, можно съесть больше, чем нужно организму, ведь сигнал о насыщении поступает в мозг только через двадцать минут после того, как желудок наполнился.

**Как решить проблему.** Предложите альтернативу еде. Увидев, что ребенок съел достаточно, постарайтесь занять его любимой игрой. Малыш должен понять, что, кроме еды, есть еще множество интересных занятий.

Предлагайте ребенку перекусить между приемами пищи, иначе, сильно проголодавшись, он съест больше, чем нужно.

Понаблюдайте за ребенком, чтобы установить причину переедания. Возможно, он ест, когда ему скучно, когда он чем-то недоволен или огорчен, когда кто-то рядом начинает жевать или когда ему хочется привлечь ваше внимание. Помогите малышу разрешить эти проблемы другим путем, поиграйте с ним или поговорите. Если ребенок сможет откровенно рассказывать вам о своих проблемах, ему незачем будет «заедать» их шоколадом или печеньем.

Подавайте пример. Увидев, что родители целыми днями что-то жуют (чипсы, печенье, орешки), ребенок будет делать то же самое.

Хвалите за правильный выбор. С помощью похвалы и поощрения можно формировать вкусы и предпочтения ребенка, направляя их в сторону здоровой пищи. Если, к примеру, малыш взял апельсин вместо плитки шоколада, скажите: «Ты сделал правильный выбор. Я рада, что ты взял апельсин, ведь он не только очень вкусный, но еще и полезный».

Поощряйте активные игры и физические упражнения. Очень часто дети набирают лишний вес не потому, что едят больше, чем их сверстники, а потому, что меньше двигаются и не сжигают нужное количество калорий. В холодное время года предложите ребенку потанцевать или попрыгать на

скалке дома. Летом можно плавать, ходить на прогулки, играть в бейсбол, баскетбол или футбол, кататься на качелях. Игры на свежем воздухе не только полезны для физического развития ребенка, но и помогают снять напряжение, расслабиться и улучшают координацию движений.

Уделяйте ребенку больше внимания. Похвала за то, что малыш съел весь гарнир за обедом, не должна быть единственной от вас за день. Хвалите ребенка за то, что он сделал новый рисунок, сам выбрал одежду для садика, убрал игрушки и т. д. Тогда малыш поймет, что можно привлечь внимание родителей, не прибегая к еде.

**Чего нельзя делать.** Не потакайте перееданию. Желание есть еще не означает, что малыш голоден. Чтобы получить информацию об оптимальных размерах порций, обратитесь к детскому диетологу или соответствующей литературе. Убедившись, что ребенок съел достаточно, объясните в нескольких словах, почему вы не можете дать ему добавки. Не вдавайтесь в подробности, так как малышу будет трудно их понять.

Не давайте сладости, чтобы успокоить ребенка. Если постоянно давать малышу что-нибудь вкусненькое, когда тот расстроен, он решит, что еда служит не для насыщения, а для утешения. Не используйте сладости и для поощрения.

Выключайте телевизор на время приема пищи, чтобы просмотр телепередач не ассоциировался у детей с едой. Вообще, лучше ограничить время, которое малыши проводят перед телевизором, ведь многие рекламные ролики ориентированы именно на то, чтобы пробудить аппетит.

Не предлагайте ребенку чипсы, орешки, печенье. Помните, что умение отличать полезные продукты питания от вредных не дается с рождения, ему нужно учить.

Не подтрунивайте над полным ребенком. Шутки насчет лишнего веса малыша только усугубят проблему, усиливая чувство вины и стыда.

## Если ребенок играет с едой

Если ребенок начинает баловаться с пищей, вместо того чтобы есть, значит, он уже наелся. Заметив, что малыш стреляет горошком в сидящих за столом или лепит фигурки из хлеба, сразу же убирайте тарелку, даже если он не успел поесть. Ребенок должен понять: пища существует для того, чтобы есть, играть с ней нельзя.

**Как предотвратить проблему.** Будьте примером, ведь дети все повторяют за родителями. Если вы любите вилкой гонять горошины по тарелке, то ребенок непременно станет делать то же самое.

Нарежьте мясо и овощи небольшими кусочками, тогда ребенок сможет легко взять их вилкой и прожевать.

Увидев большую емкость с супом или салатом, малыш обязательно захочет перемешать или зачерпнуть ее содержимое просто из любопытства, поэтому уберите супницы и салатницы подальше.

Учите правильно вести себя за столом дома или в кафе. Знания ведь не даются от рождения, а приобретаются. Лучше всего делать это заранее, а не когда вся семья уже собралась к обеду. К примеру, объясните и покажите малышу за «чаепитием» (с игрушечной посудой и игрушками в роли гостей), в какой руке нужно держать ложку, как сделать так, чтобы пища не вываливалась из тарелки на стол, почему нельзя есть руками, что нужно сказать, когда уже поел и хочешь встать из-за стола, и т. д. Объясните ребенку до двух лет, что, когда он поел, нужно сказать: «спасибо», и только после этого можно встать из-за стола и идти гулять. Для детей в возрасте до пяти лет можно установить такое правило: «Можешь встать из-за стола, когда прозвучит сигнал таймера. Если ты уже поел, скажи, и я уберу тарелку».

Разговаривайте с ребенком во время обеда, тогда ему не нужно будет играть с едой, чтобы привлечь ваше внимание.

**Как решить проблему.** Хвалите малыша каждый раз, когда он не играет с едой. К примеру, скажите: «Ты так ловко накалываешь горошинки на вилку!» или «Ты здорово намотал спагетти на вилку, точно как я тебе показывала».

Если ребенок нарушил правило поведения за столом, которое вы предварительно ему объяснили, отреагируйте сразу же, чтобы показать, что вы не потерпите игр с едой. Например, скажите: «Мне очень жаль, что ты залез пальцами в пюре. Обед закончен, марш из-за стола».

Если ребенок играет с едой, не нужно сразу же наказывать его. Попросите малыша объяснить, зачем он разрезал колбасу на мелкие кусочки (разумеется, в том случае, если ребенок умеет говорить).

**Чего нельзя делать.** Не выходите из себя. Игры с едой могут вызвать у вас отвращение и гнев, но постарайтесь держать себя в руках. Ребенок, скорее всего, воспримет ваши окрики и раздражение как интересное дополнение к обеду, придающее ему остроту. Дети дошкольного возраста считают себя центром вселенной, а игры с едой становятся способом привлечения внимания, поэтому безобидные шалости за столом старайтесь игнорировать.

Не сдавайтесь. Если ребенок нарушил правило и заслуживает наказания, будьте последовательны и не смягчайте своего решения, несмотря на крики и слезы. Малыш должен усвоить, что нужно слушаться родителей и соблюдать установленные правила.

## Если ребенок капризничает

Капризничать могут даже самые послушные дети, выражая таким образом недовольство и раздражение, а также показывая окружающим, что они главные. Чтобы снизить частоту и интенсивность подобных приступов, достаточно про-

сто не обращать на них внимания и не уступать требованиям. Безусловно, истерики могут вывести из себя кого угодно, особенно если ребенок начинает кричать и плакать в людном месте, например в магазине. Сохраняйте спокойствие и не сдавайтесь, даже если очень хочется уступить требованиям или от стыда залезть под прилавок. Подождите, пока ребенок успокоится, и похвалите его за то, что он сумел взять себя в руки.

Часто повторяющиеся приступы плача не считаются капризами и требуют отдельного подхода. Если истерики слишком сильные и случаются более 2—3 раз в день, обратитесь к специалистам.

**Как предотвратить проблему.** Научите ребенка справляться с раздражением и злостью. Покажите на собственном примере, как с этим можно справиться без крика и злости. К примеру, если у вас подгорел ужин, не нужно швыряться сковородками и кастрюлями. Скажите: «Мне, конечно, неприятно, что мясо подгорело, но ничего страшного в этом нет. Надо посмотреть, какие продукты есть в холодильнике и что можно приготовить вместо подгоревшего ужина». Научите ребенка, что, столкнувшись с трудностями, нужно взять себя в руки и найти новое решение.

Хвалите ребенка за хорошее поведение. К примеру, если малыш не может собрать сложную мозаику и позвал вас на помощь, скажите: «Я рада, что ты попросил меня помочь и не стал капризничать». Поощряйте хорошее поведение, и ребенок научится находить выход из сложных ситуаций. Чтобы показать, что вам понятны переживания малыша, скажите: «Конечно, это неприятно, когда что-то не получается, но ты справился с проблемой самостоятельно и не капризничал. Я горжусь тобой».

Хвалите ребенка, когда он спокойно играет и не злится, иначе он начнет капризничать специально, чтобы привлечь ваше внимание.

Если малыш играет или ест и вы видите, что у него что-то не получается, не ждите, пока ребенок начнет капризничать, а сразу придите на помощь. К примеру, скажите так: «Мне кажется, эту деталь мозаики нужно положить вот сюда» или «Давай попробуем сделать по-другому». Покажите, как справиться с проблемой, и дайте малышу возможность дальше действовать самостоятельно. Так вы научите ребенка просить о помощи.

**Как решить проблему.** Оставляйте капризы без внимания. Чтобы показать ребенку, что с помощью слез и криков он не добьется желаемого и не сможет привлечь ваше внимание, постарайтесь никак не реагировать на капризы. Если малыш не на шутку разбушевался, не подходите к нему и не разговаривайте, отправьте его в детскую или сами выйдите в другую комнату.

Если истерика случилась в общественном месте и вы опасаетесь, что ребенок может причинить вред себе или окружающим, в целях безопасности выведите его на улицу или посадите в машину. Дайте малышу побыть некоторое время в одиночестве и успокоиться.

Будьте непреклонны. Малыш должен усвоить, что не всегда можно получить желаемое именно тогда, когда ему этого хочется. Только в таком случае он сможет реально смотреть на вещи и научиться вести себя подобающим образом.

Сохраняйте спокойствие. Чтобы успокоиться, скажите себе: «Ничего страшного, малыш просто капризничает. Я должна держать себя в руках. Малыш капризничает только для того, чтобы получить желаемое». Ваши спокойствие и невозмутимость станут для ребенка примером.

Как только малыш успокоится, похвалите его и предложите поиграть в любимую игру или заняться чем-то интересным. Скажите: «Я рада, что ты успокоился. Я тебя очень люблю, но мне не нравится, когда ты плачешь и кричишь». Услышав ваши слова, ребенок поймет, что вы не обращали внимания не на него самого, а на его капризы.

Расскажите об изменениях в правилах. Представьте себе такую ситуацию: вы в магазине, и малыш просит игрушку, которую вы отказались купить раньше из-за того, что он капризничал. Объясните ребенку, что ситуация изменилась и поэтому вы идете навстречу его желанию. Скажите: «Помнишь, в прошлый раз ты капризничал и не получил игрушку? Теперь ты слушаешь меня, и поэтому я тебе ее куплю». Малыш поймет, что вы передумали не из-за капризов, а из-за его хорошего поведения. Чтобы усилить эффект, похвалите ребенка за послушание.

**Чего нельзя делать.** Не разговаривайте с ребенком, пока он не успокоится. Не тратьте попусту силы и время, пытаясь объяснить что-то кричащему и топающему малышу, — он просто не в состоянии воспринимать ваши доводы. Капризы — это способ привлечь внимание, и, разговаривая с ребенком, вы просто идете у него на поводу.

Не выходите из себя. Если чувствуете, что вот-вот сорветесь, скажите себе: «Не нужно нервничать и кричать. Если я сказала «нет», значит, у меня были на то причины». Увидев, что вы сердитесь и кричите, ребенок не успокоится, а будет капризничать еще больше.

Не оскорбляйте ребенка. Если ребенок капризничает, это не значит, что он плохой. Не нужно говорить: «Плохой мальчик! Как тебе не стыдно!» Услышав от вас такие слова, малыш не только огорчится, потому что не получил желаемое, но и снизится его самооценка.

Не вспоминайте о капризах. Напоминание о них может вновь спровоцировать непослушание. Малыш станет кричать и плакать только для того, чтобы опять привлечь ваше внимание и стать предметом разговоров.

Не наказывайте ребенка. Некоторые родители не разговаривают с детьми после истерик. Это неправильный подход. Игнорируя ребенка, вы даете ему понять, что любите его только тогда, когда он хорошо себя ведет, но стоит ему послу-

шаться, как вы перестаете его любить. В ответ дети снова начнут капризничать, чтобы привлечь ваше внимание.

## Если ребенок начинает капризничать при появлении бабушки

То, что мама принимает за капризы, на самом деле является весьма красноречивой просьбой о заботе и ласке. Только просьба эта выражена не взрослым языком, а по-детски. Родители склонны «взрослить» своего ребенка. Им кажется, что пять лет — это солидный возраст, а ведь в действительности ребенок совсем еще маленький. И в том, что он хочет посидеть у бабушки на коленях и ощутить себя крошкой, нет ничего дурного. Тем более если у него перед глазами пример младшей сестры или брата, к которым он, скорее всего, ревнует родителей. Очень часто после рождения младшего брата или сестры у ребенка может наблюдаться психологический регресс: он начинает вести себя «как маленький». С родителями этот номер часто не проходит, а бабушка не протестует, ее это из себя не выводит.

И слава богу! Бабушка хоть как-то компенсирует малышу нехватку родительской ласки и физических контактов. Очень может быть, что, повзрослев, он будет вспоминать именно ее как самого близкого, родного человека, который всегда был готов его любить.

Вообще надо сказать, что отношения бабушек с внуками иные, нежели отношения детей с родителями. Родители, особенно молодые, часто бывают строги, требовательны. Представители старшего поколения обычно более снисходительны. С высоты их жизненного опыта очень многие вещи, кажущиеся родителям значительными, выглядят пустяком, а на первый план выходит понимание того, что ребенку важ-

нее всего чувствовать себя любимым, защищенным, счастливым. Будет это — остальное приложится.

## Если ребенок не слушается

Дети обожают испытывать родителей: они постоянно проверяют, сдержат ли мама и папа свои угрозы, как далеко можно зайти в непослушании и насколько точно нужно выполнять указания. Не оставляйте непослушание без внимания, дайте ребенку понять, что ваши просьбы и задания нужно выполнять. Установленные вами правила поведения могут показаться ребенку слишком строгими, но это необходимо, если вы хотите, чтобы со временем малыш благополучно адаптировался в мире взрослых.

