

ПСИХОЛОГ
НИНА ЛИВЕНЦОВА

АЗБУКА ПОСЛУ ШАНИЯ

2-е
издание



Почему наказания не помогают
и как говорить с ребенком
на его языке

Мама online. Книги для современных родителей

Нина Ливенцова

**Азбука послушания. Почему
наказания не помогают и как
говорить с ребенком на его языке**

«ЭКСМО»

2024

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Ливенцова Н.

Азбука послушания. Почему наказания не помогают и как говорить с ребенком на его языке / Н. Ливенцова — «Эксмо», 2024 — (Мама online. Книги для современных родителей)

ISBN 978-5-04-127187-9

Почему малыш капризничает и отказывается есть, устраивает истерику из-за игрушки, дерется и разбрасывает вещи? Ответы на эти и другие важные вопросы можно найти в книге Нины Ливенцовой, психолога и инстаграм-блогера. Вы узнаете, какие потребности есть у ребенка на каждом этапе развития и как родителям сохранять спокойствие даже в самых непростых ситуациях. А главное, поймете, что «неправильное» поведение детей — это абсолютно нормально, и научитесь воспитывать без криков и наказаний. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-127187-9

© Ливенцова Н., 2024
© Эксмо, 2024

Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Что вам нужно знать о детях?	12
Младенчество (от рождения до 1 года)	14
Раннее детство (от 1 года до 3 лет)	16
Кризис 3 лет	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Нина Ливенцова

Азбука послушания. Почему наказания не помогают и как говорить с ребенком на его языке

Мама online. Книги для современных родителей



© Нина Ливенцова, текст, 2024

© Иллюстрации © Comet Space

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- как быстро успокоить ребенка
- как правильно реагировать на «неправильное» поведение
- как помочь ребенку справиться со страхами
- какие потребности есть у детей на разных этапах развития
- почему наказания вредят, а не помогают

Введение

Приветствую тебя, дорогой читатель!

Меня зовут Нина Ливенцова, я психолог, и моя миссия – помочь родителям разобраться в особенностях развития детей, в том, что можно ожидать от ребенка, а чего нет в каждом возрастном периоде, в причинах тревожащего взрослых «трудного» поведения детей, найти выход в затруднительных, конфликтных ситуациях. Профессиональная поддержка позволяет мамам и папам отыскать внутреннюю опору, чтобы чувствовать уверенность в себе как хороших родителей, воспитателях, наставниках для своих детей.

Я и сама мама: сыну Сергею 7 лет, а дочери Алисе 4 года. Именно мои дети и мое материнство стали причиной глубокого погружения в тему возрастной психологии и педагогики. Первые годы материнства для меня были непростыми и полными вопросов:

Почему ребенок опять устроил истерику?

Как увести его домой с площадки?

Почему он не ест?

Почему он не делает то, что я прошу?

Почему он не спит, плачет, кидает вещи, дерется?

Ощущение «я что-то делаю не так» не покидало меня. Мне казалось, что если бы я делала все верно, то мой ребенок запоминал бы мои многочисленные инструкции, правила и следовал бы им, спокойно принимал отказ, говорил о своих эмоциях, а не кричал бы как резанный по поводу и без, не хватал товары с полок в магазине, не кидал песок в других детей, не отбирал игрушки, не убегал бы от меня на улице, с удовольствием чистил зубы и мылся, ходил бы на горшок с 1,5 лет.

Но поведение моего сына снова и снова шло вразрез с моими ожиданиями от него. Значит, я точно где-то ошибаюсь, видимо я – «плохая» мать. Понять бы: где я делаю ошибки?

Я стала изучать психологию детей, искала ответы на свои материнские вопросы – и находила их. Только ответы эти были зачастую не такими, какими я их себе представляла (тут бы нужен эмодзи «рука-лицо»). Мир детей, мир детско-родительских отношений открывался для меня с новых сторон и открывается до сих пор.

Своими знаниями и опытом я стала делиться в блоге, которому уже больше трех лет. В нем я стараюсь простым человеческим языком писать о детском развитии, о воспитании, о родительстве в целом, рассказывать о разных гранях детско-родительских отношений. Постепенно блог завоевал любовь читателей. И я ежедневно получаю от родителей истории о том, как изменилась их жизнь и отношения с детьми, когда они с моей помощью смогли «заглянуть за кулисы» детского поведения, понять, как устроена их психика, что стоит за эмоциями и капризами.

А теперь я отважилась написать эту книгу. Многолетние публикации в блоге легли в ее основу. Благодаря книге стало возможно то, что невозможно сделать в блоге – изложить большой объем информации целостно, структурно, снабдив ее множеством примеров для легкого понимания.

Эта книга о детях для родителей. Она про детское «непослушание», ведь именно оно по большому счету приносит родителям множество переживаний, огорчений, страданий. Ведь именно «непослушание» заставляет родителей чувствовать себя «плохими» родителями, воспитателями, наставниками, сомневаться в себе. Именно «непослушание» становится причиной навязчивого и гнетущего родительского вопроса «ну что я делаю не так?».

