

{ ВОСПИТЫВАЕМ:  
КТО КОГО? 😊 }

Невена  
Ловринчевич

# ЛОВУШКИ для РОДИТЕЛЕЙ



Секреты счастливых родителей

## Annotation

Пытаясь стать самыми лучшими родителями на свете, мы то и дело попадаем в ловушки, которые сами себе и расставляем. Ловушки для родителей – это идеи и приемы, которые мы применяем при воспитании, заимствуя их у родителей, друзей, из журнальных статей или книг, нередко не задумываясь, хороши ли эти приемы или не очень. Сербский психолог Невена Ловринчевич рассказывает о некоторых из ловушек, чтобы помочь родителям избежать их и обойтись без проблем в эмоциональном и социальном развитии своего ребенка.

---

- [Невена Ловринчевич](#)
    - 
    - [Быть родителем](#)
    - [Какие они – ловушки для родителей](#)
    - [Почему нужно знать все о ловушках](#)
    - [Ловушки](#)
      - [Не приучай его к рукам!](#)
      - [Пускай плачет](#)
      - [Бьет – значит любит](#)
      - [Не хочу расстраивать ребенка](#)
      - [Сейчас просто такой период...](#)
      - [Мы с ним лучшие друзья!](#)
      - [Ты лучший](#)
      - [Мог бы и получше... но не можешь](#)
      - [Ты должен... это для твоего же блага...](#)
      - [Брось, я сама сделаю... мне совсем не трудно](#)
      - [И это твоя благодарность?!](#)
    - [Как не попасть в ловушку](#)
    - [Идеальный родитель](#)
    - [Об авторе](#)
    - [Календарь раннего развития](#)
-

Невена Ловринчевич  
Ловушки для родителей. Секреты  
счастливых родителей

*Моей надежной опоре – маме, папе и Бранке.*

Nevena Lovrinčević

KLOPKE ZA RODITELJE

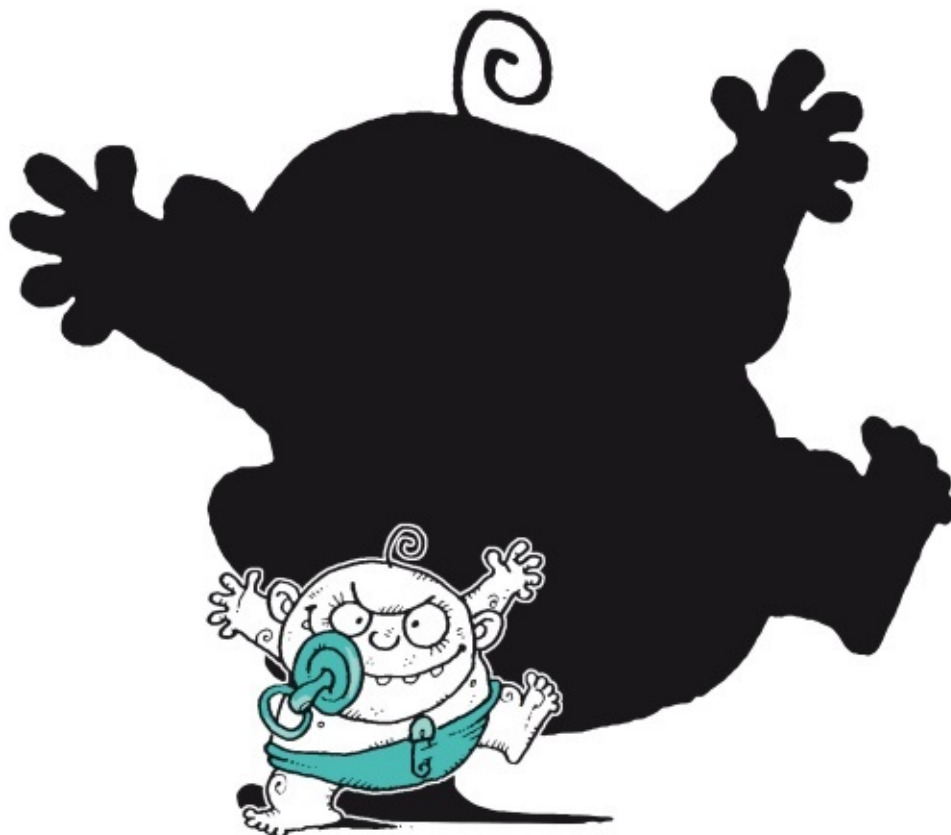
{ ВОСПИТЫВАЕМ:  
КТО КОГО? 😊 }



Иллюстрации Добросавы Боба Живковича

Copyright © Kreativni centar, 2008

## Быть родителем



Представьте себе: авторитетная комиссия из десяти человек признала вас самым худшим соседом в мире. Это не очень-то приятно, но не думаю, что вы сильно расстроитесь и будете горевать дольше получаса. А что, если вас выберут худшим сыном или дочерью, супругом или супругой? Это уже совсем неприятно, и вот тут вы, наверное, крепко призадумаетесь.

А теперь представьте себе, что вас признали самым худшим родителем. Ну, это уж совсем никуда не годится! Вот тут вы не на шутку опечалитесь, забеспокоитесь и точно испугаетесь; могу представить, как вы разозлитесь на всю эту комиссию, а внутри себя снова и снова будете перебирать и обдумывать все, что делаете как родитель.

И правда, из всех ролей, которые мы играем в жизни – неважно, принадлежат они нам с рождения (роль дочери, сына, сестры, брата) или мы сами их выбираем (роль супруга, супруги, коллеги, родителя), – именно в роль родителя мы вкладываем больше всего упорства, эмоций и труда, потому что хотим сыграть ее как можно лучше.

А ведь вакансия родителя – это вам не легкая стажировка. Судите сами, какие условия вам предлагают:

Проверка готовности – не предусмотрена. Если вы решились стать родителем, но все еще не уверены в том, что готовы к этому, знайте: вашу готовность невозможно проверить никаким вступительным испытанием. Остается только стать родителем и по ходу дела выяснять, готовы вы или не готовы.

Обучение – не предусмотрено, если, конечно, не считать советов бабушек, соседок и авторов журнальных заметок.

Рабочее время – 24 часа в сутки, 365 дней в году, одним словом – нон-стоп. Вы не можете ответить ребенку, который будит вас в два часа ночи, потому что он голоден или ему приснился кошмар: «Я сегодня в первую смену, это не ко мне!»

Зарплата – да просто никакая. И это не в смысле «маленькая» или «недостаточная», ее именно нет. Зато велика вероятность, что вы потратите на свое потомство бо́льшую часть того, что успели заработать.

Ежегодный отпуск – не предусмотрен. Если ребенок разболелся или не справляется с домашним заданием, вы не можете отойти в сторону: «Я в отпуске; пожалуйста, обращайтесь к коллеге!»

