



ДАРЬЯ ФЕДОРОВА



САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧЕМУ
СТОИТ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА



Дарья Федорова

**Самое главное, чему
стоит научить ребенка**

ИГ "Весь"

2015

Федорова Д.

Самое главное, чему стоит научить ребенка / Д. Федорова — ИГ "Весь", 2015

ISBN 978-5-9573-2826-1

Можно ли помирить детские «хочу» со взрослыми «надо»? Дарья Федорова уверена, что не только можно, но и нужно! Уважая детские желания, вы научите ребенка договариваться, считаться с чужими границами и воспринимать мир как дружелюбное пространство для самореализации. Без правил и наказаний в воспитании не обойтись, но если они будут помогать, а не мешать ребенку строить свои взаимоотношения с этим миром, то, повзрослев, он будет вам благодарен за счастье и радость жизни! В этой книге собрано множество полезных советов, испытанных жизненным опытом автора и многочисленных мам. С их помощью вы научитесь доверять своим детям и получать удовольствие от родительства. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-5-9573-2826-1

© Федорова Д., 2015

© ИГ "Весь", 2015

Содержание

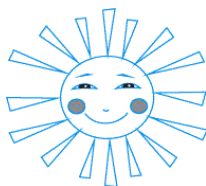
Вместо вступления	6
Часть 1	8
Глава 1	8
Глава 2	11
Глава 3	13
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Дарья Федорова

Самое главное, чему стоит научить ребенка

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

Вместо вступления Что важнее, чем раннее развитие



Сегодня мы развиваем наших детишек, начиная буквально с рождения, когда они еще лежат в пеленках. Идея раннего развития покорила умы мам, стала модной. Что мы только ни делаем с нашими детьми! Мы используем разные методики для раннего развития по Доману, Лупан, Зайцеву, обучаем чтению чуть ли не с рождения, стремимся, чтобы к 2–3 годам ребенок уже самостоятельно читал.

Придумываем игрушки для развития пальчиков, мелкой моторики, шьем сами замечательные развивающие коврики. Мы учим детей плавать с самого рождения, занимаемся динамической гимнастикой, в общем, развиваем все возможные способности. Но в основном все эти методики больше направлены на интеллектуальное и физическое развитие ребенка.

Однако маме важно понять, что помимо этого есть еще и такие аспекты, как **общение**, то есть развитие **социальных навыков**, **духовное развитие**, а еще выработка таких качеств, как **уважение** к маме, к взрослым, **уверенность** в себе и **понимание себя**. И здесь, именно в развитии психологических навыков, мама тоже может очень помочь ребенку, причем нужно начинать помогать в этом с самого раннего детства.

Сегодня, уже будучи взрослым человеком, который прожил определенный этап жизни, столкнулся с рядом трудностей, возможно, вы и сами временами испытываете психологические проблемы.

Возникает ли у вас чувство вины, что вы недостаточно занимаетесь с ребенком или, может быть, недостаточно чисто убираете дома, или вы – недостаточно хорошая жена? Это тоже все идет из детства – чувство вины, наш перфекционизм, когда мы все стремимся сделать идеально... И, к сожалению, этот страх того, что мы что-то сделаем неидеально, часто мешает нам начинать новые дела, исследовать неизведанные области, где мы на самом деле можем реализовать себя и создать что-то необычное.

Как быть с перфекционизмом и чувством вины? Как воспитать ребенка, чтобы у него не было подобных комплексов?

Любопытно, что в этом случае даже не надо ничего дополнительно покупать, изобретать. Мы это можем сделать в обычных бытовых ситуациях. Просто нужно немного сместить акценты, поменять манеру подачи информации для ребенка, наш стиль общения с ним – и вы сразу сможете поддержать своего ребенка и развить в нем такие навыки, как, например, уверенность в себе.

Возьмем типичную бытовую ситуацию, когда ваш ребенок сделал что-то не так. Мы все совершаем ошибки, это совершенно нормально, мы не можем сразу все делать идеально и правильно. Дети совершают ошибки еще чаще, так как они пока не развили в себе многие навыки, у них меньше знаний об этом мире. Когда ребенок сделал что-то не так, от вашей реакции на это событие будет зависеть то, что будет происходить с его личностью.

Если вы проявите сильную негативно окрашенную эмоцию, если начнете кричать и ругаться, то ничего кроме чувства вины из этой ситуации ребенок не вынесет. Этот комплекс начнет в нем закрепляться.

Для того чтобы этого избежать, вам необходимо спокойно относиться к подобным ситуациям, не раздражаться, не кричать, а просто сказать: «Что мы можем сделать, чтобы исправить эту ситуацию?» На себя же вы не кричите, если что-то пролили, а просто берете тряпку и вытираете. Тут – то же самое: вам необходимо помочь ребенку, подсказать, как можно исправить ситуацию.

Тем самым вы, с одной стороны, предотвратите у него формирование чувства вины и, с другой стороны, дадите ему почувствовать уверенность в себе. Он поймет, что умеет конструктивно решать проблемы, что это еще один его маленький успех сегодня, а вовсе не повод для разочарования в себе. У него появится ответственность за свои поступки. Он не будет бояться делать что-то новое, потому что ему не будет мешать перфекционизм – страх, что если он что-то сделает неидеально, то его будут ругать.

Еще одна частая проблема взрослых – неприятие себя. Очень часто мы сами себя критикуем и не любим. И это тоже идет из детства. Когда говорят ребенку: «Я тебя такого не люблю! Ты себя сегодня плохо ведешь!»

У детей нет чувства юмора, и они принимают подобные слова на свой счет. Они вам верят, и это записывается у них на уровне подсознания и дальше проявляется в процессе их роста.

Например, во время кризиса 9–13 лет, когда ребенок чувствует себя одиноким и осознает, что есть он, а есть семья, и у него могут быть дела и интересы вне семьи. В 13 лет дети начинают оценивать родителей, их поступки. В этот момент и всплывает тот конфликт из детства, когда ему кто-то говорил, что не любит его. Тогда он все это вам возвращает, заявляя: «Вы меня не любили, не любите», и, что самое ужасное, он действительно ощущает себя так.

Поэтому берегите своих детей и ваши отношения с ними!



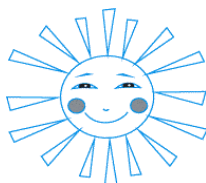
Часть 1

Строгость или вседозволенность?



Глава 1

Границы. «да» или «нет»?



Поговорим о том, как важно задавать определенные рамки и пределы для счастливого и гармоничного развития наших детей. С одной стороны, понятна необходимость контролировать деятельность ребенка, а с другой – как быть с правом на личную свободу детей? В том числе на свободу мыслей, решений, поступков и самовыражения?

Совершенно очевидно, что ребенку младшего дошкольного возраста необходима **регуляция его жизненного уклада**, то есть режим дня. Такие ограничения ему только во благо. Для детей это четкие рамки, основа, на которую можно опереться.

Мир вокруг постоянно меняется, проявляя свои новые грани и возможности. Ребенку нужны некие рамки, чтобы быть уверенным в стабильности и в том, что все хорошо.

Например, купание каждый день в одно и то же время дает ребенку ощущение правильности происходящего. Он должен каждый день чувствовать, что мама и папа любят его и делают

то, что и всегда. Поэтому четкий режим дня помогает ребенку оставаться в спокойном состоянии.

С возрастом к ребенку придет навык самостоятельного планирования своего времени (если у него будет свободное время, не занятое многочисленными кружками, секциями и занятиями английским). Тогда ему нужно предоставить шанс научиться жить своей жизнью, иметь возможность самому распоряжаться личным временем. Однако это становится затруднительно, когда за тебя уже все решено и нужно просто выполнять составленный план.

Сейчас с установлением границ стало немного сложнее. Прошло то время, когда дети беспрекословно слушали своих родителей, не смея перечить или противиться – так силен был родительский авторитет. В современных семьях больше думают об уважении личности ребенка, его правах и свободах, о воспитании в духе равенства.

Родители пытаются взять на себя руководство ребенком, но уже не так ясно, как это сделать, не подавив, не ущемив, не нанеся обиды. Порой мы сами не совсем четко себе представляем, где проходит та грань, переступить через которую нельзя.

В одном настроении мы готовы на послабления, в другом – устанавливаем более жесткие требования, а ребенок теряется в этих неясных очертаниях непоследовательных правил. Он начинает проверять их на прочность, пробуя сдвинуть границу дозволенного как можно дальше или сломать. В итоге, наша размытая позиция порождает бурную исследовательскую деятельность ребенка. Он проверяет: действительно ли «да» – это «да», а «нет» – это «нет».

