

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЧЕГО ЖДАТЬ	5
Основы поведения закладываются дома	7
Справедливые родительские ожидания	11
Взаимоотношения с ребенком начинают формироваться с момента его рождения	12
Начало должно соответствовать продолжению	13
Перемены в жизни ребенка	15
Как ваш ребенок справляется с различными ситуациями	19
Подготовьте ребенка к переменам	21
Неожиданные события	26
Решение бытовых проблем	28
Вернемся к основам	30
Есть ли проблема?	33
Сон	34
Питание	35
Развитие речи	36
2. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА НЕ СТАЛО ОЧЕРЕДНЫМ СТРЕССОВЫМ ФАКТОРОМ	39

Время должно работать на вас, а не против вас ...	41
Учитесь распределять силы	42
Не обделяйте детей вниманием	44
Как справиться с ощущением беспомощности ...	45
Остановите карусель	47

3. КАК БОРЬТЬСЯ С ИСТЕРИКАМИ	53
Когда дети слетают с катушек	54
Откуда берутся истерики?	55
Наблюдать и учиться	57
Наиболее распространенные причины истерик	58
Особо сильные истерики	63
Что делать	63
Лучше предупредить, чем устранять последствия	68
Чего делать не следует	69
Когда это прекратится?	72

4. КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ОБЩАТЬСЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ	75
Что такое социальные навыки?	76
Какие у нас цели?	77
К какому результату следует стремиться?	78
Какова роль родителей?	79
Когда дети не ладят	81
Ребенок не хочет делиться	84
Ребенок спорит	88
Ребенок рассказывает небылицы	90
Ребенок дерется и кусается	92
Развитие коммуникативных навыков ребенка ...	94

**5. КАК ИСКОРЕНИТЬ ГРУБОСТЬ**

И СКВЕРНОСЛОВИЕ	99
Откуда это берется?	100
Как бороться с ругательствами	102
Ругательства как проявление гнева	103
Ругательства как средство выражения недовольства	105
Ругательства как способ произвести впечатление	106
Как искоренить сквернословие	107
Ребенок обзывается	111
Как отучить ребенка обзываться	112
Ребенок обзывается с намерением обидеть	114
Предъявляйте высокие требования к речи членов семьи	115
Следите за собой	115
Что делать, если грубость и сквернословие сопровождаются истериками	117
Помогите ребенку найти более эффективные средства самовыражения	118

6. БОРЬБА С НЕПОСЛУШАНИЕМ

Трудные времена	123
Ребенок становится в позу	124
Почему это происходит?	125
Кто контролирует ситуацию?	126
Как справиться с непослушанием?	130
Воспитательные меры должны соответствовать уровню развития ребенка	133
Следите за собой	135
Как скоро решится проблема?	137
Движение вперед	137

**7. ПУТЬ К СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ**

Будьте реалистами	143
Учитесь на собственных ошибках	144
Позвольте ребенку развиваться	144
Не ждите слишком многого	147
Сохраняйте оптимизм	149
Внимательно выслушивайте своего ребенка	152
Последовательность – залог успеха	154
Общение с ребенком	155
Семейное времяпрепровождение	156

8. ПОГОВОРИМ О ВАС

Где найти ответы?	160
Почему именно сейчас?	161
Рецидив не повод опускать руки	165
Не страдайте в одиночку	167



Конечно, все родители надеются на то, что их дети будут вести себя хорошо — ведь каждому приятно слышать, какой у него послушный и воспитанный ребенок, и нет ничего ужаснее ситуации, когда приходится краснеть за непредсказуемые выходки любимого чада. Между тем еще до появления в семье малыша многие представляют себе, каким он будет, и когда тот вдруг начинает вести себя вопреки придуманному сценарию, родители теряются и не знают, что делать.

Как известно, взаимодействие мамы и папы с каждым из детей может развиваться по-разному и зачастую непредсказуемо. Читая книгу, помните об этом, чтобы не забывать о своем праве на ошибку. Кроме того, это поможет вам понять, как поступить в той или иной ситуации в следующий раз.