Эта книга – мой ответ родителям на их тревожный вопрос.

Детское непослушание многолико и многогранно, разные родители понимают его по-разному: ребенок не кидается моментально выполнять сказанное (не идет одеваться, не ест, то что дают, не убирает игрушки); излишне эмоционален, когда взрослому это кажется совершенно неуместным (например, когда ребенка собирают в садик или отказываются покупать ему игрушку). Кто-то столкнулся с аморальным поведением ребенка (обманывает, ворует, бьет других детей), а у кого-то дети дерутся между собой не на жизнь, а на смерть ежедневно и призвать их к мирному сосуществованию не представляется возможным.

Каждая история непослушания, с одной стороны, уникальна, у нее неповторимый контекст (возраст и развитие ребенка, особенности семьи, семейные отношения, методы воспитания, ценности родителей и их окружения, количество детей в семье и многое другое). С другой стороны, есть общие закономерности в отношениях между родителями и детьми, возрастные этапы развития, протекающие у всех схожим образом, потребности, которые испытывают дети и родители. Имея о них представление, можно понять, где произошел сбой в отношениях в семье.

Что такое непослушание в *массовом* сознании? Трудное или неудобное для взрослых поведение детей. Тогда послушание – это «удобное» поведение детей, не приносящее взрослым огорчений и беспокойств. Предельно упростим: «непослушание = плохо», «послушание = хорошо», примерно так считают многие взрослые. Однако, если бы все было столь просто и однозначно, нам с вами не о чем было бы говорить на страницах этой книги.

То, что родители расценивают как «непослушание» и стараются искоренить всеми силами, далеко не всегда плохо, а часто нормально или даже хорошо. А полное «послушание», о котором мечтают многие родители, бабушки, воспитатели и учителя, далеко не всегда приводит к благу.

В этой книге вы не найдете рецептов «Как сделать ребенка послушным за 21 день», но мы с вами душевно побеседуем о причинах трудного поведения, о том, почему взрослым бывает тяжело и неудобно с детьми, о том, как понимать детей, их эмоции, поведение, и о том, как прийти к гармонии со своими детьми. Ведь, по большому счету, именно этого мы все и хотим. И слово «послушание» в названии книги скорее синоним слова «гармония», чем слова «удобно».

На вопрос, который я слышала сотни раз «Почему он меня не слушается, не слышит, не делает, то что я от него хочу?» у меня нет простого ответа. Сложный и развернутый ответ – эта книга. Надеюсь, она вам поможет.

Всем приятного и плодотворного чтения!

Глава 1

Адекватность родительских ожиданий

– *Как годовалого ребенка приучить мне помогать?*

– А в чем именно вы ожидаете помощи от ребенка?

– Игрушки убирать, вещи не раскидывать. Знаете, он с утра открывает комод и все вещи выбрасывает оттуда. А мне надоело все это убирать, у меня же и других дел полно!

– Понимаю, но придется вас огорчить. В 1 год научить ребенка убирать свои игрушки или складывать вещи, которые он выкинул из комода, довольно затруднительно. Конечно мы можем объяснять ребенку, что так делать не надо, но он все равно будет так поступать – это ему интересно, так он познает мир. Нам под силу лишь изменить обстоятельства, чтобы малыш не мог выкинуть вещи из комода, или смириться с таким положением вещей.

– *Как научить ребенка в 1,2 года прилично вести себя в ресторане? Она там плачет, кричит. Честное слово, стыдно перед людьми! Никуда выйти нельзя!*

– Вы ожидаете от ребенка в 1,2 года, что он в незнакомой обстановке довольно длительное время будет сидеть тихо, мило улыбаться и в общем-то не напоминать окружающим людям о своем присутствии?

– Хм... Наверное, да!

– Требовать такого поведения от малыша рано. Прилично, в вашем понимании, вести себя в ресторане, ребенок такого возраста пока не способен. Он быстро устает, и ему хочется сменить обстановку. Ему скучно сидеть за столом, и его не удержишь. Его могут раздражать или пугать звуки, чужие люди, и от этого он может начать капризничать.

– *Как внушить трехлетке, что нельзя транжирить деньги?*

– А как он их транжирит?

– Ну, приходим в магазин, а он начинает все с полок хватать, просит купить, приходится покупать.

– Так это не трехлетка транжирит, а тот, кто оплачивает покупки. Вы ожидаете, что ребенок проявит более разумное поведение и откажется от своих желаний, но зачем ему это? Мама же все оплачивает. Получается, вы ждете от ребенка более зрелого и разумного поведения, чем от самой себя?

– *Как сделать так, чтобы ребенок (год и семь месяцев) не выводил меня из себя?*

– А как он выводит вас из себя?