**Как предотвратить проблему.** Количество заданий, которые может запомнить и выполнить ребенок, зависит от уровня его развития. Чтобы определить оптимальное их количество, дайте сначала одно простое задание, потом два и, наконец, три. Вот пример трех заданий: «Подними, пожалуйста, книгу, положи ее на стол и сядь рядом со мной». Если малыш выполнил все три задания в правильном порядке — очень хорошо, если нет — выясните, сколько заданий за раз он способен воспринять, и постепенно увеличивайте их количество и сложность.

Дошкольники стремятся все делать по-своему, принимать решения и быть самостоятельными, поэтому постарайтесь дать ребенку как можно больше возможностей реализовать эти стремления. Чем более самостоятельным и независимым чувствует себя малыш, тем меньше у него причин для непослушания.

Прежде чем устанавливать новое правило, хорошенько подумайте, насколько оно необходимо. Лишние и ничем не обоснованные правила не дают ребенку почувствовать себя самостоятельным.

**Как решить проблему.** Указания должны быть простыми и понятными. Чем подробнее вы объясните ребенку, что от него требуется, тем легче ему будет выполнить ваше задание. Если малыш что-то сделал не так, не браните его, а помогите советом. К примеру, вместо того чтобы отчитывать ребенка: «Ну сколько раз тебе говорить, что нужно собирать игрушки! Когда ты уже запомнишь!» — скажите так: «А теперь, пожалуйста, собери игрушки и сложи их в коробку».

Если ребенок выполнил ваше задание, похвалите его. Научите малыша быть вежливым и благодарить других за то, что они выполнили его просьбу.

Чтобы ребенку было легче остановить игру и перейти к выполнению задания, сделайте так: считайте до пяти в обратном порядке, на счет «один» малыш должен прекратить игру и сделать то, о чем вы попросили. Например, скажите: «А теперь, пожалуйста, собери игрушки. Пять, четыре, три, два, один». Если ребенок на счет «один» начал складывать игрушки, похвалите его за это.

Если вы видите, что ребенок старается выполнить ваше задание, похвалите его. К примеру, скажите так: «Я так рада, что ты начала складывать игрушки».

**Бабушкино правило.** Ребенок выполнит задание быстрее и охотнее, если будет знать, что после этого его ждет что-то приятное. К примеру, скажите так: «Вот соберешь все книжки и можешь включить телевизор» или «Помоешь ручки, и будем обедать».

Научите ребенка выполнять задания. Если малыш не сделал то, о чем вы его попросили, значит, он либо не может выполнить задание, либо не хочет. Чтобы установить истинную причину, выполните задание вместе с ребенком, не забывая хвалить его за старание. Выяснив, что малыш может справиться самостоятельно, но не хочет, скажите так: «Мне очень жаль, что ты не сделал то, о чем я тебя попросила. Теперь придется выполнить задание несколько раз, чтобы ты запом-

нил, как это нужно делать». Выполните задание вместе с ребенком пять раз, а потом попросите его повторить самостоятельно. Если малыш не слушается, скажите: «Похоже, придется еще потренироваться. Когда выполнишь задание самостоятельно, можешь поиграть с игрушками».

**Чего нельзя делать.** Не отступайте. Если ребенок упрямится, будьте настойчивы — ведь вы делаете это ему во благо.

Не наказывайте, если ребенок не выполнил задание, а покажите, что и как нужно сделать. Наказывая ребенка, вы лишний раз напоминаете ему об ошибке или слабости, а также подрываете уверенность в себе.

## Если ребенок ноет

У ребенка, как и у взрослого, иногда бывает плохое настроение, тогда он становится чересчур обидчивым и капризным. Хныканье может быть сигналом дискомфорта, но чаще всего это способ привлечь внимание и добиться своего. В последнем случае просто не обращайте внимания на капризы, и малыш постепенно успокоится. Объясните ребенку, что, если ему чего-нибудь хочется, нужно вежливо попросить, а не капризничать.

**Как предотвратить проблему.** Хвалите за хорошее поведение. Скажите малышу, как вам приятно играть с ним, когда он не капризничает и не ноет, и ребенок будет стараться хорошо себя вести, чтобы снова услышать похвалу.

Уделяйте ребенку внимание. Ребенка нужно не только вовремя кормить, мыть, переодевать, укладывать спать, но и почаще обнимать и говорить, как вы его любите, иначе малыш станет хныкать, потому что он огорчен вашим невниманием, но не может выразить свои эмоции словами.

**Как решить проблему.** Объясните ребенку, что значит «ныть» и как можно обойтись без этого. К примеру, скажи-

те так: «Я налью тебе сока, если ты вежливо попросишь, а не будешь бесконечно ныть». (Если малыш еще не умеет разговаривать, научите показывать жестами, что ему нужно.) Чтобы закрепить правило, пусть ребенок повторит вежливую просьбу не менее пяти раз. Услышав вежливые слова, обязательно выполняйте просьбу, тогда малыш усвоит, что быть вежливым в его интересах.

Если ваши объяснения о том, как важно быть вежливым, не подействовали и ребенок все равно продолжает ныть, не огорчайтесь. Возможно, ему просто нужна эмоциональная разрядка.

Если малышу хочется поплакать, отправьте его в специально отведенное для этого место. Объясните, что вам неприятно видеть и слушать плаксу, который не может внятно сказать, чего ему хочется. Скажите так: «Мне очень жаль, что у тебя сейчас плохое настроение. Иди в свою комнату, поплачь и возвращайся, когда успокоишься».

Ребенок, который постоянно хнычет и ноет, может вывести из себя кого угодно, но постарайтесь держать себя в руках и не обращать внимания на капризы. Многие родители совершают ошибку, не замечая хорошего поведения детей, но непременно наказывая их за непослушание. Для таких детей наказания становятся единственным способом привлечь внимание взрослых, и они начинают капризничать и плакать специально. Отправив ребенка в детскую или усадив на стул для нитья, займитесь своими делами или наденьте наушники, чтобы не слышать хныканья.

**Чего нельзя делать.** Не поддавайтесь на нытье. Если ребенок поймет, что он может получить желаемое или расстроить вас с помощью нытья, то он будет капризничать и дальше.

Не нойте сами. Услышав, как вы жалуетесь подруге на что-нибудь, ребенок решит, что ему тоже можно ныть. Если вы чем-то огорчены, не вымещайте на малыше злость и досаду и не нойте, просто скажите, что у вас плохое настроение.

Не сердитесь. Если малыш не в духе, не сердитесь на него. Заметив ваше раздражение, ребенок решит, что с помощью слез можно привлечь внимание и манипулировать вашим настроением, и станет капризничать еще больше.

Не наказывайте. Многие родители наказывают ребенка за нытье, рассуждая при этом так: «Ах, ты хнычешь?! Ну, сейчас ты у меня заревешь по-настоящему!» Однако в этом случае непонимание между вами и ребенком только усугубляется. Получив по попе, малыш почувствует себя виноватым и решит, что плакать нельзя вообще, даже когда ему скучно и одиноко. Ребенку же время от времени нужно поплакать, чтобы снять напряжение и расслабиться.

Не отчаивайтесь. Помните, что плохое настроение проходит, и помогите ребенку справиться с ним. У каждого бывают дни, когда все валится из рук и ничто не радует, поэтому постарайтесь понять малыша и хвалите его за послушание.

## Если ребенок слишком нетерпелив

Умение ждать и быть терпеливым не дается с рождения, ему нужно учить. Задача родителей — сделать дошкольника более дисциплинированным, не отмахиваться от его просьб, а четко объяснить, когда и при каких условиях их можно будет выполнить. К примеру, скажите так: «Я знаю, тебе хочется пирожных, но не нужно пробовать тесто. Подожди, пока они будут готовы, и тогда съешь одно». Покажите на собственном примере, как важно уметь ждать. Скажите так: «Хочется купить новые туфли, и как можно скорее, но денег пока не хватает. Нужно запастись терпением, и вскоре я соберу нужную сумму». Услышав ваши рассуждения, ребенок поймет, что в жизни далеко не все и не всегда получается так, как мы хотим, но в этом нет ничего страшного — нужно лишь запастись терпением.

**Как предотвратить проблему.** Объясните ребенку, что нужно сделать, перед тем как получить желаемое, и предложите занятие на время ожидания. К примеру, скажите: «Поиграй 5 минут с кубиками, а потом пойдем к бабушке в гости».

**Как решить проблему.** Хвалите ребенка за малейшие проявления терпения и умение ждать. Если малыш не совсем понимает смысл слова «терпение», доходчиво объясните ему, что это такое. Например, скажите: «Как хорошо, что ты проявил терпение и подождал, пока я вымою раковину и налью тебе сока. Теперь я вижу, что ты уже взрослый». Так вы можете малышу осознать, что он может быть терпеливым. Услышав вашу похвалу и увидев, что вы довольны его поведением, ребенок почувствует уверенность в себе.

Если ребенок хочет, чтобы все его требования выполнялись немедленно, не спешите потакать ему. Помните: умение ждать и терпение пригодятся ему в будущем. Сохраняйте спокойствие, и тогда малыш поймет, что дело не пойдет быстрее, если он будет капризничать.

*Бабушкино правило.* Если ребенок капризничает и кричит: «Хочу в парк! Идем в парк!» — объясните ему, что он должен сделать, чтобы получить желаемое. Не нужно ругать малыша, просто скажите: «Вот поставишь книжки на полку, и мы сразу же пойдем в парк».

Обоснуйте отказ. Объясните ребенку, почему нужно подождать, чтобы получить желаемое. Если просто отказать малышу, он решит, что ему все и всегда запрещают. Иногда, конечно же, приходится ребенку отказывать. В таких случаях предложите ему другое интересное занятие, тем самым вы научите ребенка идти на компромисс и не упрямиться.

**Чего нельзя делать.** Не требуйте немедленного повиновения — так вы не научите его ждать и быть терпеливым. Увидев, что вы настаиваете на своем, малыш будет поступать так же.

Не потакайте любым желаниям ребенка во избежание конфликта и капризов — в этом случае он решит, что незначит ждать и терпеть, чтобы получить желаемое.

Не обращайтесь на его нытье. Представьте себе такую ситуацию: ребенок хочет пойти в парк, но вы попросили его подождать, пока закончите дела. Он же начал капризничать и ныть. Справившись с работой, скажите ему: «Ну вот, я помыла посуду, теперь можно ехать в парк». Так ребенок поймет: вы вспомнили о его просьбе не потому, что он капризничал, а потому, что закончили дела.

## Если ребенок чересчур подвижен

На гиперактивность указывают следующие особенности поведения: ребенок ни минуты не сидит на месте, бесконечно ерзает, вскакивает, бегает и норовит забраться повыше, не может играть в спокойные игры, болтает без умолку. Такие дети отвечают на вопросы, не дослушав их до конца, выходят из себя, если приходится стоять в очереди или ожидать хода в игре, перебивают других и вмешиваются в разговоры. Тем не менее все перечисленные особенности еще нельзя считать безоговорочными симптомами гиперактивности, поскольку такое поведение считается обычным для детей дошкольного возраста. Полной уверенности не могут дать даже медицинские исследования. Если вы отмечаете хотя бы четыре особенности из перечисленных в поведении своего ребенка-дошкольника на протяжении как минимум полугода, обратитесь к специалисту. Он объяснит вам разницу между просто непоседливым, подвижным ребенком и ребенком с синдромом гиперактивности и посоветует подходящие меры воздействия. Гиперактивность считается частью более сложного расстройства поведения, известного

как синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Это нарушение бывает трех видов: доминирующая невнимательность, доминирующая гиперактивность и комбинированный тип. Диагностика расстройства внимания и активности вызывает определенные сложности до достижения ребенком пяти лет, когда он идет в подготовительную группу. Именно в этом возрасте детям приходится сравнительно долго сидеть на месте и быть внимательными, отвечая при этом на вопросы, воспринимая и запоминая информацию, которую потом нужно воспроизвести.

**Как предотвратить проблему.** Если вместо того, чтобы спокойно ходить и разговаривать, ваш малыш постоянно носится как угорелый и кричит, постарайтесь изменить ситуацию с помощью спокойных игр и занятий. К примеру, поиграйте с ним в шашки, почитайте сказку или установите «тихий час», когда по дому можно передвигаться только на цыпочках, а говорить — только шепотом. Благодаря этому ребенок увидит, что существуют разные способы времяпрепровождения, каждый из которых хорош по-своему.

Проанализируйте свое поведение. Передается ли гиперактивность по наследству? Научные исследования показали, что дети гиперактивных родителей чаще всего тоже гиперактивны. Обратите внимание на свой стиль жизни: если вы все делаете на ходу, быстро разговариваете, все время спешите, ни минуты не сидите на месте и стараетесь все делать очень быстро (иногда это даже может мешать вам на работе и в личной жизни), то ваш малыш, скорее всего, унаследовал гиперактивность от вас. Дети подражают взрослым, поэтому постарайтесь снизить темп, чтобы научить ребенка ценить неповторимые моменты жизни.

Не разрешайте смотреть передачи и фильмы, герои которых носят как ненормальные и кричат. Выключив телевизор, избавьтесь от основного источника шума и гиперактивности в доме. Лучше включите спокойную, расслабляющую музыку.

**Как решить проблему.** Дайте ребенку задание пройти (а не пробежать) из пункта А в пункт Б. Скажите так: «Пройди не спеша из кухни в гостиную. Я знаю, что ты это можешь. Если будешь идти спокойно, а не бежать, то не упадешь и не ударишься». Постепенно увеличивайте количество неспешных «проходов» до 10 раз.

Непоседливые дети часто переключаются с одного занятия на другое, им трудно усидеть на месте. Придумайте для такого ребенка несколько видов деятельности, из которых он может выбрать любой. К примеру: «Можешь порисовать за столом, полепить из пластилина или поиграть с кубиками, пока не услышишь сигнал таймера. После этого, если захочешь, можешь переключиться на что-то другое». У ребенка будет выбор, чем заняться, и он сможет играть некоторое время самостоятельно, не отвлекая вас.