Далее мы поговорим о детских капризах, проступках, выходках и непослушании, а также научим вас тому, как наладить общение с ребенком и исправить его поведение, одновременно укрепляя (а не ухудшая) ваши с ним взаимоотношения.

Каждому родителю хочется верить, что он хорошо воспитывает своего ребенка, поскольку порой взрослым кажется, будто они делают неблагодарную работу. Надеюсь, эта книга хотя бы немного поддержит вас советами, необходимыми для решения насущных проблем и создания гармонии в семье.

Как формируется умение воспитывать детей

Наши представления о поведении детей складываются преимущественно из воспоминаний о том, как мы сами вели себя в детстве и как нас воспитывали родители. В процессе общения с родственниками и знакомыми мы тоже получаем возможность понаблюдать и понять, что приемлемо, а что нет. Наблюдение за методами воспитания, используемыми другими родителями, — хороший способ усвоить основные правила воспитания и определить, что может сработать в вашей ситуации.

ОСНОВЫ ПОВЕДЕНИЯ ЗАКЛАДЫВАЮТСЯ ДОМА

Каждый ребенок развивается собственными темпами, и степень вашей уверенности в своих силах будет зависеть от того, способны ли вы справиться с его поведением.

На консультациях родители часто делятся со мной своими переживаниями: рассказывают, что ребенок отдалается или не слушается, либо отец и мать в целом обеспокоены его поведением и тем, как оно влияет на него самого и окружающих.

Моя задача — слушать и наблюдать за жизнью семьи, чтобы как можно больше узнать о ней как о едином организме. Собрав необходимые сведения, я стараюсь объяснить родителям возможные причины поведения их ребенка, делая выводы на основании их рассказов и собственных наблюдений.

Как правило, в этом кроется ключ к решению поведенческих проблем: найти спорные моменты в семье

или ее окружении и проанализировать их влияние на ребенка. Если вы научитесь справляться с ситуацией без раздражения, гнева или отчаяния и постараетесь проявить заботу, внимание, искреннее желание улучшить положение вещей, то сможете изменить поведение ребенка в лучшую сторону.

Порой нелегко выслушивать чужое мнение по поводу твоих семейных отношений, однако, если принять его открыто, без агрессии, взгляд со стороны может оказаться бесценным. Когда находишься в центре событий, сложно увидеть происходящее прямо у тебя на глазах, к тому же ускоренный темп жизни не дает времени остановиться и поразмышлять о том, как на самом деле обстоят дела в семье. Займитесь самоанализом, задайте себе и своим близким вопросы о том, как ваши поступки могут повлиять на поведение ребенка. Эти простые приемы помогут вам более успешно справляться со своей родительской ролью.

Следите за собой!

Задумайтесь о том, как вы ведете себя в разной обстановке и как меняете свое поведение в зависимости от ситуации. Мало кто из нас может сказать, что одинаково общается со всеми. Проанализируйте собственное поведение, а затем понаблюдайте за своими детьми, и вы заметите те едва уловимые перемены, которые в разных ситуациях происходят с каждым членом семьи.

Ребенок наблюдает за вами, чтобы научиться правильно поступать в тех или иных обстоятельствах; вы и сами наверняка говорили ему о том, как нужно себя вести. Могут поспорить: иногда он дословно цитирует вас

или даже пытается добиться от окружающих того, что считает нужным. Это говорит о том, что вы оказываете на ребенка очень сильное влияние.

Прочитав о ключевой роли родительского примера, многие из вас, наверное, подумали: «Отлично. Если я несу ответственность за хорошее поведение, то вина за плохое тоже лежит на мне». На самом деле все не так просто. Безусловно, какие-то поступки ребенка будут напрямую определяться вашим влиянием, однако не обойдется и без «самодеятельности». Задача родителей – помогать ребенку проявлять индивидуальные особенности и черты характера, а затем объяснять, что пойдет ему на пользу, а что может причинить вред.

Например, если вы привыкли громко разговаривать и таким же тоном излагаете свою позицию ребенку, то тем самым даете ему разрешение использовать аналогичную манеру общения. Когда обращаешь внимание родителей на то, что их малыш ведет себя именно так, многие сразу начинают защищаться: мол, дома он тихий и послушный.

