

Александра Васильева
Как отучить ребенка капризничать

Лучшая книга о вашем ребенке –



Александра Васильева

КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА КАПРИЗНИЧАТЬ



ОДОБРЕНО ПСИХОЛОГАМИ. ПРОВЕРЕНО МАМАМИ

«Васильева А. Как отучить ребенка капризничать.»: Вектор; СПб; 2015
ISBN 978-5-9486-2398-6

Аннотация

Каприз – от французского «упрямство», «упорство», «причуда». Вот эти три значения и описывают все то, что мы привыкли считать детскими капризами. Капризничает – значит ведет себя не так, как предполагала мама, не так, как маме было бы удобно или понятно.

Психологи говорят, что каприз в чистом виде, то есть немотивированное желание поступать наперекор всему, – поведение достаточно редкое и в основном связано с плохим самочувствием маленького человека. В остальных случаях под именем каприза скрывается проверка или раздвижение границ своей свободы, попытки отстоять свое мнение, выбор, решение, право; особенности индивидуальности, которые не влезают в рамки норм, принятых в семье.

Давайте вместе с психологом посмотрим, что в каком случае происходит и как поступать растерянной, рассерженной, усталой маме. То есть как ей стать мудрой, спокойной и веселой. А это важно, ведь не секрет: поведение наших детей во многом отражение нашего собственного поведения.

Александра Васильева Как отучить ребенка капризничать

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© А. Васильева, 2015

© ООО «Издательство „Вектор“», 2015

Предисловие

Приходит в мир маленький человек с никому не известным характером, способностями, предпочтениями и судьбой. И встречают его два (берем идеальный вариант) человека: мама и папа. Они ждали появления малыша девять месяцев и за это время уже успели придумать не только имя, но и то, каким он будет.

Приходит человек в мир и оказывается не совсем таким, как мечталось. Прекрасным, но в чем-то чуть-чуть не таким. Неожиданным! Знакомятся с ним мама и папа и... То, что происходит дальше и как это происходит, как сложатся отношения этих людей – каждый раз новая история. Однако есть в ней один повторяющийся момент. Когда проходят первые месяцы жизни младенца, отданные в основном заботе и уходу за ним, взгляд родителей как будто немного меняется. И появляется это выражение: «Ребенок капризничает».

Когда в той или иной семье впервые произнесут роковые слова, зависит от многих причин, но чаще всего это случается ближе к году со дня рождения малыша. До этого момента его проявления: плачет, кричит, ест не ест, спит не спит, любит лежать в кроватке, не любит, успокаивается только на руках – расцениваются не как капризы, а как сообщения о потребностях.

Собственно, детские психологи считают, что так оно и есть. Характер девочки и мальчики начинают проявлять где-то через двенадцать месяцев после рождения. Этот же возраст обозначен как возраст первого кризиса или первый всплеск самостоятельности. А

как же! Ведь именно в это время дитя овладевает двумя волшебными человеческими навыками: речью и прямохождением. И обретает новую степень свободы во взаимодействии с миром. Речь облегчает взаимопонимание, умение ходить не только модифицирует способ передвижения, но и позволяет дотянуться до вещей и забраться в места, которые ранее были недоступны. Человек на двух ногах выше, чем на четырех конечностях, – он больше видит и больше может (руки-то постепенно освобождаются от ходьбы).

Самостоятельность – это плюс. Какая мама, какой папа не радовались первому слову или первому шагу детей! И второму, и десятому... Ходить и говорить – это безусловно хорошо, говорит человеческое сообщество своему новому члену. Однако свобода в использовании этих навыков довольно быстро начинает ограничиваться. «Здесь не кричи», «туда не ходи», «это не трогай», «сюда не лезь», «помолчи немного». Получается, что ходить и говорить – просто отлично, но хорошо бы ходить там, где положено и говорить в соответствии с нормами воспитания. Вот тут и происходит первое грандиозное столкновение взрослого и детского миров, которое проявляется в поведении малыша тем, что мы привычно именуем капризами.

Более или менее «острые» случаи капризов бывают у всех. Систематическое капризничанье – свидетельство развития определенных черт в характере ребенка. Капризы, переходящие в истерики, – сигнал, что в жизни маленького человека не все ладно и надо внимательно приглядеться, что с ним происходит.

Итак, ребенок капризничает, жалуетесь вы (или возмущаетесь, или утверждаете, в зависимости от собственного характера, представлений и отношения к заартачившемуся дитяти). А что такое капризы и существуют ли они вообще? Есть ли на свете дети, которые не знают капризов?

Существуют ли капризы?

Как психолог, могу ответственно сказать, что капризы как диверсии, совершаемые детьми в мире взрослых, не существуют. А вот (заглянем в будущее, когда наш малыш уже преодолел рубеж младшего школьного возраста) манипуляция взрослым миром, выросшая на «капризной» почве, вполне возможна. Как же так, спросите вы?

Дело в том, что совокупность всего, что взрослые люди именуют капризами: упрямство, слезы, валяние по полу, «не хочу» или «дай», разбрасывание вещей, крики, «насупливание», отказ делать то, что говорят и т. д. – это реакции ребенка. И реакции эти могут быть двух типов.

1. Реакция на собственное внутреннее состояние

«Как-то я не так себя чувствую». В этом случае на помощь приходит народная мудрость. Опыт поколений говорит, что, если ребенок ни с того ни с сего начал капризничать и из «солнышка» превратился в «дьяволенка», нужно в течение последующих нескольких часов проследить за его самочувствием. Такое поведение часто говорит о зарождающейся внутри маленького организма болезни. Мы ведь взрослые тоже болезнь нередко чувствуем заранее: что-то как-то не так... Только капризничать себе не позволяем.

«Что-то мне не нравится, а что – понять не могу» – реакция на собственное внутреннее душевное состояние. У детей, как и у взрослых, бывает неважное настроение. Сегодня, по мнению малыша, мироздание как-то не так устроено, как ему бы хотелось. Или что-то огорчило, а что конкретно, ребенок может и не вспомнить. Или слишком весело и громко, слишком тихо и страшно. Да мало ли что может быть... Такие капризы, своего рода претензии к пространству, достаточно легко прерываются методом отвлечения, развлечения, переключения.

2. Реакция на постоянные «неполадки» во внешнем мире

Чаще всего это бывает, когда слишком много «можно», и дитяtko посредством

капризных реакций превращается во властелина мира. С одной стороны, ему неуютно без границ, потому что для детской психики границы – гарантия его собственной безопасности. С другой стороны, если вдруг было все можно, а однажды стало что-то нельзя, как тут не поорать и не потребовать своего, положенного! Обратный вариант – слишком много «нельзя». Одни смиряются с жизнью в клетке постоянных запретов, другие очень рано понимают, что так жить нельзя, и пытаются раздвинуть границы свободы, опять же с помощью капризных реакций.

Самый неприятный и трудный вариант, когда «можно» и «нельзя», исходящие от разных значимых взрослых, противоречат друг другу. Здесь уже можно увидеть в капризах и зачатки манипуляции, и ростки настоящей трагедии. Психика ребенка не имеет возможности уравновеситься. Нормы не складываются. Такой каприз звучит, как вопрос: «Что делать-то, товарищи?! Определитесь!»

Капризное состояние порой отражает состояние дел в семье. Через детские слезы, забастовки, «кричалки» и «ворчалки», нить можно отследить напряжение в семье, ссоры, давление мамы на папу, папы на маму, свекрови на невестку, тещи на зятя и т. д. Маленький член семьи остро ощущает, что силы и энергия, которые могли бы быть потрачены на него, уходят на выяснения отношений, поддержание «злого мира», раздражение. Кроме того, жить в мире, где пространство отношений напряжено, ребенку трудно, буквально физически тяжело! А ведь часто взрослые еще и пытаются использовать его как карту в собственных спорах. И как тут не реветь по любому поводу?!

А бывают «капризы», которые на поверку оказываются совсем не капризами.

Я говорю о нескольких вещах: упрямстве, любопытстве и самостоятельности. Все три легко можно спутать с капризной реакцией.

Порассуждаем об упрямстве. Чем оно отличается от каприза? Прежде всего своей направленностью. Каприз – это, в первую очередь, протест. Капризом ребенок говорит «я не хочу», а упрямство – это выражение «хочу». Нет, никто не говорил, что это приятная штука, бывает, что и она очень даже досажает, но, в отличие от каприза, упрямство может быть созидательным. Капризная и оценивая реакцию взрослых, ребенок исследует, как продемонстрировать состояние «мне плохо», а потом, возможно, и использовать его. Если же малыш упрямится, то таким образом он учится добиваться своего. Каприз лучше всего прекратить, прервать, а упрямство можно с успехом перенаправить на благие цели. Кроме того, к упрямству неплохо было бы прислушаться, ведь это требование маленького человека. Посмотрите, чего он хочет, и подумайте почему.

Любознательных детей тоже часто называют капризными. Почему? Да потому, что исследование мира требует постоянного расширения границ. Интересней всегда то, что за забором, в другой комнате, спрятано, запрещено, и там, куда ходить и залезать нельзя. Любознательный малыш непрестанно пробует: а что будет, если я сделаю так? Мама хмурится... А еще раз сделаю так? Оттаскивает за руку. А я еще! Ой, кричит. Ладно не буду. А что, если?.. И так до бесконечности. Проверка границ – любимое занятие любопытных малышей, в которых силен исследовательский инстинкт. Конечно, на этом пути происходят постоянные столкновения взрослого и детского миров. Бывают и слезы, и крики, и настаивание на своем, но по сути своей это не каприз. Ребенок не отрицает, он проверяет и расширяет. И ему можно и нужно помочь, предоставляя свободу в рамках безопасности и свободы других членов семьи.

Порывы самостоятельности отличить от капризов опять-таки бывает непросто. Крик «я сам!», особенно когда мы спешим, вне дома, в общественном месте или в условиях, для детей не приспособленных, способен поставить дыбом волосы на любой голове.

«Я сам!» – и каша вылетает из ложки перехваченной маленькой ладошкой, «Я сам» – и мы затормозили у двери на полчаса, пока дитя самостоятельно натягивает ботиночки, «Я сам!» – умывание превращается в купание, причем не только самого ребенка, «Я сам!» – летят на пол тарелки, прижимаются дверями пальчики, больно жалит утюг, брошенный в кастрюлюпельмень поднимает фонтан горячих брызг.

Урегулировать ситуации, когда «я сам» можно, когда сам, но с помощью или при определенных условиях и когда «сам» еще твердо запрещено, ибо небезопасно для твоего здоровья, – непросто. Дети частенько отвергают взрослую логику и оценивают собственные силы, способности и навыки по-своему. Желание быть самостоятельным наталкивается на сопротивление: не получается, не разрешают, переделывают после того, как сделал я, не подпускают, запирают на ключ, кладут на верхнюю полку. Тут на помощь могут прийти только разговоры. Объясняйте, почему, как, зачем – объясняйте бесконечно. Даже годовалому малышу требуется объяснение: почему его, такого взрослого, уже стоящего на двух ногах и умеющего по-человечески объяснить свои желания, не пускают одного за дверь или отгоняют от духовки. В чем дело?!

А параллельно объяснениям дайте ему попробовать все, что попробовать действительно можно. Навсегда от псевдокаприза вы не избавитесь, но есть надежда, что ребенок научится понимать ваши доводы и следовать вашим советам.

Родители как повод для капризов

Слышали модную фразу: «Наши дети – не наши дети, а стрелы»? Смысл ее сводится к тому, что ребенок, кем бы он ни был рожден, – не придаток, не наше продолжение и не вещь, принадлежащая взрослому. В этом много теоретически истинного, но практически лукавого. Не ложного, нет, но слишком идеального, чтобы полностью сбываться в быту. Жизнь и опыт поколений вносят свои коррективы в самые правильные помыслы.

Спросите у малыша, чей он, и, скорее всего, получите ответ: «Мамин». Ребенку до определенного возраста психологически необходима эта устойчивость – принадлежность. И ничего плохого в этом нет. Родители для малыша – боги. Боги, от которых зависит его жизнь в самом прямом смысле, и в непрямом тоже. Поэтому он испытывает по отношению к папе и маме всю гамму «божественных» чувств: любовь и страх, гнев и восхищение, доверие и сомнения, желание соответствовать требованиям и бунтарство.

Отношения с миром в первые годы жизни строятся именно через родителей. И малыш чувствует это природным чутьем, ему-то в нормальном случае не приходится сомневаться, чей он, кому принадлежит, кто им управляет и от чьего мнения, настроения, состояния и желаний он зависит. Всякое сомнение в этом вызывает кризис, потому что маленький человек теряет ориентиры и ощущение безопасности. Все это он чувствует изнутри, и никакие философские размышления ему не мешают.

А что же родители? Как они отвечают на эту полноту доверия и приятия, которую дает ребенок? Родители, конечно, бывают разные, и поступают и думают они тоже по-разному. Мы говорим о типичных случаях, так называемых нормах. А в норме никакая книжная премудрость не позволит маме лишить младенца внутренних и внешних границ, обеспечивающих безопасность, а также внимания и руководства, помогающих новому человеку освоиться в человеческом обществе. Еще это называют воспитанием в любви, теплоте и заботе, обеспечивающих удовлетворение его потребностей. Мама будет давать ответ на чувства ребенка. Более или менее правильный...

Будут ли в этом случае поводы для капризов? Конечно, будут. Потому что мама (и другие близкие люди), кроме божественных функций, выполняет еще и функции главного раздражителя. На нее и на папу изливается все, чем малыш недоволен в этом мире, против чего готов выступить с громкой речью, более или менее снабженной словами. «Вы все неправильно устроили! Мне неудобно! Мне скучно! Я не хочу того, что ты предлагаешь! Я и

сам не знаю, чего хочу, а ты угадать не можешь!»

Родители – прекрасный адресат для претензий к жизни. А они появляются сразу, как только немного отступает необходимость непрерывного удовлетворения потребностей в еде, сне, сухости и безопасности. Все вроде бы хорошо, но появилось время заскучать без общения, выкинуть надоевшую игрушку, «поссориться» с обувью, потребовать, чтобы снова и снова спускали воду в унитазе и т. д. В разных кризисных возрастах причины для недовольства бывают разные. Но об этом мы поговорим позже. А пока...

Давайте посмотрим в глаза реальности. Наши дети – это, как ни крути, наши дети, ибо именно к нам, родителям, они чаще всего обращаются. И наши дети – во многом наше продолжение, ибо мы не можем дать им ничего реальнее, чем мир, в котором живем сами. Мы будем воспитывать их или так же, или противоположно тому, как воспитывали нас, мы будем показывать и рассказывать только то, что есть в нас самих. Они будут сделаны из нас, из нашего материала, плюс что-то еще. И наши дети, конечно, не наши вещи, однако они принадлежат нам просто потому, что, как нормальные мамы и папы, мы несем за них ответственность.

Тогда кто же он – маленький человек? Не личность, что ли? Может быть, потому и капризы? Все из-за родительского гнета? Рассмотрим другую сторону медали. Наши дети не НАШИ дети, они такие же люди, как мы, только маленькие. У них уже есть все, что делает человека человеком. И когда мы пытаемся ущемить их в этих правах, они капризничают.

Нет, они не читали Декларации независимости и даже, возможно, никогда не прочтут и не узнают, что это за документ, но они все чувствуют! Дело в том, что «отдельность» нужна человеку для того, чтобы выживать, не меньше, чем забота и ощущение границ. Исследовать мир, делать самому, настаивать на своем, отвоевывать и защищать свои границы как физические, так и психологические, думать своей головой, принимать собственные решения, следовать своей мечте, знать свой внутренний мир. Да-да, это все качества, которые позволяют ребенку вырасти полноценным человеком. Помните: «Детей надо баловать, тогда из них вырастают настоящие разбойники». Это как раз о свободе.