Нашим детям не просто желательны границы – они им необходимы. Аргументом служит паразитическое исследование, проводимое американскими социологами.

Дети, воспитывавшиеся во вседозволенности, став взрослыми, испытывали затруднения при необходимости работать вместе с другими людьми и налаживать контакты. Демократичный стиль сформировал взрослых, которым трудно принимать решения. Те же, кого воспитывали авторитарные родители, были наиболее приспособленными взрослыми: они умели принимать решения, следовать нормам и сотрудничать с другими.

Как вы относитесь к такой концепции воспитания, когда до 5 лет ребенок, как царь? Ему все разрешают и не наказывают. Или лучше сначала вести себя с ребенком строго, а потом строить отношения на дружбе?

Я отношусь к этой концепции отрицательно. Во всем хорош баланс, но для маленького ребенка границы обязательно нужны и важны. До 5 лет вся нервная система оголенная, нервы еще не защищены миелиновой оболочкой, поэтому все маленькие дети склонны к перевозбуждению. У них еще незрелые системы саморегуляции. Они не могут контролировать усталость, понимать, что пора спать. В определенный момент теряется самоконтроль, и это может быть просто опасно для них самих. Есть такие детки, которые, когда устают, начинают бегать еще быстрее. Тогда они теряют бдительность, спотыкаются, падают и т. п.

Почему для ребенка так важны границы? Потому что правила и нормы, принятые в доме, – это тот фундамент, на который можно опереться. Вокруг наших детей огромное количество источников информации, и этот поток новых знаний может просто «сбить с ног».

Ребенок каждый день узнает что-то новое для себя. Ему нужно ощущение стабильности, уверенности в том, что рядом есть кто-то, способный поставить границу, чтобы чувствовать себя в безопасности. То есть мама, которая скажет, что вот так можно делать, а вот так – нельзя. Эти границы поведения и есть та опора, которая дает детям уверенность в том, что его мир по-прежнему на месте и все в порядке.

Важно показывать ребенку последствия его поведения и до 3 лет допускать только закрытый выбор. Например, мы предлагаем надеть штанишки розового или голубого цвета, а не просто спрашиваем: «Какие штаны ты хочешь надеть?» Говорим: «Мы пойдем кормить уточек

или качаться на качелях?», а не предлагаем 2-летнему ребенку: «Иди, куда хочешь!» Потому что он теряется, не понимает, как правильно должен отреагировать в этой ситуации. Границы обязательно нужны, дети до 5 лет еще не способны полностью себя регулировать.

Сын с раннего возраста знал, что хочет посмотреть, с чем поиграть, трудно было от этого отвлечь. К тому, что запрещали, у него была очень сильная тяга. То есть долго не мог смириться, что чего-то делать нельзя, например, играть на телефоне. С возрастом ему это разрешили. Он играл целыми днями, потом интерес пропал. Сейчас у сына огромная тяга к машине. Готов часами нажимать на кнопки, крутить руль. Позволять ли такие развлечения?

Сначала мы его не пускали на переднее сиденье. А потом разрешили туда садиться – и пожалели, теперь в машине постоянные истерики. Едем в магазин – сидит в автокресле. Приезжаем – не хочет выходить, просит играть с рулем, кричит. Приезжаем к дому – не можем вытащить. Я сначала давала поиграть ему полчаса-час, но ему все равно мало. Ребенок предпочитает прогулке сидение в машине. Как нам быть? Может дать ему наиграться или строго запретить?

Вы говорите, что сначала не разрешали, а потом дали телефон. Ребенок наигрался, интерес пропал. А если он захочет поиграть с вашим паспортом? Вы же этого не позволите. Поэтому проще сразу ставить четкую границу. Если что-то нельзя, значит нельзя, и точка.

Если вы хотите позволять ему рулить, то определите конкретные ситуации. Например: «Сейчас мы едем в магазин, ты рулить не можешь. А завтра специально сядем в машину и поиграем. Сегодня у нас есть важное дело – поездка в магазин. Если ты маленький мальчик и не чувствуешь разницы между делом и игрой, то мы тебя с собой не возьмем». Должны быть четкие правила: делаем только так и никак иначе.

У меня ребенок в 4 года любит рулить, садится на колени к бабушке, когда едет на дачу. Ему нравится, и не возникает никаких проблем, он спокойно выходит из машины. Таким образом, бабушка формирует у ребенка отсутствие страха к вождению в дальнейшем. Но это происходит не в ущерб личным границам других людей.

Если же вы видите, что ребенок начинает вами манипулировать и нарушать личные границы, значит, пришло время установить строгое правило. А если сегодня можно, а завтра нельзя, то ребенок будет настаивать на том, чтобы всегда было можно, потому что у него не формируется ощущение правила. Когда солнце встает – светло, когда садится – темно. Это факт, и ничего здесь не поделаешь. Все правила дома должны быть так же незыблемы.

Я как-то провела эксперимент... Сказала на прогулке: «Пойдем, куда хочешь», а он выбирает привычный маршрут.

Вы убедились, что детям важны постоянные правила, в том числе тип маршрута. В этом меняющемся мире, в потоке информации ребенку необходимы привычные вещи. Маршрут прогулки – это ежедневный ритуал. Если ребенок по режиму просыпается, кушает, купается, укладывается спать, то все возрастные кризисы и капризы проживаются гораздо мягче. Проблемы с укладыванием спать легче решаются, когда организм уже подстроен под этот режим, и ребенок сам начинает засыпать в нужное время.

Глава 2

Жестко или гибко?

Говоря о необходимости границ, все же нужно помнить о разных способах их установки. Жесткий, бескомпромиссный стиль родителей ведет к пассивности, безволию ребенка, а иногда – изворотливости, скрытой агрессии и другим малоприятным качествам.

Наиболее созидательным стилем является благожелательно-авторитетный, когда мы подходим к вопросам воспитания с добротой, пониманием и сочувствием. Такой метод помогает ребенку понять, что мы думаем о нем, заботимся, хотим только добра. Это дает ощущение стабильности ситуации, понимание причинно-следственных связей происходящего.

Устанавливая рамки, будьте гибкими! Не ограничивайте свободу слишком сильно. Пусть у ребенка остается свое личное пространство.

Например, перед сном он должен убрать игрушки во всей квартире, а в детской комнате может оставить так, как ему удобно.

Помните, что вы с ребенком можете быть разными по психотипу, мировоззрению, и это совершенно естественно. Поэтому не стоит загонять его жестко в свои рамки, предоставьте ему выбор в разных ситуациях. Уважайте свободу других людей и учите этому своего ребенка. Если у него будет личное пространство, где можно поступать так, как захочется, тогда появится больше шансов проявить себя, развить свою индивидуальность и креативность.

Если возникает спорный вопрос, в котором ваши мнения не совпадают, относитесь к этому спокойно и сосредоточьтесь на решении, а не на том, чтобы настоять на своей точке зрения: «Сделай так, потому что я сказала!» Не давите ребенка авторитетом, старайтесь выйти из ситуации лучшим образом.

Степень свободы выбора (как, впрочем, и степень ответственности за свои поступки) обратно пропорциональна возрасту ребенка. То есть чем он младше, тем уже границы поведения. Целая комната, например, для 2-летнего ребенка – это огромный мир. В этом возрасте можно дать свободу в том, чтобы расставить игрушки, как он хочет, на определенной полочке, или позволить самому решить, в какую коробку складывать кукол, а в какую – кубики.

Что касается порядка в комнате, то тут, в первую очередь, работает принцип: «Поиграл в одну игрушку – сначала убери на место, а потом возьми другую!» Важно делать это без принуждения.

Моей дочке 1 год 10 месяцев, если я не скажу (делаю я, наверное, это просто: хочешь гулять – иди и собери кубики), она не уберет игрушки совсем, тогда в детской будет совсем завал. А детская у нас совмещенная с общей спальней. Какое тут может быть послабление?

Конечно, целая комната в 1 год 10 месяцев для ребенка – это целый мир. Принцип «Хочешь гулять – собери кубики!» плох тем, что воспитывает в ребенке манипулятивный навык общения. Если сделаешь это, то получишь то... А не сделаешь – не получишь. Этакий шантаж. Принуждение. Манипуляция.

Понятно, что она хочет гулять, поэтому будет вынуждена убрать. (Хотя если она не настроена гулять, то такой тезис вообще не работает.)