Поэтому внимательно следите за своей речью: если у вас есть привычка кричать, подумайте, как она отражается на окружающих. Даже если вы добиваетесь своего, им-то она точно не приносит пользы.

Гораздо лучше разговаривать с ребенком спокойно, а если нужно проявить больше жесткости и настойчивости, то лучше сделать это за счет более выразительных слов, а не повышенного тона. Предпочтительно также формулировать свои аргументы фразами, начинающимися с местоимения «я», а не «ты».

Помните: чем яснее вы выразитесь, тем скорее ребенок вас поймет. И, что самое главное, не ждите, что он сразу же безошибочно определит, чего вы от него хотите.

Чтобы наладить успешное взаимодействие, вы сами должны демонстрировать то поведение, которого ждете от ребенка. В данном случае речь идет об умении слу-

шать, выполнять разумные просьбы, сохранять спокойствие в трудных и эмоционально напряженных ситуациях, четко выражать свои мысли. Вы должны обращать внимание ребенка на свои правильные поступки, а также на собственном примере учить его признавать свои ошибки.

Таким образом, в идеале вы должны демонстрировать образцовое поведение и показывать ребенку, что обладаете зрелым взглядом на жизнь и способны спокойно справиться со всеми ее сюрпризами.

Остерегайтесь гендерных стереотипов!

Следите за тем, как сказывается на ребенке ваше отношение к его полу. Такие «мелочи» часто ускользают от внимания. Например, выражения, применяемые взрослыми для описания мальчиков и девочек, будут для ребенка своего рода руководством к действию, стандартом поведения. Часто это происходит неосознанно — ведь многих из нас методично учили использовать определенные слова в отношении разных полов, и данное обстоятельство делает задачу следить за своими высказываниями еще более актуальной.

Все понимают, что гендерные стереотипы приносят больше вреда, чем пользы, однако, несмотря на это, многие неосознанно пытаются их навязать. Поэтому я призываю всех родителей хорошо подумать, прежде чем что-то говорить ребенку. Не пытаетесь ли вы втиснуть малыша в определенные поведенческие рамки, которые совершенно не отвечают его потребностям?

Дети сами интуитивно находят подходящие им игры и пути развития. Они нуждаются в поддержке, а не в навязывании неких стандартов, ограничивающих их развитие.

Если мои слова вас не убедили, вспомните свое детство, в частности то, как описывали вас родители или близкие род-



ственники с точки зрения половой принадлежности. Готова поспорить, что многие из вас прекрасно помнят свою реакцию на сказанные в ваш адрес слова: «Ты ведешь себя как девчонка» или «Ты ведешь себя как мальчишка».

СПРАВЕДЛИВЫЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ ОЖИДАНИЯ

Давайте все-таки разберемся, чего с полным на то основанием могут ждать от своего ребенка родители. Каждый из нас хочет полностью контролировать своих детей, и в какой-то степени это правильно. Однако один только тотальный контроль — залог неминуемой катастрофы. Он всегда должен уравниваться заботой, любовью, нежностью и теплотой. Без этого родительский опыт не принесет вам удовлетворения, не говоря уже о том, какой ущербной будет жизнь ребенка!

Он будет расти, развиваться и учиться договариваться. Родители всегда должны быть рядом, чтобы правильно отреагировать на эти перемены, помогая малышу отстаивать свою пока еще хрупкую независимость, уважая его стремление к самостоятельности и в то же время сохраняя во взаимоотношениях с ним баланс контроля и заботы. Прислушивайтесь к ребенку и показывайте ему, что лучший путь решения проблем — всем вместе обдумывать и устранять возникающие спорные моменты.

Основываясь на собственном родительском опыте, я считаю, что ребенок будет способен:

- проявлять любовь и нежность;
- слушать и выполнять родительские указания;



- показывать маме и папе, что он недоволен или расстроен;
- использовать разные способы выражения отрицательных эмоций.

