



**ЕЛИЗАВЕТА
ФИЛОНЕНКО**
семейный психолог
с 16-летним стажем

ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ НАЧИНАЮТСЯ В ДЕТСТВЕ

Как общаться с ребёнком
от 1 года до 3 лет



Время для ребенка (Феникс)

Елизавета Филоненко

**Хорошие отношения начинаются
в детстве. Как общаться с
ребенком от 1 года до 3 лет**

«Феникс»

2021

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Филоненко Е. Н.

Хорошие отношения начинаются в детстве. Как общаться с ребенком от 1 года до 3 лет / Е. Н. Филоненко — «Феникс», 2021 — (Время для ребенка (Феникс))

ISBN 978-5-222-38535-7

Часто мы прекрасно помним, какие ошибки допустили родители в нашем воспитании, и надеемся, что у нас получится лучше. Однако настает момент, когда мы с удивлением понимаем, что лучше не получается. Когда приходит время воспитывать собственных детей, включается «программа-повторялка». И мы начинаем копировать стиль воспитания наших родителей, лишь дополняя его более современными стереотипами. Эта книга поможет вам освободиться от власти стереотипов и понять, что подходит вам и вашему ребенку. В ее основу положена практика психологической помощи родителям маленьких детей. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-222-38535-7

© Филоненко Е. Н., 2021

© Феникс, 2021

Содержание

Глава 1	6
Пять основных принципов общения с детьми	7
Принятие ребенка	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Елизавета Филоненко

Хорошие отношения начинаются в детстве. Как общаться с ребенком от 1 года до 3 лет



© Филоненко Е., 2021

© Оформление: ООО «Феникс», 2022

Глава 1

Принципы общения с ребенком

Принятие ребенка и правила в семье



Нашу книгу хотелось бы начать с разговора об основах, без которых очень трудно организовать общение с ребенком любого возраста. Существуют основополагающие установки, придерживаясь которых вы сможете гибко выстраивать отношения с ребенком в различном возрасте.

Принципы имеют большое практическое значение, хотя в книгах они, как правило, просматриваются бегло и считаются чем-то само собой разумеющимся. Чтобы первая глава книги избежала такой печальной судьбы, предлагаю вам читать ее следующим образом.

Прежде чем читать дальше, вспомните о какой-нибудь ситуации с вашим ребенком, которая вызывает у вас досаду. Может быть, ребенок ведет себя так, как вам не нравится; а может быть, вы вспомните яркий случай, который произошел всего один раз. Знакомясь с принципами, приведенными ниже, анализируйте свою ситуацию, определяя, не был ли нарушен вами каждый из них. Такой способ осмысления принципов поможет вам понять их с практической точки зрения.

Пять основных принципов общения с детьми

Считайтесь с возрастом ребенка

В каждом возрасте вы имеете дело с особенным существом. Изменения, которые происходят с вашим ребенком, очень велики. Меняются его тело, психика, объем знаний о мире, его характер и устремления. Здесь наблюдается асимметричная картина: взрослые люди, которые воспитывают малыша, качественно почти не изменяются, а ребенок постоянно находится в процессе изменений.

И методы, к которым вы прибегаете в общении с ребенком, также должны меняться. Вполне естественно, что вчерашние способы часто не работают, и вы вынуждены искать что-то новое, ведь ребенок изменился. Родители же часто не учитывают, не видят этой разницы, застревают на предыдущих этапах или забегают вперед, требуя от ребенка невозможных вещей. Реалии родительской практики зачастую таковы, что, только приспособившись к общению с ребенком в определенный отрезок времени, родители вдруг обнаруживают, что они уже отстали и их методы устарели.

Огромное количество трудностей, с которыми родители приходят к психологу, не являются настоящими проблемами. Это всего лишь возрастные особенности, нормальные явления в процессе развития.

С другой стороны, не зная возрастных особенностей детей и того, какие важные этапы развития они проходят в каждом возрасте, мы легко можем не заметить настоящую проблему, пропустить то время, когда пора обращаться к специалисту и необходима коррекция.

