



ДАРЬЯ ФЕДОРОВА



САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧЕМУ СТОИТ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА



Дарья Федорова

Самое главное, чему стоит научить ребенка

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9529005

Федорова Д. Самое главное, чему стоит научить ребенка: ИГ «Весь»;

СПб; 2015

ISBN 978-5-9573-2826-1

Аннотация

Можно ли помирить детские «хочу» со взрослыми «надо»? Дарья Федорова уверена, что не только можно, но и нужно! Уважая детские желания, вы научите ребенка договариваться, считаться с чужими границами и воспринимать мир как дружелюбное пространство для самореализации. Без правил и наказаний в воспитании не обойтись, но если они будут помогать, а не мешать ребенку строить свои взаимоотношения с этим миром, то, повзрослев, он будет вам благодарен за счастье и радость жизни! В этой книге собрано множество полезных советов, испытанных жизненным опытом автора и многочисленных мам. С их помощью вы научитесь доверять своим детям и получать удовольствие от родительства. Для широкого круга читателей.

Содержание

Вместо вступления	5
Часть 1	10
Глава 1	11
Глава 2	18
Глава 3	23
Конец ознакомительного фрагмента.	32

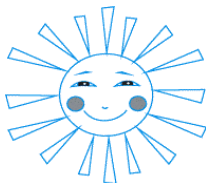
Дарья Федорова

Самое главное, чему стоит научить ребенка

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Вместо вступления

Что важнее, чем раннее развитие



Сегодня мы развиваем наших детишек, начиная буквально с рождения, когда они еще лежат в пеленках. Идея раннего развития покорила умы мам, стала модной. Что мы только ни делаем с нашими детьми! Мы используем разные методики для раннего развития по Доману, Лупан, Зайцеву, обучаем чтению чуть ли не с рождения, стремимся, чтобы к 2–3 годам ребенок уже самостоятельно читал.

Придумываем игрушки для развития пальчиков, мелкой моторики, шьем сами замечательные развивающие коврики. Мы учим детей плавать с самого рождения, занимаемся динамической гимнастикой, в общем, развиваем все возможные способности. Но в основном все эти методики больше направлены на интеллектуальное и физическое развитие ребенка.

Однако маме важно понять, что помимо этого есть еще и

такие аспекты, как **общение**, то есть развитие **социальных навыков**, **духовное развитие**, а еще выработка таких качеств, как **уважение** к маме, к взрослым, **уверенность** в себе и **понимание себя**. И здесь, именно в развитии психологических навыков, мама тоже может очень помочь ребенку, причем нужно начинать помогать в этом с самого раннего детства.

Сегодня, уже будучи взрослым человеком, который прошел определенный этап жизни, столкнулся с рядом трудностей, возможно, вы и сами временами испытываете психологические проблемы.

Возникает ли у вас чувство вины, что вы недостаточно занимаетесь с ребенком или, может быть, недостаточно чисто убираете дома, или вы – недостаточно хорошая жена? Это тоже все идет из детства – чувство вины, наш перфекционизм, когда мы все стремимся сделать идеально... И, к сожалению, этот страх того, что мы что-то сделаем неидеально, часто мешает нам начинать новые дела, исследовать неизведанные области, где мы на самом деле можем реализовать себя и создать что-то необычное.

Как быть с перфекционизмом и чувством вины? Как воспитать ребенка, чтобы у него не было подобных комплексов?

Любопытно, что в этом случае даже не надо ничего до-

полнительно покупать, изобретать. Мы это можем сделать в обычных бытовых ситуациях. Просто нужно немного сменить акценты, поменять манеру подачи информации для ребенка, наш стиль общения с ним – и вы сразу сможете поддерживать своего ребенка и развить в нем такие навыки, как, например, уверенность в себе.

Возьмем типичную бытовую ситуацию, когда ваш ребенок сделал что-то не так. Мы все совершаем ошибки, это совершенно нормально, мы не можем сразу все делать идеально и правильно. Дети совершают ошибки еще чаще, так как они пока не развили в себе многие навыки, у них меньше знаний об этом мире. Когда ребенок сделал что-то не так, от вашей реакции на это событие будет зависеть то, что будет происходить с его личностью.