Ответственность – огромная. За все, что пойдет не так, в ответе только вы. А если все идет как по маслу – что ж, в этом и заслуги-то никакой нет.

Итак, легко ли быть родителем? Совсем нелегко. Жизнь родителя удивительна, насыщена, прекрасна, полна... но точно нелегка.

Было бы куда проще, если бы дети появлялись на свет в комплекте с инструкцией по использованию, в которую мы могли бы заглядывать, когда не знаем, как поступить в той или иной ситуации. Хотя, если говорить, например, о физическом здоровье наших малышек, дела обстоят не так уж плохо. Мы получаем от педиатров тонны полезных советов о том, как правильно пеленать, кормить малыша, как ухаживать за его кожей и какие прививки делать... Да и когда дети подрастают, мы всегда можем узнать, чем их кормить, в каком возрасте лучше отдать в спортивную секцию и т. д. и т. п. Ну и, конечно, мы регулярно наведываемся к врачам – благодаря этому мы всегда знаем, правильно ли у ребенка развивается позвоночник, стопы и прочие части тела, как у него со зрением, слухом и всем остальным.



А как же обстоит дело с не менее важным для ребенка эмоциональным развитием? Вот тут ситуация плачевная, поскольку чаще всего мы получаем весьма скудную информацию о том, что нужно или не нужно делать. Иногда и вовсе никакой не получаем – как будто все должно развиваться само по себе или нам вдруг откроется какое-то высшее знание. Советы мы чаще всего черпаем у опытных мам, которые через все это давно прошли. А рекомендации из книг иной раз больше сбивают с толку, чем помогают.

Иногда даже самые обширные научные знания не приносят пользы. Мне, свежедипломированному психологу, казалось, что уж я-то точно знаю, как воспитывать ребенка. Как вы уже, наверное, догадались, у меня тогда еще не было детей! Практика оказалась куда сложнее теории. Я, как и большинство родителей, попадала в бесконечное множество ситуаций, в которых не знала, как поступать.

Что нам действительно нужно, так это понятные советы.

Например, когда новорожденный ребенок плачет, нужно ли брать его на руки? И если да, то сколько времени можно его держать? Этим вы его разбалуете или дадите то, что ему действительно необходимо? Что делать, когда двухлетний малыш бесится и катается по полу? Шлепнуть по попе или просто перешагнуть через него, делая вид, что вы его не замечаете? А что потом – поговорить или наказать? И если наказать, то как? Должен ли ребенок помогать по дому? Какие именно дела ему можно поручать и с какого возраста? Когда ребенок пойдет в школу, нужно ли помогать ему с домашними заданиями? И если помогать, то как – сидеть с ним от и до или только иногда что-то подсказывать и диктовать? Может, нужно нанять репетитора? А с какого возраста нанимать? И как быть с подростком, с которым вы только на днях договорились, что он будет возвращаться домой до полуночи (и то после затяжных споров и возражений вроде «но ведь все остаются дольше!..»), если он опять явился в час с лишним? Провести беседу, наказать или просто перетерпеть, не обращать внимания и ждать, что с возрастом само рассосется?

Получается, все это – и еще много-много чего – мы должны просто знать. Принимать правильные решения, и не только тогда, когда можно спокойно обсудить их за утренним кофе, но и, например, посреди ночи, когда и вы, и ваша вторая половина смертельно устали, когда вы спорите с пеной у рта, потому что ваши мнения кардинально расходятся, а под боком надрывается от плача ваш ребенок, хотя вы его и накормили вовремя, и подгузник сменили... Или, например, вы наверняка попадали в такую ситуацию: вы в супермаркете, в руках огромный список, тележка полна

продуктов, а ваш малыш вдруг бросается на пол и начинает с криком по нему кататься – и все это под укоризненными взглядами многочисленных покупателей. И всегда среди них найдутся такие, которые из лучших побуждений начнут советовать вам, что делать. Давай, мол, хоть сейчас поступи как надо!

Эта книга написана, чтобы вы могли с другого ракурса взглянуть на свои родительские функции и некоторые подходы к воспитанию. Это поможет вам найти правильное решение в самых разных ситуациях, в которых вы можете оказаться. А верные решения точно пойдут на пользу и вам, и вашим детям.



## Какие они – ловушки для родителей



Ловушки для родителей – это наши идеи и приемы, которые мы применяем в воспитании детей, особенно не задумываясь над ними. А они между тем уводят нас с прямой дорожки в процессе воспитания. Конечно, намерения у нас всегда благие. А вот результат, то есть воспитательный эффект, нередко оказывается так себе.

Иногда ловушки – это результат всего, чему мы сами когда-то научились у родителей. Причем неважно, поступаем ли мы так же, как они, или, напротив, хотим быть совсем другими и делаем все наоборот. Кроме того, часто мы заимствуем чужие взгляды – у друзей, из журнальных статей или из книг. Некоторые мы вспоминаем совсем редко, а некоторые остаются с нами на всю жизнь.

Чаще всего мы попадаем не в одну ловушку, а сразу в несколько.

## Почему нужно знать все о ловушках Профилактика лучше лечения



Все просто: разобравшись со своими ловушками, анализируя и постепенно меняя свои взгляды и поведение, вы станете лучшим родителем, чем были до этого.

Что касается любых воспитательных мер, то загвоздка состоит в том, что мы чаще всего вообще не получаем в ответ внятного сигнала: хорошо ли то, что мы сделали, или плохо?

А почему? Чтобы было легче разобраться, давайте рассмотрим два примера.

Вам важно, чтобы ребенок был послушным, вы читаете библейский завет «кто жалеет розги для сына своего...» и, когда считаете это необходимым, можете и ремень достать. Что вы получаете в ответ? Ребенок чаще всего действительно становится более послушным, а значит, вы были правы. Цель достигнута, проблема решена. Так?

Поэтому, когда у вашего ребенка в детском или уже подростковом возрасте проявятся проблемы с поведением (недисциплинированность, неуважение к авторитету, драчливость), вы, скорее всего, попытаетесь исправить ситуацию, прибегнув к той же тактике. Но этим вы только укрепите свои ошибки и создадите никуда не годный фундамент и для

развития ребенка, и для ваших с ним отношений.

Теперь рассмотрим другой пример. Вы так переживаете за своего ребенка, что трясетесь над его здоровьем, даже когда он абсолютно здоров. Все домашние задания вы выполняете вместе, и поэтому у вас совсем не остается времени на ваши собственные интересы. Что касается регулирования нежелательного поведения – вы очень осторожны, так как боитесь травмировать ребенка... и, конечно, считаете себя преданным и самоотверженным родителем. Вы посвящаете ребенку практически все свое время. И, естественно, не получаете от него никакого ответного сигнала о том, что пора уже что-то менять.