А ведь дети очень быстро впитывают наши модели поведения. Гораздо быстрее, чем слова. И потом мы удивляемся, почему ребенок устраивает истерику в магазине игрушек, или после 2 лет требует сисю, когда ему хочется, – и не важно, удобно ли это сейчас маме, или

начинает демонстративно рыдать в комнате, когда вы после полутора часов тщетных попыток уложить его спать, наконец, выползаете «измочаленная» из комнаты в надежде, что все-таки он заснет сам. А он, такой-сякой, опять начинает орать!

Типичная манипуляция: «Если не сделаешь, как я хочу, то я буду орать!»

Понятно, что вы не хотите, чтобы ребенок орал в общественном месте, поэтому и сию дадите, и игрушку купите, и еще битый час спать будете укладывать (пока сами рядом не «вырубитесь»), ведь мужу такие истерики ребенка тоже не нравятся и спать мешают.

Поэтому лучше избегать подобных способов приучения ребенка к дисциплине, чтобы не попасться самой в дальнейшем в эту самую ловушку.

Вы ведь знаете, что детей лучше всего обучать в игре. Так почему бы и к порядку не приучать так же, в игре?

Моим дочкам очень нравился способ, когда мы пели песенку перед сном:

Раз, два, три, четыре, пять!

Надо все игрушки собирать!

Им пора ложиться спать,

Чтобы завтра с нами поиграть!

Сначала я сама пела эту песенку и собирала игрушки, в процессе этого сама себя хвалила: «Какая мама молодец, все игрушечки спать укладывает, они устали, так спать хотят! А то иначе они не выспятся, и завтра не смогут с нами играть...»

Дочки несколько дней смотрели на это, а потом сами вечером стали просить: «Мама, давай песенку петь! Пора игрушки укладывать спать!» И стали мне тоже помогать.

Вот вам один из вариантов решения проблемы – без ущерба для ваших отношений с ребенком!

Глава 3

А наказывать надо?

«Наказание» – это плохое слово, надо показывать детям последствия их поступков. Важно понимать, что вы создаете эти последствия не для того, чтобы его наказать, а чтобы он усвоил жизненные уроки. Позвольте детям увидеть, что следует за их поступками.

Существует два типа последствий.

Первый тип — *предсказуемые или естественные последствия*. Они наступают, когда мы позволяем природе вступить в свои права без каких-либо вмешательств с нашей стороны.

Например, у ребенка замерзли руки, потому что он не надел варежки. Или он остался голодным в школе, потому что забыл взять с собой завтрак. Или не выспался, потому что допоздна читал книгу или играл за компьютером. Здесь не требуется долгих нотаций, не нужно уговаривать пораньше лечь спать, объясняя, что иначе будет плохо утром. Позвольте это прочувствовать. Один, два, три раза – столько, сколько потребуется. Ребенок должен сделать вывод сам.

Таким образом, вы сохраняете отношения с ребенком, не превращаетесь в маму, которая постоянно нудит над ухом, и вырабатываете в нем ответственность за свои поступки. Когда ребенок понимает, к чему приводит его действие, то может делать выбор: читать книгу до часа ночи и не выспаться или все-таки лечь спать в 9 часов.

Второй тип – это *логические последствия*. Здесь уже требуется вмешательство мамы, которое будет добрым, справедливым и разумным.

Чтобы убедиться в том, что это действительно здоровое последствие, а не эмоциональная реакция, можно задать себе вопрос: «Если бы я применила это последствие к своему другу, показалось бы оно ему разумным?»

Например, дети дерутся из-за игрушки. Вы можете ее забрать и сказать: «Игрушка очень не любит, когда дерутся, она не играет с такими детками». Или, если дети постарше: «Ваши отношения гораздо важнее, чем игрушка или другой материальный предмет, поэтому я забираю ее. Когда научитесь не ссориться из-за таких мелочей, сможете с ней играть».

Когда дети спорят из-за того, какой канал смотреть по телевизору, вы можете просто его выключить. Или выгоняете их из ванной, если они разбрызгивают воду и т. д. То есть выступаете в роли судьбы, которая вносит свои коррективы.

Это может быть трудно, потому что надо сдерживать свои бурчания, бесконечные напоминания, быть твердой, и молча, стойко доводить дело до конца – логического последствия. С другой стороны, вам должно стать легче, потому что не нужно будет бесчисленное количество раз напоминать ребенку, чтобы он надел куртку, варежки, шапку, бежать в школу, если он забыл завтрак, в срочном порядке выполнять за ребенка домашнюю работу, если он ее не сделал. То есть эту ответственность вы с себя можете снять, потому что это выбор ребенка, и он должен прочувствовать последствия своих поступков. Наберитесь терпения, чтобы лишнего раз не напоминать и быть последовательной в своих действиях.

Все логические последствия должны относиться к поступку, который совершил ребенок. Домашний арест, лишение привилегий, просмотра телевизора, игр на компьютере на неделю не помогут, если это не связано с конкретным поступком.

Например, если ваш ребенок, когда его зовут ужинать, не спешит прийти, то логическим последствием будет начать ужин без него. Еда остыла, потому что он не пришел в тот момент, когда его позвали, и получил логическое последствие в виде остывшего ужина.

Если же за невыполнение работы по дому вы лишаете ребенка сидения за компьютером, то это, скорее всего, будет расценено как проявление силы с вашей стороны. Потому что нет прямой связи между поступком и следствием. Поэтому обязательно и честно предупреждайте, если решили ввести новое правило.

Никогда не поздно начать что-то менять. Если вы до этого 10 раз звали своего ребенка ужинать, теперь поставьте его перед фактом. Скажите ему: «Я всегда 10 раз зову тебя есть, и теперь решила, что отныне буду звать только один раз, и если через 2 минуты тебя не будет за столом, я начинаю есть без тебя». Таким образом, вы честно рассказали ребенку о новом правиле.

Не забывайте и сами держать свое слово. Потому что именно повторения учат наших детей не слушаться. Они верят в то, что мама позовет еще раз, и среагировать можно будет только через 15 минут.

Не приучайте детей не доверять вашим словам, говорите только один раз. Они сами сделают свой выбор: либо придут вовремя, либо примут все последствия.

Вы можете вносить изменения, так как с первого раза, возможно, не все получится. В течение недели экспериментируйте: добавьте, исключите или поменяйте что-то, обязательно оценивайте правило.

Обычно детям необходимо 2–3 недели, чтобы привыкнуть к новому правилу. Выждите это время, чтобы оценить эффект. Потому что вас обязательно будут проверять, тестировать – действительно это так или мама пошутила. Очень важно выдержать время, чтобы увидеть те изменения, которые эти простые правила внесут в вашу жизнь.

Например, вы попросили ребенка помыть посуду, договорились, что это должно быть сделано до приготовления ужина. Если он забыл, то просто найдите себе какое-нибудь занятие, от которого получаете истинное удовольствие, например, сядьте читать книгу. Ребенок подходит и спрашивает, когда будет готов ужин. Вы отвечаете, что только тогда, когда будет вымыта посуда.

Когда дети поймут, что из-за несоблюдения правил они ходят злыми и голодными, тогда они начнут мыть посуду вовремя. Главное – не напоминать 10 раз, а ждать, когда они сами осознают последствия.

То же самое с процессом засыпания. Допустим, вы привыкли рассказывать сказку на ночь или у вас важное общение перед сном, которым ребенок дорожит. Можно сказать: «В 8 часов ты должен быть в кровати, мы начинаем читать сказку. Если тебя в это время в кровати нет, то сказки не будет». Если ребенок не хочет спать, скажите: «Ты не обязан спать, но после 10 вечера лежи в своей кровати».

Иногда надо помочь нашим детям усвоить жизненный урок и понять, что ничего страшного не произошло, даже если они сделали ошибку. Просто нужно объяснить, как это исправить.

Если возникают бытовые ситуации, когда ребенок что-то разлил, разбил, старайтесь сдерживать шумные возмущенные вздохи, глобальные выводы, не ругаться. Просто скажите: «Да, ошибки случаются, но сейчас тебе нужно все убрать. Ты подметешь или возьмешь тряпку и уберешь, или и то, и другое?»

Вместо того чтобы ругать, научите ребенка исправлять ошибку. С одной стороны, вы вселяете в него уверенность в себе благодаря тому, что он смог преодолеть какую-то проблему. С другой стороны, учите не бояться ошибок, потому что они все равно будут. Важно, чтобы дети не боялись начинать что-то новое. Это еще один жизненный урок, который вы можете помочь ребенку усвоить.

Наша цель – не наказать ребенка, а показать ему последствия его поведения.