А что же наша «нормальная» мама? Да она все это тоже чувствует, или осознает, или принимает на веру книжный опыт, или познает на собственном. И по мере возможности терпеливо ждет, пока дочка сама натянет колготки, раз за разом поднимает отправленную в дальнее странствие ложку, провоцирует малыша размышлять над проблемой развалившейся пирамидки или ползущего жука, дает возможность выбирать хотя бы из двух блюд, внимательно наблюдает, какие способности и склонности проявятся у чада, и ищет варианты, чтобы он попробовал и спорт, и музыку, и рисование, и математику, и... что-нибудь еще. Все по мере возможностей семьи, в которой растет ребенок. Будут ли в данном случае капризы? Да, несомненно.

Лучше я эти цветные колечки под диван затолкаю, они меня обижают!

Не хочу ни кашу, ни творожок, хочу только-только блинчиков!

- Дашенька, какой суп сварить!
- Борщик!
- Борщ только что доели. Давай другой?
- Хорошо, давай другой борщик!

Не хочу идти на развивалки! Ма-маааааа, завяжи! Гулять хочу! Гулять не пойду! Нет, пойду! Нет, не хочу...

А почему? Да потому, что свобода личности – всегда выход из зоны комфорта. А это дело азартное, но в большинстве случаев пугающее, утомительное, и не всегда понятно, зачем нужное.

Все было так хорошо, мама с ложечки кормила... Сам тоже попробовал, бросать на пол интересно, есть – не очень. Пусть кормит и дальше. А то ка-ак заплачу!

Почему это ложку мыть самому можно, а ножик нельзя?!

Хочу и буду есть из кошачьей миски!

Не смей меня одевать... раздевать!

И далее по кругу. Родители становятся мишенями для капризов в любом случае. (Помните этот феномен? С бабушкой ведет себя отлично. В гостях не дитя, а ангел. В детском саду буквально идеальный ребенок. Все это, пока не пришла мама.) В маме и папе для ребенка отражается мир. Вот и все. И маленький человек, капризная, критикует это отражение. И будет критиковать. Кто-то больше, кто-то меньше. Хотелось бы, конечно, чтобы меньше. Как это сделать? Есть только один общий путь: день за днем, ситуация за ситуацией показывать малышу, что вы не причина и повод для капризов, а помощники в его нелегкой детской жизни.

А она полна неожиданностей, противоречий и кризисов.

Кризис первого года и капризы

Где-то в районе первого дня рождения – плюс-минус пара месяцев – случается первый кризис. Это время не всегда приятного открытия: вот я, вот мама (папа, бабушка, дедушка, тетя). Я – ребенок, она – взрослый. Мы разные. Причем разные не совсем справедливо. Им, взрослым, так много можно, чего нельзя мне. А я так много хочу, потому что уже учусь ходить и могу путешествовать по дому и на улице, кое-что могу сказать, и меня понимает не только мама.

С каждым днем вокруг оказывается все больше интересного, того, что непременно нужно потрогать, попробовать и даже присвоить. Однако меня ограничивают! Что за безобразия?! Папе можно работать с инструментами, а у меня гвоздь из ладошки вытащили сразу и больше не дали. И стамеску не дали, и молоток. Мама косметику свою в верхнем ящике закрыла, а я тоже хочу покрасить и себя, и куклу, и собаку. И из кухни выставляют часто – мол, брызнет, уронишь, горячо...

В общем, взрослые – тираны! Не дают исследовать мир. И это так обидно, что я протестую, я буду орать, пока не дадут полизать лампочку и не откроют дверь на балкон. И этим вашим горшком пользоваться не буду, хочу на большой унитаз. Почему мне нельзя?!

Причину начавшегося каприза в этот период установить не так-то просто. Говорит малыш еще не ахти. А действовавшие раньше безотказно в ответ на опасное «хочу» способы: убрать вещь с глаз долой, отвлечь, просто спокойно сказать «тебе это не нужно» – работают все хуже. Родители расстроены поведением прежде послушного ангелочка. Ангелочек, в свою очередь, разочарован – чем больше он видит интересного вокруг, тем чаще слышит запрет. И находит коса на камень. Малыш хочет общаться не только тогда, когда этого хотят взрослые. Более того, он желает быть понятым. Он полагает, что уже достаточно понятно копирует их слова, чтобы не получать озадаченного взгляда в ответ на свою речь.

Наступает кризис. И единственное средство пройти его с наименьшими потерями с обеих сторон – изменить стиль общения с ребенком в соответствии с изменившимися потребностями.

Чадо растет. Оно хочет само держать ложку, и не просто держать, а решительно засовывать в тарелку. Может даже попытаться засунуть в собственный рот или в ваш – его ведь лучше видно. Значит, будем пробовать. Вот тебе ложка, я для подстраховки возьму другую. Поехали! Экспериментировать. А малыш уже перешел к следующему опыту: вместо своей безопасной поилки тянется к «взрослой» чашке. Значит, пришло время научить пить из нее. Сначала из ваших рук, потом придерживая и наконец самостоятельно, под вашим наблюдением.

Собираемся на улицу. «Дай!» Это по поводу шапочки. Дочке пришло в голову рассмотреть то, что на нее надевают каждый день. Потом примерить на куклу. Кошка, посмотрев на куклу в шапке, быстро убралась с глаз долой. Наконец, я не выдержала, сама натянула шапочку на голову дочери. Соседка, выходящая из квартиры напротив, увидела возмущенную девочку в слезах.

– Что случилось, маленькая?

– А-а-а!

Как вы думаете, это все из-за шапочки?

История, до боли знакомая каждой маме. В год или около того дети больше экспериментируют со знакомыми вещами, чем используют их по прямому назначению. Это необходимый этап освоения предмета – выяснить его потенциальные возможности. Не выбросить бумажку в мусорку, а перевернуть оную и посмотреть, что там есть в ее недрах. И даже попытаться в нее залезть, или покатать по квартире, или сложить туда свои игрушки. Судя по всему, эксперименты с шапочкой были прерваны на самом интересном месте. Каприз в данном случае – реакция маленькой исследовательницы. И он будет не долгим, если ребенка просто переключить на что-то другое, не менее интересное: «А пойдём посмотрим...»

А как сделать, чтобы каприза вообще не было? Вступайте сами на тропу исследований! Попросите дочку примерить головной убор на вас. Скорее всего, увидев свою вещь на маме, девочка поспежит попросить ее обратно. И вы спокойно пойдёте гулять. Не препятствуйте и по возможности не прерывайте, а участвуйте вместе с ребенком в расследовании: как ведут себя вещи и люди.

Повторять в точности ваши действия с предметами чадо еще будет, и будет настойчиво, с заявлением «я сам!», но немного позже. Сейчас время экспериментов, а заодно и открытия физических законов: что бьется, а что нет, что в чем тает, что чем можно покрасить, что тонет, а что плавает. Эксперименты требуют неперемennого участия взрослых «лаборантов». Вы все еще несете ответственность за безопасность маленького ученого, служите ему советчиком, энциклопедией и силой, направляющей эксперименты в нужную сторону и гарантирующей их безопасное завершение.

Начинается время, когда ваше солнышко уже не устраивает роль куклы, с которой что-то делают взрослые. Кризис одного года показывает, что настала пора делать вместе с ним, причем не всегда то, что, по вашему разумению, делать положено. Радуйтесь и удивляйтесь! И кризис пройдет легче.

Есть еще один момент. Первый порыв к самостоятельному освоению мира требует установления четких границ. Это время первых категоричных «нельзя».

Таковых в вашем распоряжении два вида: просто «нельзя» и «это нельзя, зато вот это можно». Первое касается тех вещей, которые запрещаются однозначно и всегда. Можно объяснить, почему нельзя. При повторении попыток нарушить запрет – а они будут обязательно! – объяснение должно повториться, причем причины запрета меняться не должны. Если сегодня залезать на стол нельзя, потому что можно упасть, завтра – потому что чашку уронишь, а послезавтра – потому что хорошие дети так не делают, запрет не работает. Причина должна быть одна и желательно настоящая.

«Это нельзя, зато вот это можно» означает, что категорически нельзя брать «взрослый» нож, но можно детский. Ребенку предлагается альтернатива. Папиными карандашами рисовать нельзя, а своими можно. На обоях нельзя, а на бумаге, прикрепленной к обоям, можно, в девочку бросать камешек нельзя, а в пруд можно. Запрет также должен иметь причину, причем понятную для ребенка и объясняющую разницу между похожими вещами, которые запрещены и разрешены.

А есть еще «нельзя» на время, или отложенное «можно». В годовалом возрасте малыш

только начинает учиться ориентироваться во времени и одновременно с ним дружить. Отложенное «можно» означает требование подождать с исполнением своего желания. Разумеется, пока ожидание не должно превышать нескольких минут. У такой временной границы несколько функций. Она показывает ребенку само течение времени, подчеркивает, что НЕ ВСЕ ПРОИСХОДИТ СРАЗУ, то есть учит малыша терпению и ожиданию. Как мы все знаем, и то, и другое в жизни очень пригодится. Умение подождать – первая ступень взрослой мудрости. Кроме того, так малыш учится самостоятельно переключаться на что-то другое, пока желаемое получить нельзя. Навык ожидания, переживания паузы развивается постепенно и очень полезен для психологической устойчивости.

Естественно, годовалого сына не надо просить подождать два с половиной часа, по прошествии которых вы сможете с ним поиграть. У него за это время начнется не то что вторая, а уже четвертая или пятая жизнь. Однако попросить подождать «немного, пока кашка разогреется» – это понятно и вполне выполнимо, особенно если предложить на время ожидания другое занятие. Маленькая хитрость: пусть это занятие будет здесь же, за столом или на детском стульчике, где ребенок ожидает обеда. Можно порисовать на листочке, покрутить ложку, рассмотреть рисунки на чашке и тарелке, поболтать с мамой. Такой навык – заняться чем-нибудь в той же обстановке, в которой происходит ожидание, – поможет вам потом и в гостях, и в кафе, и в детском саду.

Категорических «нельзя» должно быть очень немного. Это границы абсолютной безопасности. «Нельзя это, можно то» – работает на будущее, открывая перспективы: вот вырасту большой, как папа, и мне будет можно молоток, а пока я своим детским так же громко постучу. «Подожди немного» – ориентирует в ближайшем будущем, развивает навык не расстраиваться из-за того, что нельзя получить желаемое немедленно, и формирует умение занять себя чем-то интересным.

И не путайте «нельзя» с повседневными правилами. Здесь мы с вами немного забегаем вперед, но все же: у большинства детей есть режим, и он представляет собой правила, а не запреты. Например, детишек стараются ограничивать в сладком, и это правило, а не запрет. Правила отличаются тем, что время от времени их можно нарушать. Нарушение правил – разгрузка психики, праздник, повод порадоваться и даже пошалить. В год показать человеку, в чем разница между правилом и запретом, еще трудно, но ближе к трем годам «нарушалочки» могут сослужить вам добрую службу.

Капризы и кризис трех лет

Проскочили, пережили, набрались опыта – кризис первого года миновал. После этого в большинстве случаев наступает более спокойный период. Малыш осваивает новый способ передвижения и новый способ общения, и где-то до двух с половиной лет он вполне удовлетворен тем типом отношения к нему, который выработался после кризиса первого года (если, конечно, вам удалось поменять свое отношение с «младенческой» модели на модель «отдельного существа», если нет – интенсивные капризы могут продолжиться).

Но время летит, и вот вашему чаду уже больше двух лет, и с ним что-то опять происходит. Происходящее можно собрать под, казалось бы, прекрасным лозунгом: «Я сам!»

- Я сам оденусь.
- Я сам буду есть.
- Я сам умоюсь и почищу зубы.
- Я сам подмету.
- Я сам достану.
- Я сам включу.
- Я сам знаю.
- Я сам решу.
- Я сам налью.

Очень радуют попытки малыша самостоятельно натянуть колготки, но не всегда приводит в восторг результат и количество затраченного времени. Пытаешься помочь – и нарываешься на истерику.

Девиз этого возрастного этапа: «Я самостоятельное и независимое существо». Человек утверждает в мире, отстаивает свое право на решения, желания, действия, не зависящие от окружающих взрослых. Причем доказывает он свою самость прежде всего себе, а уже потом окружающим, поэтому упрямство становится доминирующей чертой характера бывшего ангелочка. Капризы в это время становятся непрерывными и категоричными. Малыша уже труднее просто отвлечь или переключить. Он зорко следит на тем, чтобы его «хочу» и «не хочу» не нарушались.

И если до этого вас бесконечно радовало, что он научился что-то делать без вашей помощи, то теперь вы ужасаетесь, когда он берется ВСЕ делать сам, так сказать, минуя стадию обучения и игнорируя ваши доводы и пожелания, отвергая помощь и советы.

Поводы для капризов: важные и не очень

- Давай наденем синенькие носочки.
- Нет!
- Ну тогда красные?
- Не хочу. Я сам выберу!

И малыш натягивает на одну ногу синий, на другую – красный. Вообще-то вам хочется сказать, что так нельзя, переодеть неудавшегося стилиста и быстренько отвести в детский сад. Но! Но он вопит, извивается и устраивает настоящую истерику.

Что делать?

Здесь мы подошли к вопросу важности и неважности поводов для капризов. Для кризиса трех лет, это ключевой вопрос.

- Сейчас я помою твою чашку, и ты попьешь.
- Не надо!
- Но она же грязная.
- Не надо мыть! Я хочу из грязной!
- Нельзя из грязной...
- Хочууууууу!

Встает вопрос: какие из претензий «нехочушек» на самостоятельные решения могут быть удовлетворены, а какие нет? Так ли важен, например, цвет носков? Что страшного случится, если ребенок ходит в разных? Угрожает ли это его безопасности? Здоровью? Отношению к другим людям? Если нет и вы достаточно свободны, чтобы не бояться мнения окружающих, дайте ему попробовать. Вы избежите капризов (а может быть, и добьетесь согласия на два одинаковых носка, такое случается, если не препятствовать свободе принятия решений), а малыш почувствует, к чему его решение ведет. Что скажут другие дети в детском саду или на детской площадке о его наряде? Как отнесется к этому воспитательница? Как он сам будет себя чувствовать?

Конечно, вы должны быть ему надежным тылом и поддерживать, даже если кто-то из детей и взрослых станет дразнить его или смеяться. Это с одной стороны. Но с другой, реакция окружающих – такой же момент воспитания и изучения мира, как и свобода принятия решений. Я сам так захотел – я сам вижу, что из этого получилось.

И второй пример: можно ли и нужно ли позволять пить из грязной кружки? Снова

задаем себе те же вопросы. Отвечаем и, вероятно, приходим к выводу, что еда из грязных тарелок и питье из грязных чашек вредны для здоровья малыша. Значит, вопрос важный. Надо как-то по-другому выходить из положения.

- Не хочу! Не мой!
- Хочешь сам помыть? Или возьмем другую?

Один из вариантов – привлечь бунтаря к тому делу, против которого он протестует. Пусть совершит манипуляции сам. Вода, бегущая из крана, «взрослое» занятие, выбор другой чашки вполне возможно помогут избежать слез и криков.

- Не хочу! Не мой!
- Но, если я не помою, в чашке останутся жить микробы.
- Кто такие микробы?

