

Содержание

Вступление	7
Глава 1. Каждый год дошкольного детства — целая эпоха развития	11
Нехочухи	15
Бесконечные «почему» и другие особенности дошкольника	24
Глава 2. Поведение дошкольника	29
Кого ребенок любит, тому от него и достаётся.....	30
Пассивно-агрессивное поведение	37
Как отличить пассивно-агрессивное поведение от манипуляции.....	47
Застенчивость.....	55
Интерпретация поведения ребенка	78
Глава 3. Детская сексуальность	87
Этапы развития сексуальности	88
«Эффект маятника».....	101

Если не поставить табу, то ребенок может навредить сам себе	105
Развитие половой идентичности.....	114
Совместный сон	118
 Глава 4. Сложные состояния ребенка	127
Страхи	128
Воровство.....	151
Вранье	167
Истерика	180
 Глава 5. Воспитание ребенка	197
Родительские риски	198
Развитие самостоятельности у детей в условиях большого города	211
Оскорблять и игнорировать ребенка — это тоже насилие	225
«Взять в рамку»	238
«Достаточно хорошая мама»	246
 Закключение.....	262

Вступление

Это полезная практическая книга, которая поможет читателям лучше понять не только поведение ребенка, но и свои родительские реакции. Каждая рекомендация проверена не только моим личным родительским опытом, но и многолетней практикой консультирования, занятий в онлайн-школе¹, ведения групп и вебинаров.

Темы, собранные в этой книге, высоко востребованы в родительской среде, о них постоянно пишут в социальных сетях и на различных интернет-порталах. Я уверена: очень важно, чтобы такие материалы были собраны в одном месте и имели упорядоченный вид. К тому же в книге эти темы

¹ «Онлайн-школа Михаила и Екатерины Бурмистровых» для родителей. Девиз школы: «Мы помогаем родителям стать экспертами в вопросах психологии, воспитания, развития, отношений в семье» // <http://burmistrov.school>

раскрыты более глубоко, подробно и обоснованно.

По первому образованию я детский психолог, и мне очень хочется помочь родителям понять специфику и разнообразие каждого возраста малыша. Ведь многие проблемы, связанные с определенным периодом развития ребенка, только кажутся проблемами — на самом деле это признаки очень глубоких и весомых изменений, через которые, взрослея, проходит малыш.

Важно быть чуткими к тому, как меняется ваш ребенок каждый день и даже каждый час. И часто мы, родители, не успеваем за детьми. Поэтому даже если те феномены развития ребенка, о которых рассказано в книге, только впереди, родители, ознакомившись с возрастными особенностями, могут сориентироваться, настроиться и быть максимально мягкими, но и предельно четкими в реакциях на поведенческие сложности ребенка. Получив альтернативное — по сравнению с привычным для вас — объяснение этим феноменам, вы сможете по-другому на них реагировать.

Не все, что описано в книге, обязательно встретится в вашей семейной истории.

Но знакомство с тем, «как еще бывает», может помочь вам отнестись терпимо к непонятному поведению других детей. А что-то откликнется и напомним мамам и папам их собственное детство, и эти воспоминания будут переработаны и прожиты заново, что тоже очень ценно.

Я надеюсь, что теоретические объяснения и практические рекомендации, которые вошли в книгу, станут своеобразным навигатором на непростом родительском пути. Возможно, эта книга поможет родителям избежать многих ошибок и излишних страданий, а навязчивые мысли, будто вы — плохая мама или недостаточно хороший папа, рассеются. Ведь вера в себя важна не только для самих родителей, но и для детей.

Любить ребенка — это не просто красивые слова, это — рутинная каждодневная практика, которая воспитывает и самого родителя.

Глава 1

Каждый год дошкольного детства — целая эпоха развития

Дети, особенно дошкольники, совсем не такие, как взрослые: у них совершенно другая логика, иное ощущение времени и иной механизм регуляции эмоций. А какой он — дошкольник? «Маленький инопланетянин»?

Дети часто озадачивают родителей. Малыш растет, а мама с папой не всегда успевают соотнести его поведение с новым периодом взросления: они не понимают, что поменялось, и не могут придумать, что с этим делать. Например, они привели ребенка на детскую площадку, или в гости, где есть его ровесники, или на специальные занятия по возрасту, а он не хочет ни с кем общаться или начинает драться. Родители обычно огорчаются, а иногда и сердятся на своего ребенка.

К тому же распространено заблуждение, что маленькие дети — «ангелы», и взрослые расстраиваются, когда это ангелоподобное прелестное существо ведет себя совсем не так, как ожидают от него родные. Где-то

с полугода и более отчетливо — с года у ребенка могут проявляться сильные, резкие и неконтролируемые отрицательные эмоции, и он из ангела превращается в «злобного карлика».

Дети в возрасте от 10–11 месяцев довольно часто переходят на крик, пока не освоят лексику родного языка в полном объеме. Много крика может быть и в семьях, где малыш такого возраста — не единственный ребенок. Братско-сестринские отношения — очень близкие, и малышу всегда придется, что делить с братом или сестрой. Но даже если ребенок по характеру спокойный и уравновешенный и у него нет сиблингов², редкие семьи проживают этот детский возрастной период без слез и криков. Возраст 2 лет особенно сложен потому, что часто у малыша просто не хватает слов, чтобы рассказать о своих желаниях, чувствах, намерениях, и тогда начинается невербальное выражение эмоций: крик и плач. Ребенок сам этого механизма не осознает, это слишком сложно для двухлетки. Но если родители станут внимательно наблюдать, они заметят

² Родных сестер и/или братьев. (Примеч. ред.)