Если ребенок слишком подвижен и активен, дайте ему возможность выплеснуть накопившуюся энергию. Пусть он побегает в парке или во дворе. Если малыш ходит в садик, предупредите воспитателей, что ему нужно время от времени побегать. Не спешите отдавать ребенка в спортивную секцию, даже если очень хочется и все его друзья уже туда записались. Слишком ранние занятия профессиональным спортом могут нанести вред растущему организму, или же к десяти годам ребенок уже достигнет потолка своих способностей и не сможет развиваться дальше. Внутри каждого маленького непоседы спрятан «моторчик», который должен выработать свой потенциал в естественных условиях, не ограниченных спортивной дисциплиной и духом соперничества.

Чтобы умирить ребенка, который постоянно старается выполнить как можно больше дел, потратив на это как можно меньше времени, разговаривайте с ним не спеша и не повышая голоса, погладьте его по спинке, научите расслабляться. В такие моменты малыш успокаивается, снижает обороты, движения его становятся медленными и точными.

Если чрезмерная подвижность угрожает здоровью ребенка, отталкивает от него друзей, мешает учебе, обратитесь к специалисту, который поможет установить ее причину.

**Чего нельзя делать.** Не наказывайте. Если ребенок налетел на вашу любимую вазу, сделайте глубокий вдох и скажите: «Мне очень жаль, что ты бегаешь, вместо того чтобы ходить спокойно. Теперь пройди по дому не спеша, а я посмотрю, как у тебя это получается. Потом мы с тобой вместе уберем осколки». Таким образом вы достигнете нескольких целей сразу: научите ребенка ходить, а не бегать по дому, беречь имущество и отвечать за свои поступки.

Не ограничивайте активность. Маленькому непоседе нужно как можно больше играть на улице, поэтому, ограничивая активность ребенка и не позволяя ему выходить из комнаты или из дому, вы сталкиваетесь с двумя проблемами:

- ☒ подавляемая подвижность может в любой момент выйти из-под контроля;
- ☒ ребенок будет бегать и прыгать дома, вместо того чтобы делать то же самое на улице.

Не полагайтесь только на лекарства, иначе ребенок не научится контролировать свое поведение. Обратитесь за консультацией к квалифицированному специалисту, который поможет выбрать эффективные медикаментозные препараты и воспитательные методы, чтобы помочь ребенку.

## Если ребенок слишком пассивен

Иногда возникает ощущение, что дети в современном высокотехнологичном мире с его компьютерами и игровыми приставками скоро разучатся ходить и будут уметь только нажимать на кнопки и клавиши. А ведь малышам жизненно необходимы физические нагрузки, поэтому откажитесь от соблазна усадить ребенка перед экраном «электронной

няни», чтобы таким образом хоть немного передохнуть. Обучающие и познавательные компьютерные игры и телепрограммы, несомненно, полезны, но, злоупотребляя ими, вы приучаете ребенка к пассивному, малоподвижному образу жизни.

**Как предотвратить проблему.** Выключите телевизор. Все педиатры и детские невропатологи, психологи настойчиво рекомендуют родителям ограничить просмотр детьми телепередач максимум двумя часами в день. Таким образом, у ребенка появится время для творчества и снизится уровень пассивности.

Поощряйте творчество: постройте с ребенком замок из кубиков или из песка, придумайте новую игру, рисуйте, составляйте коллажи.

Движение — жизнь! Физическая активность полезна как детям, так и их родителям. Всевозможные прыжки и бег наперегонки не только тренируют мышцы, но и улучшают работу мозга. Более того, набегавшись и напрыгавшись, малыш быстрее уснет.

**Как решить проблему.** Ограничьте время, проводимое перед телевизором, приставкой или за компьютером. Чтобы избежать злоупотребления пассивными способами времяпрепровождения, используйте прием «Таймер». Звонок будет сигналом к выключению телевизора, приставки или компьютера. Заметив, что ребенок перешел к активным играм, похвалите его, к примеру, так: «Я рада, что ты выключил телевизор и решил поиграть в школу. Какой у нас урок?»

Дети всегда подражают взрослым, поэтому стать активными им поможет ваш собственный пример. Если малыши видят, что вы все время чем-то заняты: готовите, делаете уборку, стираете, пишете, занимаетесь спортом, ходите в гости к друзьям, на почту, работаете в саду, играете с ними, — то и они не станут целыми днями смотреть телевизор и делают выбор в пользу активного образа жизни.

Поощряйте активность. Не оставляйте активность без внимания, хвалите детей, подчеркивая важность здорового образа жизни. К примеру, можно сказать так: «Кататься на качелях не только весело, но и полезно. Так ты вырастешь здоровым и умным».

**Чего нельзя делать.** Не включайте телевизор, чтобы занять ребенка. Говоря малышу: «Иди-ка посмотри телевизор и не болтайся под ногами — мне нужно приготовить обед», вы сами толкаете его к пассивности. Пусть он лучше поможет вам готовить, выполняя несложные поручения и задания, соответствующие его возрасту: помоем картофель или порвем на кусочки листики салата.

## Если ребенок слишком медлителен

Ребенок младше 5 лет еще не понимает, что такое время, поэтому на него не действуют уговоры вроде «давай быстрее» или «мы можем опоздать». Если вам очень нужно, чтобы малыш сделал что-то быстро, обставьте это в виде занимательной игры, а не раздражающих его приказов: к примеру, предложите одеться наперегонки или добежать до машины. Дайте ребенку почувствовать, что он сам задает темп выполнения заданий, тогда он не станет возиться нарочно.

**Как предотвратить проблему.** Будьте пунктуальны. Объясните ребенку, почему важно приходить вовремя и как опоздание отразится на других людях. Если вы скажете: «Нужно собраться быстрее, чтобы не опоздать в детский сад, иначе воспитательнице придется нас ждать», малыш постарается одеться как можно быстрее, потому что опоздание огорчит воспитательницу.

Если вы спешите, а ребенок копается, желательно держать себя в руках. Принявшись отчитывать малыша, вы потеряе-

те уйму времени. Постарайтесь, чтобы у вас всегда было время в запасе, ведь копание — это естественная реакция ребенка на спешку. Ему непонятно, почему нужно лететь сломя голову, если вокруг так много всего интересного.

Ребенку необходим четкий распорядок дня. Замечено, что, когда режим нарушается, дети становятся более медлительными.

**Как решить проблему.** Чтобы не показывать, как вы спешите, заинтересуйте малыша предстоящим событием или обставьте его в форме игры. К примеру, чтобы ребенок быстрее собрался в гости к бабушке, попросите его угадать, какой сюрприз она ему приготовила. Чтобы малыш быстрее дошел до машины, станьте возле нее и попросите ребенка пробежать по дорожке прямо к вам в объятия.

Если включить в задание элемент соревнования (к примеру, нужно одеться до сигнала таймера), то дети выполняют его быстрее. Использование этого приема поможет избежать конфликта, так как ситуацию контролируете не вы, а часы.

Используйте поощрения. К примеру, можно сказать так: «Если оденешься до сигнала таймера, то сможешь поиграть 5 минут, а потом мы пойдем в садик». Таким образом ребенок убедится на собственном примере, как полезно делать все быстро и вовремя.

Хвалите ребенка за старательность в процессе выполнения задания, а не только итоговый результат. К примеру, не ждите, пока малыш полностью оденется, чтобы похвалить, сделайте это раньше: «Очень хорошо, что ты так быстро собираешься».

Берите инициативу в свои руки. Иногда нужно помочь малышу справиться с тем или иным заданием (усадить в машину, одеть и т. д.), чтобы дать ему понять: время идет независимо от того, чем он занят в данный момент.

**Бабушкино правило.** Если малыш тянет время, потому что не хочет выполнять вашу просьбу, на помощь придет бабуш-

кино правило. К примеру, скажите так: «Когда оденешься, можешь поиграть с паровозиком».

**Чего нельзя делать.** Не выходите из себя. Если вы спешите, а ребенок явно не торопится, не кричите и не делайте замечаний — этим вы ничего не добьетесь. Увидев, что вы злитесь, малыш начнет собираться еще медленнее.

Не одергивайте ребенка. Бесполезно каждую минуту дергать малыша, умоляя поторопиться, — он будет возиться как можно дольше, пытаясь таким образом привлечь ваше внимание. Заинтересуйте ребенка игрой, чтобы ему самому захотелось выполнить задание как можно быстрее.

Не возитесь сами. Если вы подгоняете малыша, чтобы он быстрее одевался, а потом ему приходится ждать, пока соберетесь вы, то он перестанет серьезно относиться к вашим требованиям. Поэтому не говорите, что вы уже готовы идти, например, к бабушке, если это не так.

## Если ребенок во всем требует независимости

Дети дошкольного возраста часто впадают в крайности, требуя независимости во всем и явно переоценивая свои силы. В таких случаях нужно слегка охладить их пыл, взяв ситуацию под контроль. Безусловно, постепенно ребенок становится все более самостоятельным, но при этом родители должны установить четкие рамки поведения, чтобы ограждать малыша от опасности. Для этого нужно выяснить, насколько ребенок готов к самостоятельности и ответственности за свои поступки. Если этого не сделать, можно легко ошибиться, предоставив малышу свободу действий, к которой он еще не подготовлен. Степень предоставляемой свободы должна соответствовать способности ребенка справиться с ней. Чтобы принять правильное решение, старайтесь

как можно чаще давать малышу возможность действовать самостоятельно и следите, насколько успешно он справляется с заданиями.

**Как предотвратить проблему.** Прежде чем требовать от ребенка послушания, четко сформулируйте правила поведения. Даже годовалому малышу нужно объяснить, что «можно», а чего «нельзя».

Запретный плод, как известно, сладок. Тем не менее вы можете значительно снизить привлекательность непослушания, включив в формулировку правила соответствующую альтернативу. К примеру: «Дорогу можно переходить, только держа меня за руку».

Если ребенок показывает своим поведением, что он уже достаточно самостоятелен, постепенно расширяйте рамки предоставляемой ему свободы. Объясните, почему теперь ему позволено то, что раньше было запрещено, подчеркнув важность соблюдения правил. Например, скажите так: «Ты всегда спрашивал у меня разрешения пойти поиграть с соседскими детьми, и поэтому сейчас я разрешаю тебе ходить не только к соседям, но и к другим детям, которые живут на нашей улице. Но сначала ты должен спросить у меня разрешения».

**Как решить проблему.** Поощряйте ребенка за соблюдение правил, тогда он будет стараться их не нарушать. К примеру: «Я рада, что ты остался на качелях и не пошел во двор к соседям. Можешь покататься еще 5 минут».

Расскажите о последствиях непослушания. Дайте ребенку понять, что нарушение правила не принесет ему ничего хорошего. К примеру: «Мне очень жаль, что ты ушел со двора. Теперь будешь играть дома» или «Мне жаль, что ты без разрешения перешел дорогу. Теперь будешь играть только во дворе».

Будьте последовательны. Не оставляйте нарушения правила без внимания. Дайте малышу понять, что ваши требования следует принимать всерьез. Более того, четко зная,

какого поведения вы от него ожидаете, ребенок будет чувствовать себя увереннее, когда вас нет рядом.

**Чего нельзя делать.** Не бейте ребенка. Несомненно, малыш, вышедший на дорогу, оказывается в смертельной опасности. Но, наказывая, вы только усугубляете проблему, так как он продолжит нарушать правило тайком.

## Если ребенок хочет все делать сам

Приблизительно со второго года жизни малыш начинает доминировать родителей требованиями «Я сам!». С одной стороны, такие проявления инициативы позволяют многому научить ребенка, а с другой — нарушают все установленные в доме правила. В этом случае папы и мамы должны помнить о своей главной задаче: сформировать в детях самостоятельность и уверенность в себе. Запаситесь терпением и не забывайте, что знания и умения, которые вы передадите малышу, принесут гораздо больше пользы, чем, к примеру, вымытая вовремя посуда или выстиранное белье.

**Как предотвратить проблему.** Следите за уровнем развития малыша и старайтесь оценивать его объективно. Обязательно дайте ребенку возможность сделать что-либо самостоятельно и только потом предложите свою помощь.

Выбирайте одежду, которую ребенок может снимать и надевать без вашей помощи. К примеру, кофточка должна быть достаточно свободной в плечах, чтобы малыш мог легко стягивать и натягивать ее через голову, а брючки легко расстегиваться (это особенно важно, когда малыш учится пользоваться горшком).

Пусть ребенок сам раскладывает свою одежду по ящикам и полкам. Это позволит развить координацию движений и внимательность. Кладите одежду в нижние ящики, чтобы малыш мог без труда достать ее сам.

Будьте предусмотрительны. Постарайтесь максимально облегчить задачу для ребенка, чтобы он не злился, если у него что-то не будет получаться. К примеру, расстегните кнопки на штанишках или молнию на куртке, и малышу будет легче снять одежду.

**Как решить проблему.** Сразу сообщите малышу, сколько времени у вас есть на исполнение того или иного задания. Выставьте на таймере требуемое количество минут и скажите: «Давай-ка посмотрим, сможешь ли ты одеться до того, как прозвучит сигнал». Таким образом, малыш поймет, что значит выполнить задание вовремя, и не станет на вас обижаться, если не успеет, — ведь это таймер, а не вы, дал сигнал.

Если вы очень спешите и вынуждены доделать начатое ребенком за него, объясните ситуацию, чтобы малыш не чувствовал себя виноватым.

Малышу трудно понять, почему у него не получается исполнить то или иное задание и что со временем он всему научится. Поэтому пусть он возьмет на себя ту часть задания, которая ему по силам, а остальное сделаете вы. К примеру, завязывая годовалому сынишке шнурки на ботинках, скажите так: «Подержи, пожалуйста, шапку, а я надену тебе ботиночки». Наблюдая, как вы все делаете за него, ребенок будет чувствовать себя беспомощным, поэтому по мере возможности старайтесь задействовать его.

Родители — это самые первые учителя для ребенка, которые должны поощрять любознательность и стремление осваивать каждый новый вид деятельности. Объясните, что навыки приходят со временем, когда выполняешь задание много-много раз. К примеру, можно сказать так: «Мне понравилось, как ты сегодня заплетала косичку. Ты очень старалась. Можешь попробовать еще раз, только попозже». Если малыш в первый раз самостоятельно обувался, похвалите его, пусть даже он перепутал правый и левый ботинки или неправильно завязал шнурки.

Сохраняйте спокойствие и терпение. Помните, что желание малыша все делать самому («Я сам надену шорты!» или «Я сам открою дверь!») — это стремление к независимости, а не каприз. Позвольте ему попробовать и не злитесь, если у ребенка получается не так быстро и аккуратно, как у вас. Радуйтесь, когда малыш делает первые шаги к самостоятельности, и гордитесь тем, что он проявляет инициативу.