– Например, переворачивает кашу, которую я сварила специально для него. Меня это приводит в бешенство, понимаете!

– Понимаю. Вы считаете, что кашу он вываливает специально, хочет позлить вас?

– Не знаю, думаю, нет.

– Скорей всего не для этого. Ему либо каша не нравится, либо интересно, как она растекается по столу, либо он не хочет есть и просто играет, а может, ваше внимание привлекает. Исходя из этого вы можете предпринять меры, для того чтобы игры с кашей закончились.

Что общего между этими ситуациями? Как думаете?

Ежедневно в семьях разыгрываются конфликты между родителями и детьми. Родители ожидают от детей правильного, по их убеждению, поведения, а дети не оправдывают ожиданий. У родителей есть определенные представления о том, как должны вести себя дети, какие эмоции испытывать и как их выражать, какие правила соблюдать.

Представления складываются часто не на пустом месте (хотя бывают и откровенно фантастические, не подкрепленные минимальными знаниями о детях). Например, взрослые вспоминают свое детство и делают вывод: «Мы себя так не вели». А это значит, и потомки не должны себя так вести. Вроде простая логика, элементарные выводы. Настолько очевидные, что в их неверности мало кто усомнится. Вот и ждут от детей повторения своего поведения, хотя память стерла довольно большую часть воспоминаний, да и контекст ситуации был совсем другой.

Представления эти могут возникать на примерах детей соседки, подруги, старшей сестры, или брата, или вообще блогера: «Вот у них дети себя так не ведут!» И опять простой вывод: значит, мои не должны себя так вести. Он ошибочен. На самом деле вы можете не знать, как ведут себя чужие дети, когда вы их не видите, вам неизвестен контекст их развития и взросления, личностные особенности, отношения с родителями.

ИЗ БЛОГА. Почему ребенок плохо ведет себя на отдыхе?

Ситуация типичная. Родители планируют отпуск. Едут куда-то далеко. Приезжают в красивое место. Ожидают, что все будет прекрасно, они смогут наконец расслабиться.

Ребенок вроде уже довольно взрослый (3, 4, 5 лет), все понимает, вот бассейн, вот еда, будет купаться, играть, есть и спать.

Но прилетает, откуда не ждали. Ребенок меняется до неузнаваемости. Истерики, «глухота» к родительским просьбам, неуправляемое поведение.

Казалось бы, ну все же прекрасно, посмотри, какой рай вокруг, загорай, купайся и радуйся. Но не тут-то было!

Отдых – это, конечно, здорово. Но что это для ребенка? Глобальные перемены, к которым еще надо адаптироваться. А это стресс, и нужна дополнительная энергия, чтобы все это понять, осознать, приспособиться.

Представьте, что вы просыпаетесь ночью в незнакомом месте. Вы ничего не видите, пробираетесь на ощупь. Вы идете наугад в одну сторону, потом в другую, натываетесь на предметы, ощупываете все вокруг и стараетесь как-то опознать то, что нащупали, чтобы понять, как с этим быть. При этом вы еще то и дело слышите незнакомые то громкие, то тихие звуки, а время от времени что-то мелькает, какие-то вспышки света. В общем, у вас полная дезориентация, и нужно время, чтобы как-то выстроить картину мира в этом незнакомом пространстве.

Примерно так же могут чувствовать себя маленькие дети, оказавшись на отдыхе в месте, которое прекрасно само по себе, но незнакомое, непонятное.

Что делать родителям?

Снизить свои ожидания от ребенка и от отдыха.

Понять, что ребенку нужно время, чтобы прийти в себя, а сейчас много энергии уходит на знакомство с новым местом.

Реагировать на эмоции и поведение так, как вы обычно это делаете дома.

Представления о детях, о «правильности» поведения складываются из наблюдений за мамами в интернете, из книг, статей, разговоров с другими мамами на площадке. Из представлений о детях, рождаются и ожидания, которым дети вроде как должны соответствовать. И получается: родители нарисовали картинку, а потом сравнили ее с настоящим ребенком. Оказалось, ребенок не соответствует мысленной картинке. Значит, ребенок неправильный, его поведение неправильное, его эмоции – неправильные. Надо что-то менять в ребенке, срочно! Вот и психолог под руку подвернулся, сейчас он нам в этом деле поможет.

Психолог поможет. Для начала изучит картинку, с которой родители сверяют своего ребенка.

Зачастую ребенок не может оправдать родительских ожиданий. Потому что, например, «правильное» поведение ему еще не свойственно (помогать маме в 1 год). Или родитель видит проблему в ребенке, а на самом деле она в непереносимых для малыша обстоятельствах (ресторан в 1,2 года). Или в собственных родительских реакциях, ответственность за которые чудным образом перекладывается на ребенка (ребенок меня выводит). Или вообще в неверной интерпретации поведения ребенка (транжирит деньги). Бывает, что представления о ребенке, родительская картинка, в корне неверны. Родитель ожидает от ребенка поведения взрослого, просто маленького взрослого, приписывает ему те же способности управления эмоциями, мышления, контроля над поведением, те же интересы и ценности, те же мотивы поведения.