История о том, к чему приводит его «не хочу» – прекрасное средство для решения важных вопросов. Рассмотрим пыль, грязь или что там еще есть на посуде, выясним, кто там может скрываться и что этот «кто-то» будет вытворять в животике, если посуду не мыть. В этом случае важно довести мораль истории до практики, то есть ни под каким предлогом не давать пить из грязной чашки (иначе, если версия вредных микробов в животике, от которых он болит, тут же не подтвердится, придется воевать за чистую посуду и дальше).

Есть и еще вариант: ввести невымытую чашку в список категорических «нельзя». Тогда каприза в первый, и во второй, и в... неизвестно какой раз избежать не удастся. Введение категорического правила и протест против него – дело громкое и часто долгое. Но если ребенок к правилу привык, то бунты по данному конкретному поводу прекратятся.

Самостоятельность – не каприз?

А теперь посмотрим на капризы, бунты, отказы, истерики по поводу внезапной и вопиющей самостоятельности. Маленькие ладошки вырывают у вас из рук ботинок и начинают надевать на маленькую ножку. Ребенок желает одеваться сам. Сам хочет есть, сам – открывать дверь, сам – нажимать кнопки в лифте, нести пакет из магазина, включать телевизор, вытирать пыль. Сам, сам, сам...

При этом вопросы безопасности, здоровья и воспитания никуда не деваются. Они так же остро стоят перед мамой, и перед папой, и перед бабушкой. Здесь есть секрет, очень важный для будущего! Очень-очень! Дело в том, что «я сам» – основа инициативности, свободы, самостоятельности и активности вашего отпрыска в его взрослой жизни. Если в кризисный период трех лет в ответ на «я сам» ребенок постоянно слышит: «Ты не сумеешь, тебе еще рано, давай я лучше сделаю, ты делаешь слишком медленно, это не для тебя, посиди лучше спокойно», – какой самостоятельности вы можете ждать от него потом? В шесть? В тринадцать? В восемнадцать? В сорок, наконец?

Запреты, наложенные на «я сам», делают ребенка либо послушным и удобным, если реакция на давление у него пассивно-оборонительная, либо «капризулей невозможным», «бунтарем», «упрямцем» и т. д., если тип реакций активно-приспособительный. Либо он подчиняется и бросает даже смотреть в сторону «я сам», и вы до четвертого класса завязываете ему шнурки, либо договориться с ним о чем-то будет очень сложно.

Даже когда вы даете ребенку сделать что-то самостоятельно, есть вероятность каприза. Например, если он помыл сам свою чашку, но помыл так, как мог, и вы сразу начинаете исправлять огрехи. А что бы вы сами почувствовали, если бы кто-то из домашних стал перебивать вымытую вами посуду? Переделывать то, что сделал ребенок – чистой воды оскорбление детского достоинства. Переделывать нельзя, можно помочь сделать лучше (если не получилось подключиться в процессе, перемыть потом, когда малыш не видит). А помощь требует не машинальных поправок, а объяснения.

Вообще для трехлеток важно включить бесконечное объясняющее «родительское радио». Даже если дочь или сын якобы отказываются слушать объяснения, их нужно произносить и повторять, приводить примеры и рассказывать истории. Ребенок учится. Вполне возможно, что он не станет поступать именно так, как вы хотите, и все-таки попробует самостоятельно взять с журнального столика тяжеленную хрустальную вазу или нальет в сахарницу воды, чтобы узнать, какой сладкой она станет, он запомнит несколько других вещей. Во-первых, что всегда надо делать попытку договориться. Во-вторых, что родители, предсказавшие осколки на полу и сладкую воду вместо сахара, говорили не просто так. Они ЗНАЛИ ЗАРАНЕЕ.

Трехлетнему человеку важно знать, что родители – это люди, которые могут предсказать будущее. Важно верить в их мудрость, а не только во власть и силу. Понятно, что вы можете просто запретить. Но порывы самостоятельности в этом возрасте не останавливают даже прямые запреты. Отстаивать свое и по-своему – это не просто каприз, а потребность трехлетки. Потребность, продиктованная его развитием: физическим, психическим, интеллектуальным. В это время он с бешеной скоростью осваивает свои мысли, свои желания, свои действия, свои чувства, свои выборы, свои решения.

Измените отношения

Избежать капризов в этом возрасте практически невозможно, можно сделать их менее острыми и длинными. От чего это зависит? Как говорит мой психологический и родительский опыт – от своевременной смены отношений. Снова, как и в год, отношения с ребенком должны измениться. Это обязательное условие успешного прохождения кризиса трех лет. К трем годам человек начинает активно формироваться как отдельная личность. А это означает, что ему необходимо объяснять, что происходит, а не просто указывать; нужно советоваться и прислушиваться к его мнению; учитывать его пристрастия, желания, настроения; возлагать на него надежды; доверять ему все больше и больше; интересоваться его внутренним миром – словом, общаться и еще раз общаться.

Интересы ребенка охватывают сферу отношений. Как? Да очень просто. Сидит за столом и прислушивается к разговорам родителей. Влезает со своим мнением в вашу беседу с гостями. Дает вам советы, как и что делать. Проверяет, насколько вы отпустите его на свободу. Активная проверка границ – показательный признак этого возраста. И чтобы капризы не переходили в истерики, важно проследить за несколькими вещами.

Не увеличивайте без необходимости количество категорических «нельзя» (а искушение такое есть, потому что кажется, что без жестких запретов ваше солнышко превратится в семейного тирана). Более того, посмотрите, что из «нельзя» пора перевести в разряд «можно, но только вместе со мной», «можно при условии», «можно, но не сейчас», «нельзя это, но можно другое, похожее». Это происходит и естественным путем, но лучше, если вы будете еще и объяснять малышу, почему то, что раньше было табу, сейчас стало доступным, хоть и не всегда. «Ты растешь, становишься умнее, сильнее, больше знаешь, больше понимаешь, ты уже можешь сделать это сам». Мы не просто снимаем категорический запрет, но и подчеркиваем этим, что малыш взрослеет и ему можно больше доверять.

Страшновато, конечно, но вполне вероятно, что это проявление уважения к возрасту ребенка избавит вас от рисования на обоях, пролитого горячего чая, распахнутых дверей в квартиру. «Я большой, мне доверяют, я могу...» Возможность самому намазать масло на булку настоящим ножом (столовым, естественно, а не тесаком для мяса) – неплохая гарантия от порезанных пальчиков и поцарапанной мебели (когда мама не видит).

Негативизм, или дети-«не хочу»

А что же делать с так называемым негативизмом трехлеток? Как поступать, когда на любое ваше предложение ребенок отвечает отказом?

- Пойдем гулять?
- Не хочу!
- Иди есть.
- Не буду!
- Надо помыть руки.
- Не надо!
- Не кричи, пожалуйста.
- Нееет!

Вот такие замечательные по своей эффективности диалоги как раз и свидетельствуют о кризисе трех лет и его специфических капризах. Что в данном случае важно? Для малыша важно, чтобы он сам принял решение что-то сделать и сам определил, когда он это сделает (или прекратит делать – например, с упоением стучать паровозиком по батарее). Фактор времени играет исключительную роль. Дайте ребенку время самостоятельно принять решение!

Сын играет в комнате. А вы, справившись с утренними делами, видите, что хорошо бы вывести его погулять. Дайте мальчику двадцатиминутную фору на то, чтобы прогулка стала его идеей.

– Солнце-то какое, хорошо бы погулять (на улице дождик, скоро будут отличные лужи), – говорите вы и, возможно, сообщаете: – Я бы закончила мыть посуду (писать письмо, готовить обед, смотреть передачу), и мы могли бы сходить в парк (на площадку, в сквер), – и отходите на заранее подготовленные позиции.

Даже если сын не отреагировал на ваши слова или тут же заявил «не хочу», не важно. Ждите. В три года полчаса – очень долго. Он успеет доиграть, оценить привлекательность прогулки, сделать эту идею своей или милостиво согласиться с тем, что вы правы. Минут через двадцать он появится рядом с вами: я тут и вовсе не против прогулки. Есть, конечно, вероятность, что в этот день малышу вообще не хочется гулять. Не то настроение, самочувствие, интересная игра, только что начался длинный мультик, надо срочно обдумать проблемы устройства мира... Тогда попробуйте не тащить его «дышать свежим воздухом» насильно, но не просто отступив, а выслушав его объяснения. Уважение мотивов и желаний – процесс обоюдный.

Кроме того, от капризов по типу «не хочу, не буду» помогает изменение формулировки вопроса: не «будешь или нет?», а «что ты будешь: это или то?». Пойдешь с мамой или останешься с папой, наденешь эти варежки или другие, поешь кашу или творог, порисуешь или поиграешь, подушку перед сном положить в правый угол или в левый. Везде, где ребенок может выбирать сам, пусть выбирает. Это очень полезно, и не только потому, что процесс выбора отвлекает «нехочуху» от желания покапризничать. Умение выбирать из предложенного – важный психологический навык, обеспечивающий умение быть довольным, получать удовольствие от своего выбора.

Сейчас я скажу парадоксальную вещь. Именно в возрасте от трех и до семи-восьми лет ребенку очень важно чувствовать границы и, как ни странно, власть родителей. Мама и папа все еще боги. И если они совсем лишают маленького человека своего руководства, он воспринимает это как «меня бросили на произвол судьбы», «я неинтересен», «моя жизнь не важна», «им все равно, что я делаю». Поэтому именно в этом возрасте для него важны глобальные правила. И наипервейшее из них – режим.

Знакомое и стабильное ближайшее будущее успокаивает малыша. Он знает, что будет, и это дает возможность доверять миру. Протесты против режима – милое дело. Но если вы обратите внимание на их причины, то сможете заметить, что вызывают бунт либо пункты режима, которые малыш перерос, либо те, что сегодня ну никак не соответствуют его настроению и самоощущению.

Изменения, вносимые в режим после «совещания» с самим бунтарем, – великолепный повод договориться и дать ему почувствовать себя взрослее (но ни в коем случае не

взрослым – это разрушительно), исчерпав повод для конфликтов. А помните мы говорили о «нарушалочках»? Каждое обоснованное нарушение режима – маленький праздник.

- Сегодня можно не спать днем, потому что мы идем в гости.
- Сегодня у тебя день рождения (Новый год, день пряничного человечка), и можно лечь попозже.
- Сколько хочешь конфет на детском празднике!

Каждый родитель может придумать для своего чада «запретные радости». Да-да, искушениям подвержены не только взрослые, детям тоже время от времени требуется выходить за границы. Но такие празднества должны быть, как вы понимаете, нечастыми, четко ограниченными во времени и обоснованными. Пусть даже обоснование звучит как «сегодня объявляем день без супа».

Трехлетний упрямец, грубиян и строптивец будет пытаться сразу же повторить праздник. Осторожно! Помните: отступление от правил – не способ устранить их, а прекрасный способ показать малышу, что исключения только подтверждают – режим есть режим.

Упрямство как каприз

И снова вернемся к нашим любимым капризам.

Итак, упрямство как проявление кризиса трех лет.

«Я настаиваю не потому, что мне чего-то так уж хочется, а потому, что я этого потребовал». Упрямец учится настаивать на своем, использовать силу своего намерения, но пока не умеет выбирать, на чем настаивать нужно, а с чем, в общем-то, стоит согласиться. Он ведь уже отказался бросить игру и идти ужинать, значит, теперь согласиться никак нельзя. Тем более если взрослый пытается его переупрямить.

Что происходит: ребенок пытается освоить взрослую позицию «я делаю так, как считаю нужным», но пока просто идет напролом в первой же выбранной ситуации (капризничает), взрослый скатывается на детскую позицию, пытаясь с помощью силы и власти лоббировать то, что считает нужным он (тоже, получается, капризничает?). Нашла коса на камень.

А теперь спросим себя мы, взрослые люди: чего мы хотим в этом случае?

Хотим, чтобы ребенок подчинился, причем желательно быстро и беспрекословно? Да, бывает такое желание у всех взрослых (а то разболтается и как с ним потом справляться?). Тогда остаемся на позиции «переупрямить» и потом пожинаем урожай в виде разнообразных защитных реакций.

Хотим, чтобы подействовали методы привлечения к еде, которые мы уже опробовали не раз? Включаем телевизор на кухне, а там мультики? Обещаем за едой досказать недосказанную историю? Приглашаем ребенка за стол вместе с игрушкой, которой он сейчас играет? Хорошо, но знайте, что когда-то эти методы могут исчерпать себя, но, с другой стороны, что без этих привлекающих маневров ваш ребенок вообще откажется появляться за столом, и они станут непременным атрибутом ваших трапез.

Хотим накормить ребенка любыми средствами? И арсенал развлечений за едой увеличивается: бабушка марширует и сам себе поет марш, в глубокой тарелке зажигается костер, стасая сестра разыгрывает кукольную пьесу. Или наоборот: ребенка за руку оттаскивают от игрушек и, невзирая на рев, сажают перед тарелкой, кормят с ложки, лишь бы закинуть порцию внутрь, «пока не съешь из-за стола не выйдешь»... Варианты разные – суть одна: еда ставится выше личностей и выше отношений, причем как ребенка, так и взрослого. От того, как, сколько и что ест малыш, зависит отношение к нему взрослых. Последствия выстраивания такой системы ценностей будут проявляться еще долго.

Хотим избежать капризов, при этом не «покупая» послушания и не используя методы жесткого давления? Тогда можно просто встроить ужин в игру: кукла садится за свой столик

перед игрушечной тарелкой (но на месте игры, а не за столом), и дочка идет есть. У всех ужин. Или, если сегодня у вас есть время и силы (бороться с капризами – занятие, требующее затрат и энергии и времени), сделайте свою просьбу отложенной.

- Мы садимся есть, а ты, видимо, еще не голодна?
- Я буду ужинать, но ты даже не пробуй, это не вкусно.
- Раз тебе некогда, не приходи на кухню.

Формулировки могут быть разные, но все они должны давать ребенку возможность не делать то, чего вы требуете, прямо сейчас.

Сразу хочу предупредить, что, возможно, сегодня ваша дочь или ваш сын вообще не сядут за стол. И если нет никаких противопоказаний по здоровью, предоставьте им возможность продолжить свои занятия. Но, подождав занятого человека к трапезе какое-то время (не забывайте, что после получаса-сорока минут для трехлетнего малыша начинается вечность) и сделав предложение несколько раз, убирайте со стола. Все. Время ужина прошло. От голодных колик перед сном может спасти стакан молока, но никак не пюре с котлетой, которые предлагались ранее, и не конфеты с печеньем.

Бывает, что вы по привычке злоупотребили властью и истерика уже началась. Что делать? Эффективный вариант один – оставить ребенка в покое и остаться с ним, спокойно и с сочувствием наблюдая. Не тиская и зацеловывая и не крича «успокойся немедленно!», а оставаясь близко, но не поддерживая истеричный всплеск. Не поддавайтесь, но и не бросайте своего малыша. Сейчас он ведет сражение со своим гневом, с бурей эмоций, равных по силе всем нашим взрослым страстям. Ему требуется опора, остров в океане обуревающих его чувств.

На самом деле истерика имеет три стадии: вход, пик, выход. Ее можно поймать на входе. На пике даже не пытайтесь. А на выходе можно помочь малышу успокоиться.

Обесценивание и деспотизм

Две стороны одной медали, причем носить ее болезненно как для ребенка, так и для взрослого. Ваш наследник, ваша радость, ваша гордость, ваше любимое дитя вдруг начинает отказываться от проявлений вашего внимания и заботы, от ваших подарков и от любимых игрушек. Он обесценивает все, что раньше любил, и проявляет к этому агрессию. Разумеется, подобное поведение обидно. Конкретные ситуации будут зависеть от того, сумели ли вы вовремя перестроить отношения с подрастающим человеком или все-таки слишком долго держались в рамках «ухода за младенцем». Тогда и ваш ребенок проявит черты тирана, деспота и сатрапа, требующего, чтобы все было так, как он хочет.