Если вы проявите сильную негативно окрашенную эмоцию, если начнете кричать и ругаться, то ничего кроме чувства вины из этой ситуации ребенок не вынесет. Этот комплекс начнет в нем закрепляться.

Для того чтобы этого избежать, вам необходимо спокойно относиться к подобным ситуациям, не раздражаться, не кричать, а просто сказать: «Что мы можем сделать, чтобы исправить эту ситуацию?» На себя же вы не кричите, если что-то пролили, а просто берете тряпку и вытираете. Тут – то же самое: вам необходимо помочь ребенку, подсказать, как

можно исправить ситуацию.

Тем самым вы, с одной стороны, предотвратите у него формирование чувства вины и, с другой стороны, дадите ему почувствовать уверенность в себе. Он поймет, что умеет конструктивно решать проблемы, что это еще один его маленький успех сегодня, а вовсе не повод для разочарования в себе. У него появится ответственность за свои поступки. Он не будет бояться делать что-то новое, потому что ему не будет мешать перфекционизм – страх, что если он что-то сделает неидеально, то его будут ругать.

Еще одна частая проблема взрослых – неприятие себя. Очень часто мы сами себя критикуем и не любим. И это тоже идет из детства. Когда говорят ребенку: «Я тебя такого не люблю! Ты себя сегодня плохо ведешь!»

У детей нет чувства юмора, и они принимают подобные слова на свой счет. Они вам верят, и это записывается у них на уровне подсознания и дальше проявляется в процессе их роста.

Например, во время кризиса 9–13 лет, когда ребенок чувствует себя одиноким и осознает, что есть он, а есть семья, и у него могут быть дела и интересы вне семьи. В 13 лет дети начинают оценивать родителей, их поступки. В этот момент и всплывает тот конфликт из детства, когда ему кто-то говорил, что не любит его. Тогда он все это вам возвращает, заявляя: «Вы меня не любили, не любите», и, что самое ужасное, он действительно ощущает себя так.

Поэтому берегите своих детей и ваши отношения с ними!



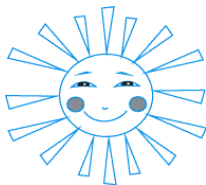
Часть 1

Строгость или вседозволенность?



Глава 1

Границы. «да» или «нет»?



Поговорим о том, как важно задавать определенные рамки и пределы для счастливого и гармоничного развития наших детей. С одной стороны, понятна необходимость контролировать деятельность ребенка, а с другой – как быть с правом на личную свободу детей? В том числе на свободу мыслей, решений, поступков и самовыражения?

Совершенно очевидно, что ребенку младшего дошкольного возраста необходима **регуляция его жизненного уклада**, то есть режим дня. Такие ограничения ему только во благо. Для детей это четкие рамки, основа, на которую можно опереться.

Мир вокруг постоянно меняется, проявляя свои новые грани и возможности. Ребенку нужны некие рамки, чтобы быть уверенным в стабильности и в том, что все хорошо.

Например, купание каждый день в одно и то же время дает ребенку ощущение правильности происходящего. Он должен каждый день чувствовать, что мама и папа любят его и делают то, что и всегда. Поэтому четкий режим дня помогает ребенку оставаться в спокойном состоянии.

С возрастом к ребенку придет навык самостоятельного планирования своего времени (если у него будет свободное время, не занятое многочисленными кружками, секциями и занятиями английским). Тогда ему нужно предоставить шанс научиться жить своей жизнью, иметь возможность самому распоряжаться личным временем. Однако это становится затруднительно, когда за тебя уже все решено и нужно просто выполнять составленный план.

Сейчас с установлением границ стало немного сложнее. Прошло то время, когда дети беспрекословно слушали своих родителей, не смея перечить или противиться – так силен был родительский авторитет. В современных семьях больше думают об уважении личности ребенка, его правах и свободах, о воспитании в духе равенства.

Родители пытаются взять на себя руководство ребенком, но уже не так ясно, как это сделать, не подавив, не ущемив, не нанеся обиды. Порой мы сами не совсем четко себе представляем, где проходит та грань, переступать через которую нельзя.