Надо объяснять, что утюг горячий, к нему прикасаться нельзя, но если он трогает, то принимает все вытекающие последствия и в следующий раз уже сможет сделать другой выбор. Мы не ругаем ребенка, не охаем, не вздыхаем, просто подчеркиваем: «Утюг горячий, поэтому сейчас ты обжгся, тебе больно!» И поддерживаем его в этой ситуации, помогаем преодолеть боль.

Помимо жизненных последствий, мы, как мамы, все равно должны направлять своих детей и раздвигать границы поведения с каждым новым кризисом. Кризис – это скачок в развитии ребенка, когда он приобретает новые знания, учится чему-то, может делать больше.

В этот момент роль мамы заключается в том, чтобы расширить границы. То есть, если уже разрешают включать чайник, это не значит, что вдруг стало можно ругать маму, кричать. Важно показать рамки: что можно, а что еще нет, ты пока не вырос до той степени, когда это будет позволительно, или что подобные действия не разрешены в любом возрасте.

Я плачу 10 рублей дочке (9 лет) за лечебную физкультуру, которой с ней занимаются. Очень не хочется, но жизненно необходимо – у нее сколиоз. Складывает в копилку или тратит на сладкое.

С одной стороны, понятно, что необходимо заботиться о здоровье, но постарайтесь до нее донести, почему это необходимо. Расскажите, чем сколиоз опасен, почему это плохо для нее. Обрисуйте последствия, которые может сколиоз принести в ее жизнь.

У женщин матка висит на связках в тазу. При сколиозе перекашивается спина и, соответственно, все мышцы и связки подтягиваются с одной стороны, и одна связка подтягивает матку сильнее, чем другая. В результате, во время беременности может быть гипертонус матки. Это можно исправить с помощью остеопатии, но если об этом не знать, то можно долго пить гормоны, пытаясь исправить ситуацию.

Это как один из примеров, возможно, вы найдете другой, более понятный для дочери. Придется проявить креативность, проникнуться ее проблемами и жизненными ценностями на данный момент. Внесите лечебную физкультуру в ее картину мира.

Стараюсь следовать именно этим принципам, но пока не всегда работает. Например, сын не хочет завтракать со всеми, а потом на прогулке через 20 минут просит есть.

Не все могут прямо с утра начать завтракать, надо его пораньше поднять, чтобы он до еды чуть-чуть проснулся. Дайте ребенку время для адаптации: пусть утром подвигается, побегает, попрыгает, потом садится завтракать.

Когда дети маленькие и активно познают мир, новые впечатления гораздо важнее, поэтому поесть бывает просто некогда. Не переживайте по поводу аппетита. Нагонят все уже в подростковом возрасте, когда начнут взрослеть. Пока ребенок еще не может понять, что через некоторое время почувствует голод, для него это слишком сложно.

Я говорю: «Не надо убегать от мамы далеко», – но они тестируют и убегают, как быть?»

Убегайте от них. Попробуйте не через «не надо», не через «не», а через «да». Превратите это в игру. Детям непонятно, почему не надо убегать от мамы далеко, попробуйте объяснить на доступном языке.

Если вы аргументируете тем, что туда можно ходить только с мамой, то объясните почему. Что там такого? Представьте себя маленьким ребенком, которого куда-то не пускают. Ведь когда чего-то не дают, этого очень хочется. Сходите туда вместе с ними, будьте ведомы, гуляйте так, как они хотят, в ту сторону, в которую они ведут.

Когда ребенок выбегает на дорогу, он может попасть под машину. Тут же не будешь ждать естественных последствий...

Те последствия, которые касаются жизни, здоровья ребенка или порчи имущества, безусловно, требуют вмешательства со стороны мамы. Конечно, нельзя позволять выбегать на дорогу, но все равно необходимо объяснить последствия такого поступка.

Если дочка 10-ти лет сама кровать не убирает, как мотивировать?

Если это ее комната, пусть соблюдает порядок во всей остальной квартире. Не оставляет свои вещи в вашей комнате, в коридоре, на кухне. На своей территории пусть решает сама. Она должна созреть для того, чтобы понять, что кровать нужно убирать. Для себя смоделируйте последствия того, что ребенок не убирает кровать. То есть, как ей это может помешать во взрослой жизни?

Если она не убирает кровать, значит для нее сейчас это неважно. Она не видит в этом ничего плохого. А если, например, придут гости и увидят беспорядок, может быть, станет стыдно, и тогда она примет другое решение. А пока учите ее не мусорить на общей территории.

Трехлетний ребенок не хочет лежать в кровати, слезает.

Здесь можно пойти двумя путями. Если он делает это тихо, то дайте тайм-аут, скажите, что если прямо сейчас не хочется засыпать, то можно поиграть 15 минут тихо в своей комнате, потом выключить свет и лечь спать. Здесь важен тот момент, что день закончен, вы уложили его спать и идете заниматься своими делами. Если ребенок хочет, может почитать книжку или поиграть. Но после этого ложится спать сам.

Если спальня общая, то тут сложнее. Ребенок видит, что родители бодрствуют, занимаются своими делами, и у него возникает внутренний протест. Дети хорошо засыпают там, где темно и нет раздражающих факторов. Если у вас общая спальня, тогда надо, укладывая ребенка спать, дожидаться момента, когда он уснет. Либо всем уходить из комнаты на какое-то время.

Я своим детям ночники не оставляю, в темноте они засыпают лучше. Обычно мама сама начинает включать ночник, не дожидаясь, когда у ребенка появится страх темноты. Если такой проблемы пока нет, не оставляйте ночник. Выключайте свет, закрывайте дверь и на полчаса оставляйте ребенка одного в комнате. Этого достаточно, чтобы уснуть.

Мы укладываем ребенка спать, уходим, он играет, потом выходит из комнаты к нам, устает, начинает скандалить.

Спокойно объясняйте ребенку, что вы его искупали, почитали сказку, а теперь пора спать. На улице темно, все собачки и кошечки уже легли спать, и тебе пора в кровать. Если ребенок не может уснуть, то пусть поиграет в своей комнате, потом сам ляжет. Если все равно приходит к вам и начинает скандалить, напомните ребенку, что вы договаривались о том, что он укладывается сам.

А если ребенку действительно трудно заснуть?

Чтобы этого не происходило, установите четкий режим дня. Ребенок должен засыпать и просыпаться в одно и то же время. Перед сном – никаких шумных игр и «мультяшек», только спокойные, расслабляющие мероприятия. Например, ванна с ароматическими маслами или детской пеной с запахом лаванды.

Следите за тем, чтобы ребенок не перегуливал. Ловите тот момент, когда он действительно хочет спать. Уберите ночник, предоставьте ему возможность заснуть в темноте. Если еще не наигрался, говорите: «Давай сейчас вместе поиграем полчаса, а потом пойдем купаться и спать!»

Если чувствуете, что ребенок перегулял и не может заснуть без вашей помощи, говорите: «Я вижу, что ты сейчас очень устал, и тебе трудно заснуть самому. Ты взрослый мальчик и принял решение, что поиграешь, а теперь не можешь уснуть. Я посижу с тобой 5 минут в темноте, подержу тебя за ручку, чтобы было легче. А насчет завтра мы договоримся, что когда мама гасит свет, ты сначала пробуешь уснуть, и если не получится, то можешь встать и поиграть еще 15 минут».

Старайтесь все эти условия обговаривать. Объясняйте ребенку, что укладываете его спать не потому, что вы так сказали, а чтобы завтра с новыми силами проснуться и играть, веселиться, бегать и прыгать, делать много всего интересного.

С укладыванием спать говорю: «Если ты не перестанешь скакать по кровати и не закроешь глаза, не буду рассказывать сказку, а потом вообще уйду из комнаты, будешь засыпать сам». Не пугаю ли я этим?

Да, в данном случае звучит как угроза. Это правило нужно проговорить с ребенком до того, как он начал безобразничать. То есть сказать: «В 8 часов идем купаться, в полдевятого оденем пижаму, ты ляжешь в кроватку. Я тебе прочитаю сказку, поцелую перед сном, выключу свет и выйду из комнаты. Если будешь баловаться, я не успею прочитать тебе сказку и буду вынуждена оставить засыпать тебя одного, потому что мне тоже уже пора пойти спать (или еще нужно помыть посуду 😊)».

Это должно происходить заранее, чтобы у ребенка было время все осознать. Новое правило необходимо повторять каждый вечер на протяжении 2–3 недель для того, чтобы оно вошло в вашу практику. Тогда ребенок поймет, что мамины слова важны, что это не шутка. Здесь нужно быть последовательной и поступать именно так, как вы сказали.

Ребенок без папы не хочет ложиться, спит только в нашей кровати.

