

#ЭКОПОКЕТ

М. Григорян, Е. Жаркова

ПОЙМИ МЕНЯ, МАМА

ГЛАВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ВОСПИТАНИЯ МАЛЫШЕЙ



**Мария Александровна Григорян
Екатерина Александровна Жаркова
Пойми меня, мама. Главные
проблемы воспитания малышей
Серия «#экопокет»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66669438

*Пойми меня, мама. Главные проблемы воспитания малышей. / Григорян
М., Жаркова Е.: Питер; Санкт-Петербург; 2022
ISBN 978-5-4461-1933-2*

Аннотация

Автор провела исследование среди тысячи мам и выяснила, какие проблемы волнуют их больше всего. Проблем набралось ровно 23. Каждая них легла в основу отдельной главы. Прочитав эту книгу, вы поймете, как происходит психологическое созревание ребенка, каким требованиям родителей он может соответствовать, а каким не может. Вы сможете снизить свои ожидания, увидеть незрелость вашего малыша, в вашей жизни станет больше радости и удовольствия.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	9
Глава 2	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

М. Григорян, Е. Жаркова
Пойми меня, мама.
Главные проблемы
воспитания малышей

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «#экопocket», 2022

© М. Григорян, Е. Жаркова, 2018

Предисловие

Как обычно поступают с предисловиями? Их пролистывают, сразу переходя к первой главе. Но это предисловие нельзя пропустить: в нем есть ответы на вопросы, которые неизбежно возникнут у вас во время чтения. Чтобы не остаться без ответов, обязательно прочитайте это предисловие! Тем более оно короткое.

Ребенок, которому месяц от роду, не умеет ходить. Мы видим строение его маленького тельца, слабые мышцы и знаем, что он не может самостоятельно передвигаться. И не требуем такого умения, не ругаем за его отсутствие, а носим ребенка на руках или возим в коляске. Это настолько очевидно, что читать о подобном смешно. Как и о том, что для питания младенцу нужно молоко.

Проходит время, ребенок уже умеет ходить, сидеть, самостоятельно есть, говорить. По многим признакам он становится очень похож на взрослого, и нам кажется, что он может, а значит, – должен делать те или иные вещи.

Он поднимает и складывает игрушки в коробку. Значит, думаем мы, должен убирать за собой. Но дело в том, что как когда-то ноги еще не созрели для ходьбы, так и в мозгу ребенка еще не развились до нужного уровня функции, которые позволили бы ему убирать игрушки, и не сформировалось внимание, необходимое, чтобы не отвлекаться и делать

все качественно. Еще нет ни мотивации, ни самоконтроля, ни памяти, чтобы не забывать делать важное и нужное. А также ответственности и чистоплотности, позволяющих понимать, зачем вообще это делать.

Из опыта работы с родителями следует, что 80–90 % конфликтов и сложностей возникают именно из-за непонимания. Родители не знают о возрастных особенностях развития детей. Да, об этом написано в учебниках по возрастной психологии, но мы их не читаем, быть родителями нас никто не учит. Незнание и непонимание возможностей ребенка приводят к тому, что у пап и мам появляются завышенные требования и ожидания, которые подогреваются постоянным сравнением детей, давлением социума, родных и знакомых, а также стремлением быть хорошими родителями и дать своему ребенку всё. Если бы мы ни на что и ни на кого не обращали внимания, только слушали бы себя и ребенка, доверяли бы себе и ребенку, все было бы иначе. Но есть ощущение, что мы разучились так жить.

В этой книге рассказывается об особенностях развития ребенка до семи лет, о том, что он может, а что сделать не в состоянии и чего от него ждать. Прежде чем начать работу над книгой, мы опросили тысячу мам, задав вопрос: каковы главные проблемы в общении с ребенком? Вы не поверите, но из тысячи ответов получили 23 проблемы. Всего 23! Именно столько глав в книге. При этом мы старались обойтись без жестких рекомендаций – окончательное решение в

любой ситуации остается за родителями.

Еще одно уточнение. В книге может быть написано: «ребенок не в силах сделать то-то». Но вы возразите: «Нет, он может! Когда на него наорешь или ударишь». Дело в том, что в экстремальных условиях человек действительно способен на многое. Например, когда мы попали с ребенком в аварию, я выбила стекло и вылезла через него с малышом на руках. И в этот момент не чувствовала боли. В стрессовой ситуации, когда понадобилось спасти свою жизнь и жизнь маленького человека, я мобилизовала все силы и сделала то, что в обычных условиях было бы затруднительно или просто невозможно.