В одном настроении мы готовы на послабления, в другом

– устанавливаем более жесткие требования, а ребенок теряется в этих неясных очертаниях непоследовательных правил. Он начинает проверять их на прочность, пробуя сдвинуть границу дозволенного как можно дальше или сломать. В итоге, наша размытая позиция порождает бурную исследовательскую деятельность ребенка. Он проверяет: действительно ли «да» – это «да», а «нет» – это «нет».

Нашим детям не просто желательны границы – они им необходимы. Аргументом служит поразительное исследование, проводимое американскими социологами.

Дети, воспитывавшиеся во вседозволенности, став взрослыми, испытывали затруднения при необходимости работать вместе с другими людьми и налаживать контакты. Демократичный стиль сформировал взрослых, которым трудно принимать решения. Те же, кого воспитывали авторитарные родители, были наиболее приспособленными взрослыми: они умели принимать решения, следовать нормам и сотрудничать с другими.

Как вы относитесь к такой концепции воспитания, когда до 5 лет ребенок, как царь? Ему все разрешают и не наказывают. Или лучше сначала вести себя с ребенком строго, а потом строить отношения на дружбе?

Я отношусь к этой концепции отрицательно. Во всем хорош баланс, но для маленького ребенка границы обязатель-

но нужны и важны. До 5 лет вся нервная система оголенная, нервы еще не защищены миелиновой оболочкой, поэтому все маленькие дети склонны к перевозбуждению. У них еще незрелые системы саморегуляции. Они не могут контролировать усталость, понимать, что пора спать. В определенный момент теряется самоконтроль, и это может быть просто опасно для них самих. Есть такие детки, которые, когда устают, начинают бегать еще быстрее. Тогда они теряют бдительность, спотыкаются, падают и т. п.

Почему для ребенка так важны границы? Потому что правила и нормы, принятые в доме, – это тот фундамент, на который можно опереться. Вокруг наших детей огромное количество источников информации, и этот поток новых знаний может просто «сбить с ног».

Ребенок каждый день узнает что-то новое для себя. Ему нужно ощущение стабильности, уверенности в том, что рядом есть кто-то, способный поставить границу, чтобы чувствовать себя в безопасности. То есть мама, которая скажет, что вот так можно делать, а вот так – нельзя. Эти границы поведения и есть та опора, которая дает детям уверенность в том, что его мир по-прежнему на месте и все в порядке.

Важно показывать ребенку последствия его поведения и до 3 лет допускать только закрытый выбор. Например, мы предлагаем надеть штанишки розового или голубого цвета, а не просто спрашиваем: «Какие штаны ты хочешь надеть?» Говорим: «Мы пойдем кормить уточек или качаться на ка-

челях?», а не предлагаем 2-летнему ребенку: «Иди, куда хочешь!» Потому что он теряется, не понимает, как правильно должен отреагировать в этой ситуации. Границы обязательно нужны, дети до 5 лет еще не способны полностью себя регулировать.

Сын с раннего возраста знал, что хочет посмотреть, с чем поиграть, трудно было от этого отвлечь. К тому, что запрещали, у него была очень сильная тяга. То есть долго не мог смириться, что чего-то делать нельзя, например, играть на телефоне. С возрастом ему это разрешили. Он играл целыми днями, потом интерес пропал. Сейчас у сына огромная тяга к машине. Готов часами нажимать на кнопки, крутить руль. Позволять ли такие развлечения?

Сначала мы его не пускали на переднее сиденье. А потом разрешили туда садиться – и пожалели, теперь в машине постоянные истерики. Едем в магазин – сидит в автокресле. Приезжаем – не хочет выходить, просит играть с рулем, кричит. Приезжаем к дому – не можем вытащить. Я сначала давала поиграть ему полчаса-час, но ему все равно мало. Ребенок предпочитает прогулке сидение в машине. Как нам быть? Может дать ему наиграться или строго запретить?

Вы говорите, что сначала не разрешали, а потом дали те-

лефон. Ребенок наигрался, интерес пропал. А если он захочет поиграть с вашим паспортом? Вы же этого не позволите. Поэтому проще сразу ставить четкую границу. Если что-то нельзя, значит нельзя, и точка.

