

Елена Балышева

А МОЖНО Я САМ?



Как пережить кризисы
самостоятельности ребёнка



Родителям о детях

Елена Балышева

**А можно я сам? Как
пережить кризисы
самостоятельности ребёнка**

«Питер»

2021

УДК 37.018.11
ББК 74.9

Балышева Е. Н.

А можно я сам? Как пережить кризисы самостоятельности ребёнка
/ Е. Н. Балышева — «Питер», 2021 — (Родителям о детях)

ISBN 978-5-4461-1762-8

Как пережить кризисы ребенка и не испортить отношения? Найти баланс между наставничеством и навязыванием собственного опыта непросто. Еще сложнее не лишиться авторитета на фоне любящей бабушки. Петербургский психолог Елена Балышева рассказывает молодым родителям, как научить ребенка самостоятельности, не подавляя его волю. «Уважаю», «понимаю», «не спешу» – три кита, на которых строится взаимодействие. Ребенок до трех лет не знает, что такое время, и требует удовлетворения потребностей здесь и сейчас. Прочитав книгу, вы научитесь правильно формулировать запреты, оказывать поддержку и направлять малыша без давления. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 37.018.11

ББК 74.9

ISBN 978-5-4461-1762-8

© Балышева Е. Н., 2021

© Питер, 2021

Содержание

Вступление	6
Часть 1	7
Пойди туда – не знаю куда, найди то – не знаю что, или	8
Самостоятельность детей от рождения до 1 года	
Как не стать кенгуру, или Сообщество слингомам	10
Аааа... Он не спит! Я больше не могу!	11
Мама, ты где? Я боюсь!	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Елена Балышева
А можно я сам? Как пережить
кризисы самостоятельности ребенка

© ООО Издательство «Питер», 2021

© Серия «Родителям о детях», 2021

© Елена Балышева, 2021

Вступление

Вы держите в руках книгу, которая, по замыслу автора, может помочь удержать сложный баланс между желанием поделиться с ребёнком собственным опытом и не помешать маленькому человеку сформировать свой. Вы родители и располагаете наибольшим количеством времени для контакта с ребёнком: кормите его и укладываете спать, гуляете с ним, рассказываете ему сказки. Именно к вам малыш идёт со своими радостями и горестями, мечтами и разочарованиями, требованиями и капризами. Вы первый и самый главный учитель. Вы имеете возможность наблюдать и направлять, но не командовать. То, что малыш родился в вашей семье, не даёт вам права воспитывать его полной копией себя.

Эта книга – для родителей, которые, вступая во взаимодействие с ребёнком, не заставляют, не требуют и не разрушают естественные механизмы развития, а, внимательно наблюдая и опираясь на опыт других, стараются быть заботливыми наставниками и любящими руководителями. Мы обращаемся к тем, кто не приемлет авторитарность в воспитании, не становится в позицию всезнающего и подавляющего, готов прислушиваться, понимать и радоваться любым самостоятельным победам малыша. Воспитание – это, прежде всего, понимание, возможность вместе с ребёнком открывать для себя новые горизонты; ещё раз прожить становление личности в роли родителя, испытать радость творчества; научиться видеть то, что раньше было на виду, но проходило незамеченным; почувствовать ответственность за того, кто относится к тебе с бескорыстным доверием и безусловной любовью и кому совершенно неважно, во что ты одет и какой у тебя социальный статус.

Вряд ли можно найти никогда не впадавших в отчаяние родителей малыша, капризы и непослушание которого полностью захватили всё пространство их жизни.

Но давайте рассматривать это состояние как минуту слабости. Ведь знаем, что появление ребёнка в семье – это прежде всего испытание взрослости и ответственности родителей.

Воспитание ребёнка – самая благодатная и интересная работа в мире, пусть порой и не очень лёгкая, зато всегда высоко оплачиваемая – восторженным детским взглядом, смешными открытками ко дню рождения папы или очень красивой бусинкой для мамы, стишком, выученным специально для того, чтобы рассказать бабушке и дедушке. Да много чем! Тем, что до рождения ребёнка вам показалось бы никчемным, а чаще всего – глупым.