Выход из ситуации: образумиться и увидеть, с кем вы сейчас, а не вчера и не год назад имеете дело. И понять, что трехлетнего гражданина уже можно не так опекать, что он психологически уже способен на некоторое время (не слишком большое) отложить удовлетворение своих потребностей. Он, в принципе, уже знает, что такое отказ. Но вот беда, вы не научили его принимать ваш отказ, запрет или предложение подождать как нормальную часть жизни. Не дали понять, что так тоже бывает: у других есть к тебе, малыш, требования, пожелания и ожидания, что ты что-то сделаешь так, а не иначе, а с чем-то вообще сможешь подождать.

И пусть вам не покажется циничным такой подход. Вы не ломаете тонкую психику ребенка, вы даете ему на вооружение терпение, умение видеть границы, договариваться. Это не менее важно, чем умение быть настойчивым, самостоятельным и держать удар.

И еще: самое главное во всех сферах воспитания, при любых отношениях, сложностях, капризах, шалостях, послушании, истериках, пассивности, страхах и тирании – чтобы ребенок точно знал, что вы им гордитесь и его поддерживаете. Вы можете не одобрять его поступков и реагировать на них вовсе не улыбкой и поглаживанием по голове, можете

протестовать против каких-то черт характера. Однако сам человек – плоть от плоти, мир от мира ваш – должен иметь неколебимую опору в виде веры, любви и поддержки родителей. Это не отменяет ничего: ни воспитания, ни наказаний, ни требований, ни границ. Это именно опора, почва, из которой ребенок берет силы. А в периоды кризисов они ему ой как нужны! Шутка ли, создавать и отстаивать себя как человека!

Поэтому в период обесценивания всего доброго, что вы пытаетесь предложить малышу, будьте спокойны. Это он не вас отрицает и не вашу любовь. Это он проверяет свою автономность. «Могу ли я без любимой лошадки?» «А как это, если поругаться с мамой и даже обозвать ее нехорошим словом?» «Не буду ходить за руку, я не малыш». Отказ, желание освободиться – проверка, сколько получится выдержать без... И как мама среагирует, если быть таким. И если мама обижается или сердится слишком сильно, значит, отказ на нее действует сильнее, чем на самого бунтаря. И механизм каприза-обесценивания закрепляется. Другой вариант – «спокойствие, только спокойствие»: «Не хочешь игрушек, хорошо, это твое дело. А вот ругаться не стоит, потому что (и так тысячу триста один раз)». И знаете, проходит!

* * *

Из капризов кризиса трех лет мы выходим слегка измученные, но зато у ребенка появляется приятное чувство самоуважения и уверенности: «я могу». Дальше можно слегка передохнуть, опираясь на эти обретенные ценности и развивая их. Года два с половиной – три в запасе есть. Но увы, на этом капризы не сойдут на нет. Они, конечно, останутся, а причины их буду постепенно меняться.

Капризы и кризис пяти-шести лет

Если по полу катается в истерике дитя двух-трех лет – это нормально. Бурное отделение личности ребенка от мамы и папы и несовершенные умения сообщать о своих возросших потребностях и желаниях приводят к такому положению дел. В этом случае пугаться не стоит.

А вот если тоже самое делает ребенок пяти-шести лет – стоит внимательно присмотреться к дочери или сыну. Истеричная настойчивость в стремлении получить желаемое, причем немедленно, плаксивость, необъяснимое упрямство в этом возрасте могут свидетельствовать или о том, что ребенок физически себя не очень хорошо чувствует, либо о том, что вы его, деликатно выражаясь, немного избаловали.

Я бы рассказал, но заплакать проще

В старшем дошкольном возрасте даже молчуны уже довольно хорошо говорят. Ну и что, спросите вы? Ответу. Это означает, что для того, чтобы выразить свои желания и сообщить о своих потребностях, дошкольнику в большинстве случаев не требуется плакать, кричать, топтать ногами и бросаться игрушками. Более того, если он это делает, значит, где-то «пробел в воспитании». Если он не умеет словами и в спокойном тоне объяснить, что происходит, чего он хочет, что его не устраивает, почему настроение плохое, и выслушать ответные объяснения, значит, что-то вовремя не сформировалось, и придется догонять.

Либо истерика стала привычной формой общения с родителями, либо малыш неправильно совместил причину и следствие и теперь считает (знает он сам об этом или нет), что только немедленное исполнение его требований свидетельствует о родительской любви. И в этом случае предстоит работа с несвоевременными капризами: больше внимания, но не потакания, больше объяснений, но не категорических заявлений «я тебя люблю, успокойся быстро», более разнообразные формы общения, но не попытка избавиться от капризов за

счет новых развлечений.

Рассмотрим причины капризов детей-дошкольников.

Самая частая причина, как ни странно, – это родительское чувство вины: «Я могу уделять ему так мало времени, что пусть хотя бы получит все, что хочет». Ловушка в том, что чувство вины никуда не девается – ведь время вы так и не уделите, а вот механизм «оплати свое невнимание» в детской психике формируется довольно быстро. И как только вы даже не отменяете, а задерживаете очередную «выплату», случаются истерики. Это не означает, что ребенок превратился в дельца. Вовсе нет. Но он с вашей помощью перепутал потребность в любви и ласке с желанием получить лакомство или игрушку. Сам он с этим не справится, ему требуется помощь.

И придется найти время, отложить, отодвинуть собственные дела, разговоры, планы. Потом справиться с собственным настроением, возникшим из-за того, что что-то не сделано. А потом проявить взрослую инициативу и провести время с собственным ребенком. Начните с одного раза и не прекращайте уже никогда. Пусть он знает, что у вас есть специальное время для него. Только в этом случае механизм «ору и плачу, значит, получаю внимание» – и больше способов нет – перестанет быть актуальным. Придите к нему без «взятки», но с самим собой.

Я больше не наивный малыш!

Вот именно! Пора естественности и наивности дошкольного возраста подходит к концу. Наступает следующий период, когда ребенок «придумывает» себя, свои поступки, свои настроения. Он как бы пробует интеллектуально обосновать свое поведение. Учитя обманывать окружающих. Да-да, и этот навык он пронесет через всю жизнь. Учитя объяснять себе свои чувства и настроения. «Я сердит», «я обижен», «я веселюсь» – дошкольник уже может рассказать о своих эмоциях. Параллельно с этим он учитя их скрывать – в большей или меньшей степени, в зависимости от воспитания, темперамента, интеллекта.

Более того, в этом чудесном возрасте начинают проявляться чувство юмора и остроумие – и как реализация интеллектуальных способностей, и как защитная реакция. Ребенок понимает «соль» шутки и пытается шутить сам, «по-взрослому». Мудрый юмор пятилетней девочки способен сразить наповал, и в то же время ее повторяющаяся раз за разом шутка может свести с ума кого угодно.

Капризы этого возраста сильно отличаются по своим проявлениям. В пять-шесть лет большинство детей уже соображают, что сучить ножками, валясь на ковре, плакать, стучать по столу ложкой и рвать в ярости книжку неэффективно. Родители реагируют все более сурово и все более неохотно выполняют желаемое. И самое главное, малыш уже ПОНИМАЕТ, что капризы портят отношения с самыми значимыми для него людьми, из-за них мир становится неуютным. Неслучайно и психологи, и родители отмечают изменение качества капризов в этом возрасте.

Посмотрим, что происходит.

Кривляка и паяц

Чаще всего у дошкольников проявляется странная страсть к паясничанию и кривлянию. Психологи объясняют это тем, что ребенок стремится ощутить себя взрослым, вести себя как взрослый. Он знает, что скоро пойдет в школу. Хочет этого ваше чадо или не очень – вопрос другой, но знание о том, что чаша сия никого не минует, есть. А в школе учатся «большие дети». А большие дети – совсем другие дети, и я должен/должна научиться вести себя как они.

Паясничание и кривляние – это попытки снять кальку с поведения взрослых. Мотивы, по которым родители, бабушки, дедушки, старшие дети ведут себя так, а не иначе, ребенок

пока не всегда понимает и объясняет мимику, слова, жесты, смех, движения по-своему. Копируя, он утрирует, потому что ему надо проиграть все подмеченные реакции. И получается что-то на взрослый взгляд, смешное, досадное, иногда неприятное. Ребенок «изображает из себя». Именно изображает, представляя, как бы он сам выразил себя, и имитируя поведение старших.

Манерность, смешное подражание тону родителей, капризы, когда его призывают «говорить нормально», «сидеть прямо», «не шаркать ногами». А что делать, если папа так говорит, бабушка шаркает, старший брат за столом все время сворачивается бубликом, а дядя, приходя в гости, задает одни и те же вопросы и все смеются над одними и теми же его шутками?

Нелепость поведения малыша можно пережить, только непрерывно поставляя ему пищу для размышлений: как это можно выразить иначе.

- Смотри, как красиво одета девушка. И у тебя красивые туфельки, может быть, не стоит сбивать носки о поребрик?
- Шутка очень смешная. Но знаешь, когда ее слышишь в десятый раз, смеяться уже не хочется.
- Ты кричишь, потому что твои друзья так громко разговаривают?
- Что означает твое выражение лица? Пойдем посмотрим в зеркало и решим, как назвать скошенные глаза и рот.
- Ты сердишься или грустишь?
- Я вижу, ты кого-то изображаешь, но не пойму, кого, расскажешь мне?
- Подумайся?!

Прошу обратить внимание на последний пункт. Дурачиться очень даже полезно и детям, и взрослым. А совместное дуракаваляние – прекрасное времяпровождение. Только озвучьте по ходу дела, чем именно вы занимаетесь. Вашему дошкольнику необходима родительская онлайн-энциклопедия: «Что это означает среди взрослых». Он пользуется ею в детском саду и будет еще активней пользоваться в школе. А откуда еще узнать, как расшифровать поведение других людей, если не из поведения близких.

Будьте разумны и объясняйте все, что только можно объяснить словами.

Будьте эмоциональны и выразительны. Покажите, как выражать свой внутренний мир без страха и стеснения, но и без разрушений и угрозы для окружающих.

Будьте творческими и разнообразными. Вместе находите все самое интересное в мире и делитесь этим.

Это лучшая дорога, пролегающая в стороне от капризов в возрасте 5–6 лет.

Ох уж эти эмоции!

Дошкольник уже вполне может осознать, что он чувствует, и даже назвать это словом для себя и для других. Это, конечно, большое облегчение – наконец-то чувства можно обсудить. Но во время освоения рефлексии по поводу своего внутреннего мира ребенку как никогда нужно ваше уважительное отношение к его радостям, его тревогам, находкам, страхам, печалям и фантазиям.

Будьте серьезны, слушая его рассказы. Внимание поможет избежать криков и угрюмого личика.

Смейтесь его шуткам! Уверю вас, они действительно смешные, если увидеть мир глазами шестилетнего.

Огорчайтесь и даже будьте суровы к его грубости, мстительности и агрессии. Ему это нужно, это тоже, как ни странно, проявление уважения. Вы же не станете терпеть, если на вас будет кричать другой взрослый человек? Нет, вы прореагируете. Потому что взрослый знает и понимает, что грубить нельзя, плохо. Ваш дошкольник уже тоже это знает и понимает, вы можете положиться на его зрелость в этих вопросах и дать отпор.

Восхищайтесь его клоунадами, если они к месту, и ограничивайте их, когда ситуация неподходящая. Ему ведь еще в школу идти, а там умение оценивать ситуацию ох как пригодится.

Играйте с ним в ролевые игры и будьте внимательны к сюжетам и персонажам – они формируют сценарии поведения самого ребенка.

В этом возрасте важна уже не правильная реакция на капризы, важны модели: как можно сделать то же самое, но без «жертв и разрушений». Малыш, который уже не малыш, дошкольник, который еще не школьник, расстраивается и негодует, когда у него не получается выразить себя по-взрослому. Внутри идет сложный процесс обобщения переживаний и контроля над ними.

Фраза «ты уже большой» частенько догоняет ребенка в этот период. И делается законный вывод: «Если я уже большой, то мне можно...» Явно или не очень, словами или без них ребенок предъявляет новые требования к семье от самого себя, «уже большого». И часто эти требования воспринимаются как капризы. Собственно, они и имеют форму протеста («что я, маленький!»), саботажа («ну и не буду никогда»), настырности («хочу и буду»), плохого настроения («ну все, я обиделась») и т. д.

А еще маленький большой человек совсем не ожидает такого «подвоха», как обязанности. Раньше-то как было: за каждое полезное самостоятельное действие хвалили. Оделся – молодец, поела – умница какая, стишком по гостям вдарил – гений, тарелку в мойку поставил – помощник. Примерно к шести годам эти «гениальные» действия становятся привычными. Более того, малыш чувствует, что это стало его обыкновенной обязанностью. Гнев и возмущение поднимаются в душе. И в этот период дети очень часто перестают пользоваться теми навыками самообслуживания, которые, казалось бы, давно освоили.

Что делать? Да все то же – восхищаться, отмечать, хвалить, подбадривать. Никаких насмешек, если вдруг вам снова приходится расчесывать дочку или завязывать шнурки сына. Можно немного пожаловаться, что вы устаете, но акцент надо делать на своем состоянии, а не неумении или нежелании отпрыска. Он должен вернуть себе статус: я могу, я умею, чем больше умею и могу, тем я взрослее. И еще в этот период, прежде чем отправить ребенка в школьный мир, не лишайте его ласки.

Да, шестилетние мальчики и девочки, уже выворачиваются из рук, если их обнимаешь, и целовать их можно только в определенных ситуациях. Но они все еще маленькие дети, НЕ взрослые, и еще долго-долго будут детьми. Поэтому бессловесная уверенность в вашей нежности, в вашем тепле, в вашем запахе, в ваших прикосновениях должна быть.

Вот такие капризы

В новый арсенал капризов, кроме кривляния и паясничания, входят также: пауза перед реакцией, спор, хитрость, неадекватная реакция на критику. Все они связаны с приближением, предощущением смены позиции. Ребенок готовится к более активным социальным взаимодействиям.

Родители часто жалуются: «Он меня как будто не слышит – издевается». Он слышит и не издевается. Но во внутреннем мире уже четко сформировалась потребность осмысливать ВСЕ, что ему говорят. Возможно, это будет доводить вас до безумия, потому что в процессе активной умственной деятельности малыш пытается вынести свой вердикт по всем вопросам.

– Не царапай стол ложкой. – Пауза, продолжает царапать, на вас ноль реакции.

Варианта следующих действий родителей обычно два:

– Не царапай стол, я сказала! – (То есть не нужно царапать, потому что мама так сказала. На многих действует, мама все еще в авторитете. Но вот если мамы не будет рядом в следующий раз? Она не сказала, значит...)

– Не царапай стол, от этого он станет некрасивым. (Ложка, оказывается, не только создает приятные ощущения в ладошке, но еще и портит стол, причем навсегда. Аргумент, который действует и без маминого присутствия).

Пауза будет, потому что ребенку нужно время на принятие собственного решения. Он, конечно, не скажет (за редким, но ярким исключением): «Подождите немного, я должен обдумать ваше предложение и решить, конструктивное ли оно». Но процесс внутри идет. Понятные, спокойные и имеющие для самого малыша силу аргументы могут ускорить процесс. Но пауза какое-то время будет оставаться.