Если вы хотите позволять ему рулить, то определите конкретные ситуации. Например: «Сейчас мы едем в магазин, ты рулить не можешь. А завтра специально сядем в машину и поиграем. Сегодня у нас есть важное дело – поездка в магазин. Если ты маленький мальчик и не чувствуешь разницы между делом и игрой, то мы тебя с собой не возьмем». Должны быть четкие правила: делаем только так и никак иначе.

У меня ребенок в 4 года любит рулить, садится на колени к бабушке, когда едет на дачу. Ему нравится, и не возникает никаких проблем, он спокойно выходит из машины. Таким образом, бабушка формирует у ребенка отсутствие страха к вождению в дальнейшем. Но это происходит не в ущерб личным границам других людей.

Если же вы видите, что ребенок начинает вами манипулировать и нарушать личные границы, значит, пришло время установить строгое правило. А если сегодня можно, а завтра нельзя, то ребенок будет настаивать на том, чтобы всегда было можно, потому что у него не формируется ощущение правила. Когда солнце встает – светло, когда садится – темно. Это факт, и ничего здесь не поделаешь. Все правила дома должны быть так же незыблемы.

Я как-то провела эксперимент... Сказала на прогулке: «Пойдем, куда хочешь», а он выбирает привычный маршрут.

Вы убедились, что детям важны постоянные правила, в том числе тип маршрута. В этом меняющемся мире, в потоке информации ребенку необходимы привычные вещи. Маршрут прогулки – это ежедневный ритуал. Если ребенок по режиму просыпается, кушает, купается, укладывается спать, то все возрастные кризисы и капризы проживаются гораздо мягче. Проблемы с укладыванием спать легче решаются, когда организм уже подстроен под этот режим, и ребенок сам начинает засыпать в нужное время.

Глава 2

Жестко или гибко?

Говоря о необходимости границ, все же нужно помнить о разных способах их установки. Жесткий, бескомпромиссный стиль родителей ведет к пассивности, безволию ребенка, а иногда – изворотливости, скрытой агрессии и другим малоприятным качествам.

Наиболее созидательным стилем является благожелательно-авторитетный, когда мы подходим к вопросам воспитания с добротой, пониманием и сочувствием. Такой метод помогает ребенку понять, что мы думаем о нем, заботимся, хотим только добра. Это дает ощущение стабильности ситуации, понимание причинно-следственных связей происходящего.

Устанавливая рамки, будьте гибкими! Не ограничивайте свободу слишком сильно. Пусть у ребенка остается свое личное пространство.

Например, перед сном он должен убрать игрушки во всей квартире, а в детской комнате может оставить так, как ему удобно.

Помните, что вы с ребенком можете быть разными по психотипу, мировоззрению, и это совершенно естественно. По-

этому не стоит загонять его жестко в свои рамки, предоставьте ему выбор в разных ситуациях. Уважайте свободу других людей и учите этому своего ребенка. Если у него будет личное пространство, где можно поступать так, как захочется, тогда появится больше шансов проявить себя, развить свою индивидуальность и креативность.

Если возникает спорный вопрос, в котором ваши мнения не совпадают, относитесь к этому спокойно и сосредоточьтесь на решении, а не на том, чтобы настоять на своей точке зрения: «Сделай так, потому что я сказала!» Не давите ребенка авторитетом, старайтесь выйти из ситуации лучшим образом.

Степень свободы выбора (как, впрочем, и степень ответственности за свои поступки) обратно пропорциональна возрасту ребенка. То есть чем он младше, тем уже границы поведения. Целая комната, например, для 2-летнего ребенка – это огромный мир. В этом возрасте можно дать свободу в том, чтобы расставить игрушки, как он хочет, на определенной полочке, или позволить самому решить, в какую коробку складывать кукол, а в какую – кубики.

Что касается порядка в комнате, то тут, в первую очередь, работает принцип: «Поиграл в одну игрушку – сначала убери на место, а потом возьми другую!» Важно делать это без принуждения.

Моей дочке 1 год 10 месяцев, если я не скажу (делаю

я, наверное, это просто: хочешь гулять – иди и собери кубики), она не уберет игрушки совсем, тогда в детской будет совсем завал. А детская у нас совмещенная с общей спальней. Какое тут может быть послабление?