Пример 1. Ребенка двух с половиной лет приводят с жалобой на неуправляемость. Малыш постоянно везде лезет, не слушает взрослых, не может посидеть спокойно, часто и сильно злится, все бросает. Это поведение в целом соответствует возрасту, но у родителей недостаточно знаний о том, как ведут себя дети такого возраста. В итоге мальчика загоняют в роль неуправляемого хулигана.

Пример 2. Мальчик четырех с половиной лет чрезмерно привязан к матери, боится ровесников, на приеме у психолога не слезает с колен матери. Характер привязанности мальчика к матери практически не меняется приблизительно с одного года. Мать обращается к психологу по другому вопросу, относительно чрезмерной привязанности сына не беспокоится, считая, что маленькие дети так и должны себя вести; относит поведение сына к особенностям его темперамента.



В этом случае мать, имея недостаточные знания о возрастных особенностях детей, может пропустить то время, когда необходимо скорректировать общение с сыном, чтобы не затормозить его развитие.

Вывод: родители должны точно представлять себе, какой ребенок перед ними, какое поведение соответствует его возрасту, что нужно для его развития именно на этом этапе, какие акценты в воспитании должны быть расставлены, каких особенностей поведения следует ожидать.

Учитывайте разницу в мышлении взрослого и ребенка

Взрослые часто общаются с ребенком так, как будто перед ними маленький взрослый примерно с тем же уровнем мышления. Они проецируют свое понимание реальности на ребенка и считают, что он понимает эту реальность точно так же. Нередко от родителей можно услышать фразу: «Он понимает, что так нельзя, но продолжает делать!». При этом родителям трудно ответить на вопрос, каким способом они узнают о том, что именно ребенок понимает и в каком объеме. В конечном итоге напрямую узнать это нельзя; родитель просто *приписывает* ребенку такое понимание. Взрослому кажется, что понимание ребенка сродни взрослому пониманию вопроса; он фактически приписывает ребенку свое понимание ситуации, и ему

начинает казаться, что он *знает*, что происходит в голове у ребенка. Надо иметь в виду, что «понимает» ребенок что-то очень свое, сильно отличающееся от понимания того же вопроса взрослым.

Интеллектуально взрослый и ребенок не равны, и все объяснения и разговоры с ребенком должны строиться с постоянным учетом этого факта.

Думая о том, что мышление ребенка равно мышлению взрослого, мы можем загнать себя и ребенка в ловушку. Согласитесь, психологически мы совершенно по-разному воспринимаем поведение того ребенка, который «понимает», что он делает, и того, который нарушает правила по недомыслию.

С другой стороны, не учитывая разницы между мышлением взрослого и ребенка, родители очень часто переоценивают роль объяснений в воспитании. «Я же ему много раз объясняла, что это опасно, а он все равно лезет», – сообщает мама двухлетнего малыша. Нужно отдавать себе отчет, что для ребенка слово «*опасно*» имеет совершенно иной смысл, чем для взрослого. Что может знать об опасности ребенок, благополучно проживший первый год своей жизни? Однако мама может искренне считать, что, услышав слово «опасно», малыш наполняет его тем же смыслом, что и она сама.

Пример. Мама, собираясь замуж во второй раз, всерьез спрашивала свою четырехлетнюю дочку, не против ли она, чтобы дядя Петя с ними жил. Девочка сказала «не против», и мама облегченно вздохнула. Правда, через некоторое время дочка задала вопрос: «А что такое “не против”?» Наивно ожидать, что маленький ребенок теоретически представит себе ситуацию проживания с новым папой. У него нет для этого ни достаточных способностей к анализу, ни знания себя и людей, ни достаточного опыта, ни способности к прогнозу.

Вывод: ребенок может понять вас только на своем уровне развития. Все разговоры с ребенком должны строиться исходя из этого факта. И вам важно представлять, что это за уровень, какие на этом этапе развития есть особенности и ограничения.