В связи с этим опять вспомните список категорических запретов, которые важны для жизни и здоровья ребенка. Для подросшего дошкольника он может измениться, но вы должны точно знать, что его реакция именно в этих ситуациях будет мгновенной и однозначной.

Малыш бежит по тротуару, и он уже в нескольких метрах от проезжей части. Ваше короткое, достаточно громкое и категоричное «стой!» должно затормозить его в ту же секунду. Никакой паузы, никаких раздумий в критических для безопасности ситуациях. Кстати, дети великолепно усваивают это на инстинктивном уровне. О том, что такая ситуация наступила, должен ему сообщить ваш тон. Для других ситуаций, какими бы неприятными и раздражающими они ни были, этот тон, эту интонацию использовать нельзя. Только в критический для жизни или здоровья ребенка момент.

– Держись! – однозначно, твердо и даже жестко «приказывает» мама малышу на детской площадке. Соседки по скамейке смотрят на нее укоризненно (разве можно так с ребенком, что он собака что ли, а пожалеть маленького). А ребенок забрался на самый верх «лазалки» и повис на руках. Закрепиться обратно на перекладинах ногами сам уже не может, прыгать слишком высоко, заплачет, испугается – упадет. Но, видимо, он очень хорошо знаком с этим маминым тоном: «Делай так, иначе нельзя». И мальчик висел, пока мама спешила ему на помощь. Он не думал, сможет ли провисеть столько, сколько надо, просто делал то, что сказал значимый взрослый.

Таких ситуаций, конечно, не может быть много, но они случаются, и в старшем дошкольном возрасте реакция ребенка, склонного делать паузу перед тем, как услышать, что вы говорите, на «приказ» должна быть быстрой и однозначной. Может быть, стоит даже проговорить с ним это, проиграть ситуации, когда он будет в позитивном настроении.

«А еще она спорит!»

Спорить с говорливой девочкой пяти лет – занятие, способное любому намотать нервы на ребра. А она готова оспаривать любое родительское утверждение. «А почему тебе можно, а мне нет?!» «А почему Саша еще не спит, а я уже должна?» «Если папа не будет суп, то и я не буду!» И, чем дальше заходит спор, тем больше эмоций она вкладывает в свои реплики.

Самое утомительное в такого рода капризах – невозможность придумать веские причины: почему она действительно должна. Чаще всего причина одна: можно взрослым, но еще нельзя детям. И если в семье младше дошкольника никого нет, сослаться на того, у кого прав еще меньше, не получится. Ну не на кота же, в самом деле, кивать! А довод «потому что ты еще маленький» не проходит, поскольку через пять минут этому «малышу» заметят: «Ты же уже большой!»

Загвоздка в том, что спорщику победа в споре, конечно, нужна, но без нее можно и обойтись. Главное для него сейчас – научиться словами отстаивать свою позицию. И в

процессе препирательств по совершенно пустяковым поводам дошкольник по крупицам собирает для тебя технологию спора. Поэтому, если вы будете действовать по принципу «ешь, что дают! делай, я сказал!», все будет заканчиваться криком и слезами. Человеку не за что зацепиться, и ситуация идет по отработанному сценарию: вы проявляете власть, ребенок отвечает вам знакомыми средствами – силой истерики или давлением на жалость.

Лучше и полезней всего поиграть в то, о чем вы спорите. Сразу отсекаем ситуацию «я дерусь, потому что я дерусь», так как она является отражением вашего «потому что я так сказала». Переходим к рассмотрению того, что происходит: «Ну давай подумаем, почему ты действительно должен идти спать в девять часов. Можешь придумать причины?» Раскручивайте момент до абсурда, давайте ему в руки сильные аргументы. Дошкольник любознателен, как лисица, при вашем содействии он вытащит из ситуации все. А потом? Потом с ним, скорее всего, можно будет договориться без слез и криков.

Еще одна прекрасная форма капризов возникает где-то к четырем годам, а к пяти она уже становится бичом. Это хитрость. Мальчики и девочки учатся хитрить, зачастую не преследуя никаких особенных целей, не из страха или злонамерения. Дети хитрят для того, чтобы пошутить. Это же весело: я знаю, где прихватки, а бабушка нет; я сказал, что болит живот, и все забегали; я пришел к маме весь такой печальный, и она долго расспрашивала почему, а я вовсе не печальный, я пошутил. Хитрость – действие интеллектуальное. И малыш осваивает его.

В нашем обществе хитрость считается чем-то не совсем этичным, и хитрая лиса Алиса – не образец для подражания. Но во взрослом мире все мы так или иначе используем хитрость: для защиты, для собственного спокойствия, для выгоды, для всеобщего блага. Не умеющий хитрить человек – простодушный, наивный, и его часто считают... глупым. Быть глупым ребенку абсолютно не хочется, но и быть лживым – тоже, поэтому он использует хитрость как игру.

Тут все зависит от вашей реакции. Шутки шутками, и над ними можно посмеяться: «Ах ты хитрюга!» Но хорошо бы обозначить для малыша грань между хитростью-шуткой, хитростью из страха наказания, например, и хитростью-ложью для выгоды. Сердиться не стоит. Ребенок пока не слишком хорошо ориентируется в тонкостях человеческих взаимодействий. Он пользуется интуицией и теми разумными средствами, которые уже успел подсмотреть у старших. Ребячьи шутки всегда немного через край и, чтобы они не стали хулиганством или лицемерием, родителям следует быть внимательными.

«На сладкое» у нас реакция на критику. В старшем дошкольном возрасте формируется такая штука, как самолюбие. Безусловно, и раньше малышу не слишком нравилось, когда его критиковали. Но согласитесь, трех-четырехлетнего вы чаще всего либо ругали за что-то непопавшее, либо перенаправляли его действия в нужную сторону. Критиковать младшего дошкольника мало кому приходит в голову – «он ведь маленький и просто не умеет». А можно и вовсе нарваться на протест, не вовремя начав исправлять его работу.

А вот чем ближе к школе, тем чаще именно критика становится родительским орудием: ты сделал не так, это недостаточно хорошо, неправильно решил. Процесс становления самолюбия идет под воздействием критических замечаний гораздо быстрее. Но и реакции на критику становятся все ярче и острее.

- Что ему ни скажи, сразу в слезы!
- Бросает крышку пианино, как только я делаю замечание.
- Кричит на меня, когда я пытаюсь показать, как надо.
- Невозможно с ней: отказывается делать как надо, возмущается постоянно.

Не девочка, а фитиль!

Да, вот такой возраст, такие капризы. Если вы хотите уменьшить их количество, придется придумать форму критики, которую ваше чадо будет переносить спокойно.

Обтекаемые фразы, доброжелательный тон. И еще: не хотите капризов, не капризничайте и не возмущайтесь, когда критикуют вас. А дошкольник непременно будет пробовать это делать.

Он вообще будет пробовать делать все то, что демонстрируете ему вы. Так что ваше поведение становится катализатором либо для капризов, либо для быстрого нахождения конструктивного выхода из ситуации.

Много взрослых – много мнений

Когда рождается ребенок, встает вопрос: кто куда пришел. Родители пришли в мир младенца и теперь живут по его законам, или ребенок пришел в жизнь семьи и его нужно в нее вписать? О том, как именно ваши наследники будут вписаны в жизнь семьи, хорошо бы задуматься еще тогда, когда вы только планируете обзавестись первым ребенком. Если вы понимаете, где проходит черта между вашей жизнью как пары, как взрослых людей и жизнью ребенка, будет несложно установить границы.

И я не говорю об ограничении удовлетворения потребностей, хотя и они возникнут. Я говорю о «можно» и «нельзя», о времени для детей и «взрослом» времени, о вещах детских и взрослых, об отношениях взрослого и ребенка.

Выступать с обозначением границ надо единым фронтом: супругам необходимо договориться между собой и донести нужную информацию до тех, кто принимает непосредственное участие в воспитании малыша. И коль мы хотим уменьшить «капризные моменты», хорошо бы взять за правило: запрещенное не разрешать, разрешенное не запрещать. О категорических запретах я уже говорила раньше, и первая часть формулировки относится именно к ним. Вторая относится и к запретам ситуационным.

Иначе ребенок, прекрасно улавливающий нюансы отношений внутри семьи, начнет искусно играть на снисходительности одного из взрослых. А это не только не件зно, но и опасно. Ведь если бабушка разрешает трогать утюг, значит... значит, ожога избежать все труднее. И это не хитрая политика вашего чада. Это инстинктивное следование по пути наименьшего сопротивления. Детская «дипломатия» – залог непослушания.

И вот еще в чем дело: детей непременно надо баловать! Обязательно! Но постарайтесь делать это вне области категорических «нельзя». Да, лишняя конфета от бабушки и трехлетний хулиган, амнистированный мамой из угла, куда его поставил папа, ни к чему фатальному, кроме неровного отношения к разным членам семьи, не приведет. Вот и балуйте на здоровье, но только там, где дело не касается здоровья.

Другое дело, если вы пытаетесь изжить какой-то момент – например, ежедневную покупку яркой мелочи в ближайшем ларьке. Все серьезно, вы договорились с маленьким напарником. У вас договор, и он, как может, его соблюдает. И вот одна история...

В газетных киосках неподалеку от нашего дома продавались разные недорогие, но столь милые сердцу любого ребенка младше семи лет яркие «ерундовины»: скачущие и липнущие ко всем поверхностям мячики, маленькие самолеттики, фигурки динозавров, затупленные точилки с аляповатыми картинками и т. д. Мне было не жалко денег. Но в доме этого добра уже скопилось достаточно, и мы с сыном (ему было 4 года) договорились, что покупать их не будем. Но, приходя домой с прогулки с бабушкой, ребенок высыпал из карманов «богатство», на которое та расщедривалась. Ведь с ней он ни о чем не договаривался!

Запретить или разрешить – вопрос непростой. И у двух взрослых людей могут быть принципиально разные позиции по поводу того, что малышу делать можно, а что нельзя, поэтому часто ребенок получает противоречивые инструкции. В такой ситуации он обращается к тому, кто защищает его интересы: если что-то разрешает папа, ребенок идет к нему, а то, что позволяет мама, просит у нее. Если чаще разрешает папа (допустим, после

работы ему не очень хочется вникать в суть проблемы и нюансы воспитания), то мама может превратиться в эдакого «злого полицейского». И отношение к ней у ребенка будет соответствующим. В конце концов многие соображают, «как лучше всего», и начинают умело манипулировать взрослыми.

Это не слишком приятно, но не страшно. Да, дитя растет политиком и дельцом. Если вы не сумели договориться об общих правилах, имейте это в виду. Потом ребенок перенесет свои познания и умения на детский сад, школу, компанию во дворе или на даче. Вам будет с ним неудобно.

Какой может быть выход? Первое – сделать самым главным одного кого-то: папу или маму. И тогда слово босса – закон. А второй родитель с легким сердцем говорит: «Спроси у папы!» Или спрашивает: «А мама разрешила?» В этом случае малыш усваивает законы иерархии и жизнь потихоньку налаживается. Тем более, что всегда можно создать семейную коалицию: «А про это мы папе говорить не будем». Тоже вполне жизненный сценарий. С точки зрения капризов, если честно, главное не честность, открытость и правильность поведения взрослых, а его СТАБИЛЬНОСТЬ. Ребенок встраивается в сценарий, ему все понятно и привычно. Он знает, как в этом жить и в целом не злоупотребляет капризами.

Единодушие в вопросах воспитания больше действует на взрослых, их спокойствие, их удобство, их ощущение, что педагогический процесс идет правильно и они воспитывают хорошего человека. Вещь тоже важная, но ориентированная на хорошее самочувствие взрослых, а не ребенка.

Хуже обстоит дело, когда решать, кто же прав, мама с папой начинают прямо на глазах у детей. Анекдот «с бородой», но проблему иллюстрирует хорошо:

Вовочка звонит домой:

– Мам, привет, папу позови! Пап, привет. «Спартак» выиграл?

– Да, конечно! Маму позвать?

– Угу. Мам, слышала? Папа разрешил!

Еще более опасно с точки зрения капризности – если каждый из родителей непоследователен в своих «можно» и «нельзя». Вот это серьезно выбивает детей из колеи, потому что НЕПОНЯТНО и НЕСТАБИЛЬНО. Мама или папа сами не знают, чего хотят. Мир неустойчив. Придется добиваться своего самому. И пошло-поехало! Вот вам и почва для капризов.

Четкое знание того, что можно, а чего нельзя, поможет не только малышу, но и родителям, и прочим родственникам. Играть на ковре, рисовать за столом, брать мячик на улицу – можно. А вот ходить босиком, есть конфеты до обеда, смотреть телевизор по утрам и разбрасывать игрушки по комнате – не стоит. И категорически нельзя никогда, ни при каких условиях разрисовывать бумажки на папином столе.

Если вы запретили маленькому сыну трогать ваш мобильный телефон, то не надо предлагать ему поиграть с ним, пока вы стоите в пробке в центре города.

Отказ в немедленном удовлетворении желания – это важно. Это учит воспринимать слово «нет». А «нет» – всегда стресс, сколько бы лет вам ни было. Совсем без запретов не обойтись, но, как я уже говорила, не увлекайтесь, не запрещайте разрешенного, предлагайте варианты, переносите время. Короче, учите малыша манипулировать не вами, а ситуацией. Ему пригодится, а вам будет на что опереться в ваших педагогических экспериментах.

Одна из задач родителей – дать ребенку возможность осознать, что он не всемогущ и мир не крутится вокруг него. А другая задача – помочь ребенку понять, что он многое может и мир вокруг предоставляет эти возможности. Баланс этих взаимоотношений выстраивается в семье, и именно он снижает количество капризных реакций. А единодушие взрослых позволяет этот баланс поддерживать.

Гроза перед разводом

Дети ведут себя, будто в них «бес вселился», когда родители находятся в предразводном состоянии или разводятся. Дошкольники остро воспринимают эмоциональное состояние взрослых и способны уловить малейшее изменение в их взаимоотношениях. Для этого не надо слов – ребенку достаточно посмотреть на маму или прижаться к папе для того, чтобы понять, что с родителями что-то случилось.

Развод, порой являющийся долгожданным освобождением для двух нелюбящих или даже ненавидящих друг друга взрослых, – серьезнейшая моральная травма для ребенка любого возраста. А наиболее травмирующая ситуация для малыша – «хронический» развод, когда родители то разводятся, то сходятся вновь. При этом нарушается стабильность жизни, так необходимая растущему человеку (у него, если честно, и без ваших разборок проблем хватает). И чем младше ребенок, тем он больше нуждается в стабильности семейных отношений.

Что менее травмирует личность: нестабильность в семье с конфликтами (скрытыми или явными) или окончательный развод родителей? На этот вопрос нет однозначного ответа, поскольку бесконечные семейные разборки и скрытое под маской спокойствия напряжение могут повредить отношения в семье настолько, что развод будет представляться единственным решением во благо ребенка.

Конечно, дети младшего возраста еще не понимают смысла происходящего и чувствуют лишь изменение эмоциональной обстановки. Ребенок до полугода практически не замечает изменений и забывает отсутствующего родителя за несколько дней при достаточном внимании остальных родственников. В возрасте от полугода до двух с половиной лет у него может часто и резко меняться настроение в связи с отсутствием одного из родителей. Да и постоянная нервная обстановка дома, крики, хлопанье дверьми и прочие атрибуты неблагополучия в семье не могут не сказаться на поведении малыша.

Постоянные капризы, истерики, недовольство, раздражительность – все это способы высказаться по данному поводу. Ребенок может даже заболеть: экземы, гастриты, заикание, навязчивые движения – все это наиболее типичные проявления внутреннего напряжения, с помощью которых дети предлагают взрослым задуматься о семейном климате.