Проблема в том, что сын не добивает эмоционального контакта с папой. Пусть они по возможности проводят вместе больше времени.

Например, папа может в 9 часов вечера звонить с работы и рассказывать сказку по телефону, буквально 10 минут. Или хотя бы просто пожелать спокойной ночи. Сказать, что когда придет, обязательно его поцелует, с утра разбудит, они вместе позавтракают, а в выходные куда-то сходят.

Старайтесь перенести акцент общения на другое время. Объясните ребенку, что если он сейчас не уснет, то проспиг завтрак, не успеет утром провести время с папой. Попросите мужа перед завтраком 10 минут поиграть с ребенком в машинки или сделать еще что-то. То есть должен быть такой утренний ритуал, ради которого сын будет быстрее укладываться спать вечером.

У нас тоже совместный сон начался с 2 лет, надоело вставать к ребенку без увеличения по 10–15 раз: плакал до истерики.

Ребенка явно что-то беспокоило, в 2 года был кризис. Это не нормально, если в таком возрасте ребенок так часто просыпается и туда-сюда ходит.

Я бы посоветовала показать его остеопату. Потому что может быть внутреннее напряжение каких-то мышц, которое мешает уснуть. Чем раньше этим займетесь, тем лучше.

Сложно сказать, в чем именно заключается проблема. Есть дети, которые сильно привязаны к мамам. Есть относительно самостоятельные дети. Все равно наступает такой момент, когда ребенок говорит «Я сам» и уходит с родительской кровати.

Можно также сходить к психологу, но если такие проблемы с рождения, то, в первую очередь, – к остеопату.

У меня сын спит в своей кровати, но она рядом, ему надо чувствовать меня, иначе часто просыпается. Ему сейчас 3 года и 5 месяцев. Кормила до двух с лишним, папа – периодически на вахте.

Есть детки, которым очень важна близость мамы, и рвать ее насильно бессмысленно. У меня старшая дочка с года спокойно в 9 вечера засыпает и очень редко просыпается ночью. А средняя даже после отлучения от груди до 3,5 лет просыпалась среди ночи 2–3 раза и просила попить.

Забрать из ванной, где ребенок заигрался, – это и есть наказание для него?

Да, это логичное следствие его поведения. Вы не пытаетесь быть выше ребенка, а учите его ответственности за свои поступки. Поэтому я называю это следствием, а не наказанием.

Когда речь идет о крайних ситуациях, например, если ребенок пытается выбежать на дорогу, можете сделать что-то более резкое, чтобы обратить внимание на себя. Взять за плечи, встряхнуть, чтобы он сосредоточился и услышал вас.

Обязательно объясняйте ребенку, за что вы его наказываете. Подчеркните, что делаете это не для того, чтобы показать свою силу, а чтобы уберечь от проблем. Расскажите о том, что вам очень не хочется наказывать его, вы не любите это делать, но вынуждены, чтобы показать последствия таких поступков.

Сын отказывался надевать футболку, я ему сказала: «Давай наденем футболку, а то будет холодно». Ноль эмоций. Я оставила его, ушла одевать дочь. Однако мне показалось, что он не понял мою мысль. Потому вернулась и надела футболку, он уже не скандалил.

Надо было все-таки довести до конца. В этой ситуации вы могли сказать: «Давай наденем футболку, иначе тебе будет холодно!», – но на самом деле главное – дать почувствовать этот холод и дискомфорт. Я понимаю, что материнская душа не выдерживает, когда ребенок мерзнет. Можно оставить футболку на видном месте, чтобы он сам мог подойти и взять ее.

Вы говорите: «Хорошо, если не хочешь одеваться, это твое право. Здесь лежит футболка, если замерзнешь, наденешь сам». И идете заниматься своими делами. Чтобы ребенок понимал, что мама не будет за ним бегать по 10 раз, и надо самому думать о том, холодно тебе или нет.

То же самое касается уже более взрослых детей и ответственности за их домашнюю работу. У ребенка должна быть уверенность, что мама не будет за него делать уроки, если он вдруг не захочет.

Когда мы так опекаем, по 10 раз пытаясь все исправить за ребенка, то он привыкает к тому, что не надо заботиться о бытовых вещах. Можно делать, что хочешь, и не нести никакой ответственности. Всегда придет мама, оденет, принесет завтрак, сделает уроки и т. д.

Тем самым мы воспитываем в детях инфантильность. Для того чтобы этого не происходило, как можно раньше начинайте внедрять практику логических последствий. Ребенок должен чувствовать ответственность за свои поступки.

В 1,5 года ребенок поймет, что заболел потому, что не надел футболку?

Нет, не поймет. Вряд ли ребенок заболит, если ходит полчаса без футболки. Это элементарная закалка. Вы же его не на мороз 20-градусный выгоняете, он все-таки дома находится.

Проводите профилактику, закаляйте детей, хотя бы воздушными процедурами. Я не сторонник закалки холодными обливаниями, делайте простые вещи: проветривание комнаты, сон с приоткрытой форточкой и т. д.

Если ребенок начинает в игре что-нибудь кидать, говорю, что уйду, если это продолжится.

Это звучит как угроза. Лучше спокойно в процессе игры скажите: «Мне не нравится, когда ты кидаешься игрушками, я не хочу на это смотреть, поэтому вынуждена буду уйти». Проговорив это правило, можно молча уходить каждый раз, когда ребенок начинает баловаться.

Периодически напоминайте об этом правиле, например, перед тем, как начинаете играть. А уже в процессе, как только он начнет кидать игрушки, сразу уходите, не повторяя, почему вы это делаете. Важно учить детей слышать вас с первого раза. То есть не делать 10 предупреждений, а сразу показывать результат. Как только начинает кидаться, просто выходите из комнаты. Если прибегает, спрашивает почему, тогда уже объясняете, напоминаете о правиле.

Если начинает ныть или имитировать плач из-за того, что не дали что-нибудь, говорю: «Уходи в другую комнату, там поплачь. Когда сможешь объяснить нормальными словами – приходи». Рыдает в другой комнате 3 минуты, потом приходит. Не слишком ли это жестоко?»

Это не жестоко. Я бы на вашем месте просто говорила: «Когда ты плачешь, я ничего не понимаю, пожалуйста, иди в свою комнату, успокойся и тогда поговорим». То есть просто сказать чуть помягче, не так резко, чтобы ребенок понял, что именно вас не устраивает.

Если в детской книжке есть пример непослушания, я сразу его привожу. Вот мальчик тоже не слушался и дрался. По аналогии с историей о бегемоте, который боялся прививок, у нас есть история о бегемоте, который не хотел ходить на горшок.

Лучше всего действуют примеры из жизни. Когда ребенок сам совершил ошибку, помогите ему все исправить. То есть, если он написал мимо горшка, отведите в туалет с тряпкой и покажите, как вытереть. Учите не на параллелях с кем-то, не на словах, а на действиях.

За что можно и нужно наказывать, чтобы не сел на шею и не стал истериком? Сын 3 лет – холерик. Я пытаюсь ставить в угол за то, что может ударить, замахнуться, все разбрасывает, ломает. А он из угла выходит. Что делать?»

Хочу еще раз обратить ваше внимание на то, что мы не столько наказываем, сколько показываем последствия поступков. Поэтому если он хочет вас ударить и замахнулся, то естественной маминной реакцией будет обидеться и уйти в другую комнату.

Ребенок пытается вызвать вас на контакт и добрать тех эмоций, которых ему не хватает. Поэтому если вы лишите его этого контакта, то он не получит того, ради чего затеял это действие.

Ставить в угол можно, но в 3 года это не очень эффективно. Маленькому ребенку пока не хватает осознанности. Попробуйте изменить стратегию. Покажите, что вам это неприятно, поэтому вы уходите в другую комнату, прекращаете общение с ним.

Когда играет с папой, через некоторое время начинает бить и делать больно. Прекращаем игру, а ребенку сложно остановиться, становится его жалко.

Здесь вопрос сложный. Папы тоже в какой-то момент могут не рассчитать силу. Если ребенок понимает, что ему не хватает сноровки, чтобы победить папу, то переходит на болевые приемы в попытке доказать свое превосходство. Важно, чтобы игра не превращалась в конкуренцию, чтобы папа иногда и поддавался.

Прекратите игру до того момента, когда ребенок уже не сможет остановиться. Предложите альтернативу. Например, почитать книжку, поиграть в шахматы, построить башенку и т. д. Не доводите до крайности, потому что дети плохо умеют себя контролировать.

Вечером такие развлечения особенно опасны, потому что ребенок устал, и ему еще труднее остановиться. Старайтесь ограничивать подобные игры или переносить их на другое время.