Процесс воспитания сложен, тем более в наши непростые времена перемен – как политических, так и нравственных. Он не всегда приносит удовлетворение и радость, отнимает огромное количество сил и времени и может обмануть в ожидаемом результате.

Каждого родителя посещают сомнения: «Правильно ли я поступаю? Стоит ли тратить столько жизненных сил, когда кажется, что ничего не получается?» Стоит! И эта книга написана для мам и пап, дедушек и бабушек, которые сталкиваются с проблемами при формировании личности малыша со дня его рождения до поступления в школу. Автор надеется, что её ответы на некоторые вопросы, связанные с воспитанием, вселят в родителей уверенность и подарят надежду на то, что затраченные усилия пойдут на пользу ребёнку.

Эта книга не станет открытием в детской психологии, но поможет структурировать ваши знания о воспитании ребёнка и даст ключи к правильному поведению в сложных ситуациях при подготовке малыша к взрослой жизни.

Часть 1

Воспитание самостоятельности в возрасте от 1 года до 3 лет как возможности для будущей самореализации

Сколько раз мы слышали от родителей: «Я люблю своего ребёнка и сделаю всё для того, чтобы он вырос успешным и счастливым»? Это желание настолько естественно, что никто никогда не станет оспаривать данную позицию. И правда, что может быть важнее для родителей, чем осознание того, как хорошо и правильно складывается будущее их чада? Разве не это было их мечтой, когда они наблюдали его первые шаги, учили разбираться в сложностях окружающего мира, выстраивать пусть ещё и наивные, но уже самостоятельные отношения в социуме?

Почему же тогда в нашем мире столько взрослых несостоявшихся людей? Или родители не хотели для них счастливого будущего, «вставляли палки в колеса их развития», всячески сопротивлялись формированию личности? Вовсе нет. Родители, равнодушные к будущему своих детей, – нонсенс, очень редкое явление. Проблема в том, что, желая помочь ребёнку избежать ошибок в будущем, мы стараемся оградить его от лишних забот и переживаний в настоящем, приучая к тому, что в любой сложной ситуации родители придут на помощь. При этом мы и не задумываемся, что инфантильность и сформировавшиеся в детстве страхи не способствуют построению карьеры и созданию счастливой семьи в будущей взрослой жизни ребёнка.

Спросите у себя: «Самостоятелен ли я? Способен ли принимать решения и нести ответственность за собственную жизнь, не обращаясь за советом к третьим лицам?» Мало кто без единого сомнения ответит на этот вопрос положительно.

Так имеем ли мы право требовать от ребёнка самостоятельности и осознания своих пусть пока ещё и очень простых, но уже обязанностей, будучи сами не слишком организованными и самодостаточными?

Что же такое самостоятельность? *Самостоятельность – это, прежде всего, способность принимать осмысленные, независимые от мнения окружающих решения и нести за них ответственность.*

Можно ли требовать подобного от маленького ребёнка? Конечно, нет. Наша задача – подвести его к этапу самостоятельного принятия решения, заложить в нём представления об ответственности, научить поступать не так, как нравится, а так, как должно, ни в коем случае не подавляя его личностные качества. Задача не только не простая, но и сверхсложная, требующая огромной самоотдачи родителей, бабушек и дедушек. Но ведь именно в этом и заключается счастье – видеть, как твой малыш вырастает в полноценную интересную личность, гордиться его достижениями и поступками, верить в его замечательное будущее.