Конечно, целая комната в 1 год 10 месяцев для ребенка – это целый мир. Принцип «Хочешь гулять – собери кубики!» плох тем, что воспитывает в ребенке манипулятивный навык общения. Если сделаешь это, то получишь то... А не сделаешь – не получишь. Этакий шантаж. Принуждение. Манипуляция.

Понятно, что она хочет гулять, поэтому будет вынуждена убраться. (Хотя если она не настроена гулять, то такой тезис вообще не сработает.)

А ведь дети очень быстро впитывают наши модели поведения. Гораздо быстрее, чем слова. И потом мы удивляемся, почему ребенок устраивает истерику в магазине игрушек, или после 2 лет требует сисю, когда ему хочется, – и не важно, удобно ли это сейчас маме, или начинает демонстративно рыдать в комнате, когда вы после полутора часов тщетных попыток уложить его спать, наконец, выползаете «измочаленная» из комнаты в надежде, что все-таки он заснет сам. А он, такой-сякой, опять начинает орать!

Типичная манипуляция: «Если не сделаешь, как я хочу, то я буду орать!»

Понятно, что вы не хотите, чтобы ребенок орал в обще-

ственном месте, поэтому и сию дадите, и игрушку купите, и еще битый час спать будете укладывать (пока сами рядом не «вырубитесь»), ведь мужу такие истерики ребенка тоже не нравятся и спать мешают.

Поэтому лучше избегать подобных способов приучения ребенка к дисциплине, чтобы не попасться самой в дальнейшем в эту самую ловушку.

Вы ведь знаете, что детей лучше всего обучать в игре. Так почему бы и к порядку не приучать так же, в игре?

Моим дочкам очень нравился способ, когда мы пели песенку перед сном:

Раз, два, три, четыре, пять!

Надо все игрушки собирать!

Им пора ложиться спать,

Чтобы завтра с нами поиграть!

Сначала я сама пела эту песенку и собирала игрушки, в процессе этого сама себя хвалила: «Какая мама молодец, все игрушечки спать укладывает, они устали, так спать хотят! А то иначе они не выспятся, и завтра не смогут с нами играть...»

Дочки несколько дней смотрели на это, а потом сами вечером стали просить: «Мама, давай песенку петь! Пора иг-

рушки укладывать спать!» И стали мне тоже помогать.

Вот вам один из вариантов решения проблемы – без ущерба для ваших отношений с ребенком!

Глава 3

А наказывать надо?

«Наказание» – это плохое слово, надо показывать детям последствия их поступков. Важно понимать, что вы создаете эти последствия не для того, чтобы его наказать, а чтобы он усвоил жизненные уроки. Позвольте детям увидеть, что следует за их поступками.

Существует два типа последствий.

Первый тип — *предсказуемые или естественные последствия*. Они наступают, когда мы позволяем природе вступить в свои права без каких-либо вмешательств с нашей стороны.

Например, у ребенка замерзли руки, потому что он не надел варежки. Или он остался голодным в школе, потому что забыл взять с собой завтрак. Или не выспался, потому что допоздна читал книгу или играл за компьютером. Здесь не требуется долгих нотаций, не нужно уговаривать пораньше лечь спать, объясняя, что иначе будет плохо утром. Позвольте это прочувствовать. Один, два, три раза – столько, сколько потребуется. Ребенок должен сделать вывод сам.

Таким образом, вы сохраняете отношения с ребенком, не превращаетесь в маму, которая постоянно нудит над ухом, и

вырабатываете в нем ответственность за свои поступки. Когда ребенок понимает, к чему приводит его действие, то может делать выбор: читать книгу до часа ночи и не выспаться или все-таки лечь спать в 9 часов.

Второй тип – это *логические последствия*. Здесь уже **требуется вмешательство мамы, которое будет добрым, справедливым и разумным.**

Чтобы убедиться в том, что это действительно здоровое последствие, а не эмоциональная реакция, можно задать себе вопрос: «Если бы я применила это последствие к своему другу, показалось бы оно ему разумным?»

Например, дети дерутся из-за игрушки. Вы можете ее забрать и сказать: «Игрушка очень не любит, когда дерутся, она не играет с такими детками». Или, если дети постарше: «Ваши отношения гораздо важней, чем игрушка или другой материальный предмет, поэтому я забираю ее. Когда научитесь не ссориться из-за таких мелочей, сможете с ней играть».