Берегите чувства ребенка

Эмоционально ребенок равен взрослому. Родители, как правило, склонны переоценивать интеллектуальное развитие ребенка, но недооценивать силу его чувств. Ребенок воспринимает мир без рационального осмысления, преимущественно эмоционально. Недооценивать чувства ребенка – значит, зачастую неоправданно ранить его. Родители часто стремятся управлять ребенком с помощью чувств гнева, стыда, страха, забывая, насколько разрушительны эти чувства для человека. Публично пристыдить малыша, не умеющего пользоваться туалетом; посмеяться над ребенком, когда он сделал что-то неправильно; напугать его злым домовым, когда он не хочет спать; дразнить ребенка в надежде, что он перестанет капризничать, – все это, к сожалению, типичные приемы родителей, которые они широко используют, пытаясь чего-то добиться от своих детей. Горе малыша кажется неважным, проходящим. Не обесценивать чувства малыша вам поможет понимание того, что малышу так же больно, как и взрослому, и ему гораздо тяжелее справляться с чувствами.

Раны, которые оставляют сильные чувства в раннем детстве, закладывают основу тех психологических проблем, которые проявят себя во взрослой жизни.

Вывод: родители должны понимать, что чувства ребенка точно такие же, как и у них самих. Ни в коем случае не пытайтесь управлять ребенком, намеренно вызывая в нем негативные переживания.

Учитывайте влияние стресса

Те постоянные изменения, которые претерпевает психика ребенка, его образ жизни, характер общения с людьми, ставят его в условия постоянной адаптации к меняющейся среде, то есть в условия стресса. Если вдуматься, то для ребенка процесс взросления сопряжен с беспрерывным приспособлением к меняющейся реальности. Это непросто. Не успевает он приспособиться к одному, как тут же качественные изменения в психике, жизненные обстоятельства заставляют организм вновь работать на приспособление. Это нормативный стресс, то есть запрограммированный самой природой, но не стоит преуменьшать его влияние. Природные стрессы усиливаются тем образом жизни, который им создали родители.

Поэтому ребенок всегда нуждается в вашей помощи и поддержке. **Процесс воспитания во многом и строится вокруг тех сложностей, которые он переживает в процессе взросления. Нарботка правильных способов преодоления стрессовых ситуаций – один из важнейших результатов воспитания.**

Вывод: вам будет проще поддерживать ребенка, если вы осознаете, что ему ежедневно многому приходится учиться, ко многому приспосабливаться. Ребенок находится в очень специфической ситуации, когда для него все новое, все впервые.

Будьте честными

Если понаблюдать за тем, сколько неправды взрослые говорят детям, становится вообще непонятно, как дети все еще верят взрослым. С самого детства взрослый подрывает доверие к себе двумя способами.

1. Прямая неправда. Взрослые обычно преувеличивают последствия или угрожают никогда не сбывающимися карами.

Например: «Если ты не успокоишься, мы сейчас же уйдем из гостей!», «Нас никогда больше не пустят сюда, ты очень плохо себя ведешь!»

Как правило, угрозы взрослых так и остаются пустым звуком. Вначале дети по-настоящему пугаются и расстраиваются, потом учатся пропускать слова взрослых мимо ушей. Дети понимают, что глаза не заболят, сколько телевизор ни смотри, из школы не выгонят и т. д. И в тот момент, когда родители действительно говорят серьезные вещи, например про опасность уходить с чужим дядей, доверие к их словам уже сильно подорвано. И виноваты в этом не непослушные дети, а недальновидные родители.

2. Поведение родителей. В этом случае родитель обманывает не при помощи слов, а своим поведением. Всем знакомая картина: требования родителей к детям меняются в зависимости от ситуации. Дома можно есть руками, а в гостях у бабушки мама сердится на это. И вообще, при бабушке мама становится какой-то другой – более мягкой или более строгой. При папе мама делает замечания более резко, то, что разрешалось без него, теперь запрещается без соответствующих пояснений. Если контраст сильный и ситуации подобного рода частые, образ родителя становится зыбким, неопределенным, исчезает уверенность в том, что это надежная фигура, которой можно доверять. Дети легко видят слабости взрослых, теряют уважение и

доверие к ним. Часто дети не хотят разговаривать с родителями на серьезные темы просто потому, что не считают их достойными серьезного разговора.

Вывод: взрослые скрывают часть информации от детей по множеству причин. Однако чем меньше неправды вы скажете детям, тем проще вам будет установить доверительные отношения. Нужно стараться не врать ребенку, не произносить пустых угроз, не преувеличивать последствия каких-то его поступков.