Так проходит несколько лет, и вдруг у ребенка начинают проявляться симптомы невротического расстройства (ребенок тревожен, часто пугается, грызет ногти, боится всего необычного и т. п.). Вы, естественно, сбиты с толку.

Родители, которые попадают в такую ситуацию, часто не видят связи между своим стилем воспитания и его результатом. Так они еще больше усложняют вопросы, в которых и без того непросто разобраться. Случается, что родители закрывают глаза на проявляющиеся проблемы, или уверяют себя, что все это несущественно, или обвиняют всех и вся – ребенка, генетику, второго родителя, друзей, учителей...

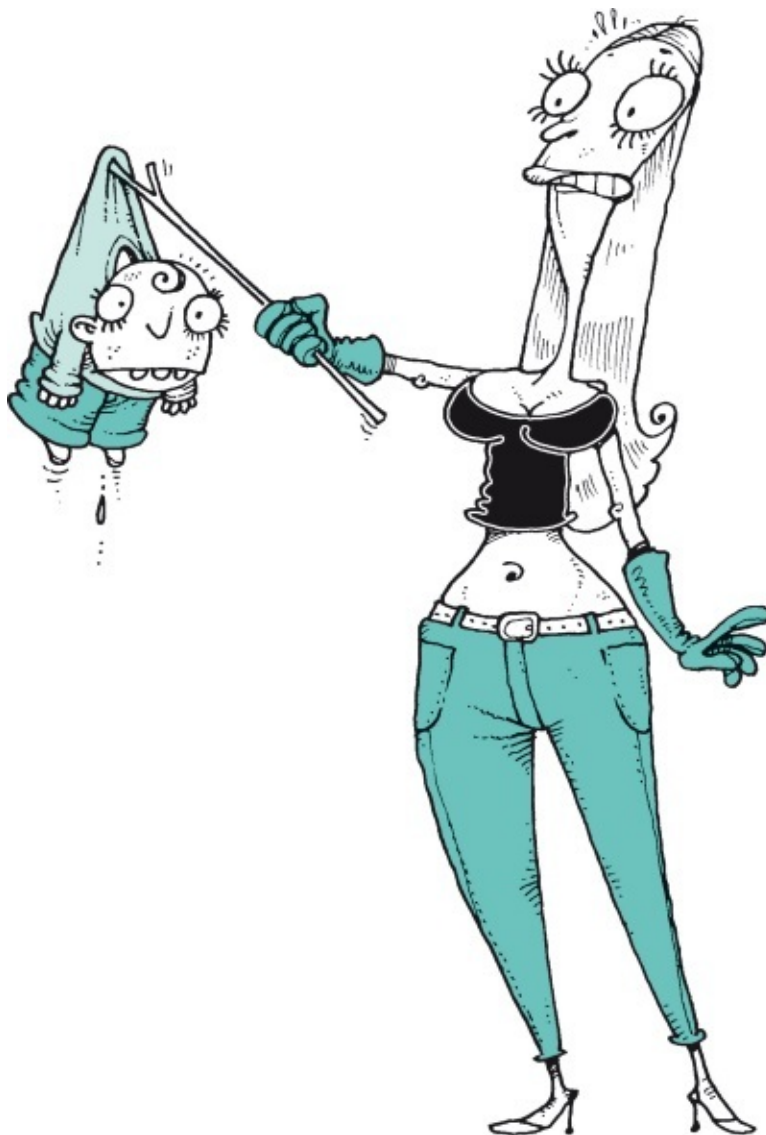
Одна из самых больших проблем с воспитанием детей состоит в том, что мы можем совершать ошибку за ошибкой и надолго застрять в ловушке, сами того не подозревая.

Когда сложности в эмоциональном развитии и изменения в поведении ребенка уже проявятся, когда вы сами поймете, что это действительно проблема, справиться с ней будет во много раз сложнее, чем предотвратить ее появление. Лучше заранее скорректировать свое отношение к ребенку, да и отношения в семье в целом.

Принцип **«профилактика лучше лечения»** гораздо больше относится к психическому здоровью и эмоциональной стабильности вашего малыша, чем даже к его физическому здоровью. Поэтому, поразмыслив над подстерегающими вас ловушками, вы получите шанс вовремя что-то изменить и тем самым избежать проблем в эмоциональном и социальном развитии вашего ребенка.

Ловушки

## Не приучай его к рукам!



### Варианты

- Он хочет, чтобы мы постоянно таскали его на руках.
- Все он понимает... Разбалуеть его – мало не покажется!

### Пример

Тане всего пять дней от роду. Ее только что принесли из роддома. Малышка расплакалась, и мама хотела взять ее на руки. Но муж начинает возражать: «Не бери ее на руки! Привыкнет проситься, потом не отучишь!»

## Намерения

- Вы не хотите избаловать ребенка.
- Вы хотите научить его спокойно засыпать в своей кроватке.
- Вы хотите, чтобы ребенок рос самостоятельным и уверенным в себе, а не зависимым от вас.

## Только факты

Почему, когда возьмешь ребенка на руки, он чаще всего успокаивается? Потому что прикосновение и ласка нужны ему ничуть не меньше, чем еда.

Ребенок чувствует потребность в близости на физиологическом уровне – точно так же, как и потребность в пище. Малыши, которым не хватает ласки и физической близости, которых реже берут на руки, развиваются медленнее, чем положено, и могут даже разболеться от этого. А недоношенные дети или малыши с недостатком веса будут набирать силу тем быстрее, чем больше времени они проводят в маминых объятиях.

Дарить ребенку ласку и носить его на руках важно и в эмоциональном плане. Таким поведением вы подаете ему сигнал: «Я люблю тебя, я рядом!» То, что ребенок регулярно улавливает такие сигналы с самого раннего детства, означает, что вы сделали для него великое по своей важности дело, – своеобразную «прививку» от проблем в эмоциональном развитии и поведении, которые могли бы всплыть в будущем.

Физическое проявление любви родителя важно не только для грудных детей.

В четыре года, шесть, десять, да и в восемнадцать лет ребенку нужны поцелуи и объятия, подтверждающие, что его любят.

Вы, может быть, подумаете, что восемнадцатилетний подросток уже великоват для частых объятий. И будете не правы. В период полового созревания ребенок часто бывает напуган происходящим вокруг и внутри его: бурные эмоции, борьба, отсутствие взаимопонимания со сверстниками и старшими, проблемы в школе... Вполне вероятно, что вы и сами сбиты с толку и испуганы. Между разговорами, иногда на повышенных тонах, а порой и переходящими в острые споры и скандалы, не забывайте просто обнять ребенка. Обнимите его, не говоря ни слова, – эта минута позволит вам обоим остыть, а ребенку подаст тот самый сигнал: «Я люблю тебя, я рядом!»