Маленький ребёнок – зеркало семьи, для него нет никого важнее родителей, его жизнь – постоянное копирование чужого поведения. Папа и мама в раннем возрасте – самые важные учителя. И это наша большая взрослая ответственность перед теми, кто начинает свой жизненный путь. В старые времена в деревнях была любима присказка: «Мамка родила, да не облизала». Так обычно говорили про тех, кто не мог найти своего места в жизни, не сумел встроиться в социум, организовать нормальные отношения в семье. Сейчас таких называют аутсайдерами – тоже не самое приятное определение. Но как есть. А ведь эти люди когда-то были малышами, учились читать этот мир по слогам, были любимы родителями. Но что-то пошло не так, жизнь предложила им не самый счастливый сценарий. На ошибках учатся, но не в нашем случае, в этом соревновании нет запасных. Поэтому давайте постараемся использовать опыт других родителей и педагогов на благо будущего наших детей.

Пойди туда – не знаю куда, найди то – не знаю что, или Самостоятельность детей от рождения до 1 года

Всякую работу следует начинать с начала, в нашем случае – с рождения. В мир пришёл человек, заявив о своём появлении громким криком. Первый этап развития пройден, теперь у малыша новая жизнь, не такая защищённая, какой была ранее, и не такая самостоятельная, какой она станет через несколько лет, но уже совершенно иная, коренным образом отличающаяся от времени пребывания в утробе матери. Долгожданное чудо свершилось, младенец привезён из роддома домой, и вы наконец можете вступить в права родителей, ответственность за нового человека теперь целиком и полностью на вас. Поздравляю, вы стали взрослыми! Теперь вы сами – папа и мама! А как вы с этим справитесь, покажет время. Пока – крепитесь. Ребёнок – это не так просто, как нам показывают в мелодрамах, и точно не так, как вам представлялось в мечтах. Впереди – бессонные ночи, отказ от личной жизни, обиды на близких, которые не понимают всей тяжести вашего положения... Ужасная установка. Но её можно изменить на другую: вас ждёт радость общения, наблюдения и любовь того, кто не любить не может! А все сложности вы преодолеете, если изначально выберете правильную стратегию воспитания.

Я помню, как одной моей знакомой за несколько месяцев до рождения дочки подарили щенка хаски. Радости не было предела. Она целыми днями занималась маленьким лохматым другом, гуляла с ним по несколько часов в день, кормила, мыла. На вопрос: «Зачем тебе это надо?» – неизменно отвечала: «Я на нём тренируюсь – готовлюсь к материнству!» Мы даже немного завидовали её правильному подходу к появлению малыша. Так получилось, что мне пришлось уехать на несколько месяцев, и, когда я вернулась, её дочке было почти два месяца. Мама выглядела замученной и несчастной, а хаски, достаточно здоровая уже к тому времени псина, явно забыла, что такое долгие прогулки в парке. Увидев эту «прекрасную картину мира», я невольно испугалась и спросила: «Ира, у вас в семье всё в порядке?» На что та, глубоко вздохнув, ответила: «У нас родился монстр! Вы не представляете, ребёнок – это так сложно, намного сложнее собаки».

Кто бы сомневался? Естественно, ребёнок не собака и на команды не реагирует, но если изначально организовать всё правильно и не пустить процесс воспитания на самотёк, то очень даже можно справиться без бессонных ночей и хронической усталости с любым «монстром», особенно когда он таковым не является. Но как это сделать, не потеряв собственное здоровье и не навредив малышу?

Период новорождённое™ очень непросто, особенно для родителей. Несмотря на девять месяцев, проведённых вместе, знакомство мамы и ребёнка только начинается, ещё трудно понять, отчего плачет малыш, что доставляет ему беспокойство, что тревожит. Возможно, это просто неудобный подгузник или колючее одеяло, а может, что-то более серьёзное. Нервная система ребёнка пока не сформирована, это может приводить к перевозбуждению. Пищеварительная система, осваивающая новый тип питания – грудное молоко или искусственное вскармливание, – только настраивается, мучая скоплением газов и коликами. Да и мир, в котором малыш очутился, может пугать звуками и непонятными ещё световыми сигналами. Всё это так непохоже на первые девять месяцев.