Чтобы любознательность малыша не сменилась раздражением, позвольте ему выполнять самостоятельно все, что у него получается. Если, к примеру, вы завязываете шнурки на правом ботинке, не выхватывайте левый из его рук, пусть он поддержит ботинок и протянет вам, когда вы закончите с первым.

Объясните малышу, как нужно вежливо обращаться с просьбой. К примеру, скажите так: «Я разрешу тебе (поиграть с паровозиком, сходить к другу и т. д.), если ты меня об этом вежливо попросишь». Затем расскажите, что вы имеете в виду под словом «вежливо». Если малышу нужна вилка, пусть попросит так: «Пожалуйста, дай мне вилку».

**Чего нельзя делать.** Не наказывайте за ошибки. Стараясь быть самостоятельным, малыш непременно что-нибудь делает не так, поэтому наберитесь терпения. Если наливая молоко в чашку, ребенок нечаянно пролил его на стол, подскажите, как избежать этого в следующий раз. Не ждите, что все получится с первого раза.

Не критикуйте и не заостряйте внимание на ошибках. К примеру, если малыш натягивает носок наизнанку, скажите: «Давай наденем носочек этой стороной внутрь, хорошо?»

Не обижайтесь, если ребенок отказывается от вашей помощи, — ведь он хочет быть самостоятельным, а вы ему мешаете. Если малыш хочет открыть дверь, не отказывайте. Ребенок, безусловно, знает, что вы можете все сделать быстрее и с меньшими усилиями, но ему же нужно развивать навыки, поэтому цените стремление к самостоятельности.

## Если ребенок ломает игрушки и портит мебель

Дети дошкольного возраста не понимают, что можно делать, а чего нельзя. Задача родителей — объяснить это детям. К первому году жизни малыш должен четко уяснить, что можно, а что нельзя рвать или разбирать на части, где можно и где нельзя рисовать. Если этого не сделать, то юный творец может нечаянно сломать свои или чужие игрушки. Научите малышей бережно относиться к своим вещам и направляйте их творческие силы в нужное русло. Объясните, что рисовать надо в альбоме, а не на обоях, а разбирать можно игрушечный телефон, но не настоящий.

**Как предотвратить проблему.** Выбирайте подходящие игрушки. Стремление детей дошкольного возраста разбирать игрушки на части (даже те, которые для этого не предназначены), а потом собирать их, совершенно естественно. Выбирайте для игрового уголка соответствующие игрушки: конструктор и т. д. В отличие от мягких игрушек, их можно разбирать и собирать, слушать музыку и звуки, которые получаются при нажатии на кнопки.

Подготовьте все необходимое для игр. Возьмите старую одежду, в которой дети могут разыгрывать сценки, ненужные газеты и журналы для папье-маше, бумагу для рисования и аппликаций, тогда малышу не потребуется брать для игр новые и дорогие вещи.

Маленькие дети еще не умеют определять ценность предметов и не знают, что нужно делать с игрушками, поэтому покажите им, к примеру, что рисовать можно в альбоме, но не на страницах журналов, газет или книг. Скажите: «Карандашами можно рисовать только в альбоме и больше нигде». Если малыш рвет страницы книг, объясните: «Книги портить нельзя. Если тебе хочется что-нибудь порвать, скажи мне, и я дам тебе старую газету или лист бумаги». Когда ребенок

пытается грызть яблоко из воска, скажите: «Это яблоко из воска, его нельзя разрезать или откусить, как настоящее. Если хочешь яблоко, попроси у меня».

Будьте последовательны. Не оставляйте нарушения правил без внимания, иначе ребенку будет непонятно, чего вы от него хотите и почему запрещаете то, что раньше разрешали.

Хвалите малыша за бережное отношение к своим игрушкам, тогда он, скорее всего, не станет их рвать и ломать. Похвала напомнит ребенку об установленных правилах и повысит его самооценку.

**Как решить проблему.** Чтобы научить ребенка 2 лет и старше аккуратно обращаться со своими вещами, привлекайте его к наведению порядка. Если, к примеру, малыш разрисовал стену, пусть не только сотрет свой рисунок, но и вымоет всю стену. Таким образом ребенок научится бережно относиться к своим вещам и быть аккуратным (а также мыть стены!).

Если малышу еще нет 2 лет, сделайте замечание, объясните, в чем состоит его проступок, почему так нельзя делать и как следовало поступить. В этом случае ребенок поймет, почему вы остановили игру.

Если вы сделали ребенку замечание, а он снова принялся за свое, повторите замечание еще раз и устройте «тайм-аут».

**Чего нельзя делать.** Не драматизируйте ситуацию. Не нужно выходить из себя, если ребенок что-то разбил или сломал. Ваши гнев и раздражение дадут малышу понять, что вещи для вас дороже, чем он. Поэтому старайтесь, чтобы ваша реакция была адекватной.

Не наказывайте и не кричите, даже если малыш разбил что-то очень ценное. Маленькие дети не знают цены вещам, поэтому поставьте дорогие и хрупкие предметы туда, откуда малыш не сможет их достать.

## Если ребенок не хочет убирать игрушки

Очевидно, что одни дети чистоплотны от рождения, тогда как другие относятся к тому беспорядку, в котором живут, совершенно равнодушно. Первых приучить к аккуратности будет достаточно легко, а вот с последними у родителей могут возникнуть большие проблемы, однако более или менее приемлемый выход можно найти всегда. Ваши требования должны быть разумными. Чистоплотный и аккуратный ребенок — это реально, но до трех лет на это и не надейтесь.

**Как предотвратить проблему.** Сократите число игрушек, имеющихся в распоряжении ребенка. Маленьким детям совершенно не нужен склад игрушек. Спрячьте некоторые игрушки, а затем чередуйте их, доставая одни и пряча другие, — это позволит оживить детский интерес к забытым игрушкам.

Избегайте игрушек, которые распадаются на множество крошечных частей. Иначе вам придется вычеркнуть из своей жизни целые недели, потраченные на поиски потерявшихся частей.

Купите или сделайте большой картонный ящик для игрушек и постарайтесь любым способом заинтересовать ребенка в том, чтобы каждый раз после игры он складывал свои игрушки в ящик.

Спокойно скажите ребенку, что пора собирать игрушки. В качестве стимула одарите его улыбкой, нежным словом, поцелуем и т. п. Затем приступайте к какой-нибудь поощрительной деятельности.

Чтобы избежать беспорядка в доме, выделите малышу место, где можно рисовать красками, фломастерами и карандашами, лепить из пластилина, клеить и т. д. Если этого не сделать, ребенок может запросто испортить ковер в гостиной, разрисовав его красками, — и тогда пеняйте на себя.

**Как решить проблему.** Если задание ребенку не по силам, помогите ему. Таким образом, дошкольник получит важный урок: чтобы работа спорилась, нужно помогать друг другу. Более того, малышу будет приятно стать маминым или папиным помощником.

Чтобы превратить уборку в захватывающую игру, заведите часы и попросите ребенка собрать игрушки до того, как прозвучит сигнал. Можно также устроить соревнование или пообещать награду, к примеру: «Если соберешь все до сигнала, я дам тебе новую игрушку». Будьте последовательны и всегда выполняйте обещания.

Хвалите за старательность. Зная, что его ждет похвала, ребенок будет убирать гораздо охотнее!

*Бабушкино правило.* Если малыш не хочет убирать за собой, сделайте так, чтобы наведение порядка было в его интересах. К примеру, скажите так: «Знаю, что тебе не хочется складывать кубики, но зато потом ты сможешь пойти поиграть на улицу».

**Чего нельзя делать.** Не ждите чудес. Будьте готовы, что не все у ребенка получится идеально, ведь у него не было времени попрактиковаться. Главное, что он старается, а значит, учится убирать за собой и постепенно станет более опрятным и аккуратным.

Не наказывайте за неряшливость. Ребенок еще не понимает, почему нужно убирать за собой, и не всегда может поддерживать порядок самостоятельно, поэтому наказания не дадут желаемых результатов и не приучат малыша к аккуратности.

## Если ребенок не хочет делиться игрушками

«Мое!» — именно это слово можно чаще всего услышать от дошколят. Таким образом они напоминают сверстникам (а также взрослым), что те вторглись в их владения. Собственническое

поведение — отличительная черта маленьких детей. К сожалению, оно создает множество проблем, сохраняется довольно долго и проходит только тогда, когда ребенок морально готов делиться (обычно это случается в возрасте 3—4 лет). Вы можете попробовать ускорить этот процесс, объяснив малышу, что в жизни необходимо идти на уступки и компромиссы. Подкрепите объяснения примерами и запаситесь терпением, не ждите мгновенных результатов. Если ребенок без напоминаний начал делиться игрушками с друзьями — это хороший знак.

**Как предотвратить проблему.** Чтобы научиться делиться, ребенок должен знать, что есть вещи, которые принадлежат только ему. Если малыш еще не готов к этому, спрячьте его любимые игрушки перед приходом друзей, чтобы ребенку не пришлось ими делиться.

Объясните ребенку, что не только ему нужно делиться. Выберите подходящий момент (когда малыш спокоен и ему не нужно делиться игрушками) и расскажите, что, к примеру, подруга Маша взяла на время вашу книгу рецептов, а сосед Эдик — молоток.

Заметив, что малыш дал другим подержать свои игрушки или разрешил поиграть с ними, похвалите его.

Если у вас близнецы или дети примерно одного возраста, помечайте одинаковые игрушки. Например, на плюшевых медвежат повесьте ярлычки с именами или повяжите шнурки разного цвета. Зная, что у каждого есть свой собственный мишка, дети будут чувствовать себя спокойнее и увереннее.

Если малыш ждет в гости друзей, установите правила поведения. К примеру, скажите так: «Если игрушка лежит на полу, ее может взять любой, но если игрушка в руках, отбирать ее нельзя».

Иногда ребенку легче играть в гостях, так как не нужно делиться своими игрушками.

Не торопите события. По мере взросления ребенок привыкнет к необходимости делиться. Обычно в возрасте 3—4 лет

проблема решается сама собой, и дети делятся игрушками сами, без напоминаний.

**Как решить проблему.** Дети младше трех лет еще не умеют делиться, поэтому конфликты во время игры неизбежны. Будьте рядом, чтобы вовремя вмешаться.

Если дети не могут поделить игрушку, поможет такое решение: заведите будильник (или таймер) на несколько минут и дайте игрушку первому ребенку. Скажите второму, что, когда прозвучит сигнал, придет его время играть. Повторите этот прием несколько раз, пока малышам не надоест игрушка.

Если малыши не могут поделить игрушку, уберите ее на время — устройте ей своеобразный тайм-аут. Таким образом, игрушка не достанется никому, и проблема решится сама собой. Скажите: «Раз вы ссоритесь из-за игрушки, нужно устроить ей тайм-аут». Если ситуация повторяется, снова уберите игрушку. Через некоторое время дети поймут, что если не делиться, то с игрушкой не удастся поиграть никому.

**Чего нельзя делать.** Не отчаивайтесь. Помните, что ребенок начнет делиться только тогда, когда будет к этому готов, поэтому заставлять его бесполезно.

Не наказывайте ребенка. Если ребенок в большинстве случаев делится игрушками, но время от времени у него возникают проблемы, не ругайте его, а просто уберите игрушку. Таким образом, в ссоре будет виноват не ребенок, а игрушка.

## Если ребенок не приемлет перемен

Вам наверняка знакома такая ситуация: малыш не хочет менять заведенный порядок вещей и начинает протестовать, если, к примеру, перед сном его моет папа, а не мама, как обычно. Менять привычный уклад тяжело каждому, но особенно ребенку младше шести лет, поскольку дети еще не умеют приспосабливаться к новшествам и резкая перемена вызы-

вает у них бурю эмоций. Благодаря установленному режиму и заведенным ритуалам, малыши чувствуют себя уверенно и спокойно. Однако неприятие перемен может стать негативным фактором, поэтому важно научить детей спокойно относиться к новшествам и подстраиваться к изменяющимся обстоятельствам.

**Как предотвратить проблему.** Создайте доброжелательную атмосферу. Если малыш ошибся или сделал что-то не так, не ругайте его — ведь невозможно всегда поступать правильно, все мы совершаем ошибки. Таким образом ребенок научится правильно относиться к проблемам, не бояться их. К примеру, если малыш разлил молоко, скажите: «Мне жаль, что ты разлил молоко. Но такое может случиться с каждым. Давай-ка подумаем, как лучше вытереть».

Ребенку очень важно чувствовать себя независимым, поэтому дайте ему возможность выбирать. К примеру, предложите на выбор два сорта кукурузных хлопьев, две пары носков, две игры. Делая выбор, малыш учится принимать решения и быть хозяином своей судьбы.

Считайтесь с мнением ребенка. Вы, скорее всего, давно смирились с неизбежностью перемен, но не ждите того же от вашего малыша. Характер каждого ребенка индивидуален и неповторим, поэтому даже родные братья и сестры могут реагировать на перемены по-разному. Если малыш принимает все новое в штыки, не нужно корить его за это, просто скажите: «Я понимаю, тебе трудно привыкнуть к новой няне, но, поверь мне, ты справишься и все будет хорошо».

Каждому из нас хочется чувствовать свою принадлежность к коллективу или группе, поэтому старайтесь как можно чаще напоминать малышу, что он полноправный член семьи, и привлекать его к домашним делам. Почаще хвалите ребенка. К примеру, если он собрал свои игрушки, скажите так: «Спасибо, что сложил игрушки. Посмотри, каким чистым и красивым стал теперь наш дом».

**Как решить проблему.** Активные, жизнерадостные дети относятся к переменам всего лишь как к препятствию, которое нужно преодолеть, они не боятся новшеств и не противятся им. Чтобы сформировать у ребенка такое отношение, преподносите все новое не как *необходимость* отказаться от привычного, а как *возможность* попробовать и узнать что-то интересное. К примеру, скажите так: «Сегодня к тебе придет новая няня. Я уверена, вы подружитесь. Знакомиться с новыми людьми всегда интересно».

Научите ребенка приспосабливаться к переменам, помогите ему в этом. К примеру, скажите: «Посмотри, какая новая и красивая рубашка. Теперь тебе не придется ходить в старой».