### Я в ловушке?

Если взять ребенка на руки для вас то же самое, что схватить только-только сваренную картофелину, если вы всячески избегаете поцелуев и объятий с вашим малышом, значит, ВЫ В ЛОВУШКЕ.

### Как ведет себя ребенок

Если это малыш – он часто плачет и хнычет. У детей двух-трех лет могут проявиться такие признаки: неуверенность в себе при общении с другими детьми, подчеркнуто стыдливое поведение при взрослых, напряженность. В будущем ребенок в новых для него обстоятельствах может теряться и проявлять болезненную привязанность к вам.

### Возможные последствия

- Неуверенность в социальной жизни, в отношениях со сверстниками и старшими.
- Неуверенность и большое напряжение, когда ребенок сталкивается с новыми вызовами и сложными ситуациями, будь то первый день в детском саду или школе, смена окружающей обстановки...
- В более раннем детстве: ребенку тяжело расставаться с вами; позже, в пубертатный и подростковый период: проявляется отстраненность от родителей, общение сводится к минимуму, очевиден недостаток близости.
- Слабая избирательность в контактах, склонность попадать в «нехорошие» компании или заводить сложные, не приносящие радости отношения; ярко выраженная потребность быть принятым, иной раз и самому себе во вред.

### Как выбраться из ловушки

- Носите ребенка на руках, ласкайте его, разговаривайте с ним, пойте.
- Не сдерживайте себя, если вам хочется приласкать ребенка, взять его, поддержать на руках, сказать ему слова поддержки. Когда ребенок беспокоен, испуган или когда у него что-то болит, ваши объятия для него – лучшее лекарство.
- Если ребенку тяжело, – неважно, по какой причине, будь то боль, грусть или что-то другое, – прежде чем завести с ним разговор или начать утешать, поддержите его и физически – обнимите, поцелуйте.
- Не давайте ребенку засыпать и спать у вас на руках. От этого развиваются неправильные навыки засыпания. Еще не спящего, но уже зевающего малыша лучше сразу положить в кроватку.



- Обнимайте, целуйте своего ребенка, – неважно, сколько ему лет и есть ли для этого повод. Не забывайте обнимать его время от времени, а лучше – регулярно!

- Не бойтесь избаловать ребенка лаской. Вот здесь точно работает правило: хорошего много не бывает.

## Пускай плачет



### Варианты

- Да ребенок просто избалован.
- Он же сухой и сытый, чего ему может не хватать... Пускай плачет.
- Говорят, плакать полезно, например для легких.

### Примеры

Кристина (ей всего 3 месяца) часто плачет. Родители считают, что это проявление избалованности и бесцеремонности – ведь ее накормили и подгузник только что сменили, а она все равно плачет.

Николу 3 года. Его мама рассказывает, что ребенок до смерти боится стричься. Едва увидев парикмахера, он начинает отчаянно сопротивляться и рыдать. В итоге стрижка проходит так: кто-то из взрослых крепко держит Николу до тех пор, пока парикмахер не закончит работу. Чтобы избежать истерик, ребенку не говорят, что его ведут стричься.

## Намерения

- Вы не хотите, чтобы ребенок вырос требовательным и избалованным.
- Вы хотите, чтобы он реже плакал.

## Только факты

Только плачем младенец может дать нам понять, что ему что-то нужно.

Мы же, чтобы не приучать ребенка плакать по любому поводу, лишней раз стараемся его плач игнорировать. Однако факты говорят об обратном: чем раньше родители, и прежде всего мамы, научатся разбираться в потребностях младенца, скрывающихся за плачем, тем быстрее они начнут своевременно делать то, в чем нуждается ребенок, а по сути – не давать ему повода для плача. Вот тогда ребенок будет плакать все реже и станет значительно спокойнее.

Возможно, среди ваших знакомых родителей есть такие, которые научили своих малышей засыпать, оставляя их плакать в одиночестве на другом конце квартиры. Так в этих семьях была решена проблема засыпания. Что ж, в этом я несколько не сомневаюсь. Как и в том, что родители создали и себе, и детям очень серьезные проблемы, которые позже, через несколько лет, всплывут на поверхность. И вот почему: когда вы бросаете ребенка рыдать и плакать в одиночестве часами напролет, он понятия не имеет, где вы – в соседней комнате или ушли из квартиры, придете через пять минут, через пять часов, а может, вообще никогда не придете! Через некоторое время ребенок действительно, как вы и ожидали, перестает плакать. Но вовсе не потому, что каким-то чудом понял, что этого не нужно делать. А потому, что устал или понял, что вас нет рядом и ему нечего на вас рассчитывать. Это очень повредит вашим с ним отношениям, а ведь именно на них основывается эмоциональное развитие вашего малыша.

Многолетние исследования показывают, что родители (прежде всего мамы), которые с первых дней стараются прислушиваться к потребностям малыша, помимо питания и смены подгузника, постепенно учатся понимать язык ребенка и таким образом выстраивают с ним более прочные отношения. Их дети меньше плачут и вырастают стабильными, уверенными в себе людьми.

Что касается детей постарше, тут ситуация несколько иная. Если ребенок плачет от боли, страха, стыда, усталости или неуверенности и т. п., здесь работает правило, касающееся и грудничков: узнайте, в чем именно причина плача, и постарайтесь утешить малыша словами поддержки, поцелуем, объятием. Ни в коем случае не игнорируйте и не отчитывайте плачущего ребенка.

Между тем ребенок старше двух лет может плакать (а чаще всего и злиться при этом), когда вы пытаетесь его в чем-то ограничить: отказываетесь купить ему игрушечную машинку, не даете шоколадку перед обедом, не позволяете часами сидеть перед телевизором... Игнорировать плач ребенка в таких ситуациях – лучший способ показать ему, что подобное поведение неприемлемо. Правило такое: чем больше ребенок заводится и чем громче рыдает из-за какого-то ограничения или запрета, тем спокойнее должны быть вы. Конечно, это не единственный способ выхода из критических ситуаций. Ребенок должен четко понимать, чего вы от него ждете. Например, перед выходом в магазин не ограничивайтесь общей фразой: «Веди себя хорошо». Лучше скажите: «Когда мы будем в магазине, не бегай и держись ближе ко мне. Не хватай продукты с полок. Я тебе сама скажу, что взять и положить в тележку. Если будешь вести себя хорошо, то, после того как купим все необходимое, я дам тебе что-нибудь сладенькое». Но очень важно, чтобы вы выполнили обещанное.