Первые два месяца жизни младенец спит. Нормой сна в этом возрасте считается двадцать часов из двадцати четырёх, с короткими пробуждениями, в основном для кормления. Жаль только, не все груднички придерживаются этой нормы, начинают изводить себя и родителей плачем в любое время суток. Тогда перед мамой впервые встаёт вопрос: брать ребёнка на руки

или перетерпеть, дождавшись, пока он сам успокоится? Тут будьте готовы к советам многоопытных бабушек, которые, как правило, сводятся к двум крайностям: «Не бери – избалуешь» и «Что ты за изверг такой? Хочешь, чтобы до грыжи доорался?»

В возрасте от нуля до двух месяцев ребёнка избаловать невозможно. Его понимание происходящего не настолько сформировано, чтобы он мог использовать крик, желая оказаться в более приятных условиях. А вот руки мамы, тепло её тела, в конце концов, энергетика – модное теперь определение материнской любви – могут отвлечь, успокоить, унять боль.

Ребёнку очень приятно и понятно, когда с ним говорят нежным голосом, напевают песенки, убаюкивают, согревают. В этом возрасте он не особенно различает, кто берёт его на руки – папа или мама, сейчас в нём больше срабатывает индикатор, реагирующий на тепло и ласку. К тому же при коликах очень полезны лёгкие поглаживания и надавливания на животик. Поэтому можете спокойно брать малыша на руки, зная, что если он плачет, то лишь потому, что его что-то беспокоит, и это не капризы и не требование повышенного родительского внимания.

Но! Не всё так просто! В этой книге мы часто будем добавлять ложку дёгтя в бочку с мёдом! **Итак, ложка дёгтя!** В первые месяцы жизни груднички по-настоящему плачут редко, они больше кричат или попискивают, так что научитесь различать плач и писк. Не берите ребёнка на руки только потому, что вам показалось, будто он сейчас расплачется. Возможно, он просто переходит из одной фазы сна в другую или проверяет свой речевой аппарат. В подобной ситуации ваша забота будет лишней. Вам приятно, когда вас постоянно будят, пусть и с благими намерениями? Дайте ребёнку возможность самостоятельно заснуть, даже если кажется, что он испуган или болен. **Учитесь различать плач «мама, помоги» и «мама, не мешай!»** Не множьте изречение «Благими намерениями вымощена дорога в ад». Я уверена, что вы справитесь с этой не самой сложной родительской работой, главным в которой является терпение.

Но вот ваш малыш подрос, ему уже четыре полноценных месяца, он узнаёт маму и папу, может отличить чужого от своего, ориентируется, пусть и не очень хорошо, в звуковых сигналах. Теперь он не спит по двадцать часов в сутки, научился поворачиваться в кроватке со спины на животик, приподнимает и поворачивает голову, радостно гулит, готов к малюсеньким диалогам с вами на своём младенческом языке. А вы? Чему научились вы? Уверена, прежде всего контролю собственных эмоций и быстрому анализу ситуации. Если это не так, ничего страшного, мы ведь в начале пути, и ещё не всё потеряно. И всё-таки поторопитесь, пока ваш ребёнок не ушёл далеко вперёд в своём развитии, – догонять всегда труднее, чем бежать рядом.

Постепенно, шаг за шагом, малыш пробует проявлять свою самостоятельность в разных видах деятельности: раскачивает погремушки над кроваткой, пытается брать бутылочку с водой в руки. Однако возможности ребёнка ещё очень ограничены. И теперь ваши руки для него – средство познания мира. Помогите ему, чаще берите на руки, показывайте комнату, разговаривайте, общайтесь. Но ни в коем случае не приучайте к тому, что на любой писк схватите его из кроватки и будете носить на руках до засыпания. Пребывание на руках должно стать поощрением, а не утешением. Не стоит превращаться в кенгуру и не выпускать ребёнка из объятий всё время его бодрствования, а порой и сна.