Так и ребенок: он способен на многое, мозг у него мощный. Но какова цена? Как он может, например, себя контролировать, если у него не развита часть мозга, отвечающая за самоконтроль? Какие области он задействует и какие чудесные способности включит, чтобы сделать то, что от него требуют в жесткой форме? Я, например, смогу поднять штангу без подготовки, если мне приставят к виску пистолет. Но чего мне это будет стоить, как и когда отразится на моем здоровье?

И последнее, самое важное – ответственность за ребенка и ваши отношения. Перестаньте думать, что проблему должен решить ребенок. Поймите, взрослый и зрелый человек в вашей паре – вы. И не ждите от ребенка полного и моментального подчинения. Он не обязан подчиняться, у него есть свое

мнение и право на него. Если что-то необходимо и вы считаете, что должны добиться этого от ребенка, это ваше решение, и вы можете требовать подчинения. Но не надо этого подчинения ждать. Отсутствие подобных ожиданий сильно облегчит жизнь с малышом.

Я очень надеюсь, что знания, которые вы получите из этой книги, улучшат ваше общение с детьми и жизнь в целом.

Интересного чтения и удачи на пути к пониманию вашего ребенка!

Глава 1

Непослушание

МАМЫ ГОВОРЯТ:

- ◆ «Начинаю кричать на ребенка, когда после попыток сказать спокойно нет ответной реакции».
- ◆ «Ребенок не слушает и не слышит меня, пока я не заорю».
- ◆ «Ребенок все делает наперекор».
- ◆ «Такое чувство, что он меня не слышит, все замечания пропускает мимо ушей».
- ◆ «Ребенок стал непослушным, не выполняет просьбы».

Итак, мы начинаем книгу с главной проблемы.

В представлении многих родителей при нормальном порядке вещей они говорят ребенку, что делать, а что нет; ребенок же слушает и выполняет. Тогда не возникает никаких проблем, не приходится повышать голос, ругать и наказывать.

Беда в том, что нет ни одного ребенка, который хотя бы раз в жизни не ослушался родителей. Если мы с вами будем учитывать возрастные особенности, степень зрелости психических процессов, то необходимость кричать и наказывать

вать отпадет. У нас не будет ожиданий, которые дети не могут удовлетворить, атмосфера в семье и настроение в целом улучшатся.

Почему ребенок не реагирует на слова? Говоришь ему спокойно и доброжелательно, а он будто не слышит.

Вот ответ – цитата из учебника по возрастной психологии: «Только к семи годам постнатального развития функционально созревает материальный субстрат второй сигнальной системы (кора больших полушарий). В связи с этим особо важно помнить, что только к семи годам слово может эффективно применяться для образования условных связей. Злоупотребление словом до этого возраста без достаточной его связи с непосредственными раздражителями не только малоэффективно, но и наносит ребенку функциональный вред, заставляя мозг ребенка работать в нефизиологических условиях».

Не только неэффективно, но и вредно заставлять ребенка до семи лет что-то делать, пользуясь исключительно словами. Объясняя ему, выстраивая логические цепочки, вызывая к причинно-следственным связям, мы не можем добиться желаемого результата. Как же быть? Постоянно подкреплять слова действиями: сказать «не трогай» и забрать у ребенка то, что он трогает, или «не беги на дорогу» – и взять его за руку или на руки.

Давайте разбираться дальше. Какие психические процессы задействуются у ребенка для того, чтобы услышать и вы-

полнить сказанное? Во-первых, это внимание, которое мы рассмотрим подробно. Он должен сосредоточиться на словах, чтобы услышать маму.

Что мы знаем о внимании в раннем детстве (один-три года)? У ребенка одноканальное внимание, основанное на условных рефлексах (реакциях организма на раздражители). То есть если мама что-то ему говорит, а рядом в этот момент раздается привлекательный звук, ребенок, скорее всего, произвольно переключит внимание. Забегая немного вперед, скажем, что он выбирает то, что ему интереснее. Как правило, это не мамыны нравоучения и наставления. Ребенок не может волевым усилием удерживать внимание на том, что ему неинтересно и неважно.

До трех лет ребенок может делать, слышать, видеть лишь что-то одно. Значит, если ему приходится выполнять два и более действий сразу, внимание не может быть направлено на второе и последующие действия. Например, ребенок пинает мяч, его внимание сконцентрировано на этом действии, и он просто не слышит ничего другого. Мозговые структуры еще не готовы обрабатывать несколько сигналов одновременно. Вероятно, вы замечали, как двухлетний малыш, шагая по улице с бутылкой воды в руках, останавливается, чтобы сделать глоток? Это переключение внимания в действии.