Дети чувствуют себя более уверенно, если у них есть достаточно времени, чтобы подготовиться к переменам. Вы поможете малышу настроиться на новый лад, заранее рассказав ему о предстоящих переменах или событиях. К примеру, скажите так: «Завтра мы вместе со всей группой пойдем в зоопарк. Там очень интересно. Я уверена, что день пройдет просто замечательно и мы повеселимся на славу». Затем время от времени напоминайте ребенку о вашем разговоре, спрашивая: «Что мы будем завтра делать в зоопарке?» Услышав в ответ: «Повеселимся на славу», похвалите малыша: «Точно. Все будет просто замечательно».

Если перемены для малыша внезапны и он в растерянности, помогите ему, подсказав выход из создавшейся ситуации. К примеру, скажите так: «Я понимаю, тебе не хочется расставаться со своей кроваткой и перебираться в большую. Давай подумаем, как сделать эту перемену более приятной. Возьми с собой своего любимого плюшевого мишку — с ним ты привыкнешь быстрее».

**Чего нельзя делать.** Не сердитесь. Если ребенок не может смириться с переменами, к этому нужно отнестись с сочувствием и пониманием. Заметив, что вы злитесь, малыш будет чувствовать себя еще более слабым и беспомощным.

Не выходите из себя. Будьте готовы к тому, что в неприятной ситуации малыш может сделать что-то не так. Если вы проявите недовольство и раздражение, ребенок решит, что вы его не любите. Вместо этого, сохраняя спокойствие, покажите, как исправить ошибку. К примеру, если малыш прошел по ковру в грязных ботинках, отнеситесь к этому не как к проблеме, а как к воспитательному моменту. Скажите: «Принеси, пожалуйста, бумажные полотенца и сухие тряпки — нужно убрать грязные следы. Давай возьмемся дружно и быстренько наведем чистоту».

## Если ребенок не умеет вести себя в общественных местах

Отправляясь в продуктовый магазин или торговый центр, дети, так же как и родители, мысленно составляют список того, что нужно сделать и посмотреть. Самое главное для малыша — выполнить каждый пункт программы, поэтому, если его планы и маршруты не совпадают с планами и маршрутами родителей, начинаются проблемы. Ни в коем случае не позволяйте ребенку самостоятельно бродить в общественных местах, несмотря на все его протесты и капризы. Ведь малыша поджидает множество опасностей: он может потеряться, выйти на проезжую часть, мешать пешеходам или покупателям с тележками. В целях безопасности приучите ребенка держаться возле вас. Позже, когда малыш подрастет и сможет самостоятельно заботиться о своей безопасности, правило можно будет изменить.

**Как предотвратить проблему.** Установите правила поведения в общественных местах. Для ознакомления ребенка с ними лучше всего подходит период, когда он спокоен и восприимчив к воспитательному воздействию, так называемое нейтральное время (ни в коем случае не в моменты, когда он

капризничает или раздражен). Скажите так: «Когда мы в магазине, ты должен все время быть рядом со мной, на расстоянии вытянутой руки».

Чтобы ребенок понял, что от него требуется, потренируйтесь перед походом в магазин. Скажите: «Давай будем все время рядом, на расстоянии вытянутой руки. Посмотрим, как долго ты сможешь продержаться». Через некоторое время похвалите малыша: «Спасибо, что был возле меня и не уходил далеко».

Учите ребенка послушанию. Когда малыш спокоен и может вас внимательно выслушать, возьмите его за руку и скажите: «Подойди сюда, пожалуйста». Как только ребенок приблизится, обнимите его и скажите: «Спасибо, что послушался». Повторяйте это по пять раз в день, постепенно увеличивая расстояние между вами и ребенком. Цель — заставить малыша откликнуться и прийти к вам из другого конца комнаты или магазина.

Если ребенок идет рядом с вами, хвалите его как можно чаще. Скажите так: «Как хорошо, что ты идешь возле меня» или «Я так люблю ходить за покупками, когда ты рядом».

Дайте ребенку посильное задание, к примеру держать пакет или везти тележку. Так он будет чувствовать себя вашим помощником и не уйдет далеко.

По мере взросления ребенка правила корректируются, например можно разрешить ему уйти ненадолго и сразу же вернуться назад. Предварительно объясните ребенку, почему правило изменилось: он хорошо себя вел, и теперь ему предоставляется больше свободы и самостоятельности. Услышав это, малыш поймет, что соблюдать правила в его интересах.

Помните: безопасность малыша зависит от того, насколько вы последовательны и требовательны. Ограничения и запреты непременно вызовут у ребенка протест, но помогут уберечь его от беды.

**Как решить проблему.** Если ребенок нарушил правило, сделайте ему замечание, чтобы напомнить, как нужно себя вести и что его ждет за непослушание. Увидев, что малыш отошел от вас, скажите: «Пожалуйста, будь возле меня. Нельзя ходить по магазину одному — это опасно». Если ребенок все равно не слушается, повторите замечание и устройте ему «тайм-аут» — усадите на ближайший стул и станьте рядом.

**Чего нельзя делать.** Не позволяйте ребенку диктовать условия. Не грозитесь вернуться домой, если ребенок еще раз отойдет от вас. Скорее всего, он именно этого и добивается, а потому, услышав ваши слова, тут же убежит.

Не затягивайте походы по магазинам. Не все дети могут долго оставаться рядом с родителями в общественном месте. Понаблюдайте за ребенком, чтобы знать, сколько времени он в состоянии выдержать. В любом случае постарайтесь управиться с покупками за час.

## Если ребенок никогда не делает то, что ему говорят родители

Это самая типичная жалоба, с которой обращаются родители. Она звучит примерно так: «Когда я прошу его о чем-нибудь, то мне кажется, что он меня не слышит. Доктор, может, он глухой?» Что ж, если он глухой и не слышит обращенных к нему просьб, то вернуть ему слух можно очень легко. Похоже, что уловить шипение от открывающейся баночки пепси-колы с расстояния ста шагов не представляет для него никакого труда. В этом случае нужна не проверка слуха, а всего несколько простых воспитательных приемов.

**Как предотвратить проблему.** Если вы не получаете от ребенка никакого ответа, не раздувайте конфликт, пока не будете уверены, что выполнение вашей просьбы действительно принципиально.

Привлеките внимание и взгляд ребенка, а затем коротко и ясно объясните свою просьбу. Не придирайтесь, иначе вам всегда придется делать это, чтобы добиться выполнения своих просьб.

**Как решить проблему.** Не замедляйте ход своей жизни, тратя попусту время на излишние споры и пререкания.

Если послушание принципиально важно, повторите свое требование тоном, не допускающим возражений. Если ни один из «мягких» приемов не подействует, тогда «тайм-аут» покажет, кто в доме хозяин.

## Если ребенок не знает, как вести себя с незнакомыми людьми

«Не бери конфеты у незнакомых людей!» — этому учат своих детей-дошкольников миллионы родителей. И правильно делают. Дети должны уметь общаться не только с родными, друзьями и знакомыми, но и с чужими людьми. Объясните ребенку, как вести себя с незнакомцами, когда вы рядом и когда он один. Не нужно запугивать ребенка, просто научите его быть вежливым и доброжелательным.

**Как предотвратить проблему.** Объясните малышу, как вести себя с незнакомыми людьми. Правило может быть таким: «Когда я с тобой, можешь улыбаться и разговаривать с незнакомцами, но когда меня нет рядом, а незнакомые дядя или тетя зовут с собой или предлагают угощение, откажись, сразу же беги к ближайшему дому и звони в дверь».

Отрепетируйте с ребенком разные ситуации с участием незнакомых людей (в роли незнакомца должны выступать вы). Убедитесь, что малыш хорошо усвоил правила и знает, как вести себя в том или ином случае.

Не запугивайте ребенка. Внушая ребенку страх к незнакомцам, вы поступаете неправильно. В потенциально опасной ситуации малыш просто растеряется и не будет знать, что делать. Важно научить детей принимать обдуманные решения и давать отпор незнакомым людям, которые навязывают им свое внимание. В панике малыш не сможет думать и рассуждать.

**Как решить проблему.** Вежливым детям легче найти друзей, более того, хорошие манеры несомненно пригодятся ребенку в будущем, поэтому учите его быть вежливым. Но не менее важно обезопасить малыша, рассказав ему, как правильно себя вести в тех или иных ситуациях. К примеру, разрешая ребенку здороваться с незнакомцами в вашем присутствии, вы учите его быть вежливым, а запрещая разговаривать с чужими людьми, когда вас нет рядом, — безопасному поведению.

Ребенок не может отличить безобидного незнакомца от потенциально опасного, поэтому расскажите малышу, как вести себя с незнакомыми людьми, когда вас нет рядом. Объясните, что ни в коем случае нельзя брать от незнакомцев конфеты и подарки, садиться с ними в машину или отправляться на поиски пропавшей собаки.

Закрепляйте правила похвалой. Если малыш здоровается с незнакомым человеком в вашем присутствии, выразите одобрение такими словами: «Я очень рада, что ты такой вежливый. А теперь расскажи, как нужно вести себя с незнакомыми людьми, когда меня нет рядом». Убедившись, что ребенок прочно усвоил правило, похвалите его.

**Чего нельзя делать.** Не запугивайте малыша незнакомцами. В состоянии паники человек (независимо от возраста) не может принимать верные решения.

Не переживайте. Иногда родители считают, что ребенок надоедает незнакомым людям своими приветствиями, и пере-

живают из-за этого. Напрасно, ведь даже если они не отвечают, малыш все равно получает полезный урок: он учится выбирать для приветствия наиболее подходящие время и место.

## Если ребенок мешает разговаривать

Самым ценным для ребенка является ваше внимание, поэтому он пойдет на любые уловки и хитрости, чтобы отвлечь вас, когда вы говорите по телефону, когда звонят в дверь или в гости к вам пришла подруга. Придумайте игры и занятия именно на то время, когда вы заняты, чтобы ребенок не отвлекал вас.

**Как предотвратить проблему.** Постарайтесь максимально сократить время разговора, ведь болтающийся без дела ребенок очень скоро начнет капризничать и требовать вашего внимания.

Покажите малышу, что вы имеете в виду под словами «не перебивай». Возьмите два игрушечных телефона — один для вас и один для ребенка. Скажите: «Пока я разговариваю по телефону, ты можешь поиграть с куклами (порисовать, построить домик из конструктора)». Затем пусть малыш «говорит по телефону», а вы «поиграйте». Так вы покажете ребенку, чем он может заняться, чтобы не мешать вам.

Сложите в ящик стола или тумбочки, на которой стоит телефон, игрушки и другие интересные вещицы, с которыми малыш может поиграть, пока вы заняты. Дети старше двух лет могут выбрать игрушки самостоятельно. Работа с пальчиковыми и акварельными красками, тестом для поделок, маркерами требует присмотра взрослого, поэтому эти материалы не подходят для того, чтобы занять малыша во время телефонных разговоров. Убедитесь, что выбранные игрушки соответствуют уровню развития ребенка, чтобы вам не пришлось отвлекаться от дел, помогать и разъяснять.

**Как решить проблему.** Ребенок не станет вам мешать, если время от времени вы будете оказывать ему небольшие знаки внимания: улыбаться, хвалить и т. д. Прервите на мгновение телефонный разговор и скажите малышу: «Спасибо, что тихонечко играешь со своими игрушками. Я горжусь, что ты такой самостоятельный».

Если к вам в гости пришла подруга, дайте малышу возможность включиться в разговор. Тогда ему не придется то и дело вставать в беседу, чтобы привлечь ваше внимание.

Заведите таймер, чтобы ребенок знал: когда прозвучит сигнал, вы закончите дела и будете с ним играть. Не забывайте уделять малышу внимание, пока он занимается сам. Скажите так: «Поиграй две минутки с игрушками, пока я поговорю по телефону. Когда прозвучит сигнал, я к тебе присоединюсь».

**Чего нельзя делать.** Не злитесь и не кричите. Увидев, что вы кричите, ребенок ответит вам тем же.

Не перебивайте малыша, даже если он беспрестанно болтает, тогда и он не будет перебивать вас.

Не забывайте про замечания и «перерывы». Делайте ребенку замечания, к примеру: «Не перебивай. Я не могу говорить с подругой, когда ты меня отвлекаешь. Лучше иди поиграй с машинками». Если ребенок все равно встречается в разговор, устройте ему «тайм-аут», лишив своего внимания за непослушание. Скажите: «Очень жаль, что ты мешал мне разговаривать. Пора устроить тебе “тайм-аут”».

## Если ребенок ревнует

Малыши и дети дошкольного возраста считают, что все внимание окружающих должно быть приковано к ним по первому же требованию, поскольку именно они — центр вселенной. Если внимание мамы переключится, к примеру, на брата, сестру или даже на папу, это может вызвать приступ

ревности. В таком состоянии дети становятся просто невыносимыми: они злятся, кричат, дерутся с братьями и сестрами, ломают игрушки, капризничают, чтобы привлечь ваше внимание. Детская ревность (как необоснованная, так и обоснованная), несомненно, выматывает вам нервы. Постарайтесь превратить ситуацию в воспитательный момент и дайте ребенку возможность почувствовать, что он нужен вам и вы цените его помощь.

**Как предотвратить проблему.** Подготовьте ребенка к появлению младшего брата или сестры. Объясните старшему ребенку (если ему уже исполнился год), что скоро в семье появится малыш, а он станет вашим первым помощником. Расскажите, какие у него будут новые обязанности и как изменится распорядок дня. Таким образом, старший ребенок будет чувствовать себя полноправным членом семьи, на которого ляжет часть забот по уходу за малышом.

Пусть старший ребенок поможет вам, к примеру, поменять подгузник малышу: принесет новый памперс, подержит бутылочку с присыпкой или развлечет маленького братика. Если старший ребенок ревнует, когда вы обнимаете малыша, обнимите обоих детей сразу — это поможет разрядить обстановку.

Поощряйте послушание. Если ребенок спокойно отнесся к тому, что ваше внимание переключилось на кого-то другого, похвалите его. К примеру, можно сказать так: «Спасибо, что дал мне возможность побыть с малышом. Ты такой добрый».

Чтобы предотвратить приступы ревности, уделяйте ребенку достаточно внимания. Когда в гости приходят друзья и родственники, просите их приносить подарки как младшему, так и старшему ребенку, чтобы тот не чувствовал себя забытым и покинутым.

