

**ПСИХОЛОГИЯ**  
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ

**КАК**  
научимся  
**понимать**  
*своего ребенка*

Виктория Исаева

**27**  
простых  
правил

Психология. Всё по полочкам

Виктория Исаева

**Как научиться понимать своего  
ребенка: 27 простых правил**

«ЭКСМО»

2010

## **Исаева В. С.**

Как научиться понимать своего ребенка: 27 простых правил /  
В. С. Исаева — «Эксмо», 2010 — (Психология. Всё по полочкам)

Ваш ребенок растет и задает много вопросов. Однако вопросы возникают и у вас. Почему он плачет без видимой причины? Почему отказывается есть? Почему не хочет ходить в школу? Почему в старших классах он делает все назло? Непонимания и конфликтов можно легко избежать, если проявить немного терпения и вооружиться необходимой информацией из этой книги. 27 простых правил помогут вам по-настоящему понять своего ребенка, научиться радостному и бесконфликтному общению. Книга предназначена для родителей детей от 0 до 16 лет.

© Исаева В. С., 2010

© Эксмо, 2010

# Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Зачем нам нужны дети?	8
Взаимопонимание строго по графику	10
All we need is love!	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Виктория Исаева

## Как научиться понимать своего ребенка: 27 простых правил

### Введение

Не так давно я была на девичнике. Стоило нам накрыть на стол и вскипятить чайник, как все собравшиеся разделились на два лагеря: молодые мамочки и бездетные. Мамы горели желанием обсудить своих детей, вторые за неимением детей желали обсудить своих мужчин.

Девичьи голоса сливались в оживленное щебетание:

- Мой набрал еще килограмм...
- Мой взял абонемент в качалку на месяц, а после трех тренировок забросил это дело.
- Не могу устроить в детский сад...
- Не может устроиться на работу...
- Мы его на ночь решили оставить у бабушки...
- Представляешь, ночевал не пойми где, а потом заявляется как ни в чем не бывало...

Этот галдеж продолжался ровно до тех пор, пока кто-то из нас не обратился к Ане. Она родила совсем недавно, и все дружно любопытствовали, каковы ее впечатления от материнства.

– Я вам так скажу, – заявила Аня, – теперь с рождением сына в доме стало на одного мужика больше. И если честно, пока я понимаю сына еще хуже, чем понимаю мужа!

Ее слова были справедливы. Наверняка в жизни каждого человека наберется не меньше десяти знакомых, которых вы абсолютно не понимаете. Для вас они словно инопланетяне, существующие по какой-то странной и сомнительной логике. Чем они живут? О чем они думают? Чего хотят? Вам это совершенно не ясно. Увы, зачастую в число вот таких непонятных инопланетян входит не только ваша взбалмошная подруга, способная грохнуть всю зарплату на туфли, и не только ваш психованный начальник, готовый разбить компьютер о голову секретарши, если какой-то проект сорвался. Увы, зачастую в число непонятных вам людей входит и ваш собственный ребенок...

Когда малыш приходит в этот мир, все для него интересно и ново.

- Мама, почему трава зеленая?
- Пап, а почему небо синее? А облака из чего сделаны?
- А почему у ежика есть иголки, а у зайчика нет?

У него масса вопросов, он жадно удовлетворяет любопытство. К счастью, каждый родитель обладает достаточной эрудицией, чтобы объяснить ребенку то, что ему не ясно. Мы читаем детские энциклопедии, вспоминаем школьный курс биологии, изо всех сил напрягаем извилины, чтобы помочь малышу понять, что представляет из себя этот мир.

При этом каждый родитель в глубине души мало отличается от своего ребенка: глядя в глаза крохи, мы убеждаемся, что нам тоже многое в нем непонятно.

- Почему он плачет без видимой причины?
- Почему игнорирует одну игрушку, но ни в коем случае не хочет расставаться с другой (возможно, старой, потертой и совсем непривлекательной)?
- Почему малыш отказывается обедать?
- Почему в старших классах ему так важно делать все назло?

Подобные вопросы одолевают каждого родителя, вызывая у многих тайный стыд и чувство вины. Трудно признаться себе в том, что ты не понимаешь собственного ребенка. Многие категорически отрицают, что между ними и детьми нет взаимопонимания. Такие люди обычно стараются заменить кропотливую работу по выстраиванию отношений простым навешиванием ярлыков: «Я прекрасно знаю, почему он капризничает, – просто хочет привлечь к себе внимание. Если проигнорировать его вопли, он успокоится».

Но действительно ли такой подход приносит желанный результат? И стоит ли судить о своем ребенке по расхожим клише, вроде: начал курить – значит, пытается самоутвердиться; носится как угорелый по дому – значит, не умеет себя прилично вести. Большинство современных родителей понимает, что такой взгляд на воспитание устарел. Именно для таких родителей мы готовы предложить новый подход для легкого, радостного и бесконфликтного воспитания детей.