Поэтому, прежде чем добиваться от ребенка послушания, выполнения требований, соответствия ожиданиям, нужно свою картинку сверить с атласом развития ребенка, его возрастными и личностными особенностями, возможностями и спросить себя: «Адекватно или нет возрасту, личностным особенностям, способностям, контексту ситуации ребенка то, чего я от него жду?»

Бывает, на консультации родитель трехлетки долго, с жаром рассказывает про ребенка, про свои требования, которых ребенок не соблюдает, не выполняет. Например: ребенок ничем не интересуется, ему лишь бы играть, а толку-то от этих игр бесконечных... Посадишь буквы учить – он вскакивает. Дашь карточки с цифрами – грызет, а потом швыряет. Ну никакой

усидчивости, никакого внимания. И что с ним потом в школе делать? Родитель на самом деле заинтересован в развитии ребенка, хочет дать ему самое лучшее, да только вот он не берет. Почему? Может, сломанный?

А у меня возникает ощущение, будто мы говорим о первокласснике. И я этим своим ощущением делюсь с родителем. Это становится для него открытием. Родитель вдруг осознает: его ребенок действительно маленькое существо (эта самая картинка вдруг меняется). Как будто с глаз спадают увеличительные стекла. Меняется ход мыслей, меняются вопросы: «А по возрасту ли все эти ожидания? Требования? И если не по возрасту, может, с ребенком все нормально. А ведь это круто меняет дело. Вот это поворот!»

Детское «непослушание» в большинстве случаев является незрелостью. А значит, родитель может спокойно снизить планку ожиданий, и ребенок у него хороший, и родитель он вовсе не плохой. Уходит напряжение из отношений, и многие проблемы тоже.

Что вам нужно знать о детях?

Дети – существа незрелые. Это не маленькие взрослые. Даже подросткам еще далеко до зрелости, не говоря про дошкольников и младших школьников. Дети физиологически другие, это важно иметь в виду.

В связи с незрелостью мозговых структур дети не способны управлять своими эмоциями, не способны контролировать, прогнозировать поведение, оценивать результаты своих поступков. Конечно, они научатся всему этому, но не вмиг, а постепенно. Высшие психические функции еще тоже не на высоте: мышление, память, внимание, воображение, речь сильно отличаются от взрослых.

Произвольность деятельности у ребенка незрелая. Что такое произвольность деятельности? Это способность контролировать свои действия, выявлять ошибки и корректировать свое поведение на их основании, способность планировать свою деятельность, ставить цели, разбивать ее на задачи, использовать обратную связь для коррекции своего поведения. Способность удерживать свое внимание на деятельности, которая не интересна, и продолжать выполнять ее, прилагая усилие и волю, несмотря на отвлекающие факторы. Поэтому мы говорим о том, что поведение детей непроизвольно, ребенок не может долгое время делать то, что не представляет для него интереса, он не может планировать, контролировать в полной мере свои действия. Произвольность в деятельности появляется с 4–5 лет, постепенно ребенок учится саморегуляции, самоконтролю, самооцениванию. К 7 годам произвольность довольно зрелая, что делает возможным школьное обучение (это один из критериев готовности ребенка к школе)

У детей не сформированы многие навыки, и потребуется длительное время для их формирования. Да, вам кажется, что совершенно не сложно нести ложку прямо в рот, натягивать колготки, на горшок ходить, шариковую ручку держать правильно и красиво писать в 1 классе. Это же просто – бегло читать, планировать время, делать домашнее задание, мыть посуду и заправлять постель! Для вас это и правда так. Ведь путь, который сейчас проходит ваш ребенок, вы прошли давным-давно, всему научились и думать об этом забыли.

Дети познают мир иначе, чем взрослые. В каждом возрасте есть своя ведущая деятельность, посредством которой происходит развитие ребенка, познание мира. Вам может казаться, плач полугодовалого ребенка, когда мама исчезает из поля зрения, – всего лишь каприз. Но так проявляется потребность ребенка в близком контакте с мамой: видеть ее, слышать, чувствовать. Если мама исчезает, младенец тревожится и зовет ее, это поведение выживания, служащее грудничкам верой и правдой уже не одну тысячу лет.

Да, кажется, выбрасывание всего содержимого шкафа 24 раза на день – форменное вредительство, а для ребенка манипулирование предметами – развитие и познание мира, ведь в играх он изучает свойства вещей, стимулирует свои органы чувств. Игра может выглядеть глупостью и потерей времени, для взрослых она – лишь потеха, а для ребенка весь мир – игра, и только играя он развивается, уясняет социальные связи, проживает свои эмоции. Игра – не пустое времяпровождение даже для младшего школьника, даже для подростка.