момент, когда малыш, не находя слов, начинает «закипать». Очень хорошо некоторое время понаблюдать за поведением ребенка в сложных для него ситуациях. Тогда будет довольно просто предсказать, когда наиболее вероятна следующая эмоциональная вспышка.

Чтобы ребенок научился неконфликтно общаться с ровесниками, мало просто увеличивать количество контактов: ему надо тренироваться выражать свой опыт словами. Бывает, что кто-то из близких «помогает» малышу, формулируя за него, что ребенок, по-видимому, чувствует. Но дети-ровесники не будут покрывать это неумение. Именно общение с такими же, как он сам, дает малышу мощный толчок к тому, чтобы научиться вербализировать свои мысли.

Нехочухи

Количество глаголов с частицей «не», которое употребляет ребенок, просто поражает. Предельный случай, который мне довелось наблюдать: «не едет не красная не машина» от трехлетнего мальчика в ответ на нейтральную во всех отношениях фразу мамы «едет красная машина».

Ребенок часто не согласен почти со всяким предложением. Более того, любое, даже самое привычное каждодневное дело может встретить отпор неожиданной силы: «нет!» супу, колготкам, чистке зубов. Нередко это «нет!» связано не только с нежеланием подчиняться требованиям, но и с огромным стремлением к самостоятельности. Малышу этого возраста крайне важно пытаться делать самому то, что он, в принципе, уже может сделать. Это тотальное сопротивление порой выглядит впечатляюще: ребенок не просто плачет, он орет. И продолжаться

такое может не 1–2 минуты, а 10–15 минут и больше.

Еще недавно научившийся говорить фразами ребенок вдруг сопротивляется любой, даже необременительной для него просьбе. Причина этого чаще всего в очень сильной потребности выразить свое мнение. Несогласие, отказ у ребенка — один из простых, довольно примитивных способов выработки собственной позиции. И если считать, что и в более старшем возрасте независимость — важное качество, не стоит очень резко подавлять эти, такие глупые и иррациональные, отказы двухлетки.

Посмотрите на «нехочуху» с другой точки зрения: такая способность к сопротивлению может очень пригодиться ребенку в более старшем возрасте. Он вырастет, и ему придется говорить «нет» множеству вещей: дурным предложениям, наркотикам, собственным неправильным мыслям. А «отрабатывает» эту способность малыш в семье, на самых близких людях и в очень примитивной форме. Но это не просто истерика и не откат назад, это принципиально новое умение для ребенка, хотя часто оно выглядит

вопиюще, в прямом и переносном смысле. А для родителей необходимость справляться с «нехочухой» может стать не только стрессором, но и шагом в личном и родительском развитии.

Если у папы с мамой есть время, возможность, желание и терпение, можно предоставить ребенку выбор. Но если обстоятельства складываются иначе и ребенок негодует, кричит и плачет в ответ на однозначное предложение или настоятельную просьбу взрослого, не надо думать, что, не уступая малышу, мы его травмируем. Нанести вред психике 2–3-летнего ребенка простыми запретами фактически невозможно. Для того, чтобы можно было говорить о психотравмирующей ситуации, запретов должно быть или очень много, или запреты, просьбы и указания должны быть чрезвычайно непоследовательными.

Нужно попробовать отнестись к «неправильному» поведению ребенка как к новой задачке, которую родителям пока не доводилось решать. И тогда внезапные вспышки эмоций малыша, возможно, будут вызывать не ступор, а живой познавательный интерес.

Реакции окружающих

То, что малыш периодически ничего не хочет, почти со всем не согласен и выражает это совсем не спокойно, не нужно воспринимать как педагогический провал. Конечно, не просто смириться с тем, что любимый ребенок, в которого вложено столько любви и заботы, ведет себя подобным образом. И обычно родители болезненно воспринимают реакцию других людей на сложное поведение малыша, потому что в прожекторе чужого внимания отрицательные реакции ребенка и отсутствие у родителей быстрых успешных методов реагирования становятся более заметными.

«Что это, мамаша, у вас ребенок плачет?» — такой молчаливый или вполне даже громкий вопрос может просто преследовать родителей малыша. Ведь его поведение и эмоциональные реакции малоуправляемы и не всегда прогнозируемы. Например, в возрасте от 1,5 до 3,5 лет ребенок периодически может срываться на крик и плач не только дома, но и на людях. Подстраиваться ли под все требования и странности малыша, желая избежать взрывов эмоций? На этот вопрос каждая

семейная пара отвечает по-своему. У одной и той же семьи в разные моменты жизни могут быть собственные ответы.

Общая рекомендация здесь только одна: не учите уму-разуму «невменяемого» — усталого, приболевшего, очень голодного — малыша. И еще: если ваше собственное эмоциональное состояние оставляет желать лучшего — вы устали, истощены, расстроены, — не принимайте «ближний бой». Попробуйте смягчить ситуацию. У человека такое длинное детство, вы еще успеете воспитать ребенка. И если чувствуете, что по сумме причин сами находитесь на грани эмоционального срыва, не пытайтесь воздействовать на эмоции двухлетки. Вполне возможно, что сработает закон заражения эмоциями, и все закончится обоюдными криками и слезами. Воспитательной пользы от этого — никакой, вы только выпустите пар.

Когда же это, наконец, закончится?

Бывают дни, настолько мучительные и изматывающие, что родитель задается вопросом: когда же это, наконец, закончится?