**Как решить проблему.** Если ребенок начинает ревновать, покажите, что вы понимаете его чувства. Скажите так: «Понимаю, как тебе не нравится, когда я занимаюсь малышом,

но в этом нет ничего страшного. Поиграй пока с кубиками. Я присоединюсь к тебе, когда закончу».

Когда вы хотите побыть с супругом наедине, ребенок чувствует себя одиноким и потому начинает ревновать. Предложите ему интересное занятие, чтобы скоротать время без вас. К примеру, скажите так: «Мы с папой хотим поговорить. Поиграй пока со своими игрушками. Когда услышишь сигнал таймера, я поговорю с тобой, если захочешь».

Для ребенка ваша любовь выражается во времени, проведенном вместе с ним, поэтому постарайтесь как можно чаще бывать рядом: читать сказки, отвечать на вопросы, играть и т. д. Если вы уделяете ребенку достаточно времени, он не станет ревновать, поскольку будет чувствовать, что он для вас — самый главный. Постарайтесь как можно чаще говорить ребенку, что вы его любите. Если у вас несколько детей, найдите время поиграть с каждым отдельно.

Дошкольники хотят, чтобы все внимание было приковано только к ним, и в то же время стремятся к независимости. Родители должны дать ребенку понять, что, став самостоятельным, он потеряет часть их внимания. Если ребенок считает, что ему уделяют мало внимания, или ревнует, придумайте для него полезное занятие, тогда он почувствует собственную значимость и перестанет капризничать. К примеру, скажите так: «Я знаю, тебе хочется поиграть со мной, но мне нужно собрать твоего братика на гимнастику. Помоги мне сложить апельсины в пакет, чтобы мальчики подкрепились после тренировки. Если хочешь, можешь один съесть».

**Чего нельзя делать.** Не сравнивайте. Услышав от вас такие слова: «Вот если бы ты помогал мне так же старательно, как твой младший братишка» или «Ну почему ты не можешь быть таким же послушным, как твоя старшая сестра!», ребенок подумает, что вы разочарованы в нем, он не оправдал ваших надежд, и решит, что вы любите его меньше, чем другого ребенка, а это верный способ пробудить в нем ревность.

Не наказывайте. Не завладев вашим вниманием, ребенок расстраивается и начинает капризничать, но, если наказать его за это, он будет чувствовать себя еще более несчастным и покинутым. Вместо наказания помогите ребенку справиться с раздражением. Скажите: «Мне очень жаль, но я не могу сейчас поиграть с тобой. Не расстраивайся. Давай договоримся: я поиграю с твоей маленькой сестричкой, пока не прозвучит сигнал таймера, а потом почитаю тебе сказку. В следующий раз я сначала поиграю с тобой, а потом с сестричкой».

## Если ребенок не ладит с братьями и сестрами

Ябедничанье и вражда между детьми — одна из самых распространенных проблем. Не забывайте, что основная цель каждого ребенка — добиться самостоятельности и безраздельного внимания родителей, поэтому стычки, в ходе которых дети будут делить игрушки, место для игр и время, проведенное с мамой или папой, неизбежны. Таким образом каждый из них утверждает свои позиции в семье. Отчасти эту проблему можно решить, если показать каждому ребенку, что вы его любите, а также дать понять, что привлечь ваше внимание можно только хорошим поведением и мирной игрой.

**Как предотвратить проблему.** Старший ребенок не может относиться к младшему с такой же любовью и нежностью, как и вы, поэтому не требуйте от него невозможного. Также помните, что старшему ребенку тоже необходимы ваши внимание и забота.

Даже если у вас многодетная семья, старайтесь время от времени бывать наедине с каждым ребенком (во время купания, прогулки, похода в магазин и т. д.). Таким образом, вы будете всегда знать, чем живет каждый из детей, — ведь

оставшись с вами с глазу на глаз, малыш скорее расскажет о своих проблемах и переживаниях.

Если у вас близнецы или погодки, отведите для каждого из них уголок, где они смогут повесить свои рисунки и выставить поделки. Тем самым вы покажете, что цените творчество каждого ребенка.

**Как решить проблему.** Если детишки не могут договориться, чья сейчас очередь играть с вами, решите спор с помощью таймера. Таким образом дети научатся решать споры мирным путем и усвоят, что вы уделяете каждому равное количество времени и внимания.

Не оставляйте драки без внимания и не ждите, что дети сами разберутся и успокоятся. Поставьте их перед выбором: или мирная игра, или «тайм-аут». Скажите так: «Можете помириться и играть дальше или же оба отправитесь на “тайм-аут”». Очень важно дать детям возможность выбора, тогда они почувствуют себя самостоятельными и ответственными за свои решения.

Объясните, что значит «ладить друг с другом». Старайтесь, чтобы ваша похвала была как можно более конкретной. К примеру, вместо того чтобы просто сказать: «Как хорошо, что вы ладите друг с другом», объясните детям, какое поведение вы считаете хорошим: «Я рада, что вы делитесь игрушками и так мирно вместе играете. Как хорошо, что вы ладите друг с другом».

**Чего нельзя делать.** Не обращайтесь на ябеды. Дети ябедничают друг на друга, чтобы поднять свой авторитет в глазах взрослых. Сразу же пресеките эту тенденцию словами: «Мне очень жаль, что вы не ладите с братом (сестрой)», — а затем сделайте вид, что не слышали жалоб. Даже если ребенок рассказал вам о серьезном проступке, примите необходимые меры и не обращайтесь на ябеды.

Не поощряйте ябедничанье. Попросив старшего сына присмотреть за младшей сестричкой и доложить вам, как она

себя вела, вы поощряете ябеды. Так дети никогда не научатся ладить друг с другом.

Не отчаивайтесь, если дети время от времени ссорятся. Между братьями и сестрами всегда будет соперничество, это заложено в самой человеческой природе. Постарайтесь свести ссоры к минимуму, поощряя мирные игры и не допуская драк.

Не вспоминайте о прошлых ссорах. Уладив спор или ссору, не напоминайте детям о том, что они когда-то враждовали. Забудьте о плохом и помогите малышам сделать то же самое.

## Если ребенок грубит

Очень неприятно и обидно вдруг услышать грубые слова от малыша, который казался вам невинным ангелочком. Тем не менее ребенок не мог придумать их сам, скорее всего, он услышал грубости в садике, дома, по телевизору. Помните: дети повторяют все хорошее и плохое, что слышат и видят вокруг, поэтому будьте особенно внимательны к тому, с кем общается и какие передачи смотрит ребенок.

**Как предотвратить проблему.** Разговаривайте с ребенком так, как вы хотите, чтобы он разговаривал с вами и окружающими. Научите его быть вежливым, говорить «спасибо», «пожалуйста», «извините». Пусть малыш повторяет эти слова по несколько раз в день.

Объясните ребенку, что значит «огрызаться». Определитесь, какой ответ считать дерзким, и ведите себя соответственно. К примеру, если ребенок насмехается над другими, обзывается, кричит в ответ на заданный вопрос или дерзит, нужно срочно принимать меры. Не путайте дерзости с простыми ответами («Я не хочу») или вопросами («Можно, я не буду этого делать?»).

Будьте внимательны к тому, что и каким тоном говорите вы сами. То же касается членов семьи и друзей. Помните: ребенок непременно повторит услышанную грубость.

**Как решить проблему.** Слово, повторенное много раз подряд, теряет свой первоначальный смысл, поэтому, чтобы отучить ребенка грубить, заставьте его повторять «плохое» слово на протяжении определенного периода времени (в минутах соответственно количеству лет, то есть если ребенку три года, пусть повторяет слово в течение трех минут). Скажите так: «Мне очень жаль, что ты сказал грубость. Теперь тебе придется повторять сказанное слово, пока не прозвучит сигнал таймера. После этого можешь остановиться». Повторив слово много раз, ребенок вряд ли захочет снова произносить его.

Услышав относительно безобидные грубости, не обращайтесь на них внимания. Проигнорировав обидные слова, вы значительно ослабите их действие, а ребенок, не дождавшись желаемой реакции, перестанет грубить.

Чтобы ребенок понял, как нужно разговаривать, хвалите его за любые проявления вежливости. Скажите так: «Спасибо, что вежливо ответил на мой вопрос. Мне было очень приятно услышать такой ответ».

**Чего нельзя делать.** Не грубите в ответ. Помните, что грубостью ребенок пытается привлечь к себе ваше внимание, вывести вас из себя. Увидев, что вы сорвались, малыш станет дерзить и огрызаться еще больше.

Не кричите, даже если ребенок начал первым. Уважайте малыша, чтобы научить его уважительно относиться к другим. Разговаривайте с ребенком вежливо и ласково, как с гостем.

Не применяйте силу. Безусловно, грубость может вывести из себя кого угодно, но это еще не повод наказывать ребенка. Подумайте: разве можно бить малыша и одновременно учить его уважать других? Наказания заставят ребенка бояться, но не сделают его вежливее.

## Если ребенок обзывается

Едва научившись внятно говорить, детсадовцы используют все богатство родного языка, чтобы обзывать сверстников. Повторяя обидные прозвища, дети проверяют силу их воздействия на окружающих, а также показывают свою «взрослость». Если ребенок обзывает вас, не обращайтесь внимания, тогда он поймет, что оскорбления не действуют, и перестанет обзываться — какой смысл придумывать обидные прозвища, если на них никак не реагируют. Научите и малыша пропускать обидные слова мимо ушей.

**Как предотвратить проблему.** Будьте осмотрительны в выборе домашних прозвищ. Не называйте ребенка обидными прозвищами, которыми он потом может обзывать других. Согласитесь, «увалень» и «милашка» — далеко не одно и то же.

Научите правильно реагировать на обидные прозвища. Расскажите малышу, что делать, если его обзывают. Скажите так: «Если друг сказал на тебя плохое слово, не обижайся, а спокойно ответь, что если он будет обзываться, то ты не станешь с ним играть».

Определитесь, что считать плохими словами. Объясните ребенку заранее, как можно говорить, а как нельзя, чтобы он понял, какого поведения вы от него ждете.

**Как решить проблему.** Применяйте «тайм-аут». К примеру, скажите так: «Мне очень жаль, что ты обозвал сестричку. Ты нарушил правило, поэтому вместо игры тебя ждет наказание. “Тайм-аут”».

Иногда помогает простое повторение обидного прозвища, в результате чего слово теряет свой первоначальный смысл. Посадите провинившегося ребенка на стул, установите будильник (таймер) на определенное время (в минутах в соответствии с возрастом ребенка) и попросите его повторять обидное прозвище без остановки. Если ребенок отказывается, не разрешайте ему вставать со стула, пока он не вы-

полнит вашу просьбу. Будьте терпеливы и настойчивы, даже если придется ждать достаточно долго. После этого объясните малышу, как следует себя вести.

Чтобы ребенок лучше усвоил нормы поведения, хвалите его, когда он не обзывается и разговаривает вежливо.

Будьте последовательны. Каждый раз, услышав, что ребенок обзывается, дайте ему понять, что не потерпите такого поведения. Скажите так: «Мне очень жаль, что ты сказал на друга плохое слово. Придется устроить тебе “тайм-аут”» или «Теперь тебе придется повторить это слово много-много раз».

**Чего нельзя делать.** Не обзывайтесь в ответ. Если ребенок обзывает вас, это очень раздражает и возникает искушение сказать в ответ что-нибудь обидное. Но, услышав от вас, к примеру, такие слова: «Эй, придурок! Ты только и можешь, что обзываться!» — малыш решит, что если вам можно произносить такое, то ему это тоже можно. Вместо того чтобы давать волю злости и раздражению, объясните, почему вы недовольны поведением ребенка и как ему поступить в следующий раз, когда захочется кого-нибудь обозвать.

Не наказывайте слишком строго. Если вы считаете, что, наказывая ребенка, можно отучить его обзываться, то глубоко ошибаетесь. Малыш, не усвоивший, что обидные прозвища — это плохо, будет обзываться, когда вас нет поблизости, чтобы избежать наказания. С помощью наказаний нельзя устранить эту проблему.

## Если ребенок обманывает

Дети дошкольного возраста живут в мире фантазии, где реальность переплетается с выдумкой. Они обожают мультфильмы, любят придумывать, верят в Деда Мороза, злых ведьм, изображают сказочных персонажей и т. д. В детских фантазиях часто отражаются скрытые страхи. К примеру, если

ребенок боится темноты, он может сказать вам об этом таким образом: «Мамочка, в моей комнате спряталось ужасное чудовище! Спаси меня!» Малышей можно убедить в чем угодно, даже самая явная ложь может стать для них чистой правдой.

Если ребенок начинает обманывать, это первый признак того, что он стремится к самостоятельности. словно желторотый птенец, он пытается расправить крылья и вылететь из-под родительской опеки. Что же делать родителям? Научиться распознавать ложь и объяснить малышу, почему нужно говорить правду. Убедившись, что это важно для вас, ребенок станет вести себя совсем по-другому.

**Как предотвратить проблему.** Хвалите ребенка, когда он говорит правду, какой бы она ни была. И тогда малыш поймет разницу между правдой и ложью.

Представьте себе такую ситуацию: малыш просит дать ему печенья перед самым обедом. вполне возможно, у вас возникнет соблазн обмануть, что печенья нет, вместо того чтобы сказать правду и объяснить, что печенья не едят перед приемом пищи. солгав, вы даёте ребенку понять, что ложь — это один из способов избежать неприятности. ведь малыш прекрасно понимает, что на самом деле печенья есть, и даже знает, где оно лежит. Поэтому скажите так: «Я знаю, тебе хочется печенья, но сначала нужно поесть, а потом можешь сам выбрать любое лакомство, какое захочешь».

Распознавайте ложь. Существует несколько разновидностей лжи. Самая простая — ложь во избежание наказания. Вот наглядный пример: «Это не я съел самое последнее печенье». Более сложная разновидность — ложь во избежание того, чего не хочется делать. К примеру, ребенок может сказать, что уже почистил зубы, когда на самом деле не сделал этого. Наконец, самая распространенная разновидность лжи, которой дети пользуются очень часто, — хвастовство перед другими. К примеру: «У меня дома три лошади, и я катаюсь на них каждый день! Вот так!»