Еще раз пример с мячом: ребенок пинает мяч, а вы просите его что-то сделать. Если он сильно увлечен, его внимание полностью поглощено игрой – и он не может мгновенно пе-

реключиться. Если вам что-то нужно от ребенка, сначала переключите его внимание на себя и полностью им завладейте.

Итак, одноканальное внимание не позволяет ребенку слышать, что ему говорят, если имеются отвлекающие моменты. Только после трех лет начинается двухканальное внимание. Однако это не значит, что в три года и один день оно появится. Все происходит постепенно, у каждого ребенка по-разному. Полностью двухканальное внимание развивается только к шести-семи годам. Идет постепенный медленный процесс. В пять лет ребенок может заниматься своим делом и слышать маму – иногда, но не без промахов. Следовательно, необходимо помогать ему переключать внимание на то, что нужно вам, на протяжении всего дошкольного возраста.

Обратите внимание: то, что ребенок слышит ваши слова (вы точно знаете, что у него есть слух), и то, что ему в уши поступает информация, не значит, что он вас услышит. Он не в состоянии обработать сразу несколько сигналов.

Итак, в дошкольном возрасте (три – семь лет) ребенок потихоньку начинает распределять внимание. Но очень часто он все равно не слышит, что ему говорят. Это происходит, так как не менее важную роль играет мотивационная сфера.

Самая сильная и правильная мотивация – делать то, что хочется. Но взрослые, как правило, просят ребенка совершенно о другом – не делать то, что хочется, и делать то, что надо. Причем надо не ребенку, а взрослому. Подумайте,

что обычно не слышат дети? Это запреты на интересные для них действия (куда-то залезть или бежать, что-то пролить или рассыпать) и принуждение к абсолютно неинтересным и ненужным, с их точки зрения, действиям (ложиться спать, мыться, чистить зубы, одеваться).

Поняв мотивацию и возможности детей, вы перестанете требовать от них невозможного и поймете, что ответственность за все полностью лежит на вас. Ведь важные для взрослых действия (спать, есть, мыться, убирать игрушки) незначимы, неценны, просто непонятны ребенку. Об этом мы поговорим подробнее в главах про еду (глава 8), сон (глава 7) и уборку игрушек (глава 17).

Итак, зачастую у ребенка нет мотивации делать то, что ему говорит взрослый. Он выбирает то, что ему интереснее, и делает то, что хочет. Чтобы делать то, что надо, нужна воля. Она закладывается в раннем детстве, но на протяжении этого периода и позднее, в дошкольном возрасте, воля лишь формируется, даже к семи годам окончательно не созревает. Поэтому требовать от ребенка действий на основе волевых усилий неэффективно. Усилия в мотивационной и волевой сферах в период школьного или старшего дошкольного возраста приводят к тому, что ребенок готов делать что-либо ради конкретной цели.

Обратимся к мышлению. Мышление у ребенка раннего возраста (один – три года) наглядно-действенное, после трех лет – наглядно-образное. Логическое мышление начинает

активно развиваться только после пяти лет. Взрослый хочет, чтобы ребенок понял его объяснения: почему так делать можно, а так нельзя; почему ему сейчас нужно остановиться и не делать то, что он делает. Для понимания этого требуется логическое мышление (понимание причинно-следственных связей, осознание последствий своих действий, ответственность за них, планирование), которое у ребенка раннего и младшего дошкольного возраста еще не созрело.

Обсуждая проблемы, также нельзя не упомянуть, что период двух-трех лет отличается устойчивым психологическим противостоянием малышей и родителей. На данном этапе дети пытаются осознать и отстоять свое место в мире, что вполне нормально и естественно. Если об этом знать, можно не злиться и не обижаться на малыша, когда он отвечает вам «нет». Ведь так он развивается, учится (в частности, отстаивать свою позицию), формирует волю (нужна для того, чтобы слушаться взрослых в дальнейшем).

Вообще чаще всего негативные эмоции возникают, когда наши ожидания не оправдываются. А от детей, как правило, мы ждем совершенно невозможного. В определенном возрасте не подчиняться и всему сопротивляться – нормальная и правильная детская позиция. Упрямство можно назвать зачатками воли. Вы же не хотите вырастить безвольного человека! Поэтому помогайте детям учиться и развиваться, в том числе непростыми для родителей способами.

После трех лет ребенок хочет подчиняться и слушаться,

быть хорошим. Основной мотив его поведения – установить хорошие отношения со взрослыми. Однако это не значит, что он готов безропотно подчиняться. Ребенок по-прежнему отстаивает свою позицию, но уже более разумно. Ему приятно слушаться, получать похвалу и доброжелательную обратную связь от взрослых. Если этого не происходит и в дошкольном возрасте, ребенок бесконечно упрямится, скорее всего, ему не давали сопротивляться в том возрасте, когда это было нужно, и поведение, характерное для трехлеток (негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, протест-бунт, обесценивание, деспотизм), закрепилось. В любом случае это не причина подчинять его жесткими методами, а повод разобраться в отношениях и начать их менять.