Ребенок в возрасте от двух до шести лет при разводе родителей испытывает тяжелое эмоциональное потрясение. Он не понимает причин развода, может считать себя виновным в случившемся, обещает исправиться, если родители помирятся. Его поведение отличается от поведения других детей повышенной капризностью, гневливостью, агрессивностью.

Каждый из родителей должен стремиться максимально сгладить непростую ситуацию, окружить своего малыша еще большей заботой и любовью, не стремясь перетянуть сына или дочь на свою сторону. Конечно, необходимо и здесь соблюдать баланс – в момент развода ребенок не должен чувствовать себя ненужным, забытым, одиноким, но чрезмерно опекать его во всем, создавая между вами чрезмерную эмоциональную зависимость, идти на поводу его капризов, испытывая чувство вины, не следует.

Разговаривая с ребенком о том, что вы с мамой (или папой) расстаетесь, постарайтесь убедить его в своей любви к нему, объяснить, что в ваших с ним отношениях все по-прежнему, что вы и дальше будете общаться. Можно даже проиграть сценки с куклами и мишками: вы приезжаете в гости или он едет в гости к вам, вы гуляете, куда-то ходите, чем-то занимаетесь. И важно, чтобы эти встречи стали впоследствии не эмоционально сложной для выполнения обязанностью, а маленьким праздником.

Открыто обсуждайте чувства ребенка к ушедшему из семьи родителю, независимо от того, хорошие они или плохие. Постарайтесь хотя бы на первое время сохранить прежний уклад жизни, не меняйте место жительства, детский сад, друзей ребенка. В такой сложный момент для малыша особенно важны устоявшиеся эмоциональные связи: с другими родственниками, знакомыми, домашними животными. Очень многие пережившие родительский развод люди говорили о том, что только присутствие любимой собаки, кота или даже попугая помогло им, поддерживало их в этот период.

Установите правило: никогда не говорить плохо о другом родителе в присутствии ребенка. Не изливайте свои безусловно имеющие место переживания на детскую голову и не проецируйте свои отношения с бывшим супругом на ребенка. Фразы типа «ты как твой отец/мать» намертво врежутся в его память и неизвестно как откликнутся в дальнейшем. Хотите высказаться – идите к психологу или пообщайтесь с подругой.

Своим поведением вы должны помочь ребенку выйти из стрессовой ситуации. Очень важно постараться сохранить или восстановить способность родителей договариваться между собой. Если ушедший родитель собирается участвовать в жизни ребенка, очень важно, чтобы общение родителей не травмировало детскую психику каждый раз, когда его будут забирать на воскресную прогулку или в гости.

Задача родителя, который остался жить с ребенком и на долю которого придется основная масса капризов и истерик, – не забывать о необходимости выражать любовь. Не давайте ребенку уйти в негативные переживания, погрузиться в депрессию, но и не сопротивляйтесь его попыткам разобраться, обдумать произошедшее, прийти к собственным выводам. «Не думай об этом» – в данном случае не только неэффективно, но и вредно для психики малыша. Рационализированные эмоции переносятся гораздо легче, чем кипящие и невыраженные. Как можно больше разговаривайте, играйте, двигайтесь вместе с ребенком, найдите общие занятия, путешествуйте. Постепенно, со временем эмоциональное состояние ребенка придет в норму.

Как говорить так, чтобы вас услышали

Дети могут выражать свое возмущение не только вашими поступками, но и вашими словами. Со своей стороны, родители тоже бывают недовольны: «сто раз надо повторять», «как об стенку горох», «пока не прикрикнешь – не сделает». Знакомо? Нам часто кажется, что ребенок капризничает, не делая того, что мы ему говорим. Ошибка! Проблема в НЕПРАВИЛЬНО СФОРМУЛИРОВАННОЙ ИНСТРУКЦИИ. Дело в том, что родители часто пытаются давать указания детям в такой же форме, в какой давали бы их взрослым. Но у детей собственные законы восприятия, которые необходимо учитывать, если мы хотим быть ими услышаны.

Детям дошкольного возраста доступно только гибкое одноканальное внимание. Это уже позже они научатся быть «юлиями цезарями», одновременно слушающими музыку, решающими упражнения по алгебре и заедающими чай бутербродами.

Пока же мозг ребенка способен сконцентрироваться в один момент времени только на одной задаче, например на строительстве тоннеля из стульев. Бессмысленно раздражаться из-за того, что увлеченный игрой малыш вас «не слышит» – он просто не способен на это. Поэтому, если вы хотите, чтобы ребенок сделал что-то конкретное, сначала необходимо переключить его внимание на себя. Присядьте на корточки, посмотрите ребенку в глаза, прикоснитесь к нему или возьмите за руку, обратитесь по имени. Убедитесь, что ребенок понял то, что вы сказали. Полезно попросить повторить, что он услышал.

Вы пришли домой с прогулки. «Надень тапки, вымой руки и за стол», – на наш взгляд, просьба проста, как дважды два. А вот для ребенка младше 3,5–4 лет это довольно сложный алгоритм. Попробуй запомнить последовательность, ничего не пропустив! Вот малыш и «застревает» в прихожей, в задумчивости ковыряя обои. Разбивайте сложную задачу на простые и выдавайте ребенку только одно короткое задание, например: «Надень тапки». К следующему пункту переходите, когда первый будет выполнен.

Дети только осваивают речь и не понимают иронию и сарказм. Поэтому фразы типа «ты еще долго будешь сидеть в грязи?», «тебе что, нравится ходить с липкими руками?» они понимают буквально. Догадаться, что в таком вопросе заключено руководство к действию, им пока трудновато, поэтому все просьбы должны звучать так, чтобы их можно было понять однозначно.

Метод постоянного напоминания об очередности действий плох тем, что ребенок не

привыкает к самостоятельности. «Мама в этот раз не напомнила, что надо вымыть руки после туалета, значит, их мыть необязательно». Даже самая терпеливая мама, вынужденная постоянно работать «заезженной пластинкой», истощается и может однажды из-за пустяка сорваться на малыша – накричать или отшлепать. У детей очень развита зрительная память, поэтому для соблюдения режима очень эффективно работают картинки-напоминки. Например, в полтора-два года кроха уже способен усвоить, что надо мыть руки в трех случаях: перед едой, после туалета и после прогулки. Повесьте в ванной и в прихожей яркие картинки, посвященные этим трем ситуациям.

Столь любимые родителями стоп-фразы «не трогай кошку!», «не лезь в лужу!», «не хлопай дверью!» давно доказали свою неэффективность. Детское восприятие «пропускает» частицу «не», и малыш воспринимает родительский запрет как заманчивое предложение. Предлагайте ребенку альтернативу. Например: «Давай попробуем обойти лужу по этому узкому бордюрику». Или «Сможешь закрыть дверь, чтобы никто не услышал?»

Существуют в родительском лексиконе фразы, прямо-таки провоцирующие конфликты и капризы. Наверняка, когда вы были детьми, они тоже выводили вас из себя. Постарайтесь отучиться походя бросать их, оставляя ребенка в недоумении.

«Посмотрим...» – Означает всегда только «нет», но дает ложную надежду на другой ответ.

«Сейчас!» – Обманный маневр. В реальности «сейчас» наступает через час, два, через месяц, а то и вовсе никогда.

«Нет – значит, нет» – заменяет собой объяснение, почему именно «нет», и делает дальнейший диалог невозможным.

«Есть такое слово – “надо”» – Естественное продолжение родительских риторических упражнений. Отсылает к аксиоме, которой на самом деле не существует.

«Как ты сам-то думаешь?» – Предполагается, что ребенок даст на этот риторический вопрос «правильный» ответ или выслушает его от старших.

«Делай, как хочешь» – коварное обещание свободы на самом деле представляет серьезную угрозу будущей самостоятельности. Предполагается: «Все равно ты сделаешь неправильно». И это снова отказ что бы то ни было обсуждать.

«Не надо думать, что ты самый умный» – А почему бы и нет?

«Не выдумывай!» – Мало того, что ребенку не верят, так еще и предлагают всегда оставаться в рамках повседневной логики. А как же творчество, полет фантазии?

«Вырастешь – поймешь» – Полный отказ не только в объяснении, но и вообще в способности понимать.

«Прекрати это немедленно, а не то...» – Угрозы – далеко не лучший способ воспитания. Прежде всего, так вы учите ребенка использовать силу или физическое превосходство для получения желаемого. Во-вторых, в случае неповиновения ребенка вы ставите себя в невыгодное положение. Как вы поступите? Выполните наказание, которое посулили в порыве гнева, или же отступитесь от своих слов и тем самым дадите понять, что ваши слова – пустые угрозы? В любом случае таким способом вы ничего не добьетесь, а только испортите отношения с ребенком.

«Если ты сделаешь..., я дам тебе...» – Подкупать детей крайне неразумно, так как это лишает их желания бескорыстно помогать другим людям. Постоянно прибегая к этой уловке, вы сами себе роете яму. Вместо того чтобы торговаться, скажите ребенку: «Большое спасибо за то, что помог мне с уборкой». Ваша искренняя благодарность послужит наилучшим стимулом для дальнейших бескорыстных поступков.

«Не плачь» – Говоря так, вы даете ребенку понять, что его чувства ничего не значат. Это учит детей скрывать свои эмоции, что в конце концов может привести к еще более серьезным эмоциональным срывам. Не принимайтесь сразу же успокаивать ребенка, дайте ему возможность поплакать. Скажите: **«Ничего страшного, можешь поплакать. Я буду рядом и всегда готова выслушать тебя».** Можете попробовать вслух объяснить, почему ребенок плачет: «Ты расстроился из-за того, что мы не можем пойти в парк, да?» Так вы

дадите понять, что замечаете чувства ребенка, а также научите его выражать мысли словами, а не эмоциями.

«Я обещаю...» – Невыполненные обещания очень ранят. А поскольку жизнь непредсказуема, старайтесь пореже использовать эту фразу, особенно при общении с детьми. А если уж пообещали, не выполнить обещание можно только по очень серьезной причине. Будьте максимально честны с ребенком. Скажите: **«Я знаю, ты хочешь пойти в гости к бабушке, и мы постараемся к ней поехать. Но ты же понимаешь, что может произойти что-то непредвиденное, поэтому я не могу тебе гарантировать эту поездку»**. Только так вы построите доверительные отношения с ребенком. Если вам все же не удалось сдержать свое слово, признайте это и извинитесь. Так вы на своем примере научите ребенка отвечать за свои слова.

Ритуалы как спасение от капризов

Ритуалы – важнейшая вещь, помогающая ребенку осознавать границы и чувствовать себя в безопасности. Чаще всего детские ритуалы связаны с установлением режима дня, это удовлетворяет базисную потребность детей в безопасности, надежности и спокойствии. Когда все понятно, ясно, заранее определено, ребенок развивается более гармонично. Необходимы ежедневные ритуалы, соблюдаемые в одно и то же время: время для просыпания, время на утренние гигиенические процедуры, время на прогулку и отдых, свое время на засыпание. Втянувшись в определенный распорядок дня, ребенок любого темперамента тяжело будет переживать его нарушение. Нужно не только наполнить день ежедневными ритуалами, но и стремиться постоянно придерживаться их, чтобы сделать жизнь малыша спокойной и размеренной. Конечно, иногда ребенок имеет право на изменения и нарушения режима. Но это должны быть редкие исключения – например, разрешение не спать до часу ночи в Новый год.

Подумайте, какие ритуалы существуют в вашей собственной жизни и в вашей семье и какую роль они играют. Некоторые из них сложились сами собой, а какие-то наверняка были введены специально. Возможно, это утренняя чашка кофе на кухне в одиночестве как время, когда вы настраиваетесь на наступающий день. Или вечерняя ванна с ароматными маслами. Или традиционные блюда вроде оливье или запеченной курицы, которые вы непременно готовите к празднику. Торт со свечками на день рождения. Цветы в подарок маме на Восьмое марта. Осенняя поездка за грибами. Праздник первого арбуза. Ваша семья – ваши праздники!

Ритуалы помогают структурировать время, дают ребенку (да и нам самим) возможность осмысливать его течение, не испытывая тревоги. Он, например, уже твердо знает, что утром папа уходит на работу, а вечером возвращается, что все члены семьи сядут за стол и будут разговаривать о впечатлениях прошедшего дня. Он уверен, что раз в месяц будет поездка к бабушке и дедушке, где он будет играть с дедом в шахматы или помогать бабушке на огороде. А к новому году будет елка, под которой его будут ждать подарки.

Кстати, стихийно складываются не только хорошие семейные ритуалы. Например, формирования ритуала, когда ребенок встречает у порога вас или папу вопросом: «Ты принес мне что-нибудь вкусенькое?» – надо стараться избегать, иначе в скором времени начнет казаться, что ребенок ждет не прихода родителей, а прибытия пакетов из супермаркета. А ведь бывает и так, что ребенок начинает задавать этот вопрос гостям и инспектировать содержимое их сумок и пакетов. Мы же пытаемся вырастить воспитанного джентльмена (или маленькую леди), не так ли? А ежедневная «дань», приносимая ребенку по возвращении с работы, может сыграть против вас.

Если вы придумаете маленькие ритуалы на каждый день, то ребенок будет ожидать их столь же естественно, как елку под Новый год. Правда, тут есть одно «но»: вам самим придется соблюдать режим.

Время, когда ваш ребенок еще не посещает детский сад, – отличная возможность понять, что вы делаете в течение дня. Два-три дня обращайтесь внимание на то, что вы делаете, отмечайте фазы, пункты и ваше отношение к тому, что сделано, надо сделать или хочется. Что вы предпочитаете делать в одиночестве, что – вместе с ребенком, а что – в паре с супругом? Есть у вас и сына или дочки дела на двоих? Нравятся ли они вам? А ребенку? Мытье головы или чистку зубов ритуалом назвать нельзя, а вот создание рожек и ушек из пены на голове малыша, плавание и ныряние в ванной – уже можно. Это то, что делает простое правило ритуалом любви, веселья и нежности.

Что отличает ритуалы от обычных действий? Повторяемость. А для ребенка, если хотите – неизбежность. Именно поэтому ритуал – отличное средство против капризов.

Она из моих клиенток рассказывала, что использовала ритуалы, когда ребенку предстояли неприятные для него процедуры. Например, регулярный визит к стоматологу сочетался с днем мороженого вне зависимости от того, нужно ли было какое-то лечение или это был профилактический осмотр. Выбиралось мороженое, его приносили домой, украшали фруктами, обсуждали рекомендации стоматолога и с удовольствием уплетали лакомство. Ритуал отлично работал лет до десяти.

Дети-дошкольники очень любят ритуалы. Им важно знать, что, когда и в какой последовательности будет происходить, поэтому распорядок дня очень важен для создания у ребенка ощущения твердой почвы под ногами.

Ритуалы встречи и расставания очень помогают пережить «переходный период», когда малыш идет в детский садик или школу. Это может быть особый поцелуй или рукопожатие, «обнимашки», махание из окна и т. д.

Рассказывает клиентка: «Мой сын, вполне уверенно чувствовавший себя в детском саду, где привычная обстановка, раздевалки для каждой группы и любимые воспитательницы, в первом классе, заходя в школу по утрам, был похож на пассажира «Титаника», который поднимается на борт корабля, зная, что он потонет. Вокруг толпа других первоклассников и остальных суесящихся в коридоре перед раздевалкой учеников школы, родители первоклассников, со всех сторон поторапливающие своих детей и отдающие им последние команды. Да еще надо уследить за своими вещами, переодеться, повесить вещи в гардероб и дойти до класса раньше, чем прозвенит звонок. Очень много всего сразу.