Одно время у нас была такая проблема: каждое утро сын перед выходом в школу вспоминал, что ему нужна моя помощь, а я сама при этом опаздывала с дочкой в детский сад. Я начинала делать то, что он просит, и при этом ругать его за то, что опаздываю. Потом стала говорить по-другому: «Если тебе нужна моя помощь, то, пожалуйста, проси об этом накануне, а не перед выходом из дома». Если повторяется утренняя суматоха, просто напоминаю о новом правиле.

Отличный пример, можно взять на заметку.

Говорю дочери: «Если будешь бегать босиком по холодному полу, простудишься, будешь писаться, пойдём к врачу».

Ребенок в 2–3 года вряд ли сможет понять такую логическую цепочку. Надо объяснять более просто. Например: «Если будешь бегать босиком по полу, то можешь наступить на игрушку или что-то еще, и ножке будет больно».

Некоторые дети с рождения бегают босиком и не болеют. Но здоровье – очень хрупкая вещь, здесь не может быть общих правил. Почему, например, я против обливания детей холодной водой? Таким способом можно закалять здорового ребенка. Ребенку же со слабым здоровьем это может пойти только во вред. Переохлажденные ноги легко дают осложнения на почки, вот только проявиться эти осложнения могут не сразу, поэтому подобные закаливания могут обернуться неожиданными осложнениями уже в подростковом возрасте.

Я говорю дочери: «Если не успеешь сделать уроки, получишь плохую оценку». А она все равно не слушается и тянет время.

Возможно, для ребенка хорошие оценки не важны, нежелание делать уроки сильнее. Бывают люди, которые медленно усваивают информацию, просто им надо больше времени, а иногда просто ничего делать не хочется. Ребенок сидит, отвлекается на одно, второе, третье... То есть фактически развлекает себя, а не учит уроки, потому что ему скучен этот процесс и он не понимает, зачем ему нужны эти знания и хорошие оценки.

Скорее всего, занятия и оценки в школе не играют сейчас значимой роли в жизни ребенка. Обратите внимание на увлечения дочери. Что из всех школьных предметов нравится ей больше всего? Или, может быть, она любит петь, танцевать, играет в шахматы? Сделайте упор на развитие этой сферы. Не стремитесь к тому, чтобы оценки были хорошие по всем предметам. Какие-то занятия ей более интересны, какие-то – просто скучны, поэтому и не хочется на них тратить время.

Возможно, проблема внутри вас? Вы переживаете, что дочка будет троечницей. Постройте мысленно цепочку: что самого плохого может произойти, если ребенок будет учиться на «тройки»? Не поступит в престижный институт, не станет успешной, не будет счастливой?

Многие знаменитые и успешные люди были троечниками, даже двоечниками, «пятерка» – это не залог счастья. Подумайте, какую судьбу вы готовите для дочери, чего от нее хотите?

Получать «пятерки» по всем предметам – это стремление к перфекционизму, которое в дальнейшем будет мешать ей в жизни. Намного важнее определить одно направление, которое действительно важно и интересно для ребенка. Туда и направляйте ее энергию.

Вспомните, какой процент школьного материала вы используете в своей реальной жизни. Оцените, стоит ли это закладывать в ее головку, действительно ли это настолько важно, ценно и актуально.

Можно быть троечником, но очень интересным человеком. Многие отличники как белые вороны в классе: их никто не любит, все только просят списать, а уважения нет. Разве что только учителей. А что это дает вашему ребенку в жизни?

Хороший учитель всегда разглядит в ребенке тот алмаз, который в нем есть от рождения, и поможет проявиться в сфере, интересной для него. Плохой учитель будет указывать на «двойки», говорить: «Как же так? Почему вы не занимаетесь с ребенком, он учится хуже всех!»

Если вы будете подчеркивать, что это плохо, то есть оценивать ребенка, не принимать его таким, каков он есть, и любить, только если он приносит «пятерки», то у него будет развиваться неуверенность в себе. Вы уверены, что хотите этого?

А если ребенок слаб здоровьем, не блещет интеллектом, и алмаза в нем не наблюдается, как найти силы принимать его, верить в него?

Ребенок – не наше продолжение, и мы не всегда знаем, для чего он послан в этот мир. Мама – всего лишь проводник. Поэтому хочу вас направить к работе над собой, к размышлениям о том, почему вам доверили провести этого ребенка в наш мир. Что вы можете сделать, чтобы облегчить его путь в мир, как можете помочь ему поверить в себя?

Достаточно найти что-нибудь одно, что у вашего ребенка получается, и начать с этим работать. Чаще думайте о том, что в нем есть хорошего, хвалите, подчеркивайте это. Тем самым вы будете воспитывать ребенка уверенным в себе и, возможно, отношение к нему тоже станет более позитивным. Это даст ему силы начать радовать вас своими успехами.

Нужно разглядеть алмаз, он есть в каждом. Пока, возможно, вы смотрели не под тем углом. Для чего-то именно на вас была возложена миссия привести ребенка в этот мир, вы тоже можете чему-то научиться, будучи рядом с ним. Рассматривайте это как союз, который создан для того, чтобы вы оба усвоили жизненный урок и развились.

Может быть, будет хорошо, если дитя станет просто хорошей мамой?

Для девочки это отлично и вполне может быть достаточно. Не надо быть нобелевским лауреатом или великим ученым, профессия мамы – это очень важно.

На самом деле, очень трудно самореализовываться в материнстве. Вы не замечали, что все время хочется куда-то сбежать? Сказать: «Я не могу сидеть в четырех стенах, мне осточертели кастрюли и подгузники, отпустите меня скорее, я хочу свернуть горы, стать великой, помочь кому угодно, только не собственным детям!!!»

Каждый день помогать своему ребенку расти, взрослеть и становиться счастливым – это действительно трудно. Поэтому если девочка потом просто станет хорошей мамой – это отличная судьба, залог ее счастья. Она может очень многое сделать, даже для всего мира, тем, что воспитает счастливых детей.

Что делать, когда ребенок сам себя наказывает?

Обязательно акцентируйте его внимание на том, что себя необходимо любить, а не наказывать. Обратите внимание, откуда берется эта агрессия. Может быть, он где-то в «мультиках» или в вашем окружении подсмотрел что-то. Или слышит, как вы себя ругаете.

С какого возраста можно давать малышу возможность ощутить на себе негативные естественные последствия? Понятно, что это зависит от ситуации, но мне кажется, что уже в год стоит ребенку давать понять, где опасность.

Да, безусловно, в год уже можно давать понять ребенку, где опасно. Случаи должны быть такие, на которых вам просто объяснить ребенку, что происходит. Понятно, что в год позволять включать плиту и лезть в розетку все-таки нельзя. Должно быть что-то более мягкое, простое. Например, позволить ребенку опрокинуть чашку, увидеть, как разлилась вода и намочила ему колготки.

А если не может сам справиться со своими эмоциями, как помочь?

Многое зависит от возраста ребенка, чем он старше, тем проще что-то объяснить. Тем не менее, в любом возрасте надо, в первую очередь, называть его эмоции. Проговаривать то, что он в этот момент чувствует. Главное в этой ситуации – самой оставаться спокойной и не злиться.

Ребенок кричит, топает ногами, ничего не слышит.

Если это игра на публику, то отойдите в сторону и посмотрите на его реакцию – снижается степень истерики или нет? Дети устраивают истерики, когда устали или проголодались. Тогда они наиболее остро воспринимают любые действия с вашей стороны.

Когда не даю то, что хочет, то почти всегда истерика – 2 года 9 месяцев.

Замечательный возраст – кризис 3 лет. Либо грядет, либо уже начался. Спокойно объясняйте, почему это нельзя брать, и убирайте в сторону. Если истерика, то объявите «мамин перерыв». Скажите, что не можете разговаривать, когда он в таком состоянии, уходите, наблюдайте за его реакцией. Ребенку нужно время для того, чтобы понять, что это правило, и если мама так сказала, то так и будет. И мама это делает, потому что это связано с заботой о его здоровье.

Если опять начинается истерика, и вы видите, что он не играет на публику, а не может справиться со своими эмоциями, тогда через 10 минут подойдите. Можете взять на руки. Если сопротивляется, то не надо этого навязывать. Просто сядьте рядом и поговорите еще. Назовите его чувства и монотонно, спокойно, не сердясь, не повышая голоса, просто разговаривайте. Чем более монотонным будет ваш голос, тем проще ребенку совладать со своими эмоциями.