У детей нет вашего жизненного опыта. Чтобы понять ваш запрет трогать горячее, ребенок должен представлять, как это – горячо. Если вы хотите замотивировать школьника классическим «Учись, а то дворником будешь», он должен иметь представление о работе дворника, о всех тяготах и лишениях. Свой собственный опыт дети собирают по крупицам в ежедневном взаимодействии с миром.

ИЗ БЛОГА. Тест Салли-Энн. Дети до 4–5 лет не способны поставить себя на место другого. Они не могут вообразить, что у других людей может быть иная картина мира, чувства. Всё окружающее воспринимают как продолжение себя.

Поэтому детей часто называют эгоцентристами. Только по мере созревания мозга ребенок начинает понимать, что мир не крутится вокруг него, а у других людей может быть отличное от его собственного мнение.

Для изучения этого явления проводились разные тесты – расскажу об одном из них. Попробуйте провести его со своими детьми.

Для теста понадобятся куклы Салли и Энн (можно использовать другие имена), коробочка, корзинка и шарик. Ребенку дается следующее условие задачи:

У Салли есть корзинка, а у Энн – коробочка. Салли положила в корзинку шарик и вышла (убираем куклу Салли). Энн переложил шарик в коробку. Ребенка спрашивают: «Когда вернется Салли, где она будет искать шарик?» А после ответа два контрольных вопроса, чтобы оценить понимание ситуации: «Куда Салли положила шарик вначале? Где шарик в действительности?»

Дети до 4 лет на первый вопрос отвечают, что в коробке, а после 4 лет, а чаще в 5 лет – в корзинке. Кстати, дети с расстройством аутистического спектра не зависимо от возраста отвечают, что в коробке.

Чтобы дать верный ответ: «Салли будет искать шарик в корзинке», ребенок должен поставить себя на место Салли, понять, как она видит ситуацию, а не как ее видит сам ребенок.

Малышам нужен постоянный контакт со взрослыми, к которым они привязаны. Присутствие мамы не прихоть, а жизненная необходимость. Ведь только с мамой, папой (иными близкими) ребенок чувствует себя в безопасности, может расслабиться и развиваться. Именно поэтому полуторагодовалый ребенок совсем не хочет идти в садик. Именно поэтому он плачет, когда теряет маму из виду, а успокаивается только на ручках. Отделение от родителя происходит постепенно.

У детей не сформированы границы. Они не рождаются с морально-нравственными представлениями о мире в комплекте. Что такое хорошо и что такое плохо, дети усваивают во взаимодействии с реальностью, людьми, проживая разные ситуации, накапливая опыт, не без помощи взрослых, конечно же.

А теперь подробнее о каждом возрастном периоде от 0 до 7 лет.

Младенчество (от рождения до 1 года)

Конечно, про младенцев редко говорят, что они не слушаются. Тем не менее родители сталкиваются с непонятным и кажущимся ненормальным поведением малышей. Например, мама жалуется: ребенок хочет все время быть на ручках, стоит передать его папе или родственникам, он начинает беспокоиться, а потом плакать; невозможно отлучиться ни на минуту. Или: пока мама находится в зоне видимости ребенка, он спокоен. Но стоит уйти в другую комнату, ребенок принимается кричать. Можно заподозрить, будто муж специально побуждает ребенка плакать, чтобы побыстрее вернуть маме...

А на самом деле мать для ребенка – весь мир, источник жизни. Только рядом с ней малыш чувствует себя в безопасности.

Вернее сказать, в безопасности он ощущает себя рядом со взрослым, который принимает максимальное участие во возвращении. Обычно это мать. Но может быть и отец, и бабушка. А если несколько взрослых примерно в равной мере делят между собой обязанности по уходу за ребенком, то ко всем может формироваться одинаково важная привязанность. Такие взрослые становятся взаимозаменяемыми.

Не будет взрослого, заботящегося о ребенке, не будет и самого ребенка. Ребенок «знает» это инстинктивно. Он ведь не в курсе, что в XXI веке о нем позаботится любой взрослый, давно придумали смеси, которые помогут ему вырасти, даже если мамы не будет рядом. Малыш не знает: если он не видит, не слышит, не ощущает маму, она все равно существует. Мама рядом, только если об этом говорят органы чувств – необходимо слышать мамин голос, вдыхать запах, ощущать тепло рук, тела, груди, молока. Когда ребенок ощущает все эти признаки мамы, он спокоен. Как только он «теряет» маму, начинает беспокоиться, искать ее, звать, привлекать внимание. Поэтому стремление младенца быть ближе к маме вполне нормально, это не избалованность и не «приучили к рукам, теперь мучайтесь».