Чтобы эти ожидания оправдались, родителям необходимо налаживать конструктивное взаимодействие с детьми.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ НАЧИНАЮТ ФОРМИРОВАТЬСЯ С МОМЕНТА ЕГО РОЖДЕНИЯ

Плачем малыш сообщает о том, что голоден, недоволен или просто хочет внимания. Запомните: на данном этапе развития общение с ним проходит на самом элементарном уровне. Чтобы всегда быть сытым и ухоженным, ребенок должен сообщать родителям о своих потребностях. Таким образом, от того, насколько хорошо мы научимся реагировать на его сигналы в первые месяцы, будет зависеть дальнейшее развитие взаимоотношений: например, будем ли мы впредь прислушиваться к его физиологическим и эмоциональным потребностям.

Наверное, вы уже слышали этот тезис, а если нет, то обратите на него внимание: маленьким детям нужно чувствовать, что родители постоянно о них помнят. Иными словами, ребенок должен ощущать, что самый главный в его жизни взрослый (тот, который о нем заботится) всегда думает о нем и о его благополучии.

Так будет всегда. По-моему, многие родители и без лишних напоминаний постоянно думают о своих детях, и это позволяет им расставаться даже на продолжительное время: малыш чувствует себя защищенным, да-



же когда мамы и папы нет рядом. Например, когда ребенка впервые оставляют в детском саду, с няней или с кем-то из родственников, его поведение во многом будет зависеть от того, насколько он уверен в родительской заботе.

Начало должно соответствовать продолжению

Каким же образом нужно выстраивать взаимоотношения с ребенком, чтобы постоянно о нем помнить и чтобы он ощущал себя защищенным? Вспомните, как вы чувствовали себя после родов. Некоторые родители (особенно матери) достаточно быстро приходят в себя и чувствуют себя физически и морально готовыми справиться с родительскими обязанностями. Однако так происходит далеко не всегда.

Воспоминания о том самочувствии и действиях помогут понять, каким образом они повлияли на нынешнее поведение ребенка. Если вы были физически истощены, то необходимость удовлетворять все потребности малыша представлялась очень утомительной, а от этого вы еще больше уставали и не всегда были способны проявить заботу и нежность. А если вы постоянно нервничали, то ваше состояние наверняка передавалось ребенку.

С первых дней малыш учится вести себя таким образом, чтобы вызывать у родителей необходимый отклик. Иными словами, он будет делать все возможное для получения желаемой реакции, и постепенно у него сформируется собственный стиль поведения.

Ни в коем случае не игнорируйте малыша. Дети очень любят, когда на них обращают внимание. Ребенок, чувствующий интерес родителей к своей персоне, вырастет более спокойным и уверенным. В противном же

случае он станет нервным и будет неуютно чувствовать себя в окружающем мире. Это вынудит его искать более эффективные способы привлечения внимания, такие как непослушание. Ребенок постоянно будет прибегать к этой тактике — ведь в этом случае взрослые уже не смогут его игнорировать.

Поэтому с самого первого дня старайтесь показывать малышу, как вы им дорожите.

- Отмечайте достижения ребенка, какими бы незначительными они ни были.
- Хвалите его за приложенные усилия и не упрекайте за неудачи, если видите, что он старался изо всех сил.
- Подкрепляйте словесную похвалу жестами одобрения, но не используйте их исключительно как награду: целовать и обнимать ребенка вы должны всегда и без каких-либо условий.
- Рассказывайте родственникам об успехах малыша, просите их поздравлять и хвалить его.
- Вознаграждайте хорошее поведение небольшими призами.
- Проводите больше времени вместе; **НЕ ОТКУПАЙТЕСЬ** деньгами или подарками: они не заменят общения с родителями.
- Не сравнивайте своего ребенка с другими.
- Не завышайте требования: двухлетний малыш не сможет убрать в своей комнате так же, как это делаете вы.

Воспитание ребенка — продолжительный процесс. Если поначалу не все складывалось хорошо и вы не испытывали «естественных» родительских чувств, не переживайте: впереди еще много времени, чтобы все наладить. Что бы ни случилось, не корите себя за прошлые ошибки. Помните, что любое дело требует опыта и что секрет успеха в воспитании заключается в гар-

моничном сочетании любви и заботы с контролем и опекой.