Как не стать кенгуру, или Сообщество слингомам

В последнее время в разных сообществах молодых родителей стало модно рассказывать друг другу о том, что дети лучше развиваются, когда всё время находятся на груди у мамы. Огромное количество сообществ и сайтов слингомам призывают носить младенцев так, как «если бы вы были древними людьми и жили не в городе, а в джунглях – всё ближе к телу». Замечательно придумано. Но тогда давайте уж до конца к истокам: откажитесь от бутылочек с сосками – пусть это будут тряпочки, пропитанные водичкой; пелёнки с травкой вместо памперсов, ну и спать лучше всего под кустом.

Конечно, я утрирую. Малыша необходимо брать на руки и прижимать к груди, чтобы он слышал стук маминого сердца, чувствовал её дыхание и нежные руки, и совсем не нужно, а, скорее всего, вредно носить его постоянно на груди или спине в слинге. Ключевое слово в этом высказывании «постоянно». Утверждение, что от этого ребёнок становится спокойнее и развивается намного быстрее, сомнительно. Возможно, он перестанет плакать, но как ему поможет развиваться заточение в матерчатом мешке?

Не хочется вступать в спор с представителями субкультуры слингомам, но подумайте сами: большую часть прогулки малыш спит. Насколько это удобно делать, находясь в слинге? И так ли ему в момент сна необходим стук сердца матери? Может, разрешим ему расслабиться и вытянуть позвоночник в коляске? Тут вам решать. Слинг – прекрасное изобретение, чтобы перемещаться из одной географической точки в другую, не таская за собой тяжеленную коляску, и не более того. Используйте его на пользу себе и ребёнку во время путешествий, но не на собственной кухне, желая освободить руки во время приготовления обеда. И уж точно не верьте, что слинг способствует гармоничному развитию личности младенца. Гармоничное развитие – исключительно ваша зона ответственности, тут никакие цветные ленты или навороченные коляски не помогут. Зато когда вы отправляетесь в поездку, слинг не просто выручит, а может стать спасением.

Аааа... Он не спит! Я больше не могу!

Ещё одна проблема, часто возникающая перед родителями младенцев, – **нарушение режима сна**. По исследованиям врачей-сомнологов, в первый год жизни проблемы со сном испытывают примерно двадцать процентов младенцев: просыпаются, плачут, не могут заснуть без укачивания. Как правило, родители, изведённые плачем и собственным недосыпом, находят самое простое решение и тихо приучают его спать вместе с собой в одной постели. Делать это категорически нельзя. Есть замечательный фильм с Альбертом Филозовым в главной роли, где герой говорит жене о своей уже взрослой дочери, когда та ведёт себя, прямо скажем, не самым достойным образом: «Я же говорил. Не надо было пускать её в нашу постель». И это не только не надо, а категорически неправильно. Родители и ребёнок должны ночью отдыхать, а не делить места на родительском ложе.

Однако не всё так просто. Порой недостаточно заставить себя не тревожиться, собрать волю в кулак и терпеливо переждать плач ребёнка, надеясь, что всё это пройдёт само. Не пройдёт: вы упустили время, когда этим нужно было заниматься. Теперь необходимы специальные меры, и они обязательны. Прежде всего проанализируйте условия сна. **Есть несколько простых правил, соблюдение которых поможет избежать нарушения сна у малыша.**

✓ Создайте комфортные условия, пусть температура воздуха в детской будет не слишком высокой, в норме 18–20 градусов, но возможна вариативность.

✓ Сделайте так, чтобы свет и громкие звуки не могли помешать ночному сну.

✓ Не оставляйте в кроватке посторонние предметы, даже если это любимая, по вашему мнению, мягкая игрушка.

✓ По возможности приучите малыша спать без подушки, а матрас для кроватки желательно выбирать не очень мягкий.

✓ Всегда укладывайте ребёнка спать в одно и то же время, и вечером, и днём.