Если задуматься, с рождением ребенка вы сами превращаетесь в первооткрывателя. Общение с малышом – совершенно новый и необычный для вас опыт. Так зачем притворяться всезнайкой? Ведь ваш ребенок не стесняется спрашивать то, что ему непонятно! Так почему бы вам не взять с него пример? Смените самодовольную позицию «я все знаю о моем ребенке» на «мой ребенок – новый мир, который мне только предстоит открыть и узнать».

Данная книга сделает процесс узнавания, понимания и приятия простым, увлекательным и чрезвычайно приятным. Не важно, сколько лет вашему ребенку. Не важно, сколько лет вы провели в тщетных попытках разгадать мотивы поведения вашего чада. Отныне для вас и вашей семьи все может измениться! Немного терпения, немного полезной информации, немного оптимизма! И то, что когда-то казалось очень сложным, станет для вас теперь простым...

Вы научитесь проводить грамотные и бесконфликтные переговоры с вашим ребенком.

Вы сможете переводить любые мысли со «взрослого» языка на «детский» и обратно.

Вы освоите этикет общения с «трудным» подростком.

Вы почувствуете, что вам больше не нужно налаживать отношения с малышом – они начнут налаживаться сами собой.

И наконец, лучше узнав своего ребенка, вы по-настоящему узнаете себя!

## **Глава 1**

### **Понять без слов (как общаться с детьми от 0 до 3 лет)**

Наверное, каждой молодой мамочке знакомо состояние паники, когда ребенок раздражается плачем, не спит или не ест без видимой причины. Как же сложно бывает понять свое маленькое чудо до тех пор, пока оно не научилось говорить!

В возрасте от нуля до двух лет детский плач может означать все, что угодно. Может, малышу холодно. Может, жарко. Может, он голоден, или болен, или устал, или... сколько же таких «или» проносится в голове молодой обеспокоенной мамочки, пока она пытается убаюкать и утешить своего кричащего малыша.

Как же понять, в чем дело? И как научиться правильно распознавать детские сигналы?

## Зачем нам нужны дети?

*Возможно, вам покажется, что это глупый вопрос. И все же! Для того чтобы начать понимать своего ребенка, вам необходимо понять себя. Перед тем, как приступить к изучению своего чада, спросите себя: почему я хотел(а) ребенка?*

Да, мотивация родителей очень важна и для понимания самих себя, и для дальнейшего понимания своего чада. Итак, чем вы руководствовались, когда собрались завести детей? Вариантов может быть масса, так что хорошенько подумайте и выберите наиболее близкий вам ответ:

- Мы завели (или собираемся завести) ребенка потому, что после заключения брака это естественный и логичный поворот событий.
- Мои родители давно настаивают на этом, ну и я согласился/лась.
- В моем возрасте пора бы обзавестись потомством, биологические часы-то тикают.
- Так хочется дать ребенку все то, чего не было у меня (образование, любовь, заботу, хорошую жизнь)!
- Ребенок нужен, чтобы укрепить наши отношения с партнером/партнершей. Ребенок свяжет нас навсегда!
- Без ребенка женщина неполноценна. Да и к тому же что это за семья, если в ней нет детей?

На самом деле все приведенные выше причины не совсем психологически корректны. Все они говорят о наличии у вас каких-либо страхов, будь то страх не угодить родителям или страх «опоздать», пропустить детородный период. Страх отступить от общепринятых стандартов или страх общественного мнения... Маленький ребенок остро чувствует любые родительские страхи и, разумеется, реагирует на них.

Но не стоит сильно переживать по этому поводу. Ведь если у вас есть какие-то страхи – это еще отнюдь не говорит, что вы плохой родитель! Теперь, когда вы знаете о них, вы сможете измениться: отпустить свои старые тревоги и стать гораздо спокойнее и уравновешеннее. А это непосредственно повлияет на вашего ребенка. Помните – новорожденный полностью зависит от взрослых. Связь между малышом и родителями в этот период очень велика. Во время родов ребенок отрывается от матери физически, но биологически он будет с ней связан до трехлетнего возраста. Следовательно, самый простой способ добиться от ребенка спокойствия, гармоничного развития – это в первую очередь самому быть спокойным и гармонично развивающимся родителем.

Да, да, не удивляйтесь! Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос физически, интеллектуально и духовно, вам придется «расти» вместе с ним. Начать можно прямо сегодня. И лучше всего первым делом скорректировать свою родительскую мотивацию. Зачем же все-таки вам ребенок? Что он должен принести в вашу жизнь?

Ответ прост: через ребенка человек еще глубже познает себя. А познав себя, учится принимать и любить себя таким, какой он есть. Психологи давно доказали, что процесс воспитания на самом деле является обоюдным. В то время, как вы пытаетесь научить свою кроху сидеть, стоять, произносить первые слова и т.д., ваша кроха многому учит вас. А потому очень важно быть восприимчивым к этим ценным урокам!

Проведем маленький тест. Ответьте на вопрос (долго не думайте, скажите первое, что вам придет в голову): рождение ребенка – это...