Вы, наверняка, замечали, что колыбельные имеют достаточно монотонный ритм. Чем медленнее поешь, тем быстрее ребенок засыпает. Поэтому главное – скрыть свои эмоции. Глубоко вздохните, посчитайте до десяти, придумайте себе какой-нибудь ритуал, чтобы самой успокоиться, переключиться на волну спокойствия. Подходите к ребенку с поддержкой, а не со злостью.

Вы понимаете, что у ребенка истерика. Это нормально. У всех детей в определенном возрасте бывают истерики. Это значит, что у вашего ребенка сейчас период кризиса, и важно поддержать его в этот момент. Поэтому с минимумом эмоций, ровно, монотонно разговариваем, чтобы он понимал, что его никто не бросил, что мама старается помочь.

Можно, конечно, шантажом заставить ребенка прекратить плакать. Но каков будет долгосрочный результат от подобных способов выстраивания отношений с ребенком?

Негативная мотивация – это когда мы под угрозой или страхом что-то быстро делаем или, наоборот, перестаем делать. Позитивная мотивация работает через похвалу, поддержку, подчеркивание положительных сторон, успехов ребенка. Позитивная мотивация дает отдаленный результат без быстрого эффекта, потому что работает не на страхе.

У нас только 1 участок мозга отвечает за удовольствие и 16 – за формирование страхов. Так сложилось в процессе эволюции, потому что наши предки жили в пещерах и убегали от хищников. Тогда это было актуально, была опасность для жизни. И у нас эти участки мозга сохранились.

Позитивная мотивация работает медленнее, но, тем не менее, дает более долгосрочный эффект. Поэтому методично продолжайте поддерживать ребенка в подобных ситуациях, тогда повысится уровень доверия к вам, и истерики пройдут.

Кризис 3 лет – тот самый период, когда дети начинают приобретать первые навыки социализации, активного взаимодействия с людьми, пробуют манипулировать, давить, проявлять свою волю. А цель мамы в этот период – поддержать ребенка и научить его сотрудничеству.

Мы проговариваем, он соглашается с тем, что расстроен и злится, но почему-то это не помогает.

Потому что метод позитивного воспитания дает эффект не сразу. У ребенка должна закрепиться эта модель, он должен чувствовать, что вы не злитесь на него, а хотите поддержать. Даже в те моменты, когда он скандалит и «истерит». Старайтесь последовательно выдерживать эту линию поведения.

В период кризиса 3 лет придется набраться терпения. Это может длиться и месяц, и два, и полтора года. Ребенку тяжело, потому что хочется проявить свою волю. Настал такой возраст, когда он осознал себя отдельной личностью, но еще не понимает, что с этим делать. Он думал, что ваши и его желания всегда должны совпадать. Поэтому необходимо время для того, чтобы осознание, что это не всегда так, уложилось у него в голове. А пока – только терпение и сотрудничество.

Например, ребенок просит витамины, которые ему нельзя есть. Скажите: «Я понимаю, что это красивая коробочка, но эти витамины для папы. Когда ты вырастешь, то я тебе их обязательно дам. А сейчас пойдем, я дам тебе специальные витаминки для мальчиков, и ты станешь самым сильным и мужественным». То есть сочините какую-нибудь историю, чтобы объяснить ребенку, почему что-то нельзя.

Я не умею ругать правильно. Кажется, что прививаю сыну чувство вины.

Не надо ругать, показывайте естественные или логичные последствия поступков. Например, приложил пальчик к чему-то горячему – обжегся, брызгаешься в ванной – тебя забирают из нее. Последствия должны быть связаны непосредственно с поступком. Брызгаешься в ванной, и тебя лишают «мультиков» – это логически не связанное наказание. «Мульттики» никакого отношения к ванной не имеют.

Ругать не надо. Надо помогать, учить исправлять ситуацию.

Любой человек имеет право на ошибку, в этом нет ничего плохого, потому что мы таким образом приобретаем жизненный опыт. Никто не может всегда делать все идеально. Поэтому когда ребенок оплошал, мы подсказываем ему, как исправить положение.

Если ребенок постарше, то задаем вопрос: «Ты разлил компот. Что можешь сейчас сделать, чтобы это исправить?» И слушаем, что он предлагает. Если затрудняется ответить, то

помогаем, говорим: «Давай мы сейчас возьмем с тобой тряпку и вытрем лужу». Всегда, в первую очередь, направляем себя на то, чтобы помочь понять, как исправить ошибку.

Сожалеть о сделанном бессмысленно. Нужно смотреть на шаг вперед. Вы попали в эти обстоятельства, что теперь можно сделать? Потому что чувство вины абсолютно бесполезно. Оно обращено в прошлое и вредно. Потому что, в результате, вы задерживаетесь в этом прошлом, вместо того, чтобы меняться, развиваться, быть в настоящем и делать что-то, чтобы избежать подобных ошибок в будущем.

Мама говорит, что чаще хвалила меня, а мне всегда казалось, что ругали больше.

Если вам казалось, что больше ругала, то, скорее всего, так и было. У нас с годами память стирается, и мы стараемся показать себя лучше, чем были на самом деле. Если чувствуете, что не хватило материнской похвалы, значит, действительно была такая проблема.

Исправить ситуацию можно двумя способами. Первый – чаще себя хвалить, чтобы убрать брешь в своем психологическом каркасе. Второй – не повторять эту ошибку со своим ребенком. Шаблоны поведения родителей впитаны с молоком матери, поэтому с ними бывает тяжело бороться. Мы на автомате делаем так же, как наши родители, только понимание этого приходит уже гораздо позже. Будьте с этим очень внимательны.

Истерики и капризы, особенно у детей, которые взрослеют, бывают механизмами наказания родителей. Если ребенок постарше не хочет делать уроки – это своеобразный ответ родителям на то, что они наказывают его. Фактически ребенок просто «зеркалит» поведение родителей.

Больше фокусируйтесь на положительных чертах, чаще хвалите ребенка, поддерживайте в нем то, что он делает хорошо и правильно. Ребенок поймет, что обращать на себя внимание таким способом гораздо интереснее.

Контакт с ребенком – это не просто количество времени, проведенного с ним. Скорее, это то время, когда вы живо интересуетесь тем, что ребенок делает, не навязываете ему свои заботы и дела, а позволяете проявить инициативу. Вы играете в то, во что он хочет, говорите о том, о чем он хочет, участвуете в общей деятельности.

Простые способы показать вашу любовь – лишний раз обнять, поцеловать, улыбнуться. Не бойтесь чаще щекотать, прижимать к себе ребенка. Это очень важно. Чем младше ребенок, тем это для него важнее. Особенно, когда вы отлучаете от груди, забирая часть телесного контакта.

Негатив – часто болезненный, и поэтому лучше запоминается.

Поскольку 16 областей в нашем мозге отвечают за страх, то логично, что негатив всегда лучше запоминается. Для ребенка самое страшное – то, что его не любят. Поэтому все наказания он ассоциирует именно с этим. Ни в коем случае нельзя говорить: «Ты сегодня себя плохо ведешь – я тебя не люблю!» У детей нет чувства юмора. Они верят вам. Это категорически запрещенный прием, как бы плохо себя ребенок ни вел.

Сегодня сын упал на улице. Запнулся немного, носом ударился. Я его подняла, погладила. Потом взяла на руки. Он немного затих, но периодически вскрикивал. Когда вроде успокоился, сел на снег и заревел. На мои попытки поднять, начинал плакать сильнее. Чем больше я старалась успокоить, тем больше заходился. Потом лег посередине тротуара, отвергал меня, отталкивал. Я пыталась сердиться. Сказала: «Не хочешь, чтобы мама пожалела, не хочешь гулять, тогда мама пошла домой». Тут же поднялся за мной. Я взяла на руки. Понесла домой. Через минуту успокоился. Захотел опять санки покатать. Как реагировать? Как успокаивать? Это какая истерика?

В тот момент, когда вы ушли, фактически истерика прекратилась. До этого, когда вы пытались подойти и успокоить, он вами манипулировал. То есть заставлял плясать под свою дудку. Цель ребенка – проверить границы влияния на вас. Что будет, если еще немного нажать?

Подходит кризис 3 лет, идет исследование своей собственной воли, и ребенок проверяет, кто главный и кто сильнее. Для него это чистый эксперимент. Все дети проходят через это. Кто-то легче, кто-то сложнее. В зависимости от темперамента. Это кризис, связанный с тем, что развивается воля, ребенок созревает как личность.

Если бы ему было плохо, то он бы так быстро не успокоился в тот момент, когда вы стали уходить.