Это очень важно! Всегда в одно и то же время!

То же касается распорядка дня. Если кормление, прогулки, бодрствование будут проходить в одни и те же часы, ребёнку будет легче встроиться в режим и засыпать в положенное время.

Выберите несколько обязательных действий перед сном, которые подскажут малышу, что пора спать. Пусть это будет мытьё в ванночке, укутывание в пушистое полотенце, расслабляющие поглаживания животика и спинки, колыбельная в комнате, где малыш спит, и желательно в кроватке.

✓ Старайтесь укладывать малыша в кроватку, не когда он уже заснул, а раньше – поймите момент отхода ко сну. Если ребёнок научится засыпать вечером не на руках у мамы, а в своей постели, то и проснувшись ночью он не устроит истерику, а снова заснет самостоятельно без укачиваний.

✓ Не качайте кроватку, когда малыш проснулся. Иногда, наблюдая за мамами, трясущими и качающими своих чад в колясках, хочется подойти и спросить: «В отряд космонавтов готовимся?»

✓ Не бегите спасать проснувшегося ночью малыша. Просто подойдите и посмотрите, не нужно ли поменять памперс, дайте ему попить, но не берите на руки, позвольте заснуть самому. Наберитесь терпения!

Поймите: дети до года не умеют капризничать и манипулировать. Если они плачут, то лишь потому, что испытывают дискомфорт. Ребёнок не кричит просто так, он сообщает вам о

проблемах. В ваших силах перевести ночные пробуждения из надуманных ужасов одиночества и брошенности младенца в спокойную игру «Засни сам».

Итак, если ребёнок плохо спит, необходимо, прежде всего, проанализировать его дневное поведение. Он может не спать, потому что голоден, получил слишком много впечатлений или просто устал. Возможно, он весь день обдумывал поворот на бок или пытался ползать в кровати. Ещё раз напомним: ребёнок до года никогда не кричит просто так – он разговаривает, рассказывает вам о своей маленькой беде, а то, что вы его не понимаете, – не его вина. Научитесь наблюдать. Возможно, ваш малыш просто потерял соску или голоден, хочет пить или ему жарко. Либо ему мешают спать режущиеся зубки. Вариантов предостаточно, чтобы не впадать в панику и спокойно разобраться.

Возможные причины ночных пробуждений:

- ✓ что-то болит;
- ✓ объелся или хочет есть;
- ✓ жарко/холодно;
- ✓ перегулял, перевозбудился, не может успокоиться;
- ✓ испугался.

Наблюдайте, и всё получится.

Одна моя знакомая свято верила, что каждый ребёнок приходит на эту планету со своей, сформированной ещё в космосе, программой души и вмешиваться в неё нельзя. Оспаривать или соглашаться с подобным видением – дело выбора. Я предпочла не спорить и не соглашаться. Оставаясь в роли наблюдателя, ждала, чем закончится эксперимент «послушания высшему предназначению» её дочери. Первые три месяца всё шло нормально: ребёнок спал по часам; ел, когда ему хотелось; плакал по мере необходимости удовлетворения физиологических потребностей – еда, вода, сухой памперс. В четыре месяца картина изменилась: Анечка начала орать по ночам, выгибаться, практически перестала спать. Мама, вместо того чтобы попробовать разобраться с проблемой, тут же хватала ребёнка на руки и пыталась «договориться» с его душой. Получалось не очень. Через пару месяцев, доведённая до отчаяния беспокойными ночами, она прибежала ко мне со словами: «Я избила свою дочь!» Оказалось, просто не выдержала очередной Аниной истерики и шлёпнула её по попе. Абсолютно бесполезное действие в любом возрасте, а в таком – особенно. Тогда мы решили попробовать жить по новым правилам и для начала соблюдать режим. Первые сутки мама должна была не давать малышке спать днём больше шести часов, с интервалом в три часа. Первый день, как и первый блин, пошёл комом. Кое-как дотерпев до второго промежуточного сна, обе, уставшие друг от друга, отключились до вечера. Ночью всё повторилось, но продолжалось уже чуть меньше.