Какой ответ промелькнул у вас в голове первым? «Чудо», «проблема», «радость», «необходимость»? Так вот, первое и лучшее, что вы можете сделать во время ожидания малыша – это скорректировать собственный настрой. Особенно если у вас в подсознании сидели мысли о том, что рождение и воспитание ребенка – это тяжкий труд, большая проблема и т.д. Может быть, вам кажется, что настроиться на худшее – это реалистичный взгляд на вещи? Но мы пожинаем только то, что посеяли. И если вы живете, ждете и воспитываете ребенка с такими установками, ваш малыш просто обязан будет оправдывать ваши худшие ожидания, ведь он является вашей частичкой и полностью от вас зависит.

### **Правило № 1**

Самый простой способ с легкостью зачать, выносить, родить и вырастить ребенка – это настроиться на лучшее и получать максимум удовольствия от каждого нового жизненного этапа.

Ребенок – это в первую очередь радость. Если вы будете в это верить и это понимать, то это обязательно поймет и почувствует и ваш малыш. Даже если он еще не родился.

## Взаимопонимание строго по графику

*Первые месяцы и даже годы своей жизни ребенок мало что может вам поведать. В его распоряжении буквально одно, зато очень выразительное слово: «А-а-а-а!», которым он пользуется для коммуникации с окружающим миром. Как же понять, что обозначает этот зов в разных контекстах?*

К счастью для молодых и неопытных мамочек, первые месяцы и даже годы своего существования ребенок живет по четкому графику. И этот график малыш устанавливает для себя сам. Маленький организм, несмотря на свою хрупкость и отсутствие жизненного опыта, от природы прекрасно организован. Ребенок сам знает, когда ему спать, а когда просыпаться, когда есть и когда менять пеленки. И будьте уверены – он без промедления вас об этом оповестит.

А потому, чтобы понять, чего хочет от вас плачущий младенец, зачастую достаточно бывает просто посмотреть на часы. Обычно даже самые неопытные матери легко могут понять, когда наступает время кормить ребенка, когда укладывать спать, а когда менять ему пеленки.

Чуть сложнее дело обстоит с плохим самочувствием и заболеваниями. Ведь если малыш захворал, он не сможет подробно описать свои симптомы и пожаловаться на то, что конкретно у него болит. Однако даже в этом случае разгадать причину детского плача – задача вполне посильная. Для этого можно пойти методом исключения.

Обратите внимание на температуру воздуха: возможно, ребенок плачет только потому, что в помещении слишком холодно или жарко. Если причина не в этом, нужно проверить самочувствие малыша.

Одна из наиболее распространенных причин детского недомогания – кишечные колики. Они могут появиться, например, вследствие того, что ребенка перекормили. Если ваш малыш плачет без особых на то причин, попробуйте аккуратно помассировать ему животик легкими круговыми движениями вокруг пупка по часовой стрелке. Чтобы отошли газы, опытные мамы советуют согнуть ножки ребенка в коленях и прижать к животу. Не менее действенным методом может стать укропная вода. И не забывайте после кормления ставить младенца «столбиком», прижимая к своему плечу. Вертикальное положение способствует выходу лишнего воздуха, который малыш заглатывает при сосании.

Еще один распространенный недуг – больные уши. Для того чтобы проверить, беспокоит ли ребенка боль в ушах, осторожно нажмите на козелок. Если крик усилится, значит, малыша действительно беспокоит именно боль в ушах.

Также причиной детского плача могут стать прорезающиеся зубки. Впрочем, этот процесс вы распознаете с легкостью. Во-первых, он тоже происходит строго по графику и начинается, как правило, когда малышу исполняется полгода. Во-вторых, прорезывание зубов часто сопровождается обильным слюноотделением, расстройством желудка и даже повышением температуры. Словом, даже если это ваш первый ребенок, вы легко поймете, что у вашего крохи начала формироваться голливудская улыбка.

Однако если вы перебрали все возможные альтернативы, а вашему малышу от принятых мер не полегчало и плакать он не перестал, стоит обратиться к врачу.

### **Правило № 2**

Паника вовсе не признак заботы о ребенке. Если вы действительно хотите малышу добра, научитесь ясно, трезво мыслить даже в нестандартных и критических ситуациях.

## **All we need is love!**

*Ребенок очень рано начинает узнавать, что такое любовь... или отсутствие любви. Поразительно! Но даже грудничок, не понимающий пока ни слова, прекрасно чувствует, счастливы его родители или нет, спокойны или раздражены, находятся в гармоничных отношениях или в ссоре.*

Маленькие дети обладают поразительной чувствительностью. Вот почему так важна «погода в доме». Не думайте, что, раз ребенок пока не говорит и не понимает ваших слов, вы можете ругаться при нем, употреблять крепкие выражения. Дело в том, что, даже если малыш не понимает точного содержания слов, он с легкостью улавливает их эмоциональную окраску и чутко реагирует на нее.

## **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.