Неотъемлемой частью психических процессов является самоконтроль. Он необходим, чтобы выполнить требуемое действие или, наоборот, не делать этого. За самоконтроль отвечает префронтальная кора головного мозга, которая формируется окончательно к 25–30 годам. Вдумайтесь: только в 25–30 лет мозг полностью созреет! Поэтому требовать от малышей действий, основанных на самоконтроле, бесполезно. Нужна постоянная помощь и поддержка. Это касается почти всех аспектов, о которых мы будем говорить на протяжении книги.

РЕКОМЕНДАЦИИ

◆ Что-то сказать, привлечь внимание ребенка. Он не слы-

шит, что вы ему говорите, когда чем-то увлечен. Если вы ему что-то крикнули из другой комнаты и ждете выполнения, неудивительно, что реакции нет. Помните про одноканальное внимание. Подойдите к малышу, установите зрительный контакт, возьмите его за руку или приобнимите.

◆ Помогайте переключать внимание, подходите, добивайтесь контакта, берите за руку или обнимайте.

◆ Убедитесь, что ребенок готов отвлечься от своего занятия, попросите его сделать это. Только затем говорите то, что хотите сказать, и просите ребенка повторить, чтобы убедиться, понял ли он вас. Если ребенок молчит, можно повторить несколько раз.

◆ Не ждите подчинения и послушания – ребенок не обязан беспрекословно подчиняться. У него есть право на свое мнение и желания, даже если это не соответствует тому, чего хотите вы. При этом вы не обязаны потакать всем его желаниям и, конечно, в каких-то случаях можете ему отказывать. Просто не запрещайте ребенку хотеть то, что он хочет, и чувствовать то, что он чувствует.

◆ После трех лет, когда у ребенка появляется естественная мотивация, не забывайте о положительном подкреплении. Ребенку важно быть хорошим. Как раз в это время старайтесь не ругать его за то, что он делает плохо, а поощрять вниманием то, что он делает хорошо. Этот прием работает изумительно.

◆ Помните: ответственность всегда лежит на взрослом.

Ребенок еще не может себя контролировать. Помогайте ему выполнять ваши просьбы. Если он льет воду на диван, забирайте у него бутылку, как только он попил. Не ждите послушания на основании слов.

◆ Не пытайтесь привить то, что ребенок не может делать по возрасту. Например, уборку игрушек (см. подробнее в главе 17). Можно терроризировать малыша и страдать от того, что он не слышит. А можно узнать и понять, почему так происходит. Хотя мы не говорим, что не надо приучать ребенка к уборке.

Глава 2

Истерики. Эмоциональная неустойчивость

МАМЫ ГОВОРЯТ:

- ◆ ***«Ребенок упрямится, когда ему что-то запрещают».***
- ◆ ***«Ребенок Кричит, если у него что-то не получается».***
- ◆ ***«Ребенок плачет, если не получает желаемого».***
- ◆ ***«Ребенок плачет при любой сложности, очень бурно на все реагирует».***
- ◆ ***«Он что, нормально не может сказать?»***

Мы рассмотрим такую проблему, как очень бурная реакция ребенка на ситуации, в которых, как нам кажется, он мог бы реагировать иначе – гораздо спокойнее. Это следующие ситуации:

- ◆ ***ему чего-то очень хочется;***
- ◆ ***наоборот, ему очень не хочется что-то делать;***
- ◆ ***ему что-то запрещают;***
- ◆ ***его просят что-то сделать;***
- ◆ ***у него что-то не получается;***
- ◆ ***наоборот, что-то получается.***

В ответ на все это мы слышим крики, плач, визг. Возникает вопрос: неужели нельзя ответить иначе, попросить, сказать «не хочу» или «хочу» спокойно, попробовать еще раз?

Как мы с вами поймем из этой главы, нельзя. Ребенок не может ничего спокойно сказать, находясь в возбужденном состоянии, потому что не готов к этому.

Каковы характеристики эмоциональной сферы ребенка в раннем детстве (один – три года)? Перечислим главные особенности:

- ◆ *кратковременность эмоциональных реакций (очень быстро забывает переживания);*
- ◆ *непосредственность выражения эмоций (не думает, как он выглядит, как лучше выразиться, и т. д.);*
- ◆ *неустойчивость эмоциональных состояний (нестабильность, не может долго находиться в одной эмоции);*

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.