К трём часам Анечка заснула, заставив маму поверить в то, что у них всё получится. На следующий день вооружённая надеждой мама нашла силы и возможности соблюсти режим дня. И случилось чудо: Анечка проспала всю ночь, а проснувшись через десять часов, весь день провела в радужном настроении. С этого момента проблемы со сном семью больше не беспокоили.

Нам повезло. Ребёнок быстро выработал навык засыпания ночью. Могло быть и хуже: на счастье, еще не сформированная нервная система не успела разбалансироваться, поэтому

отсутствие дневного сна сразу стало спусковым крючком для нормализации режима сна. Маме не пришлось обращаться к неврологам, пользоваться вспомогательными фармацевтическими препаратами, проходить дополнительные обследования. И всё-таки я хочу обратить ваше внимание на то, что нарушения сна могут сопровождать какие-либо проблемы со здоровьем. Поэтому наблюдайте за ребёнком и при возникновении сомнений не тяните с обращением к специалистам.

Кстати, здоровый сон родителей не менее важен. Помните об этом и уделяйте больше внимания собственному отдыху. Старайтесь устраивать тихий час не только малышу, но и себе; не тратьте свободное время на бесконечные уборки и глажки; не зовите на помощь бабушек – устанете обсуждать своё младенчество или младенчество мужа да чай заваривать. Лучше найдите место поуютнее недалеко от детской и поспите. Это период очень сильной эмоциональной связи матери и младенца. Раздражённая, невыспавшаяся мама вряд ли поможет малышу в формировании здоровой нервной системы, которая должна стать мощным подспорьем в будущем.

Мама, ты где? Я боюсь!

Малыш растёт. Ему уже семь месяцев, он всё чаще и больше «пробует мир», правда, пока ещё в основном «на зуб» но тем не менее; довольно уверенно встаёт в кроватке; дотягивается до погремушек; может выбрасывать игрушки из манежа; сидит, пытается вступать в диалог с родителями, пока ещё на уровне звукоподражания и интонирования.

Первый кризис осознания собственной самостоятельности проходит вовсе не в 3,5 года и уж точно не в подростковом возрасте. Обычно он начинается через семь месяцев после рождения и может растянуться во времени. Не зря популярна шутка: «Первые сорок лет в жизни мальчика особенно трудны». Именно сейчас начинается осознание себя как личности. А это не только свобода, но и ослабление связи с мамой, надрыв энергетической пуповины. Малыш взрослеет, а быть взрослым всегда страшно, под какими бы масками мы ни прятали страх. Пока ещё ему не надо принимать какие-то сложные решения и нести ответственность за других, но научиться оставаться одному в комнате, когда ты осознаёшь, что мама может не вернуться, – не самое простое дело.

В 7–9 месяцев ребёнок вступает в период «сепарационной тревоги». На сцену выходит новый персонаж жизни малыша – **страх, вызванный отсутствием мамы или папы в пределах видимости**. До этого возраста младенцы не особенно заботятся о том, кто находится рядом с ними: любой взрослый может склониться над кроваткой, взять на руки, поносить по комнате, чувство страха на уровне «свой» – «чужой» ещё не сформировано. Но малыш подрастает, начинает осознавать себя как отдельную от мамы единицу, хоть ещё и не готовую к самостоятельной жизни. Это ощущение рождает страх, с которым он не может справиться сам. Те, у кого есть маленькие дети, наверняка помнят, как всё было хорошо и спокойно до этого возраста, а потом ребёнка будто подменили: бесконечные капризы, невозможность выйти из комнаты даже на пять минут, требование постоянно находиться на руках превратили вашего ещё вчера милого и славного малыша в маленькое чудовище, изматывающее взрослых.

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.