В каждом возрасте, как я упоминала выше, есть ведущая деятельность, определяющая развитие ребенка. Так вот, во младенчестве **ведущей деятельностью ребенка является эмоционально-личностное общение** со взрослым. Ребенок словно считывает выражение эмоций: внимания, радости, интереса, недовольства, одобрения, которые взрослый проявляет мимикой, жестами, словами и междометиями, интонациями, прикосновениями. Не зря с младенцами матери общаются нарочито эмоционально: «ой, кто у нас тут такой маленький, миленький», «ой, кто тут у нас пописал, Кириуша пописал, ай-ай-ай». Через общение ребенок познает себя, отношение взрослых к себе, знакомится с миром эмоций и социальных отношений. Без эмоционально-личностного контакта дети не развиваются и даже умирают. Это еще одна причина, по которой младенцы так сильно тревожатся, стоит маме «пропасть».

Я не преувеличиваю насчет смерти младенцев без эмоционального общения с любящими взрослыми. Многократные наблюдения за младенцами, которые воспитываются в приютах, открыли явление детского госпитализма (комплекс физических и психических нарушений в результате отделения от матери, отсутствия эмоциональных контактов). Огромная смертность детей, оставшихся без опеки родителей, сначала списывалась на плохие санитарно-гигиенические условия содержания младенцев. Но позже исследователи пришли к прямой связи гибели детей с отсутствием эмоционально насыщенного общения со взрослыми, в частности матерью, в первый год жизни. Конечно, умирают далеко не все, но выжившие сильно отстают в физическом и психическом развитии от своих «домашних» сверстников, у них с трудом развивается речь, бытовые навыки, они отличаются чрезмерной пассивностью, могут долгое время сидеть, уставившись в одну точку, склонны к депрессивным расстройствам.

ИЗ БЛОГА. Вопрос прикорма актуален для всех мам младенцев.
Поделюсь своим опытом.

Мои дети росли на грудном вскармливании. Прикорм с 6 месяцев. Сергей получал прикорм только в форме измельченной пищи. Я следовала рекомендациям педиатра и доктора Комаровского. Вводила каждый продукт в одиночку, постепенно увеличивая порции, одну ложечку, две ложечки, полбаночки. Только «детскую» еду: каши, пюре, творожки. Из мяса – варила куриную грудку, измельчала, замораживала маленькими порциями, потом добавляла в кашу. И вроде все шло гладко, но, когда ребенок тянулся к тарелке со взрослой едой, я старалась его убрать. Когда муж давал кусочки со своей тарелки, я ругала мужа. У меня было убеждение: взрослую еду детям нельзя. Не знаю, почему. Возможно из страха, что может подавиться. Сейчас понимаю, поведение ребенка было обусловлено пищевым интересом, и этот интерес нужно было поощрять. Сложности, с которыми я столкнулась, переводя ребенка с «детской» еды на обычную, были обусловлены именно игнорированием пищевого интереса.

С дочерью все было иначе. Примерно в 5,5 месяцев она стала проявлять неудержимый пищевой интерес. К этому моменту я уже знала, что это такое и как его распознать. Когда я садилась есть, держа Алису на руках, она тянулась к пище, и перебить интерес было невозможно. Поэтому я стала давать малюсенькие кусочки своей пищи (готовлю просто, поэтому ребенок ничего запрещенного не получал). Она съедала и просила еще. Постепенно стала увеличивать кусочки. Основное питание составляло молоко. Но знакомилась она со всей пищей одновременно. Однажды я попробовала накормить ее тем, чем кормила Сергея – купила детскую кашу в коробке, но не зашло. Пюре из баночек и детские творожки тоже. В общем, ничего из того, с чего начал Сергей, Алиса не ела, зато она ела обычную пищу. Никаких проблем с кусочками не было, не было их и с переводом на общий стол. Еда вошла в ее жизнь совершенно естественно. К тому времени, когда мы закончили ГВ, в год и месяц, Алису можно было кормить с нашего стола (понятное дело, что бургерами и картошкой фри мы не питаемся).

Второй опыт мне кажется более правильным, простым и естественным.

Младенцу необходимо чувствовать маму в каждый момент времени, видеть ее, слышать ее. И задача взрослых – максимально удовлетворять эту потребность. Конечно, мама тоже человек, и быть всегда с младенцем безотлучно 24 часа в сутки она не может. Конечно, младенцу придется потревожиться, и даже поплакать, пока мама принимает душ, ест. Просто знайте: с вашим ребенком все нормально. И он не назло вам принимается кричать, как только вы исчезаете с его радаров. И не «муж – плохая нянька» специально не желает успокоить ребенка – младенец просто ищет того, кого считает источником жизни.

Раннее детство (от 1 года до 3 лет)

Как только ребенок начинает ходить, его жизнь и быт всей семьи коренным образом меняются. Оказывается, вокруг столько интересных предметов, до которых можно доползти, дойти, дотянуться. Вот ваза, которую ребенок пытается стянуть со стола, а вот мамина косметика на тумбочке, в супермаркете на уровне глаз множество блестящих и шуршащих предметов. Все хочется потрогать, попробовать.