Научитесь реагировать на ложь соответствующим образом. К примеру, если малыш утверждает, что это не он разрисовал карандашами стены в своей комнате, скажите: «Я понимаю, ты не хочешь, чтобы тебя наказали, но, сказав неправду, ты меня очень огорчил. Тебе незачем мне врать, скажи правду, и мы вместе найдем решение проблемы». Зная, что вам небезразличны его чувства, ребенок охотнее откроется.

Чтобы донести до ребенка важность честности, обращайтесь его внимание на правдивых людей и на ситуации, в которых их выручала искренность и стремление говорить правду.

**Как решить проблему.** Расскажите ребенку о своих чувствах. Поймав его на лжи, объясните, что это вам так же неприятно, как и ему. Скажите: «Мне очень жаль, что ты обманул меня. Получается, я не могу тебе верить, и это меня очень огорчает. Давай договоримся, что ты теперь будешь говорить мне только правду, чтобы я могла всегда тебе доверять».

Дети воспринимают сказанное как правду и поэтому часто не понимают, что врут. Чтобы научить ребенка отличать правду от лжи, скажите, к примеру: «Я понимаю, тебе хочется понравиться другу, но не нужно говорить, что у тебя дома живет сто один далматинец, ведь это неправда. На самом деле тебе хотелось бы, чтобы они жили у тебя, но у нас есть только одна собачка, Малышка, она милая и смешная, ты ее очень любишь».

Играйте в небылицы. Чтобы ребенок лучше понял разницу между правдой и выдумкой, выделите специальное время, когда он может придумывать всякую всячину. Затем сравните выдуманные истории с реальностью и попросите малыша сказать, что произошло на самом деле. Если ребенок рассказывает вам заведомо лживую историю, скажите: «Очень интересная выдумка. А теперь я хочу услышать, как все было на самом деле».

Научите ребенка ответственности. Получив от вас какое-либо задание, к примеру убрать игрушки, ребенок может

солгать, что уже справился с ним. В таком случае скажите: «Я так рада, что ты выполнил мою просьбу. Пойдем-ка полюбуемся на твою работу». Если малыш отвечает: «Нет, мамочка, только не сейчас!» — можете быть уверены, что задание не выполнено. Обязательно проверьте! Обнаружив, что ребенок вас обманул, скажите: «Мне очень жаль, что ты обманул меня и не выполнил мою просьбу. Я понимаю, тебе не хотелось собирать игрушки и в то же время ты не хотел огорчить меня, но запомни: нужно делать то, о чем я прошу, и говорить только правду, это очень важно. А теперь давай сделаем так: ты соберешь игрушки, а я посмотрю».

Научите ребенка говорить правду. Если ребенок врет, нужно научить его говорить правду. К примеру, скажите так: «Мне очень жаль, что ты солгала, когда я спросила, выключила ли ты телевизор. Нужно говорить правду. Скажи: “Мамочка, я выключу телевизор, когда закончится передача”. А теперь повтори».

**Чего нельзя делать.** Не заставляйте ребенка выбирать между правдой и ложью. Если ребенок провинился, не нужно задавать ему вопрос, ответ на который вы прекрасно знаете сами, — ведь в этом случае вы ставите его перед нелегким выбором: сказать правду и быть наказанным или солгать и постараться таким образом избежать наказания.

Не наказывайте ребенка за то, что он солгал во избежание наказания. Вместо этого научите его отвечать за поступки и исправлять ошибки. К примеру, можно сказать так: «Мне очень жаль, что ты разрисовал стену. Придется теперь научиться мыть стены. Я пойду принесу чистящее средство, а ты пока подготовь бумажные полотенца. Вот видишь, как хорошо, что ты сказал мне правду. Теперь мы можем вместе все исправить».

Не обманывайте сами. Не приукрашивайте, не придумывайте того, чего не было, чтобы удивить окружающих, не обманывайте во избежание неприятных последствий.

Не выходите из себя. Даже если вы уже тысячу раз говорили, что не потерпите обманщиков в семье, постарайтесь держать себя в руках, если выяснится, что ребенок солгал. В противном случае малыш начнет врать специально, только чтобы вы не злились.

Не называйте ребенка обманщиком, поскольку этим вы программируете его на определенный тип поведения — со временем ребенок начнет обманывать постоянно, чтобы оправдать полученное прозвище.

Помните, что всегда нужно отделять личность ребенка от его поведения. Вам может не нравиться, как малыш себя ведет, но это отнюдь не причина, чтобы меньше любить его.

Не принимайте безобидную ложь близко к сердцу. Ребенок рассказывает выдумки и небылицы вовсе не для того, чтобы вас разозлить. Скорее всего, ваш сын на самом деле верит, что сегодня утром змея, которая живет в детсадовском живом уголке, сбежала из клетки, потому что просто сам боится этого. Выслушайте мальчика и скажите: «Очень интересно. Представляю, как вы испугались, когда змея ползала по комнате. Хочешь, я попрошу воспитательницу, чтобы она закрывала клетку на замок?»

## Если ребенок берет чужие вещи без спроса

Дети дошкольного возраста не разделяют вещи на «свои» и «чужие», они считают, что все на свете принадлежит им. Помните: отвечать за поступки малыша придется вам, поэтому как можно раньше научите ребенка, что перед тем, как взять что-нибудь, нужно спросить разрешения у вас. Если малыш взял чужое, объясните ему, что это нехорошо и так делать нельзя.

**Как предотвратить проблему.** Объясните ребенку, что, если ему чего-то хочется (мороженое, конфету, игрушку),

нужно спросить у вас. Расскажите, что можно брать в магазине (рекламные проспекты и бесплатные газеты) или чужом доме и чего нельзя. Установите жесткое правило: «Прежде чем брать что-либо, спроси у меня».

**Как решить проблему.** Объясните, как получить желаемое. Ребенку может быть непонятно, почему нельзя взять вещь, если очень хочется. Скажите малышу, что брать чужое нехорошо, и объясните, как поступать в такой ситуации. Скажите так: «Если тебе хочется жевательную резинку, спроси у меня. Получив согласие, возьми упаковку, но не открывай, пока мы за нее не заплатим».

Доходчиво объясните ребенку разницу между словами «одолжить» и «украсть»: одолжить — значит спросить разрешения у владельца и только после этого взять вещь, украсть — взять вещь без разрешения.

Расплата за воровство. Чтобы отучить ребенка брать чужие вещи, придумайте способы исправления провинности. К примеру, заберите любимую игрушку. Скажите так: «Мне очень жаль, что ты взял чужую вещь. Теперь мне придется забрать одну из твоих игрушек». Через несколько месяцев игрушку можно вернуть в награду за хорошее поведение.

Если ребенок взял чужую вещь без спроса, заставьте его вернуть украденное. Малыш должен сделать это сам (с вашей помощью, если нужно).

Чтобы отучить ребенка брать чужое, устройте ему «тайм-аут» (игры прекращаются, и некоторое время малыш пребывает в одиночестве). Таким образом вы дадите понять, что нарушение правила влечет за собой наказание.

**Чего нельзя делать.** Не напоминайте ребенку, что когда-то он что-то украл, ведь таким образом вы не научите его правильному поведению, а только напомните о неправильном.

Не называйте ребенка вором, поскольку не исключено, что со временем он может начать себя вести в соответствии с прозвищем.

Не провоцируйте. Спрашивая ребенка, не украл ли он ту или иную вещь, вы вынуждаете его обманывать. Малыш может пойти на обман, чтобы избежать наказания.

Не забывайте проверять ребенка. Если вы подозреваете, что ребенок что-то украл, проверьте его карманы. Найдя украденную вещь, накажите малыша. Скажите так: «Мне очень жаль, что ты взял чужое. Теперь тебе придется отдать одну из своих игрушек».

## Если ребенок слишком агрессивен

Иногда бывает так, что ваш ребенок-дошкольник, разозлившись, раскапризничавшись и расшумевшись, начинает швырять в стороны игрушки или даже бросаться на окружающих с кулаками. Почему так происходит? Дело в том, что дети в этом возрасте еще не могут рассуждать логически, и разбрасывание игрушек или книжек для них мало чем отличается от игры в мячик. Чтобы справиться с таким поведением, прежде всего объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя драться, кусаться и обзывать, а также бросать в других детей игрушки или книжки. Затем объясните и покажите малышу, какого поведения вы от него ждете: поцелуйте его, обнимите, поговорите с ним. Расскажите, почему нужно вести себя именно так. Будьте строги и последовательны в своих требованиях, только так вы сможете изменить поведение ребенка в лучшую сторону.

Вполне возможно, что ваш ребенок перенял агрессивное поведение у сверстников. Понаблюдайте, как дети общаются между собой и как они относятся к своим игрушкам. Не допускайте, чтобы дети дрались, ломали и швыряли игрушки. Пресекайте агрессию как со стороны своего ребенка, так и со стороны других детей.

Если ребенок проявляет агрессию по отношению к друзьям и членам семьи систематически по нескольку раз в день, обратитесь за помощью к специалисту, чтобы установить причину такого поведения.

**Как предотвратить проблему.** Подавайте пример: относитесь к своим вещам бережно, тогда и малыш будет стараться поступать так же. Если же вы в запале можете ударить кулаком по столу или разбить тарелку, то ваше поведение станет примером для ребенка и, разозлившись, он будет делать то же самое.

Чтобы ребенок понял, насколько неприятно агрессивное поведение как для нападающего, так и для жертвы, объясните ему, как чувствует себя тот, кого ударили или укусили.

**Как решить проблему.** Предложите альтернативу драке. Если ребенок начинает злиться, не дожидаясь, пока он выйдет из себя, а сразу объясните, что нужно делать, когда ему что-то не нравится. К примеру, можно сказать: «Я больше не играю» или просто сесть в сторонку. Пусть малыш повторит слова несколько раз, пока не привыкнет их произносить.

Хвалите за хорошее поведение. Объясните ребенку, что он должен делиться с другими детьми игрушками, ждать своей очереди в игре, просить помощи, если не может справиться сам, и т. д. К примеру, хвалите малыша так: «Я рада, что ты поделился игрушками с друзьями, дорогой». Говорите о конкретных поступках, тогда ребенок будет понимать, за что именно его хвалят, и постарается вести себя хорошо.

Делайте замечания. Замечания дают ребенку понять, почему вы недовольны его поведением. Подобное разъяснение показывает, что вы относитесь к нему как к равному, уважаете его. Если малыш дерется, то наиболее эффективным будет замечание, состоящее из трех частей: приказание прекратить неподобающее поведение («Перестань драться!»), причины, по которой это нужно сделать («Детям больно, когда ты их бьешь»), и альтернативного варианта поведения

(«Когда ты злишься, просто сядь в сторонку»). Если ребенок не реагирует на замечание, повторите его снова и устройте малышу «тайм-аут».

Забудьте о непослушании. Напоминая ребенку о том, как он злился и капризничал, вы не научите его хорошему поведению, а наоборот, спровоцируете протест и приступ ярости.

**Чего нельзя делать.** Не применяйте силу. Применяя по отношению к ребенку телесные наказания, вы тем самым решаете ему бить других.

Не теряйте самообладания. Если каждый раз, когда ребенок начинает драться, вы выходите из равновесия, вскоре он поймет, что можно привлечь ваше внимание с помощью агрессивного поведения.

## Заключение

Воспитывать — это питать и душу, и тело, и дух! Любовь — это компас всей педагогики, помогающий отыскать правильные воспитательные решения.

Наилучшее наследие, которое вы можете предоставить своим детям, — это сделать их преемниками своей доброты. Если ребенок видит, что родители любят друг друга, разумны, радостны, то он «отпечатывает» это в своей душе.

Воспитующая любовь способна прибегнуть и к строгости. Для формирования характера ребенка крайне важно, чтобы отец и мать всегда четко выражали свою позицию, твердый взгляд на вещи. Любовь не исключает и наказаний, она внимательна ко всем мелочам в детской душе и непримирима ко злу.

Вы не должны бороться с ребенком. Наказание должно помочь ребенку преодолеть вредные наклонности, удерживать его от них.

Педагогические отношения нельзя понимать так, будто взрослый в них — постоянная величина, а дети — всегда переменная. Взрослый должен тонко чувствовать душу ребенка, учитывать его характерные черты, понимать динамику возрастных перемен.

Любовь совершенно меняет смысл педагогической дисциплины: нужно не запрещать проступок, а пробуждать в детской душе ощущение настоящей свободы. Если эта цель достигается, то даже во время строгого наказания ребенок замечает, что его любят, что к строгости родителей побуждает не раздражение, а забота о его подлинном благе.

Проблемы же телесных наказаний при воспитании любовью, как правило, просто не существует. До телесных наказаний дело доходит редко — это, пожалуй, самый малоэффективный и непредсказуемый по последствиям тип воспитания, особенно если меры физического воздействия применять к детям часто. Опытным родителям хватает строгого голоса и предупреждения. Если же гнев необходим, поскольку упреки не подействовали, это должен быть гнев любви, происходящий не из желания подавлять, а из желания научить, что хорошо, а что плохо. Гнев — это не выход наших страстей, а педагогическое орудие. И мудрые люди говорят: «Как только заметишь, что твой грозный выговор действует на ребенка, попридержись, ибо природа нуждается в послаблении».

Если отношение ребенка к родителям уже установилось, если ребенок доверяет им и уважает их, то обычно достаточно просто строгого или печального выражения лица, чтобы ребенок осознал, что он совершил проступок.

Основная же цель воспитания — это активная, а не пассивная роль ребенка, его свободная воля как главный фактор воспитания. Важно не то, что ребенок по настоящему старших что-то выполнил или от чего-то удержался. Главное — что оказалось запечатлено в его сердце и памяти.

Другими словами, родители должны, учитывая склад характера ребенка и обстоятельства, различать, как и к кому применять строгость и мягкость. В каждом случае нужно уметь подобрать верный рецепт или способ лечения: к одним будьте милостивы, вникайте и рассматривайте, а других спасайте страхом. Это означает, что необходимо хорошо чувствовать душу ребенка: на одни натуры наказание действует отрицательно — душа замыкается, уходит вглубь, рождает упрямство, а других отрезвляет и приводит к смирению.

В воспитании некоторых типов детей телесные уроки, к сожалению, дают лучшие результаты в сравнении с самыми тщательными словесными увещаниями. В этих случа-

ях можно видеть, как после решительного взыскания дети тут же приходят в себя, словно очнувшись и сбросив с души только что тяготившие их своеволие и истеричность.