ПЕРЕМНЫ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Как мы уже говорили, все дети развиваются собственными темпами. Сколько раз вы слышали от других родителей: «Мы уже прошли этот этап. Сейчас мы учимся...»? Не стоит так уж полагаться на общепринятую классификацию этапов развития — ведь это всего лишь отдельные усредненные показатели, не отражающие всей картины в каждом индивидуальном случае. Ваша задача — правильно вести себя в каждый из периодов и не торопить события, то есть поддерживать ребенка и помогать ему закреплять новые навыки по мере их появления.

Если ваш малыш не укладывается в те временные рамки, о которых пишут в книгах или говорят знающие подруги, это не конец света. Не нужно паниковать и насильно подталкивать ребенка, поскольку это мешает ему спокойно разобраться в происходящих в его жизни переменах.

Каждый период служит своего рода указателем на то, каким образом ребенок будет проходить следующий отрезок пути. Однако в процессе развития не бывает четких границ, и в большинстве случаев за одним шагом вперед следуют три назад. Поэтому меня всегда удивляют родители, уверенно заявляющие о том, что их ребенок достиг того или иного этапа либо прошел его.

Говоря о возрастных изменениях в поведении ребенка, не стоит забывать о периодах его психического развития. Учитывая это обстоятельство, вы сможете лучше понять, каким образом ваш малыш осмысливает происходящее с ним.

Если ребенок психически не готов к переменам, ему будет трудно усвоить новый навык. Например, многие родители жалуются, что дети не понимают, насколько расстраивают их своим непослушанием. На самом деле психическое развитие малыша еще не позволяет ему задумываться о чувствах других людей: он и в своих-то пока еще плохо разбирается.

По мере взросления развивается и личность ребенка. Вы, наверное, говорили своим родным и друзьям, что характер вашего малыша с раннего детства практически не изменился и что уже тогда можно было понять, каким человеком он вырастет. Я согласна, что характер ребенка (в общих чертах) проявляется с первых дней. Кто-то считает своего малыша веселым и жизнерадостным, кто-то — ласковым и дружелюбным, а кто-то — задирой и драчуном.

В процессе развития все эти черты в той или иной степени проявляются в каждом ребенке. По своему опыту могу сказать, что половина родителей искренне считают своего малыша ангелом во плоти, милым и послушным, а другая половина — маленьким чертенком, неуправляемым и своевольным. Навесить ярлык проще всего. Между тем родители должны помогать ребенку развиваться как цельной личности, чтобы он обрел эмоциональное равновесие и мог выразить как недовольство, так и удовлетворение.

Хотя любой ребенок по-своему уникален, на каждом этапе развития его поведение имеет черты, свойственные всем детям. Ниже обозначены основные этапы развития начиная с годовалого возраста. Многие родители говорили мне: «Все было хорошо, пока он не начал ходить». А поскольку большинство малышей начинают ходить примерно в год, именно с этого возраста я и сочла уместным начать.



Особенности поведения на различных возрастных этапах

12–18 месяцев

Ребенок начинает демонстрировать непослушание (чаще всего это происходит, когда вы хотите его покормить, уложить спать, покупать). В этом возрасте обычно появляются первые истерики.

2 года

Личность ребенка как будто раздваивается: то он послушный, то сопротивляется; то спокойный, то агрессивный. Истерики усиливаются, могут сопровождаться плачем, руганью, кусанием.

3 года

Реже демонстрирует гнев и недовольство, поскольку развиваются речь и коммуникативные навыки и ребенок начинает использовать их как альтернативное средство выражения отрицательных эмоций.

4 года

Все еще показывает характер и порой проявляет упрямство. Таким образом ребенок дает знать о своих трудностях, заключающихся в том, что сейчас он получает огромное количество информации, которую ему не всегда легко усвоить.

5 лет

Умеет выражать гнев и недовольство вербально, чувствует и ведет себя более уверенно.