Когда дети спорят из-за того, какой канал смотреть по телевизору, вы можете просто его выключить. Или выгоняете их из ванной, если они разбрызгивают воду и т. д. То есть выступаете в роли судьбы, которая вносит свои коррективы.

Это может быть трудно, потому что надо сдерживать свои бурчания, бесконечные напоминания, быть твердой, и мол-

ча, стойко доводить дело до конца — логического последствия. С другой стороны, вам должно стать легче, потому что не нужно будет бесчисленное количество раз напоминать ребенку, чтобы он надел куртку, варежки, шапку, бежать в школу, если он забыл завтрак, в срочном порядке выполнять за ребенка домашнюю работу, если он ее не сделал. То есть эту ответственность вы с себя можете снять, потому что это выбор ребенка, и он должен прочувствовать последствия своих поступков. Наберитесь терпения, чтобы лишний раз не напоминать и быть последовательной в своих действиях.

Все логические последствия должны относиться к поступку, который совершил ребенок. Домашний арест, лишение привилегий, просмотра телевизора, игр на компьютере на неделю не помогут, если это не связано с конкретным поступком.

Например, если ваш ребенок, когда его зовут ужинать, не спешит прийти, то логическим последствием будет начать ужин без него. Еда остыла, потому что он не пришел в тот момент, когда его позвали, и получил логическое последствие в виде остывшего ужина.

Если же за невыполнение работы по дому вы лишаете ребенка сидения за компьютером, то это, скорее всего, будет расценено как проявление силы с вашей стороны. Потому что нет прямой связи между поступком и следствием. Поэтому обязательно и честно предупреждайте, если решили ввести новое правило.

Никогда не поздно начать что-то менять. Если вы до этого 10 раз звали своего ребенка ужинать, теперь поставьте его перед фактом. Скажите ему: «Я всегда 10 раз зову тебя есть, и теперь решила, что отныне буду звать только один раз, и если через 2 минуты тебя не будет за столом, я начинаю есть без тебя». Таким образом, вы честно рассказали ребенку о новом правиле.

Не забывайте и сами держать свое слово. Потому что именно повторения учат наших детей не слушаться. Они верят в то, что мама позовет еще раз, и среагировать можно будет только через 15 минут.

Не приучайте детей не доверять вашим словам, говорите только один раз. Они сами сделают свой выбор: либо придут вовремя, либо примут все последствия.

Вы можете вносить изменения, так как с первого раза, возможно, не все получится. В течение недели экспериментируйте: добавьте, исключите или поменяйте что-то, обязательно оценивайте правило.

Обычно детям необходимо 2–3 недели, чтобы привыкнуть к новому правилу. Выждите это время, чтобы оценить эффект. Потому что вас обязательно будут проверять, тестировать – действительно это так или мама пошутила. Очень важно выдержать время, чтобы увидеть те изменения, кото-

рые эти простые правила внесут в вашу жизнь.

Например, вы попросили ребенка помыть посуду, договорились, что это должно быть сделано до приготовления ужина. Если он забыл, то просто найдите себе какое-нибудь занятие, от которого получаете истинное удовольствие, например, сядьте читать книгу. Ребенок подходит и спрашивает, когда будет готов ужин. Вы отвечаете, что только тогда, когда будет вымыта посуда.

Когда дети поймут, что из-за несоблюдения правил они ходят злыми и голодными, тогда они начнут мыть посуду вовремя. Главное – не напоминать 10 раз, а ждать, когда они сами осознают последствия.

То же самое с процессом засыпания. Допустим, вы привыкли рассказывать сказку на ночь или у вас важное общение перед сном, которым ребенок дорожит. Можно сказать: «В 8 часов ты должен быть в кровати, мы начинаем читать сказку. Если тебя в это время в кровати нет, то сказки не будет». Если ребенок не хочет спать, скажите: «Ты не обязан спать, но после 10 вечера лежи в своей кровати».

Иногда надо помочь нашим детям усвоить жизненный урок и понять, что ничего страшного не произошло, даже если они сделали ошибку. Просто нужно объяснить, как это исправить.