Ваня увлекался чужими разговорами, забывал сменить обувь, пару раз оставлял в коридоре портфель. В первые месяцы родителям разрешали заходить в школу вместе с детьми, поэтому процесс одевания был больше на мне. Но с наступлением холодов и появлением осенней грязи родителей попросили “паркет не топтать”. Пришлось первокласснику учиться и тут справляться самому. Чтобы уменьшить стресс, мы разработали целую “раздевательную” схему, окончанием которой “было помахать в окно маме по пути в класс”».

В незнакомых ситуациях ритуалы помогают преодолеть стресс. Если ваша дочка или ваш сын любит читать книжки на ночь, обязательно захватите книжку, когда полетите на самолете в другую страну или будете ночевать в гостинице или в гостях. А вот постоянное ношение с собой мягкой игрушки, подушки или одеяльца, столь успокаивающее и трогательное поначалу, может быть коварным. Чрезмерная привязанность, как и все чрезмерное, не полезна для детской психики. Дело в том, что именно на этих предметах в силу их особой близости, интимности, часто происходит «зацикливание» ритуала, и ребенок, например, уже не может заснуть или успокоиться без своей зверушки или любимой полосатой подушечки. А если вы ее забыли, потеряли, постирали и т. д.? Стресс, слезы, трагедия.

Поэтому, если вы замечаете, что ребенок «жить не может» без какого-то предмета,

подумайте, чего на самом деле ему не хватает, какой эмоциональный голод он может испытывать, и уж постарайтесь показать свою любовь так, как никакая игрушка этого сделать не может. Вообще капризы очень хорошо поддаются профилактике, если вы обратите внимание на игры малыша и на его отношения со своими игрушками. Про дошкольника они вам расскажут буквально все. И вы сможете вовремя прилететь на ковре-самолете, пока не начался слезный потоп.

Пример хорошего ритуала – совместный завтрак или ужин всей семьи. Это не только совместное поглощение еды, но и повод раз в день собираться за общим столом – и чтобы поесть, и чтобы поговорить о том, что произошло за день, или обсудить ближайшие планы. Если сесть за стол вместе, к примеру, утром не получается, придумайте компенсирующую замену. Например, папа уходит на работу, пока малыш еще спит, но оставляет ему смешной рисунок, а для ребенка постарше – записку с пожеланием хорошего дня. Дочка или сын с удовольствием будут отвечать папе собственными творениями и вручать их перед ужином.

В семье двое сыновей, мама – кинорежиссер, папа – литературный критик. Старший дошкольник совершенно в родителей: читает с двух лет, играет на скрипке, пишет стихи. Младшего, двухлетку, интересуют только железки, и родители решили развивать в ребенке любовь к книгам. Ввели ритуал субботнего чтения: отец читает книжки вслух, дети слушают, потом обсуждают, проигрывают сюжет, придумывают, как можно было бы его изменить. Сначала был ритуал, «насаждаемый» родителями, и дети включались неохотно. Неизбежность – по субботам, в три часа дня... Потом оказалось, что это интересно, а кроме того, это прекрасная возможность получить безраздельное внимание отца и обсудить с ним свои «маленькие трагедии» (в три года это были обиды на мать и брата, а потом и более важные вещи) в игровой форме. К девяти годам ритуал преобразился: обсуждали уже прочитанное ребенком ранее. Мальчик сообщал, что он читает сейчас и что хочет обсуждать с отцом в субботу в три часа дня. Сейчас мальчик – подросток, активно интересующийся техникой, но субботний ритуал беседы о книгах живет и здравствует, и что-то мне подсказывает, что содержание бесед значительно расширилось за эти годы.

Но имейте в виду, что ритуал – это надолго. Прежде чем ввести его в жизнь своей семьи, подумайте, готовы ли вы делать это каждый день. Если вы ввели ритуал, но отказались от него, потому что вам лень или некогда, он перестанет работать. Рассчитывайте свои силы, иначе ребенок окажется в еще более сложной ситуации, чем в отношении границ: вчера это было столь же обязательно, как смена времен года, а сегодня вдруг отменяется! А что еще можно отменить? А если я покричу погромче, можем мы отменить кашу на завтрак? А можно я не буду зубы чистить? С этого момента ребенок начнет проверять границы с удвоенной энергией, и от его возраста зависят только способы, которыми он будет это делать. И это не каприз, а обеспечение собственной безопасности, потому что детям очень важно понимать, что есть граница, где родители твердо стоят на своем. Это дает ребенку ощущение, что мама и папа – достаточно твердая опора его мира, а значит, можно продолжать безопасно этот мир исследовать.

Время для тебя

Особое место занимает ритуал ежевечернего общения с ребенком «один на один». Это могут быть всего лишь полчаса, но в это время вы выключаете мобильный телефон, не смотрите телевизор, не пишете электронное письмо и не проверяете сообщения в соцсетях – все ваше внимание отдано только ребенку.

Вы можете заниматься чем угодно: играть в дочки-матери или настольные игры, вместе рисовать, читать книгу, клеить модель корабля или даже – да простят мне это кощунство –

смотреть мультик в обнимку на ковре. Пусть ребенок сам решит, чем вы будете заниматься, а вы согласитесь с ним, даже если лично вам это занятие не так уж интересно. Скажите себе, что будете следовать за ребенком. Попросит он вас кем-то быть – примите роль, пригласит поиграть в настольную игру – сделайте это. Суть в том, чтобы быть с ребенком на его условиях.

Мы же помним, что дети – такие же люди, только маленькие. И у них есть все те же штуки: самооценка, потребность в уважении, достоинство, желание быть понятыми, желание быть единственными, главными. Пока вы с ребенком один на один на его территории, в его мире, он добывает все то, чего не смог получить в течение дня. Малыш становится спокойнее, когда знает, что ему не надо бороться за ваше внимание с телевизором или подружкой из мобильного телефона, что вовсе не отменяет совместного просмотра детской передачи или звонка бабушке. Будьте с ним, тогда и капризничать, чтобы добиться вашего внимания, ребенку не придется.

Любому ребенку жизненно необходимо почувствовать свою важность и нужность для матери, особенно если она работает. Ведь он ждет ее возвращения домой, даже если никогда не признается в этом! И лишь плотное непосредственное общение с ребенком, когда все ваше внимание отдано только ему, может напитать его столь необходимыми любовью и нежностью, которых не может дать ни одна, даже самая лучшая няня.

Очень часто мамы жалуются, что дети при их возвращении домой начинают «закатывать концерты» с удвоенной силой. Это вызывает возмущение: как же так, я наконец-то пришла домой, а ребенок не рад меня видеть, кричит, чего-то требует, капризничает! На самом деле ребенок возмущен. Но именно тем, что вас так долго не было и что вы не обращаете на него внимания. Просто сказать об этом литературным русским языком он пока не в состоянии. Поэтому, если вам хорошо знакомы детские капризы по вечерам, попробуйте ввести ритуал получасового тет-а-тет с вашим малышом. И вы удивитесь, насколько легче, приятнее и спокойнее станут ваши отношения.

Маленькая, но очень сложная хитрость. Гнев детей во многих семьях является табуированным чувством. Нельзя злиться на маму! Да почему же нельзя?! Вполне естественно, что ребенок гневается – мама целый день была занята не им, а какими-то непонятными делами, а он скучал, сильно скучал по ней! Да как она могла его бросить, оставить, пусть и не одного, с няней, но ведь няня – это не мама!!!

Прочитую воспоминания поэта Игоря Губермана:

«Жена работала в Музее Пушкина, и дома в разговорах очень часто его имя всплывало, и читали его сказки и стихи, но дети ведь не ведают нашей иерархии уважения: для Тани маленькой это светлое имя оказалось связано с печалью, что мать иногда вечерами уходит на какие-то чтения, тоже относящиеся к Пушкину. И попала Таньке фотография артиста Александра Кутепова, часто выступавшего в музее (это она знала), и написала дочь на обороте все слова, что выражали ее чувства (сохраняю авторское написание): „Евген Оныгин – свенья“».

Научите детей выражать свои чувства. Спрашивайте, спрашивайте даже самых маленьких, предлагайте варианты: не огорчен ли он, не сердится ли, что мама так много времени отдает работе? И пусть он выскажется, внимательно выслушайте его и поддержите его в его чувствах, дайте понять, что он вправе злиться и огорчаться. А потом расскажите, как вы его любите и как много в жизни есть интересного. Пообещайте, что вы непременно ему покажете эти вещи. Заодно получите прекрасную возможность заложить ребенку базу для радостного отношения к труду, творчеству. А когда ваш наследник дорастет лет до шести, непременно сводите его на экскурсию, чтобы показать, чем занята мама.

«Всего полчаса? Легко сказать, да трудно их найти», – можете сказать вы. Как работающая мать, которой ни на что не хватает времени, я вас прекрасно понимаю. Работа, начальник и его страсть назначать совещания за полчаса до окончания рабочего дня, магазины, в которые попадаешь одновременно с другими офисными «сидельцами»,

химчистка и прачечная... А еще надо машину в ремонт, на даче сломался водопровод, бабушка звонит и требует общения, недочитанная книга (ведь нужно же саморазвиваться) лежит немым укором на столике у кровати вторую неделю – как же сюда вписать ежедневное плотное общение с ребенком? Но давайте посмотрим, можно ли в нашем плотном графике выкроить для этого время.

Первое, от чего можно отказаться, так это от разнообразных выяснений отношений. Время, потраченное на ссоры с домашними, на обсуждение «принципиальных» разногласий по вопросам воспитания с бабушками, на разделение обязанностей с мужем, не вернешь, а энергия, израсходованная на них, уходит чаще всего впустую. Бабушек не перевоспитаешь, мужа переделать тоже мало кому удастся. Возможно, наилучшим выходом было бы принять окружающих такими, какие они есть, и не пытаться воспитывать взрослых. И для вас, и для вашего малыша гораздо полезнее стараться поддерживать ровные, спокойные отношения со всеми членами семьи.

Откажитесь от просмотра ВСЕХ вечерних телевизионных сериалов или хотя бы выберите один – как раз откроется «окно» для дочери или сына (кстати, если у вас несколько детей, каждому из них необходимо общение с вами один на один, это очень важно). Если в течение дня есть действительно интересные передачи, а ребенок не спит, запишите их на видео или найдите в Интернете. В конце концов, ничего не случится, если вы их не посмотрите прямо сейчас. Период времени, когда ребенку требуется ваше внимание, не такой уж длинный, вы еще успеете посмотреть много сериалов, ожидая его возвращения, например, с ночной дискотеки.

Конечно, никто не говорит, что вы должны полностью отказаться от своих интересов и каждую свободную минуту посвящать ребенку. Вам необходимо отдыхать, необходимо иметь возможность развлекаться и заняться собой, сходить без малыша в гости или театр, просто пройтись по улице, наконец. Но если вы будете грамотно строить свой день и расставлять приоритеты (думаю, никто не оспорит первенство ребенка перед сериалами?), у вас обязательно останется время и для общения с любимым малышом.

И знаете, это «детское» время так скоротечно! Очень быстро пройдет период, когда ваш малыш так сильно нуждается в вас, когда он считает вас центром Вселенной, когда вы являетесь для него самым важным и непререкаемым авторитетом. Так наслаждайтесь этим, пока есть возможность!

Ритуальный сон

Кому из родителей не знакомы напрасные усилия по укладыванию ребенка в кровать? На какие только хитрости не идут дети, чтобы как можно дольше оттягивать момент, когда надо положить голову на подушку и закрыть глаза. Внезапная жажда, голод, потребность срочно сходить в туалет или получить ответ на философский вопрос, который буквально мучает, неправильная форма подушки...

Один из наиболее важных и для детей, и для родителей ритуалов – ритуал для засыпания. Его **сила – в регулярности и точности** повторения вечерних процедур изо дня в день, в одно и то же время. Процедур, которые можно назвать «ритуалами засыпания», огромное количество: купание перед сном (можно с использованием эфирных масел с успокаивающим эффектом), легкий расслабляющий массаж и поглаживания, стакан молока и задергивание занавесок на окне с фразой «а теперь пора спать», чтение сказки или колыбельная песня, надевание пижамки и укладывание мягкой игрушки под бочок и т. д. Для придумывания ритуалов засыпания надо просто придерживаться определенных правил, тогда «программа» отхода ко сну будет иметь успех и нравиться вам и вашему ребенку. Начинать создавать свои ритуалы засыпания можно уже с 6 месяцев, и это сыграет «на руку» чуть позже, месяцев в 9–10, когда проявившийся у ребенка интерес к освоению мира будет мешать ему послушно ложиться спать.

Вот что говорят мамы: «Как-то, рассказав пару сказок, прочитав стишок и „промычав”» убаюкивающую мелодию, я уронила голову на подушку и уснула раньше, чем сын. Муж, приоткрыв дверь спальни, увидел сидящего рядом со мной на кровати ребенка, который шепотом сказал: „Тихо, папа. Мама спит”».

Все части ритуала, готовящего ребенка к засыпанию, не должны быть бодрящими, иначе вместо тихо сопящего ангелочка вы получите полного сил и энергии чертенка, который будет скакать по квартире до полуночи. Сказку лучше рассказывать тихим монотонным голосом, чтобы ребенок начинал прислушиваться, переставал шуметь и ворочаться (тут главное – не усыпить самого себя). Можно негромко обсудить прошедший день, посеCRETничать. У нас с сыном был ритуал, когда мы вспоминали, сколько хороших вещей произошло за день. Возник он случайно, когда под влиянием какого-то конфликта в детском садике ребенок решил, что «все плохо». Чтобы показать, что в жизни хорошего больше, чем плохого, я попросила рассказать мне и о том хорошем, что в этот день с ним было. И в дальнейшем это стало для меня прекрасным способом узнать, что происходит в жизни ребенка, пока меня нет с ним рядом, а для него – возможностью сосредоточиться на светлой стороне бытия и поделиться с мамой кусочками своей «отдельной» жизни.

Долой родительский перфекционизм

Еще один плацдарм для проявления детских капризов – раннее обучение. Современное общество охвачено эпидемией родительской лихорадки. Повышенная тревожность населения в целом и гонка за успехом сильнее всего сказываются на самом восприимчивом слое – молодых матерях. Лозунг сегодняшнего дня, транслируемый отовсюду: если твой ребенок плачет, значит, ты плохая мать. Твой ребенок должен быть лучше всех, воспитаннее всех, лучше всех учиться и быть развитым во всех областях! В блогах страдающие нарциссизмом пользователи Интернета жалуются друг другу на недолюбленность, детские обиды и трагические последствия отсутствия детского велосипеда. И молодая мать понимает: если ребенок чего-то недополучил, это критически скажется на его умственном и нравственном развитии, он не закончит школу, не получит образования, сопьется (или навсегда зависнет в Интернете), и жизнь ее не будет иметь смысла. «Я должна удовлетворять все его капризы, чтобы он не огорчился, не плакал, не разочаровывался, иначе я нанесу ему психологическую травму».

В поисках ответа на вопрос «что делать?» родители оказываются перед огромным спектром противоречивых советов. Например, в модных книжках и на интернет-форумах много пишут о естественном родителстве: его последователи стараются обеспечить малейшие эмоциональные и физические потребности ребенка с самого рождения. Правда, иногда возникают «перегибы на местах» вроде кормления грудью до пяти и более лет, но зато такой ребенок, по мысли «естественнорожальщиков», не сможет упрекнуть мать в том, что она не удовлетворяла его потребность в грудном вскармливании.