Итак, игнорировать плач иногда необходимо, хотя только этим вы не добьетесь от ребенка хорошего поведения. Самый худший из возможных сценариев при этом таков: ребенок плачет и бесится, вы капитулируете и делаете то, что он требует. Например, ваш малыш катается по полу посреди супермаркета и кричит во весь голос: «Купи шоколадку!» Если после попыток отговорить вы все же покупаете ему шоколадку, то тем самым показываете, что плач и катание по полу могут быть полезными, и каждый следующий раз ребенок будет прибегать именно к этому способу добиться желаемого. Хотя сейчас он вам, конечно, пообещает больше никогда так не делать.

В подобных ситуациях без тени сомнения игнорируйте детский плач.

Я в ловушке?

Если вы хотите отучить ребенка плакать и, преследуя эту цель, не подходите к нему, когда он расплачется; если вы считаете, что закаляете характер ребенка, критикуя его, или подтрунивая над ним, или игнорируя его плач, когда ему больно, страшно, когда он чувствует неуверенность

или тревогу, значит, ВЫ В ЛОВУШКЕ.

#### Как ведет себя ребенок

Ребенок часто плачет или хнычет, все время цепляется за вас и болезненно реагирует на любое расставание; после у него могут проявиться трудности в новых для него и сложных ситуациях: когда он отправляется, скажем, в детский сад, к врачу, к зубному...

#### Возможные последствия

Могут проявляться: плаксивость, стыдливость, неуверенность в себе, агрессивный настрой. Позже, ближе к школе, ребенок может столкнуться со сложностями и неуверенностью в общественной жизни; ему будет трудно выражать свои эмоции и сближаться с людьми. В период полового созревания может проявиться депрессия.

#### Как выбраться из ловушки

- Не давайте новорожденному малышу долго плакать. Попробуйте понять, что он хочет сказать своим плачем: я голоден, я устал, мне скучно, возьмите меня на руки, поменяйте подгузник, оставьте меня в покое и т. д. Эту науку не одолеть за один день; но если вы полностью настроитесь на удовлетворение потребностей вашего малыша, вы скорее научитесь понимать его язык. Вы оба будете довольны, ваши отношения начнут развиваться в положительном ключе, а ребенок со временем станет плакать все меньше.

- Если ребенок испуган, беспокоен; неважно, что именно его смутило, – поход к врачу, в парикмахерскую или в садик, встреча с незнакомыми людьми; ребенок упал или ударился, разболелся; он испугался собаки или не хочет расставаться с вами... Не игнорируйте его слезы и не ругайте ребенка за то, что он расплакался. Дайте ему необходимую помощь и поддержку. Быть может, так вы не измените саму проблемную ситуацию, но ребенку станет гораздо легче.

- Подготовьте ребенка к возможным проблемам, объясните, с чем ему предстоит столкнуться, дайте ему точную информацию и пообещайте какую-нибудь награду в обмен на сотрудничество в сложной ситуации. Не думайте, что помогаете ребенку, когда скрываете от него, что его ждет. Совсем наоборот. Если вы обманываете ребенка и утаиваете от него правду, он в конце концов просто перестанет вам верить даже в самых безобидных ситуациях. Например, вы говорите ребенку: «Тетя тебе ничего не сделает, только посмотрит» – и отводите его на укол. В следующий раз он ни за что вам не поверит, даже если надо всего-то открыть рот, чтобы

врач посмотрел горло.

- Когда ребенок перестанет плакать и успокоится, обсудите с ним все, что произошло, на доступном ему уровне. Внимательно его выслушайте и постарайтесь объяснить то, что ему непонятно.

- Если ребенок плачет и активно выражает свое недовольство ограничениями, которые вы пытаетесь ввести, не сомневайтесь и хладнокровно игнорируйте его плач. Чем более безобразно он ведет себя, тем меньше вы должны обращать на это внимания. Пока ребенок плачет и бесится, не пытайтесь ему что-либо объяснить или как-то его вразумить. Если необходимо, попробуйте применить тайм-аут. Это эффективная техника приучения к дисциплине. Вот как она работает: взбешенного или агрессивного ребенка следует на некоторое время оставить в каком-то помещении, где ему нечем себя занять. Он должен оставаться там, пока его поведение не улучшится, но самое долгое – столько минут, сколько ему лет. Так, трехлетнему ребенку нельзя оставаться в зоне тайм-аута дольше трех минут. Не давайте ребенку покинуть зону тайм-аута и не разговаривайте с ним. Техника тайм-аута – это не наказание, а способ научить ребенка понимать, какое поведение считается неприемлемым и какими могут быть его последствия.

- Не ограничивайте право ребенка поплакать заявлениями вроде: «Ну-у, такая большая девочка, а ревет! Стыд и срам...», «Не плачь, ты уже не ребенок!» или «Мальчишки не плачут!». Более того, защитите право ребенка на плач. И особенно защищайте его от комментариев тех, кто считает себя обязанным вставить свое веское слово (это могут быть соседи, родня, да и просто прохожие на улице). Ребенок будет вам благодарен и почувствует себя куда лучше.

Вспомним малышей из примеров в начале главы. Родителям Кристины неплохо было бы знать, что ее потребности – это не только сухой подгузник и полный желудок. Хорошая новость для родителей: им не обязательно получать диплом по психологии или педиатрии, чтобы правильно заботиться о своей девочке. Все гораздо проще: им нужно перестать игнорировать ее плач и учиться понимать ее язык, дарить ей больше внимания и ласки, и тогда ребенок точно будет плакать все реже.

Теперь посмотрите на Николу. Поставьте себя на его место. Вы понятия не имеете, что вас ждет, ведь вам никто ничего не хочет объяснять! И плачете вы потому лишь, что просто слишком малы и не можете по-другому объяснить, что чувствуете. Потом вас вдруг вяжут по рукам и ногам, и вот какая-то неизвестная особа надвигается на вас с чем-

то явно не безобидным в руках (то есть с ножницами) или с чем-то, что так резко жужжит (с машинкой для стрижки). А вам-то всего три года! Может, стоило объяснить Николе, что, например, когда он пострижется, то станет еще красивее, или что тетя своими волшебными ножницами сделает ему прическу, один в один как у старшего брата! А еще лучше было бы, если бы его заранее отвели в салон посмотреть, как другие детишки стригутся, чтобы он какое-то время посидел на высоком детском стульчике и поиграл в свои игрушки или просто поболтал бы с парикмахером, а тот подарил бы ему какую-нибудь конфетку. Да, такое вступление немного затянуло бы процесс стрижки. Зато вопрос с парикмахерскими решился бы раз и навсегда. А метод нападения из засады разрушает доверие ребенка к собственным родителям, только углубляя проблемы и затягивая их решение.



## Бьет – значит любит



### Варианты

- Да меня самого отец поколачивал, и что тут такого?
- Ой, не бью я ее... ну если только за дело...
- Пара добрых шлепков еще никому не повредила.