Основная потребность ребенка в возрасте 1–3 лет – познание окружающего мира через активные действия с предметами. Меняется и формат общения со взрослым. Теперь ребенку важно получать от взрослого информацию об окружающих явлениях, ведь самостоятельно открыть предназначение тех или иных вещей, их свойств он не может. Общение носит **ситуативно-деловой характер**.

Ребенок может приносить предметы и требовать, чтобы взрослый играл с ними. У мамы упало яблоко – ребенок приносит яблоко маме и требует, чтобы она уронила его. Игра может продолжаться долго, пока окончательно не надоест взрослому. Ребенок же снова и снова наблюдает за предметным миром. Другая игра знакома всем родителям: ребенку в кроватке дают игрушку, он тут же ее выкидывает на пол и просит назад. Поднимут – выбрасывает. И так по кругу. Малыш делает это не «назло», это – **предметно-манипулятивная** деятельность, ведущая в обозначенном возрасте.

Еще один пример, так раздражающий взрослых, – игры с едой, разбрасывание вещей. Интересно же наблюдать, как каша медленно стекает со стенок тарелки и расползается по поверхности столешницы или пола, занимательно меняется выражение маминого лица – это все такая важная информация о мире, ребенок впитывает ее через вот такие манипуляции с предметами.

Предметно-манипулятивная деятельность – активный контакт ребенка с предметным миром. Ребенок знакомится, изучает предметный мир, трогает, кусает, грызет, лижет, бросает, роняет, пересыпает, переливает, размазывает, растягивает, разбирает, колупает, отрывает. Именно этим он занят большую часть времени с 1 до 3 лет. Поэтому его так манят ботинки, которые папа только что снял, и кухонные шкафчики, где полным-полно яркого, шуршащего, сыпучего добра, и комод с детскими вещами, и корзинка со швейными принадлежностями, и все то, до чего он может дотянуться на прогулке: камешки, окурки, палки, перья, лужи.

Задачи этого возраста – активное освоение предметного мира, развитие моторики, сенсорное насыщение. Формируется практический и сенсомоторный интеллект, активно развивается речь. Действия с предметами помогают налаживать межличностные контакты – например, ребенок и взрослый собирают пирамидку, катают мяч, мама снова и снова поднимает игрушку.

В этом возрасте и мышление ребенка связано непосредственно с предметной деятельностью, оно так и называется – наглядно-действенное. Смотрю, вижу = делаю = думаю. Все мыслительные операции у ребенка возможны только в процессе деятельности с предметами, если он ничего не делает, то он и не думает, не может думать. Следовательно, родительские нотации лишены смысла. Родители призывают к логике, но логическое мышление для ребенка еще недоступно.

ИЗ БЛОГА. Ребенок бьет себя, что делать?

Вариации на тему: бьется головой о пол, кусает себя, ругает себя «Вася плохой!»

Объяснения такого поведения могут быть разными.

Дети в 1–1,5 года впервые сталкиваются с границами, в ответ появляется раздражение, злость. Эмоции высвобождают энергию: ребенок пытается исправить не устраивающее его положение вещей. Что делать с энергией,

ребенок не знает, он может стукнуть маму, себя, швырнуть вещь, удариться головой о пол. Это импульс. С головой и полом экспериментируют многие дети, но большинство сразу понимают: это больно – повторять не надо.

Однако если мама на удары головой о пол тут же дает то, что раньше запретила, у ребенка загорается лампочка: «Вот как это работает!», он повторяет в другой ситуации эксперимент, опять все работает. Поведение может закрепиться. То же самое и с битьем себя.

Если эта история про вас, надо понимать 3 вещи: эмоции должны получить выход,

- 1) если ребенок вредит себе, остановите его, возьмите на руки, утешьте;
- 2) плакать нормально – гнев переходит в слезы, можете показать альтернативный способ выплеснуть раздражение; потопать, похлопать, но для малышей это плохо работает;
- 3) не надо подкреплять поведение ребенка, уделять много внимания ситуации, отменять отказ, сдвигать границу.

Ребенок может бить себя, подражая родителям. Когда ребенок сделал что-то не то, родители его шлепают. Потом ребенок шлепает себя сам, вроде как «получи, дрянной мальчишка». Бывает, родители не шлепают, а говорят: «плохой мальчик/плохая девочка». В ситуации, когда ребенок чувствует себя «плохим», он начинает бить себя в наказание. Опять в такие моменты он может получать одобрение взрослых, вот ведь какой сознательный. Но часто ребенок просто копирует отношение к себе, за действиями не стоит признания вины, раскаяния.

Дети постарше могут бить себя за оплошности. Дошкольник пишет палочки, получается криво, он злится на себя, может треснуть по голове. Гнев требует выхода. Тут объясняем: бить себя нельзя, если злишься, лучше порвать вот эти старые газеты или вообще поплакать.