Принятие ребенка

Принятие ребенка и определенные правила поведения – вот две опоры, без которых гармоничное воспитание невозможно. Проблемы начинаются там, где не развита одна из этих двух опор. Например, правил в семье очень много, а принятия и одобрения ребенок не чувствует. Или обратная ситуация: родители очень внимательны, нежны к ребенку, почти всегда одобряют его поведение, но устанавливать правила и добиваться их соблюдения у них получается плохо. И в первом и во втором случае контакт с ребенком будет хромать так же, как и эмоциональное состояние участников этого контакта.

Правила, которые устанавливаются для детей в семье, обычно более понятны. «Не сидим на подоконнике», «Ложимся спать после передачи “Спокойной ночи, малыши!”», «Не бьем людей». Однако с принятием дело обстоит сложнее. Само по себе понятие «принятие» появилось в популярной психологической литературе сравнительно недавно, и оно не дает полного представления о том, что, собственно, нужно делать.

С одной стороны, принятие основывается на ваших чувствах и убеждениях по отношению к ребенку. С другой стороны, принятие – это не только внутреннее состояние родителя, это нечто такое, что обязательно демонстрируется поведением. Эти две составляющие могут существовать гармонично, а могут вступать в противоречие друг с другом.

Когда вы принимаете что-то, вы просто даете право этому существовать. Принимать – это давать ребенку право быть таким, какой он есть. ***Вам не обязательно должно нравиться что-то в ребенке, какая-то черта, но при этом вы можете принимать ее, то есть соглашаться с тем, что так есть и это особенность ребенка. Давать ребенку право быть именно таким, какой он есть.*** Например, в вашем понимании дети должны быть веселыми и общительными, но ваш ребенок застенчив. В случае принятия вы просто даете ему право быть таким, какой он есть. В случае же непринятия вы постоянно пытаетесь переделать его, сделать «правильным» – веселым и задорным. Принятие в чем-то сродни согласию с тем, что нечто именно такое, какое оно есть.

Принятие не означает бездействие. Если ребенок дерется, должны ли мы, принимая его, позволять ему так вести себя? Совсем не обязательно. Мы можем принимать и допускать все те переживания и эмоции, с которыми он сталкивается, но мы можем и должны воздействовать на поведение ребенка, если в этом есть необходимость.

Способность к принятию – это характеристика самого родителя. Эта способность зависит от уровня развития личности родителей, от их терпимости к самим себе и окружающим. «Принятие» похоже с понятием «толерантность, терпимость». Люди с высоким уровнем принятия самих себя обычно более терпимы. С такими людьми всегда легче общаться; рядом с ними вы ощущаете свободу быть самим собой. То же относится и к детям: с принимающими родителями им легче развиваться, они чувствуют принятие своей внутренней сущности.

Существует также факт, о котором редко говорят: принятие зависит и от самого ребенка, некоторых детей принимать действительно труднее. Дети могут быть агрессивными или обладать другими качествами, неприемлемыми для окружающих.

Огромную роль в принятии ребенка играет физическое и психологическое состояние родителей. Если человек живет в мире с собой и доволен своей жизнью, тогда ему гораздо проще испытывать принятие в отношении своего ребенка. Плохое же состояние родителей (физическое и психологическое) напрямую сказывается на их общении с детьми. Находясь в тяжелом состоянии, взрослый может испытывать трудности с принятием ребенка.

На то, насколько мы принимаем детей, влияет и место действия. В привычной безопасной обстановке уровень принятия родителями детей обычно выше, требования более умеренны. В

чужой обстановке, если вы ожидаете, что вас как родителя будут оценивать, принятие ребенка снижается; родители становятся более нетерпимыми.

Как показать ребенку, что вы его принимаете

Внутреннее состояние родителя является основой принятия ребенка. Однако принятие должно быть активно продемонстрировано вовне. Существует несколько отличных способов показать ребенку, что вы его принимаете.

1. Придерживайтесь трех главных правил общения с ребенком: контакт глазами, тактильный контакт, время для 100 %-го внимания к ребенку.

Поддерживайте с ребенком контакт глаз.

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.