### Примеры

Ане 4 годика. Играя с детьми во дворе, она часто дерется и толкается, когда что-то ей не по нраву. А иной раз – и вовсе без видимой причины. Мама, наблюдая за всем этим, в большинстве случаев просто не реагирует на такое поведение. Но если уж отреагирует, то бросается на дочку с криками и оттаскивает ее чуть ли не за волосы, может шлепнуть по попе или даже хлопнуть по лицу, крича во весь голос: «Сколько раз тебе повторять: НЕЛЬЗЯ бить других!» А потом удивляется: «Ума не приложу, что делать!.. Только вчера ее отец отшлепал за такое поведение, а она опять за свое...»

## Намерения

- Вы хотите, чтобы ребенок был послушным.

## Только факты

Что касается эффективности, то тут ничто не сравнится с эффектом тумака. Это понятно: раз при помощи дубинки медведя можно научить ездить на велосипеде, то, значит, и ребенка можно научить чему угодно. И вот почему: вы большой, он чувствует, что зависит от вас, и, если вы прибегаете к телесным наказаниям, он будет всячески стараться делать то, чего вы от него требуете, лишь бы избежать порки.

Однако со временем станет очевидно, что легкого тумака уже недостаточно и чтобы добиться желаемого воспитательного эффекта, приходится прибегать к более суровым методам наказания. Чтобы добиться послушания от двухлетнего ребенка, достаточно шлепнуть его по попе; однако с семилеткой такой способ уже не работает, ему, может быть, придется дать пощечину. Применяя такую тактику воспитания до самого переходного возраста, вы неизбежно перегнете палку, нанесете ребенку глубокие эмоциональные травмы и сведете к минимуму свои шансы наладить с ним хорошую, крепкую связь.

Кроме того, мы чаще всего бьем детей вовсе не потому, что это правильно с точки зрения воспитания, а потому лишь, что сами в бешенстве и так выпускаем пар.

Даже легкий шлепок – это неправильно. А что уж в таком случае сказать о применении еще более грубой физической силы? Думаю, это чудовищное злоупотребление, которому нет и не может быть оправдания.

Бить ребенка – это примитивный способ решать свои проблемы. Кроме того, это и законом запрещено.

Итак, ребенок, которого бьют родители, учится не только послушанию (да и то, если уж начистоту, только тогда, когда вы следите за ним), но и еще кое-чему. А именно тому, что бить более слабого вполне нормально, равно как и любого, кто с тобой не согласен; что можно ударить человека, если не знаешь, как по-другому решить проблему; что в определенных ситуациях и другой человек вполне имеет право побить тебя, если ты слабее, если ты в чем-то плох (например, мало зарабатываешь, невкусно готовишь и т. п.).

Если Вы бьете ребенка, этим Вы даете ему понять, что такое поведение – норма.

Так что не удивляйтесь, если в один прекрасный день ваше чадо начнет вести себя со своими близкими точно так же: со своей второй половиной («Я бью жену, только когда она заслуживает!»), с детьми, с вами... И кроме плохих отношений с близкими, ребенок может столкнуться и с другими проблемами, например с коллективом в школе, а потом и на работе; с законом и т. д.

Я в ловушке?

Тут даже не о чем говорить: если вы бьете ребенка, значит, ВЫ В ЛОВУШКЕ.

Естественно, шлепнуть ребенка по попе разок-другой и регулярно бить его по лицу – это не одно и то же. Может, поэтому вам и кажется, что от практики ударов по попе не стоит отказываться. Что ж, в таком случае вред, наносимый ребенку, несоизмерим с вредом от тяжелых побоев. Но посыл, который вы несете ребенку, остается тот же: бить слабого – в порядке вещей.

Как ведет себя ребенок

Он агрессивен, раздражителен, импульсивен, пуглив, не уверен в себе. Он испытывает проблемы в общении со сверстниками. Сталкиваясь с чужим авторитетом, или показывает активное неприятие, или, напротив, подчеркнуто послушен и пассивен.

Возможные последствия

Если вы бьете ребенка, вы ясно даете ему понять: бить других – это нормально. Тут возможны два варианта развития событий:

- Ребенок сам применяет физическую силу, когда это кажется ему уместным, и поэтому его поведение считают неприемлемым и в садике, и в школе. Ближе к старшим классам может дойти до ярко выраженных проблем и наказаний, а ваше влияние на ребенка будет минимальным: «Ничего не могу с ним сделать!»

- Ребенок привык сносить телесные наказания, относится к ним как к чему-то самому собой разумеющемуся между людьми. Велика вероятность, что в жизни ему придется терпеливо сносить насилие; он и сам будет притягивать к себе людей – возможно, коллег, друзей, любовников, – которые будут или бить, или как-то иначе унижать его.

Как выбраться из ловушки

- Не бейте ребенка даже легонько, даже если считаете, что это

заслуженно.

- Хорошенько подумайте, какую важность вы придаете послушанию. Возможно, ваши запросы и ожидания слишком высоки.

- Правила поведения и границы дозволенного должны быть четко обозначены. Принимая во внимание возраст ребенка, донесите до него этот свод правил и сами строго придерживайтесь его.

- Чаще разговаривайте с ребенком, дорожите открытостью и близостью ваших отношений. Всегда имейте в виду: это разговор, а не монолог. Привыкайте слушать своего ребенка, но при этом несите полную ответственность за установление границ.

- Устанавливая границы, объясните ребенку, зачем именно вы это делаете. Например: «Шоколадку ты получишь после обеда. Обед покажется вкуснее, если сладкое оставить на потом». Или: «Ты должен надеть куртку. На улице дождь, без куртки ты промокнешь и простудишься». Конечно, это вовсе не значит, что вам надо вдаваться в детали, бесконечно повторять одно и то же, торговаться по поводу условий. Будьте кратки, говорите по делу.

- Не бейте ни грудничка, ни ребенка постарше по пальчикам. Ведь с их помощью ребенок исследует все вокруг. Выберите другой способ позаботиться о его безопасности. Ударить ребенка по пальчикам – значит нанести удар его любознательности, которая в свою очередь крепко связана с развитием социальных связей и умственных способностей вашего малыша.

- Вместо тумаков к ребенку до 5–6 лет можно применить технику тайм-аута (подробнее о ней – далее). Если у вас дети постарше – ограничивайте время каких-то удовольствий (прогулок, игр и т. д.).

- Избегайте непоследовательности: например, если один раз вы реагируете на какое-то действие ребенка хорошо или не обращаете внимания, вы не можете в следующий раз из-за того же самого устроить скандал.