Ведь на самом деле за гневом стоит печаль о том, что пока не получается так хорошо, как хотелось бы.

И еще: некоторые дети бьют себя, потому что им запрещают плакать. Гнев не переходит в печаль, а выхода требует.

Ребенок активно подражает взрослому и так познает реальное назначение вещей. Например, взял веник и подметает – как мама. Или нашел помаду и покрасил губы. Прикладывает отвертку к болтикам, как папа. Надел ботинки взрослых. Через подражание ребенок учится говорить. Его действия повторяют только внешнюю сторону деятельности, ее смысл пока ребенку недоступен. Вот почему так важно, чтобы дети могли наблюдать за своими родителями в повседневной бытовой жизни. Я думаю, многие из вас встречали рекомендации психологов не скрывать от детей быт. Не ждать, когда они уснут или уйдут на прогулку с папой или няней, чтобы приготовить обед, пропылесосить полы, достать белье из стиральной машинки. А по мере возможности делать это вместе с детьми, на глазах у детей. Столь же важно разговаривать, показывать на предметы и обозначать их словами.

Подражают дети не только хорошему, а вообще всему. Если ребенок наблюдает, что папа курит, он может подобрать окурков и вставить в рот, как это делает папа. Или выдать нецензурную брань, услышанную от взрослых.

Вещный мир таит множество опасностей для ребенка. Ребенок не знает о них и не в курсе стоимости вещей, например маминой косметички, ноутбука, телефона или платья, которое он искромсал ножницами. Он не знает о правилах покупки товаров в магазине.

И познавательная активность ребенка встречается с огромным количеством запретов, правил, ограничений. Вот ведь вроде уже ваза была у края, еще немного потянуть скатерть...

Но вдруг подбегает испуганная мама и убирает вазу. Как же опечален, расстроен, разочарован ребенок! Такие ситуации возникают по 100 раз на дню. Возникает конфликт между «Хочу, интересно» и «Нельзя» и, как следствие, желание нарушить запрет, истерики, если желанный объект невозможно получить. Ребенок сталкивается с первыми серьезными ограничениями возможностей, с первыми границами, обозначенными для него взрослыми.

Взрослые задумываются: а нормально ли, если ребенок в ответ на отказ начинает плакать, а то и головой стучать о пол. В целом, нормально. Но об эмоциях мы еще поговорим отдельно.

Чтобы актов непослушания и эмоциональных всплесков было меньше, задача родителей – организовать пространство, в котором ребенок мог бы активно изучать материальные объекты. Убрать ценное и опасное, максимально обезопасить и зачистить дом. Запретов должно быть минимум – и только связанных с безопасностью.

Кризис 3 лет

На стыке раннего и дошкольного детства случается возрастной кризис, имеющий множество названий: «кризис 3 лет», «кризис третьего года жизни», «кризис сепарации». Этот период окутан страшными легендами. На него можно списать полсотни истерик, причем начиная с 2 лет и заканчивая 4 годами. Сочувствующие взрослые, взирая на очередную истерику, горько качают головами, кризис мол, ну что поделать, надо терпеть.

Что же именно происходит с малышом, раз этот краткий период столь знаменит? Хотя кризис называется «кризисом трех лет», нужно понимать: граница эта весьма условна. Кризис может приключиться и в 2,5, и в 3 года. Тогда происходит несколько очень важных изменений в психике ребенка, обусловленных созреванием структур мозга и нервной системы.

Во-первых, меняется тип мышления. Постепенно наглядно-действенное мышление сменяется наглядно-образным. Смотрю, вижу = представляю образы = думаю. Больше не надо манипулировать с предметом, чтобы представить его свойства. Теперь ребенок может думать образами, например, чтобы ребенок понял просьбу: «Принеси ложку», – ему уже не надо показывать ложку, он может ее представить и принести. Смена одного типа мышления на другой происходит постепенно, примерно в 2–3 года.

Во-вторых, ребенок начинает осознавать свою отдельность от мамы, других взрослых. Появляется самосознание, малыш начинает понимать свои личные (принадлежащие исключительно ему) потребности, интересы, и появляется желание их предъявлять и отстаивать

«Я хочу, я не хочу», – говорит ребенок – ему важно выразить свои желания. И если его желание идет вразрез с желаниями мамы, то ребенок пытается его отстоять. Например, в ответ на предложение мамы пообедать отвечает: «Я не хочу!» Ребенок будет настаивать, даже если он уже проголодался и действительно хочет есть. Ему важно следовать своему Я, быть последовательным в словах и действиях. Спорить бесполезно: чем больше вы настаиваете, тем сильнее ребенок сопротивляется. Иногда взрослому достаточно сменить политику на противоположную: «Хорошо, не хочешь – не надо есть», и тогда ребенок реагирует: «А я хочу есть!» – теперь уже это его желание, и теперь он будет отстаивать его (что и требовалось).

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.