Если возникают бытовые ситуации, когда ребенок что-то

разлил, разбил, старайтесь сдерживать шумные возмущенные вздохи, глобальные выводы, не ругаться. Просто скажите: «Да, ошибки случаются, но сейчас тебе нужно все убрать. Ты подметешь или возьмешь тряпку и уберешь, или и то, и другое?»

Вместо того чтобы ругать, научите ребенка исправлять ошибку. С одной стороны, вы вселяете в него уверенность в себе благодаря тому, что он смог преодолеть какую-то проблему. С другой стороны, учите не бояться ошибок, потому что они все равно будут. Важно, чтобы дети не боялись начинать что-то новое. Это еще один жизненный урок, который вы можете помочь ребенку усвоить.

Наша цель – не наказать ребенка, а показать ему последствия его поведения.

Надо объяснять, что утюг горячий, к нему прикасаться нельзя, но если он трогает, то принимает все вытекающие последствия и в следующий раз уже сможет сделать другой выбор. Мы не ругаем ребенка, не охаем, не вздыхаем, просто подчеркиваем: «Утюг горячий, поэтому сейчас ты обжегся, тебе больно!» И поддерживаем его в этой ситуации, помогаем преодолеть боль.

Помимо жизненных последствий, мы, как мамы, все равно должны направлять своих детей и раздвигать границы поведения с каждым новым кризисом. Кризис – это скачок в

развитии ребенка, когда он приобретает новые знания, учится чему-то, может делать больше.

В этот момент роль мамы заключается в том, чтобы расширить границы. То есть, если уже разрешают включать чайник, это не значит, что вдруг стало можно ругать маму, кричать. Важно показать рамки: что можно, а что еще нет, ты пока не вырос до той степени, когда это будет позволительно, или что подобные действия не разрешены в любом возрасте.

Я плачу 10 рублей дочке (9 лет) за лечебную физкультуру, которой с ней занимаются. Очень не хочется, но жизненно необходимо – у нее сколиоз. Складывает в копилку или тратит на сладкое.

С одной стороны, понятно, что необходимо заботиться о здоровье, но постарайтесь до нее донести, почему это необходимо. Расскажите, чем сколиоз опасен, почему это плохо для нее. Обрисуйте последствия, которые может сколиоз привнести в ее жизнь.

У женщин матка висит на связках в тазу. При сколиозе перекашивается спина и, соответственно, все мышцы и связки подтягиваются с одной стороны, и одна связка подтягивает матку сильнее, чем другая. В результате, во время беременности может быть гипертонус матки. Это можно исправить с помощью остеопатии, но если об этом не знать, то можно долго пить гормоны, пытаясь исправить ситуацию.

Это как один из примеров, возможно, вы найдете дру-

гой, более понятный для дочери. Придется проявить креативность, проникнуться ее проблемами и жизненными ценностями на данный момент. Внесите лечебную физкультуру в ее картину мира.

Стараюсь следовать именно этим принципам, но пока не всегда работает. Например, сын не хочет завтракать со всеми, а потом на прогулке через 20 минут просит есть.

Не все могут прямо с утра начать завтракать, надо его пораньше поднять, чтобы он до еды чуть-чуть проснулся. Дайте ребенку время для адаптации: пусть утром подвигается, побегает, попрыгает, потом садится завтракать.

Когда дети маленькие и активно познают мир, новые впечатления гораздо важнее, поэтому поесть бывает просто некогда. Не переживайте по поводу аппетита. Нагонят все уже в подростковом возрасте, когда начнут взрослеть. Пока ребенок еще не может понять, что через некоторое время почувствует голод, для него это слишком сложно.

Я говорю: «Не надо убегать от мамы далеко», – но они тестируют и убегают, как быть?

Убегайте от них. Попробуйте не через «не надо», не через «не», а через «да». Превратите это в игру. Детям непонятно, почему не надо убегать от мамы далеко, попробуйте объяснить на доступном языке.

Если вы аргументируете тем, что туда можно ходить только с мамой, то объясните почему. Что там такого? Представьте себя маленьким ребенком, которого куда-то не пускают. Ведь когда чего-то не дают, этого очень хочется. Сходите туда вместе с ними, будьте ведомы, гуляйте так, как они хотят, в ту сторону, в которую они ведут.

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.