- Подумайте, какие именно ситуации провоцируют вашу злость. Именно тогда шансы поднять руку на ребенка особенно высоки. Проанализируйте свои наблюдения, а позже старайтесь заранее определять приближение взрыва и предотвращать его.

- Учитесь управлять своим гневом. Помните: вы не можете контролировать поведение ребенка, а вот свое – очень даже можете.

- Практикуйте технику тайм-аута с самим собой. Если чувствуете, что вас переполняет гнев, что вы можете потерять контроль и ударить ребенка, просто выйдите из комнаты и побудьте какое-то время в другом

помещении.

## Не хочу расстраивать ребенка



### Варианты

- Мы не ограничиваем детей ни в чем. Не хотим их расстраивать.
- Должна же я купить ей еще одну куклу, хоть она и дороговата. У всех девчонок такие есть, моя наверняка расстроится.
- Я своей четырехлетней дочери говорю, что хорошо, а что плохо. А уж потом она решает, как ей поступить.
- Мой трехлетний сын всегда сам решает, что он будет есть. Не силой же его заставлять...

### Примеры

Алекс (ему два с половиной годика) каждое утро сам решает, что будет есть. Часто бывает так: говорит, что будет яичницу, но, пока мама

готовит, малыш успеваает передумать и требует сосиску, которую в итоге только надкусывает... В общем, дело кончается печеньем и молоком.

У девчонок в моде очень дорогие куклы. Девятилетней Славице мама покупает уже вторую куклу из коллекции, причем женщина тратит на это ощутимую часть своей зарплаты. И так объясняет этот поступок (похоже, не столько другим, сколько самой себе): «У всех ее подружек по две куклы, а то и больше. Она ужасно расстроится, если у нее будет всего одна».

#### Намерение

- Вы не хотите обидеть ребенка.
- Вы не хотите обременять его ограничениями.

#### Только факты

Хотите – верьте, хотите – нет, но одна из важных обязанностей родителей – именно расстраивать своего ребенка.

Постепенно повышая планку предельно допустимого расстройтва, мы делаем ребенка сильнее, учим его давать отпор в ситуациях, с которыми ему в любом случае придется столкнуться в отношениях с людьми: дома, потом в школе, на работе, в будущей семье... Естественно, мы не говорим сейчас о детских капризах и о чем-то преходящем.

Мы все чаще употребляем термины «травма» и «фрустрация» – это должно было быть данью популяризации психологии, а стало чем-то совсем другим. Если вы не выполняете все пожелания ребенка, повышаете на него голос или вводите какие-либо ограничения, откуда-то сразу всплывают формулировки: ограничение свободы и фрустрация.

Даже если вы старательно защищаете ребенка (в том числе и в тех ситуациях, когда защита ему не особенно нужна), он все равно рано или поздно столкнется с конфликтными ситуациями. И поверьте, скорее всего столкновение получится болезненным, поскольку ребенок окажется не способным справиться с проблемами или будет карабкаться к их решению с таким трудом, словно покоряет Эверест. Наверняка в вашем окружении есть люди, которым самые простые, на ваш взгляд, вещи кажутся сложными, которые мучаются над самыми легкими задачами. Например, они никак не могут прийти вовремя на работу, жалуются, что им приходится ходить за ребенком в садик, что у них много дел дома. Они испытывают трудности со всем, что касается обязательств. А единственное, что им доставляет удовольствие, – это радовать самих себя.



Вы сами прекрасно знаете, что жизнь – это не парк развлечений, не сплошное удовольствие. Так что готовьте ребенка к жизни адекватно.

Я в ловушке?

- Вас обременяют какие-то простые вещи и обязанности и поэтому вы стараетесь оградить от них и ребенка?

- Вы считаете, что травмируете ребенка, просто не купив ему очередную дорогую игрушку?

- Отправить ребенка на тайм-аут за плохое поведение – значит травмировать его?

- Заставить ребенка хорошо себя вести – это, по-вашему, травма?

- Просьба выбросить мусор (застелить кровать, расставить игрушки по местам, посидеть с младшим братом, сходить в магазин...) – это травма?

Если вы часто задаетесь вопросом, не обременяют ли ребенка какие-то рутинные дела, и всячески стараетесь защитить его от них – ВЫ В ЛОВУШКЕ.

Как ведет себя ребенок

Он избалован; если у него не получается добиться желаемого, может реагировать излишне бурно; ему трудно смириться с тем, что его потребности не удовлетворяются в ту же секунду. В общении со сверстниками зажат и не уверен в себе, капризен, несамостоятелен.

Возможные последствия

Ребенок не ориентируется или с трудом ориентируется в самых обычных, рутинных ситуациях. У него непростые отношения со сверстниками, может проявляться нетерпимость, эгоцентричность, несамостоятельность, проблемы с признанием авторитета, низкая работоспособность. Ребенку тяжело контролировать свою импульсивность (агрессию, приступы раздражения и т. п.). Кроме того, он всячески избегает ответственности (всегда у него виноват кто-то другой: воспитательница в садике, приятель, учитель, вы сами...).

Как выбраться из ловушки

- Не придавайте излишнего значения самым простым вещам. Не защищайте ребенка от того, от чего не следует защищать.

- С раннего возраста – год и больше – начинайте учить ребенка правилам хорошего поведения. Пусть ребенок узнает слова «спасибо», «пожалуйста», «извини».

Ваши ожидания должны соответствовать возрасту ребенка. Конечно, малышу на втором году жизни трудно будет понять, что к чему, но со временем он все освоит. Так, в три-четыре года у ребенка уже можно развивать терпение. Ребенка четырех-пяти лет нужно отучать перебивать взрослых или, например, перетягивать на себя одеяло в разговоре со старшими.

- Постепенно повышайте допустимый уровень терпимости ребенка к различным неприятностям. Так, откладывать кормление грудничка и заставлять его плакать от голода, естественно, нельзя. Но двухлетнему ребенку уже можно объяснить, что шоколадку он получит после, а не до обеда. От четырехлетнего ребенка нужно требовать, чтобы он извинился перед тем, кого обидел, и чтобы после игры сам собирал свои разбросанные игрушки, чтобы помогал вам накрывать стол перед ужином. Ребенок восьми лет уже может сам выносить мусор, десяти лет – ходить в ближайший магазин за продуктами, двенадцати лет – мыть посуду и сидеть с младшей сестренкой, пока родителей нет дома, и т. д.

- Вы, как взрослый, отвечаете за то, чтобы в доме были установлены и соблюдались определенные правила. Недопустимо, чтобы ребенок, чью свободу лелеют оба родителя, в возрасте от двух до пяти лет сам решал, что ему надеть, что есть на обед и как себя вести. Что вы будете делать, если дочь в середине января соберется надеть летнюю юбочку, а сын потребует попкорн на завтрак, обед и ужин? Вы действительно можете предложить ребенку свободу, но в рамках определенного выбора: «Какой свитер хочешь надеть – красный или синий?» Или: «Что ты хочешь на ужин – сосиски или котлеты?»