Думая про логические последствия, я поняла, что часто сама ставлю сыну условия: ты мне – я тебе. Например: «Ты съешь кашу – дам витаминку», «Оденешься в садик – дам конфетку». Мне это не очень нравится. Как перенаправить отношения в правильное русло?

Безусловно, это неправильно. Нельзя строить отношения с ребенком на основе «если – то». «Если съешь кашку, получишь витаминку» – это прямая манипуляция. Если будете использовать в обращении с ним такие установки, то очень быстро это вам вернется. Ребенок начнет говорить: «Мама, я тебе помогу помыть полы, если ты мне купишь игрушку!» или «Я уберу за собой кровать, если ты мне потом дашь конфетку!»

Когда мы устанавливаем такие правила, то внедряем в головы наших детей модель условной любви: «Ты хороший, когда слушаешься», «Я тебя люблю, когда ты себя хорошо ведешь».

Позитивное же воспитание полностью основано на безусловной любви. То есть мы любим своих детей и когда они хорошие, и когда плохие. Очень важно, чтобы они это знали и чувствовали.

«Съешь кашу – дам витаминку». Чем плохо такое насилие, когда мы фактически заставляем детей есть? Нам кажется, что мы делаем что-то хорошее, приносим пользу. На самом деле, это не так. Потому что в этот момент мы заглушаем их собственный внутренний голос, и у них во взрослом состоянии теряется способность слышать себя.

Какая есть очень большая проблема у взрослых? Мы перестаем слышать сигналы своего тела. Почему начинаем болеть? Потому что нагружаем себя делами. Мы продолжаем, как ломовые лошади, идти дальше, грузить себя еще больше, и, в результате, очень неэффективно используем свои ресурсы.

Очень важно уметь слышать свое тело, тогда вы будете реже болеть. Прививайте это знание и детям. Когда мы заставляем их насильно есть, надеть кофточку, чтобы не замерзли, и т. п., то отнимаем у них возможность почувствовать, чего они хотят в данный момент.

В мире 90 процентов людей просто не знают, чего хотят. Они живут с ощущением того, что в жизни что-то не так, жалуются на родных, на правительство. Это происходит потому, что люди не верят в то, что их жизнь принадлежит им.

Когда они начинают пытаться взять все в свои руки, то перед ними встает самый главный вопрос: «А какой вы хотите видеть свою жизнь?» На него порой очень трудно дать ответ. Мы не знаем, чего хотим. А происходит это именно из-за того, что в детстве нас насильно заставляли что-то сделать, хотя на самом деле мы внутри чувствовали другое.

Не забивайте у детей эти каналы и не старайтесь им через такие «логические последствия» сделать добро. Пусть они сами выбирают. Не хочет сейчас есть, значит, не хочет.

Какие логические последствия отказа убирать игрушки?

То, что игрушки обижаются, им плохо жить на полу, они попросятся к другим девочкам и мальчикам. Соберите игрушки и выкиньте или, по крайней мере, сделайте вид, что выкинули.

У современных детей очень часто утеряно ощущение ценности игрушек. Я помню, как мечтала о той же кукле Барби, о домике для кукол. Это было событие. А сейчас для детей это как, может быть, для нас сходить за хлебом или даже что-нибудь менее значимое.

Поэтому не надо, чтобы в доме было много игрушек. Можно в какой-то момент оставить минимум только самых любимых, а остальное отдать на дачу к бабушке. И в дальнейшем покупать только те игрушки, которые ребенок сам хочет и делать из этого событие. Тогда он будет о них заботиться и убирать. Пока можно объяснить на таком примере: «Игрушки хотят, чтобы ты о них заботился. Им плохо спать на полу!»

Вопрос о логических последствиях для ребенка 11 месяцев: никак не могу придумать, кроме того, что «маму нельзя кусать, а то я уйду».

Например, можете спустить его с рук, уйти в другую комнату или, наоборот, посадить его самого в кроватку. Возможно, в этом возрасте больше будет естественных последствий. В принципе, логические и естественные последствия – для одного и того же. Они нужны, чтобы ребенок учился отвечать за свои поступки, чтобы понимал их следствия.

Со старшими детишками, когда они начинают проявлять волю, приходится логические последствия придумывать, подавать в виде правил. Вы учите ребенка социализации, общению с другими людьми.

То, что мы говорили о манипуляциях, – это на самом деле бич воспитательных моделей. Мы с вами – тоже дети своих родителей и, конечно, все эти модели впитываются с детства. Детсадовские, школьные модели пропитаны манипуляциями. Допустим: получил «пятерку» – ты хороший, молодец. Тебя хвалят. Сказал что-то не то – сразу получаешь плохую оценку. На тебя показывают пальцем, смеются, негативно относятся.

Тенденции позитивного воспитания не так давно пришли в Россию. Они только начинают популяризоваться. Наша задача – воспитывать детей по-другому, чтобы им было легче. Тогда им будет проще воспитывать своих детей.

На нас возложена серьезная миссия – воспитывать своих детей так, чтобы у них было меньше комплексов, чем у нас, чтобы они чувствовали себя более счастливыми.

Мы можем сделать это на личном примере, потому что именно так лучше всего впитываются модели поведения.

Мне близка идея не наказывать, а показывать законы, но я очень остро реагирую, когда последствия мне не нравятся. Например, вчера ребенок выдавил черный крем на покрывало. Недавно разлил ягодный сок на светлый диван. За всем не уследишь. Моя естественная реакция – разозлиться и накричать. Как с этим быть?

Здесь вопрос к самой себе о том, как научиться управлять своими эмоциями. Первое, что надо сделать, – это научиться тормозить волну поднимающихся в себе острых эмоций. На это потребуется какое-то время.

Случилась какая-то ситуация, задайте себе вопрос: «Что я хочу, чтобы сейчас увидел мой ребенок?», – и только после этого реагируйте. Это касается не только детей, а любых отношений. Вы должны управлять эмоциями, а не они вами. Сначала будет трудно, но со временем вы поймете, что накричать – не лучший выход из ситуации.

Потом вы научитесь отлавливать этот момент еще до наступления реакции. Надо тренироваться. Считать про себя до десяти, глубоко дышать. Используйте все, что угодно, что воз-

вращает вам самообладание. Потому что эмоции – это достаточно примитивный способ реагировать. Старайтесь сначала продумать, как лучше поступить в ситуации, а потом уже давать ей эмоциональную окраску.

Если ребенок еще маленький и не понимает того, что делает, можете ему спокойно объяснить: «Видишь черный крем? Ты выдавил его на покрывало. Теперь оно стало грязным, и чтобы его отстирать, нам придется взять порошок и это все замыть». Чем старше ребенок, тем больше вы можете его вовлекать в процесс исправления того, что он наделал.

Прочитала в одной из статей хорошего психолога Екатерины Бурмистровой, у которой 10 деток, что если ребенок, допустим, разбил вазу, то теперь в вашем доме на одну вазу меньше. Значит, будет больше порядка. Если же ваза была ценная, то она стояла не в том месте.

Если ребенок маленький, то понятно, что ценные, хрупкие вещи должны стоять там, где до них трудно добраться. Вероятно, на верхней полке. Иначе получается, что мы перекладываем ответственность за свои поступки на ребенка. Вовремя не убрали, а он испачкал, и мы на него же кричим. Хотя, на самом деле, в этот момент можно накричать с тем же успехом на самих себя.

В зависимости от возраста мы разговариваем на разных уровнях, но на понятном для ребенка языке и пытаемся донести ту часть информации, которую он может воспринять. Не забывайте следить за своей эмоциональной реакцией. Если мы хотим, чтобы дети нас услышали и сделали правильные выводы из сложившейся ситуации, важно рассказывать все спокойно.

Любую проблему воспринимайте как жизненный урок, из которого можно либо самим что-то вынести, либо своему ребенку объяснить, чтобы впоследствии он смог применить этот опыт.

Можно проговаривать свои мысли вслух, чтобы тут же немного снять накал страстей, набрать воздуха в легкие и сказать, допустим: «Я сейчас рассержусь», – или: «Я начинаю злиться, потому что увидела на диване пятно». Пока вы это довольно эмоционально, но медленно и спокойно проговариваете, пар выпускается, возвращается самообладание, и дальше вы уже будете в состоянии конструктивно объяснить ситуацию ребенку. Попробуйте, может так будет для вас проще.

Наша цель – не наказать ребенка, а помочь ему сделать правильный вывод, который он в дальнейшем может применять в жизни. Мы помогаем обрести опыт, выстроить логику, понять, что произошло, как нужно поступить в данной ситуации, чтобы ее изменить. Мы учим ребенка решать его проблемы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.