Бывает, за наказанием почти сразу приходят раскаяние, слезы, ребенок неожиданно тянется к взрослому, говоря ему самые нежные, самые проникновенные слова, которые всего несколько минут назад, в капризе или припадке упрямства, казались невозможными. Все это свидетельствует, что время и форма наказания были выбраны родителем правильно, а отношения между ним и ребенком не только не пострадали от строгости, но стали еще более тесными.

В повседневной жизни можно часто встретить такие примеры, когда ребенок словно играет со взрослым, нарочно вызывая того на решительные и быстрые ответные меры. Протестуя этим границы родительской строгости и получив должный отпор, он тотчас же успокаивается и далее уже действует с полным доверием к старшему.

Применять воспитание одной только строгостью в наши дни нужно очень осторожно. Как только дети начинают раздражаться и унывать от запретов, строгость становится не только педагогически неоправданна, но и вредна. Дети действительно легко унывают от холодного, грубого слова, а уныние есть самый страшный враг детской души. Не раздражайте, не выводите детей из душевного равновесия, из состояния внутреннего покоя, которое является необходимым условием правильного роста и счастливой жизни, не озлобляйте детей собственной раздражительностью.

Не стоит думать, что только телесными наказаниями мы можем перейти грань недопустимого насилия над ребенком. Педагогический прессинг бывает не всегда жестким по форме. Наиболее тягостна и болезненна именно мягкая, облеченная в формы бескрайней заботы, мелочная опека. Родители никогда не принуждают, а только упрашивают, поэтому ребенок не может реагировать грубо или озлобленно на то, что ему не да-

ют свободы. Все облечено в нежные формы любви, а ребенок живет как бы под стеклянным колпаком, в душевной атмосфере оранжереи. Не знает свежего воздуха. Не делает ошибок, ибо все обдумано, все предупреждено любящими родителями. Ребенку не нужно решать никаких вопросов — все готово заранее, остается только слушать родителей и выполнять их советы. Для чувств ребенка, для его желаний нет простора: социально-психическое стеснение здесь очень сильно, поскольку все, в чем дети выходят за пределы желанного для родителей, те останавливают и делают это так мягко, так ласково, что ребенок даже и не замечает, что его стремления подавлены. В результате перед нами забитое, обезличенное дитя, потерявшее способность иметь свои желания. Яркие, сильные чувства уже не расцветают в его душе, и на всей личности лежит печать недоразвития.

Детские психологи приводят много примеров, когда именно родители, неумело и неумеренно опекающие ребенка, становятся главной причиной неудач его взрослой жизни. «Плохо ломать ребенка, но еще опаснее его постоянно гнуть».

Дети в полных гармоничных семьях растут спокойно, без потрясений. Душа ребенка находит всю полноту питания (физического, умственного, эмоционального, нравственного и духовного) в среде родного дома. Домашний уклад и порядок ребенка не тяготят. Он не торопится уйти из дому. В таких семьях дети получают пример разумно и здраво устроенной жизни. И именно такую жизнь они станут налаживать, когда создадут уже собственные семьи.

Хочется выразить признательность и сказать большое спасибо всем тем родителям, воспитателям, которые не наказывают детей и не кричат на них. Этот подход является наиболее эффективным и гуманным, а дети вырастают чуткими, самостоятельными, ответственными и уравновешенными людьми.

Быть родителями — это крайне важное, благодарное и ответственное занятие, ведь каждый ваш поступок, каждое ваше слово и действие влияют на будущее страны.

## Приложение

### Как обеспечить безопасность малыша

Согласно статистическим данным, больше всего детей гибнет в несчастных случаях, спровоцированных обычным детским любопытством. Как только ребенок начинает ползать, ходить, взбираться на столы и стулья, исследуя окружающий мир, вероятность несчастного случая возрастает.

Далее приведен список первоочередных мер, которые нужно предпринять родителям, чтобы обеспечить безопасность малыша.

1. Храните оружие и ножи в недоступном для детей месте, желательно в ящике стола, который закрывается на замок (сейфе). Обязательно поставьте оружие на предохранитель, достаньте патроны и спрячьте их подальше, чтобы малыш не мог до них добраться.
2. Держите опасные предметы и вещества в шкафу или ящике с замком, который ребенок не сможет открыть. Если нет замка, можно купить моток липкой ленты, которой часто пользуются продавцы. Небольшой кусок такой ленты, наклеенной поперек всего ящика, шкафа или холодильника, охладит пыл любого, даже самого упрямого малыша.
3. Чтобы выявить потенциально опасные для ребенка места, опуститесь на четвереньки и проползите по дому. Так вы увидите, где нужна дополнительная защита.
4. Закройте все розетки пластмассовыми заглушками.
5. Уберите удлинители и сматывайте электрошнуры, которыми не пользуетесь.

6. Поставьте мебель так, чтобы она закрывала розетки, в которые включены электроприборы, или установите специальные предохранители, не позволяющие малышу вытянуть вилку из розетки.
7. Уберите неустойчивые столики и другие предметы мебели, которые могут перевернуться (их можно будет снова достать, когда малыш подрастет). Окантуйте острые углы мебели специальными мягкими накладками.
8. Прикрутите шурупами к стене высокие неустойчивые стеллажи или этажерки, так как малыш может залезть на них и перевернуть.
9. Храните бытовую химию (отбеливатель, жидкость для мытья посуды и т. д.), бритвенные лезвия, спички и лекарства в местах, недоступных для детей (лучше всего в ящиках, закрывающихся на замок).
10. Если в доме есть камин, закройте его защитным экраном.
11. Во время поездок на автомобиле ребенок должен сидеть в специальном детском автокресле.
12. Не разрешайте ребенку играть с игрушками, в которых есть острые края или мелкие детали.
13. Следите, чтобы на полу не было мелких предметов, малыш может проглотить их или подавиться.
14. Если в доме есть лестница, закройте ее специальным щитом, чтобы малыш не играл на ступеньках без присмотра.
15. Ни в коем случае не оставляйте малыша без присмотра на пеленальном столике, в ванночке, на кровати или диване, в детском кресле, на полу и особенно в машине.
16. Если ребенок проглотил ядовитое вещество, нужно сразу же вызвать у него рвоту. Это легко сделать, надавив обратной стороной ложки на корень языка или дав выпить чайную ложку насыщенного солевого раствора.
17. Не оставляйте мелкие и хрупкие предметы на столе, откуда ребенок может их достать.
18. Закрепите крышку унитаза, чтобы малыш не мог ее открыть.

19. Закрывайте двери в ванную и туалет. Если малыш научился открывать двери, установите на ручки предохранители.
20. Храните полиэтиленовые пакеты и мелкие предметы (булавки, пуговицы, орешки, леденцы, монетки) в местах, недоступных для детей, — чем выше, тем лучше.
21. Убедитесь, что в краске, которой покрыты игрушки, мебель и стены, не содержится свинца. Все игрушки должны быть изготовлены из нетоксичных материалов (смотрите надпись на этикетке).
22. Как можно раньше объясните ребенку значение слова «горячо». Не подпускайте малыша к горячей духовке, утюгу, обогревателю, камину, печке, грилю, зажженным сигаретам, зажигалкам, чашкам с горячим чаем или кофе.
23. Следите, чтобы ручки сковородок, на которых вы готовите, не выступали за край плиты, иначе малыш может ухватиться за них и вывернуть содержимое на себя.
24. Установите специальные предохранители на дверцы холодильника и духовки.
25. Следите, чтобы края скатерти не свисали со стола.
26. Не подвешивайте игрушки в детской кроватке или манеже: если шнурок обмотается вокруг шеи малыша, он может задохнуться. По той же самой причине не вешайте малышу на шею пустышку.
27. Если вы живете в индивидуальном доме, укрепите двор. Оградите его забором или воротами, через которые ребенок не сможет выбежать на дорогу. Там, где существует особая опасность, установите металлическую сетку.

Если вы выполните все эти рекомендации, то ваш ребенок будет всегда вне опасности, ваши вещи — в сохранности, а вы сами — в состоянии душевного спокойствия!

## Содержание

Введение .....	7
Глава 1. В ОЖИДАНИИ РЕБЕНКА .....	11
Готовы ли вы стать родителями и как стать хорошими родителями? .....	11
Что нам дарят дети? .....	16
Как подготовить приход ребенка в этот мир .....	18
Эмбриональная педагогика — что это такое? .....	22
О чем необходимо помнить будущим мамам и папам .....	25
Роды .....	30
Глава 2. ПЕРВЫЕ ШАГИ НА РОДИТЕЛЬСКОМ ПУТИ .....	32
Главное — не терять уверенности .....	32
Под натиском советов специалистов .....	34
Глава 3. ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК — МЕЧТА ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ? .....	38
Физическое здоровье .....	38
Психологическое здоровье .....	41
Глава 4. ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА .....	49
Младенец с рождения до года .....	49
Малыш: от 1 года до 2,5 лет .....	54
Малыш от 2,5 до 4 лет .....	56
Ребенок от 4 до 5 лет .....	60
Что такое «нельзя»? .....	68
Как понять поведение ребенка? .....	69
Как правильно распределить свое время и научить этому детей? ..	72
Практика, практика и еще раз практика .....	75

Глава 5. ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ .....	77
Поведение: что является нормой? .....	77
Каковы основные причины детского непослушания? .....	83
Что означает требование внимания? .....	84
Как правильно истолковать поведение ребенка? .....	85
Как завоевать доверие ребенка? .....	86
Шкала оценки внимания .....	88
Соперничество и ревность .....	90
Отчаяние .....	92
Страх разлуки с родителями .....	92
Болезнь и эмоциональный срыв .....	93
Как справиться с истериками? .....	93
Безрассудство .....	110
Неуважение к чувствам других .....	111
Невзрослые ценности .....	112
Глава 6. РАЗНОГЛАСИЯ И КОНФЛИКТЫ .....	114
Семейные конфликты .....	114
Что же такое дисциплина? .....	115
Различные взгляды на дисциплину .....	116
Воспитание дисциплины .....	117
Строгость или вседозволенность? .....	118
Когда нужно начинать? .....	119
Как облегчить себе жизнь? .....	120
Последовательность в методах воспитания .....	123
В борьбе участвуют двое .....	125
Уверенность — сила .....	127
Глава 7. НАКАЗАНИЯ — ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ .....	129
Что же такое наказание в нашем понимании? .....	129
Физическое наказание .....	132
Словесное наказание .....	134
Наказание изоляцией .....	141
Наказание лишением удовольствия .....	142

Наказание трудом .....	143
Какие недостатки у наказаний? .....	143
Наиболее распространенные ошибки .....	144
Наказание детей до 3 лет .....	147
Наказание детей в возрасте от 3 до 5 лет .....	147
Если никакое наказание не действует на малыша? .....	149
Какое наказание справедливое и действенное? .....	150
Пять принципов наказания .....	152
Особенности телесных наказаний .....	158
Последствия применения телесных наказаний .....	160
Как правильно применять телесные наказания .....	162
Когда не надо прибегать к наказанию? .....	163
Метод кнута и пряника .....	164
Еще несколько слов о наказании .....	167
Глава 8. СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ .....	168
Семья — это система .....	168
Измерение родительского поведения .....	169
Стили воспитания детей .....	172
Формы родительского поведения .....	174
Влияние детей на поведение родителей .....	175
Роль бабушек и дедушек .....	177
Первенцы, последующие и единственные дети .....	177
Братья и сестры .....	178
Развод и повторный брак .....	181
Глава 9. ДЕТСКИЙ САД .....	185
Нужен ли малышу детский сад? .....	185
Почему ребенок не хочет ходить в детский сад? .....	189
Как исправить положение? .....	195
Как научить детей вести себя, когда их дразнят? .....	200
Глава 10. ЭЛЕКТРОННЫЕ СМИ .....	203
Телевидение .....	203
Компьютеры .....	205

Глава 11. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ НА РОДИТЕЛЬСКИЕ «ЕСЛИ» .....	214
Если ребенок не хочет ходить на горшок .....	214
Если ребенок всюду лезет .....	216
Если ребенок часто говорит «нет» .....	219
Если ребенок не любит купаться .....	221
Если ребенок ни на миг не отпускает от себя родителей .....	223
Если ребенок не хочет ложиться спать .....	226
Если ребенок писается по ночам .....	229
Если ребенку снятся кошмары .....	230
Если ребенок во сне сосет палец .....	232
Если ребенок застенчивый .....	232
Если ребенок не желает умываться и чистить зубы .....	235
Если ребенок чересчур открыт и доверчив .....	236
Если ребенку все нужно повторять многократно .....	237
Если у родителей разные взгляды на воспитание ребенка .....	238
Если ребенок недоволен подарками .....	239
Если ребенок не хочет гулять один .....	240
Если ребенка заворачивают ужасы .....	241
Если ребенок не умеет проигрывать .....	243
Если ребенок стесняется выступать .....	244
Если ребенок отказывается есть .....	245
Если ребенок ест слишком много .....	247
Если ребенок играет с едой .....	251
Если ребенок капризничает .....	252
Если ребенок начинает капризничать при появлении бабушки .....	256
Если ребенок не слушается .....	257
Если ребенок ноет .....	259
Если ребенок слишком нетерпелив .....	261
Если ребенок чересчур подвижен .....	263
Если ребенок слишком пассивен .....	266
Если ребенок слишком медлителен .....	268
Если ребенок во всем требует независимости .....	270
Если ребенок хочет все делать сам .....	272
Если ребенок ломает игрушки и портит мебель .....	275

Если ребенок не хочет убирать игрушки .....	277
Если ребенок не хочет делиться игрушками .....	278
Если ребенок не приемлет перемен .....	280
Если ребенок не умеет вести себя в общественных местах .....	283
Если ребенок никогда не делает то, что ему говорят родители .....	285
Если ребенок не знает, как вести себя с незнакомыми людьми .....	286
Если ребенок мешает разговаривать .....	288
Если ребенок ревнует .....	289
Если ребенок не ладит с братьями и сестрами .....	292
Если ребенок грубит .....	294
Если ребенок обзывается .....	296
Если ребенок обманывает .....	297
Если ребенок берет чужие вещи без спроса .....	301
Если ребенок слишком агрессивен .....	303
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	306
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	310
Как обеспечить безопасность малыша .....	310