Когда ребенок стал центром семьи? Совсем недавно. Эта трансформация ребенка из младшего члена семьи в его главу произошла буквально в последние лет 15–20. Любой человек старше 35 легко вспомнит, что в его детстве никто вокруг него в хороводе не кружился: у родителей была собственная жизнь, они уходили в гости, уезжали в отпуск, некоторых детей до школы отдавали на воспитание бабушкам, которые вообще не задумывались над вопросом – «как это, воспитывать детей?». Школьные годы сопровождалась обязанностями по дому: помыть посуду, пропылесосить, купить хлеба... И была детская самостоятельная жизнь. Кто-то строил шалаши на деревьях заброшенного сада, кто-то сидел с друзьями на детской площадке соседнего двора и рассказывал страшилки, а кто-то пускал карбид в лужи, ставя свои первые химические опыты. Наши родители и понятия не имели о детских травмах, они просто жили и растили нас, как умели.

Как-то мама шестилетнего мальчика, спросила своего психотерапевта:

– Мне кажется, что я мало внимания уделяю своему ребенку. Что мне делать?

– Попробуйте прийти сегодня домой, посадить его рядом с собой и сказать: «Сейчас я буду уделять тебе внимание». Как думаете, сколько минут вашего пристального внимания он выдержит?

Сегодня есть самые широкие возможности занять ребенка чем-то полезным для будущего. Будущее – это, конечно, прекрасно... Но ведь человек не начинает жить в восемнадцать лет. Он живет уже с рождения. На подготовку времени нет! Все, что произойдет с рождения до ... – произойдет, все что нет – останется несвершившимся. Поэтому я рекомендую родителям настраивать себя не на подготовку ребенка к жизни, а на вооружение его для той жизни, которой он живет. Ребенок ЖИВЕТ УЖЕ СЕЙЧАС – его время и есть его жизнь. Если с рождения до семи лет он усиленно готовится к школе и вся жизнь сосредоточена на этом, то логично потом его в школе и оставить навсегда или прямо с первого сентября начать готовить в институт. Таким образом ребенок никогда не окажется там, где он есть на самом деле. Для психики это очень плохо.

Так что давайте не готовить, а предоставлять возможности! Тогда мы избежим капризов, которые возникают как ответ на «подготовительное» насилие. Занятия, «развивалки», секции и т. д. – великолепно, как всякая обогащенная среда. Но давайте оставим человеку время для личной жизни. А личная жизнь ребенка, особенно дошкольника, – это игра, причем игра не по правилам, придуманным взрослыми, и не спортивная, а игра воображаемая, ролевая (только реальная, а не компьютерная).

Отсутствие игры означает отсутствие места, где можно рассказать и проиграть историю о себе, скинуть эмоции, придумать хороший конец, избавиться от страха, выработать модели, просто расслабиться, придумать себе хороший мир. Взрослые, между прочим, тоже делают все это, только играют в собственной голове. А малышу пока требуется помощь игрушек. Если же места для игры нет, все необработанное накапливается, и вот вам, пожалуйста: забастовки, срывы, протесты и плач.

Зачастую развивающие занятия превращаются в соревнование родителей: кто раньше и более разносторонне разовьет свое дитя. Ожидание детей под дверью «школы для малышей» (вдумайтесь, еще до школы дети ходят в школу!) превращается в конкурс материнского тщеславия «Мой ребенок занят больше всех». Детям некогда просто посидеть с игрушками в углу, поковырять в носу или натереть восковые мелки на терке, чтоб получился игрушечный борщ – они ведь заняты семь дней в неделю. Родительский график максимально подстроен под расписание занятий ребенка. Зачастую молодые мамы отказываются от выгодных карьерных предложений: до работы ли, когда ребенка надо по два раза в день возить на занятия по всему району? При этом мнением самого ребенка обычно не интересуются («что он понимает, мал еще!»), он становится объектом удовлетворения родительских ожиданий, мечтаний и амбиций («потом спасибо скажет!»). За живого человека со своими потребностями, желаниями и интересами его никто не держит.

Ольга, мать двух девочек-погодков, учащихся в первом и втором классах, отказалась от успешной преподавательской карьеры ради развивающих занятий. Одна девочка занималась народными танцами, фортепиано и пением, вторая посещала занятия по художественной гимнастике, балету и училась играть на укулеле (маленькой гитаре). Плюс английская школа с огромными домашними заданиями и бассейн по выходным. Необходимость в сложнейшей логистике передвижений между общеобразовательной, спортивной школами и школой искусств, точнейший учет времени, потраченного на стояние в пробках, постоянное подбадривание, подгоняние и волочение «притормаживающих» детей за собой и ежедневное состояние истерики у всех членов семьи в 11 вечера, когда домашнее задание ни по одному школьному предмету еще не готово – таковы семейные издержки «всестороннего развития».

И вот закипает домашняя битва: надо ехать на занятия, а ребенок капризничает! Он, видите ли, не хочет. И чего хочет, не знает. Полностью одетая мама с часами стоит у порога, ребенок в одном носке «валяет ваньку» и не собирается надевать второй, мама подгоняет, ребенок продолжает изучать строение носовых проходов, мама вскипает, со злостью напяливает на ребенка одежду и волочит его к лифту. Все это сопровождается воплями, слезами и взаимными обидами. В каком настроении придет ребенок на занятия? Понятно, что не в самом радужном. Какое постепенно сложится у него отношение к посещению развивающего центра? В лучшем случае, просто равнодушное (странно было бы ожидать любви «из-под палки»), в худшем – подорвет естественное стремление каждого ребенка к знаниям.

Помните, что именно родительский перфекционизм, безудержное желание дать ребенку самое лучшее, обеспечить самое быстрое его развитие, вырастить самого успешного и талантливого, подтвердив свое реноме безупречной матери, лишает ребенка детства и возможностей развиваться в собственном темпе, соответствующем его природному темпераменту, расти как самостоятельная личность, формировать собственные вкусы и предпочтения. И когда, скажем, мальчик, которого готовили в профессиональные футболисты или физики-теоретики, заявляет, что будет работать в зоопарке или пойдет в армию, в семье наступает ступор и траур, а ребенок получает ярлык неблагодарного.

Помимо этого, образовательный перфекционизм лишает родителей других интересов, забирая всю их энергию, силы и время. Когда же подросший сын или дочь начнет изнывать от маминой опеки – ведь в 14 лет за руку водить уже не надо, – возникает материнская обида: «Я для тебя всем пожертвовала, а ты...» Как только возникает желание чем-то пожертвовать, на минуту остановитесь и подумайте: для кого я это делаю и что хочу получить взамен?

Что можно сделать в случае, если ваш ребенок не хочет ходить или «из-под палки» ходит на занятия? (Мы сейчас говорим о детях 3–5 лет, как о наиболее часто подвергающихся принудительному раннему развитию.)

1. Поговорить с ребенком и обсудить, какие занятия он хотел бы посещать, а от каких хотел бы отказаться.
2. Предложить сделать паузу в менее привлекательных занятиях.
3. Прежде чем начать собираться, напомните ребенку, куда вы идете, что он будет делать, как ему в прошлый раз там понравилось (если это так).
4. Если ребенок соглашается ходить на занятия, но именно сегодня не выказывает такого желания (нет настроения, приехала в гости любимая бабушка, хочет поиграть с игрушками, на улице дождь и т. п.), не стоит с суровым видом жизненной неотвратимости тащить его «развиваться». Ребенку так же присущи смены настроения, как и нам с вами, просто пока он не может ни сказать об этом, ни даже осознать этого. Развитие не прекратится от того, что именно сегодня он не порисует палочки в тетради в компании таких же бедолаг, как он. А вы получаете чудесную возможность провести время по своему желанию рядом с ребенком.

Есть ли смысл в наказаниях?

Думаю, из всего, что было сказано выше, понятно, что причин наказывать ребенка за капризы абсолютно нет – ведь это его способ коммуницировать с вами, пусть и таким, не совсем привычным для взрослого уха и нервов способом. Это как наказывать ребенка за то, что он болен. Даже если его выпороть, температура от этого не снизится. Наказание ребенка за то, что он капризничает, равно наказанию супруга за то, что у него маленькая зарплата, или бабушки за невкусный борщ. А если рассмотреть проблему шире: есть ли вообще смысл наказывать детей? На этот вопрос сложно ответить однозначно.

Наказания зачастую рассматриваются как неотъемлемая часть воспитания: ребенка надо наказать во избежание повторения ошибочного поведения. Наказания основаны на представлении о том, что дети должны испытать боль, чтобы вырасти ответственными людьми, что им нужно причинить вред, чтобы хоть чему-то научить. Наказывая, родители могут добиться послушания, но это не изменяет в лучшую сторону поведение детей в долгосрочной перспективе. Как ни странно, наказания не работают – вернее, работают в противоположном направлении. Ведь они не помогают нам достичь основной родительской цели – научить детей самодисциплине, которая будет порождать в них желание вести себя так, как допустимо вести себя в обществе.

Если не воспринимать любой проступок ребенка как акт неповиновения, если относиться к детям как к людям, которым просто не хватает определенных навыков, а не как к людям, которые не соответствуют вашим требованиям, то будет намного проще реагировать на любую ситуацию более позитивно и конструктивно.

Каждый родитель со временем становится мастером по придумыванию наказаний. В наши дни наказывать даже проще, чем раньше: лишение телефона, компьютера или выхода в Интернет – тяжелое испытание для современного ребенка. Однако, решая в настоящем незначительную проблему, мы проигрываем в будущем, поскольку любая форма внешнего наказания лишает ребенка возможности взять на себя ответственность за изменение своего поведения. Страх и сила помогают добиться изменений только на непродолжительный период. Как только срок наказания истекает, ребенок начинает думать, что уже отработал повинность, и чувствовать себя независимым от ответственности в дальнейшем. Тех самых выводов, о которых мы говорим в своих ярких «воспитательных» речах, ребенок чаще всего не делает.

Угроза наказания может заставить подчиниться – но примерное поведение будет наблюдаться до тех пор, пока над его головой будет висеть этот меч. Принуждение может со временем исчезнуть, однако это вовсе не значит, что на смену ему придут ответственные поступки и решения. Угроза наказания может заставлять вести себя примерно дома и не иметь на ребенка ни малейшего влияния в ходе его взаимодействия с остальными людьми: дедушками и бабушками, воспитателями или другими детьми.

Вместо того чтобы укреплять в ребенке чувство ответственности и стремление к самосовершенствованию, мы назначаем наказания извне. Однако ребенок может не понимать связи между причиной и следствием, и, если не произошло внутреннего осознания неправильности своего поступка (для него – не проступка), то наказание остается лишь родительским произволом. А ведь эффективность воспитания проявляется в поведении ребенка, когда взрослых нет поблизости, когда ребенку кажется, что ему не надо будет «отвечать» за последствия.

Дети могут научиться контролировать себя в присутствии взрослых из-за боязни негативных последствий, но внешняя мотивация не вызывает в них желания принимать более взвешенные решения или вести себя ответственно в будущем.

Назначаемые родителями наказания приводят к противостоянию «отцов и детей». При этом ребенок с удвоенной силой начинает проверять, что конкретно может или не может сойти ему с рук, а вот стремление научиться тому, что пытается донести родитель, или начать вести себя по-другому слабеет.

Мальчик пяти лет был отправлен мамой поливать цветы в гостиной и полил не только их, но и паркетный пол, диван и кресла. Ведь из лейки так интересно тонкими струйками течет вода, и было почти незаметно, что пол полит, пока паркет не начал темнеть. Конечно, были мамины крики, папины угрозы, глотание слез и стояние в углу. А знаете, какой вывод сделал ребенок? «Цветы поливать больше не буду».

Наказания учат детей не тому, как сделать правильный выбор, а тому, как избежать кары. Вместо того чтобы сосредоточиться на улучшении поведения, он направляет свои

усилия на поиск отговорок и уловок, позволяющих замести следы. Изворотливость становится главным спутником наказаний, что приносит огорчения в любую семью.

У особо чувствительных детей наказания могут привести к понижению уровня самооценки: они могут начать верить в то, что они плохие. Это, в свою очередь, может привести к самобичеванию – самому плохому и строгому виду наказаний. «Хочу, чтобы меня не было», «если бы я умерла, всем бы было хорошо» – это не слова взрослых, страдающих депрессией, это слова детей, слишком часто подвергавшихся наказаниям, смысла которых они не понимали. Кроме того, наказания могут спровоцировать тревожность, депрессию, чувство незаслуженной вины, стыда, жалости к себе, страх, злость, непокорность, сопротивление, изворотливость и даже месть.

Когда наказания не работают, их количество начинает расти, как снежный ком, усугубляя изначальную проблему, что приводит к стрессу как у детей, так и у родителей. В некоторых семьях, когда родители понимают, что наказание не приносит должных результатов, они впадают в такое отчаяние и испытывают такое бессилие, что переходят к более жестким методам, вплоть до физического насилия. Но как мы знаем, такими методами можно сломать, а вот воспитать – вряд ли.

Как добиться, чтобы ребенок воспринимал наказание как естественную реакцию на неправильное поведение? Ребенок должен понимать, за что его наказывают, поэтому наказанию должно предшествовать объяснение проступка. Нельзя, чтобы наказание унижало человека. Наказание – это не средство показать собственное превосходство, а повод для принятия родителями и детьми совместного решения, возможность научиться делать выбор. Ребенок может чувствовать себя ужасно после того, как сделает что-то плохое или неправильное, и для него это уже наказание. Если вы позволите ребенку извиниться или сделать что-то, символически (или в действительности) искупающее его проступки, тем самым вы дадите ему понять, что он действительно был неправ, но вы тем не менее готовы принять его извинения. И это позволит вам обоим двигаться дальше.

Важно помнить, что, если вы уже приняли извинения ребенка или наказали его тем или иным образом, ситуация считается искупленной, то есть закрытой. И когда ребенок натворит что-то еще, не надо говорить: «Да ты всегда делаешь гадости, вот в прошлый раз...» Никто не должен платить дважды за один и тот же проступок! Другое дело, если ребенок раз от разу повторяет плохой поступок, несмотря на то, что понял его негативные последствия. Это должно стать поводом разобраться в мотивах, толкающих к совершению действия. Возможно, причиной стало банальное непонимание, а может быть, это способ привлечь внимание или даже насолить родителям за какую-либо обиду.

В заключение о внимании

Всегда надо помнить, что капризы, баловство, хулиганство – это отчаянные попытки детей привлечь наше внимание, рассказать о своих потребностях в любви и безопасности. Это еще одна возможность для родителей обратить свой взгляд не на решение внешних проблем – зарабатывание денег, построение карьеры или приобретение дорогих вещей, – а на внутренние, семейные задачи и ребусы. Общение, доверие, любовь – что может быть главнее, сложнее, интереснее этого? И очень важно не пропустить то время, когда ребенок дает нам все новые и новые шансы исправить ситуацию. Ведь дети очень быстро растут, и скоро мы с нежностью будем вспоминать их детские капризы, смешные словечки, забавные ситуации, которые не повторятся уже никогда.

Работа родителя интересна еще и тем, что подчас требует от человека прямо противоположных качеств: способности быть последовательным и гибким, жестким и мягким, требовательным и снисходительным, принципиальным и прощающим и т. д. Возможно, какие-то из советов покажутся вам противоречащими друг другу, но ведь и жизнь тоже штука весьма нелогичная. Если же вы готовы их принять, то не забудьте про здравый смысл и любовь, которые удерживают от перегибания палки и впадения в крайности.

Прислушивайтесь к себе, прислушивайтесь к своему ребенку.