- Сразу реагируйте на неподобающее поведение. Не прячьтесь за отговорки вроде: «Он просто гиперактивен» или «Она такая егоза, ничего не могу с ней поделать». Допускать, чтобы дети пяти-шести (и более) лет сами решали, как им себя вести и каким правилам следовать, – это не значит оберегать их свободу. Это значит сбить их с толку и оказать медвежью услугу. И подростку 14–15 лет нельзя самому решать, когда ему возвращаться с поздней прогулки. Вы не должны сдаваться на его фразе: «Но ведь другим можно и до двух часов ночи!» Поговорите, послушайте его доводы и выскажите свои. Примите общее решение и настаивайте на том, чтобы ребенок его придерживался.

- Пусть ребенок, согласно своему возрасту, помимо школьных дел возьмет на себя и часть домашних. Договоритесь, что это будет: мытье посуды, поход в магазин или что-то в этом роде.

- Хвалите ребенка за каждое проявление его самостоятельности.

«Молодец! Спасибо, что помог мне!» Даже если посуда вымыта не идеально, не делайте замечаний: впереди еще уйма времени, чтобы все исправить.

Давайте теперь вернемся к описанным в начале главы примерам. Если бы мама не купила Славице еще одну куклу, это точно не травмировало бы ребенка. Да, девочка бы наверняка расстроилась, но противостоять нереальным запросам ребенка вовсе не значит наносить ему травму.

Можно было объяснить дочери, что кукла, которую она так хочет, слишком дорогая. А если подружки вздумают над ней из-за этого посмеяться – может, не такие уж они хорошие подружки? Серьезный разговор, конечно, не порадует ребенка так, как порадовала бы новая игрушка. Но зато девочка получит информацию о реальной жизни, от которой ее так усердно защищают.

Получив возможность выбирать «меню», Алекс в силу своего возраста не сумел бы воспользоваться данной ему свободой, а, скорее, растерялся и запутался. Ребенку двух-трех лет вполне хватило бы свободы адекватного выбора: «Что ты хочешь – яичницу или бутерброд?»

## Сейчас просто такой период...



### Варианты

- Все этот проклятый пубертат! Ладно, лишь бы наркотиками не баловался...
- У него просто такой период, дерется без конца.
- Спит каждый день до обеда. Сейчас просто такой период.

### Примеры

Никола (ему три с половиной годика) часто бьет других детей во время игры без всякого повода. Его мама не обращает на это внимания или реагирует вяло и неуверенно: «Сейчас у него какой-то период агрессии».

Йоване 15 лет. Она совершенно не придерживается правил, установленных родителями, и, уходя вечером с друзьями, никогда не возвращается домой вовремя. Она часто прогуливает школу, и оценки у нее все хуже и хуже. С родителями ведет себя агрессивно, напрочь отказывается разговаривать с ними. И родители сдаются, не настаивают на том, чтобы девочка придерживалась порядка. «Ох уж этот переходный

возраст! Скорее бы он прошел. Потом ведь все наладится, правда? А сейчас – пусть уж, лишь бы наркотиками не баловалась...»

#### Намерение

- Вы хотите понять и поддержать своего ребенка.

#### Только факты

Эмоциональное развитие и правда протекает не гладко, и ребенок действительно проходит в ходе своего взросления через определенные фазы.

Находясь в том или ином периоде развития, ребенок может демонстрировать нехарактерное для него ранее поведение. В самый болезненный период – пубертатный – ребенок резко меняется и внешне, и внутренне: на эмоциональном уровне перемена будет очевидной и чаще всего бурной.

Как же мы попадаем в ловушку? Напуганным и сбитым с толку родителям кажется, что их ребенка чуть ли не подменили. И вместо того чтобы пересмотреть и скорректировать свои позиции и методы воспитания, они самоустраиваются и прячутся за фразой: «Просто такой период», надеясь, что все исправится как-нибудь само собой. Часто за отговоркой «просто такой период» скрывается мысль: «Я точно знаю, что нужно что-то предпринять, но вот что?..» Может быть, все и правда само встанет на свои места. Ведь некоторые перемены – это всего лишь следствие резкого скачка в эмоциональном развитии, они действительно со временем испаряются. Однако многие перемены не проходят бесследно, и если не принять меры, то проблема будет только усугубляться.

Прячась за отговоркой «такой период», вы упускаете шанс помочь ребенку с наименьшими потерями преодолеть эту фазу развития и легче вступить в следующую.

#### Я в ловушке?

Если вы терпеливо сносите серьезные изменения в поведении ребенка, если не пытаетесь проанализировать причины и следствия такого поведения, если вы склонны оценивать поступки, которые вас беспокоят или даже пугают, с позиции, что, мол, у всех так, значит, ВЫ В ЛОВУШКЕ.

#### Как ведет себя ребенок

Вы можете заметить необычные для ребенка реакции (агрессию, отстраненность, плаксивость, раздражительность). Если это длится слишком долго или проявляется слишком бурно, если вы напуганы такими переменами, не стесняйтесь обратиться за советом к психологу или психиатру.

#### Возможные последствия

Могут появиться: различные невротические симптомы (психосоматические расстройства, тревожность, напряженность), проблемы с социализацией (отстраненность, агрессивность, неразборчивость в связях), зависимости (алкогольная, наркотическая).

#### Как выбраться из ловушки

- Будьте начеку. Внимательно следите за переменами в поведении ребенка.

- Если вы не одобряете происходящие с ребенком перемены, если они вас пугают, не прячьтесь за ширмой «у всех так» и «это нормально для современных детей».

- Не стесняйтесь: поговорите с воспитателем, учителем в школе, если считаете, что они могли заметить причину изменений. Дети, особенно маленькие, обычно не соотносят какие-то события со своими чувствами, и тем более им трудно объяснить, что с ними происходит. Но дело вовсе не в том, что они вам не доверяют. Просто дети такого возраста чаще всего не обладают способностью угадывать связь между событиями и не умеют выразить свои чувства словами.

- Поговорите с воспитателем или учителем о том, каким они вообще видят вашего ребенка. Ведь они следят за ним в условиях, отличных от домашних, и их опыт может быть весьма полезен. Будьте готовы принять к сведению даже такие мысли и предположения, которые не совпадут с вашими собственными. Выслушайте внимательно, а затем хорошенько подумайте над тем, что узнали.

- Будьте близки с вашим ребенком. Неважно, сколько ему лет, он должен привыкать к взаимному доверию. Если ребенок уверен, что может на вас положиться, если уверен, что может обратиться к вам, что бы ни случилось, значит, вы на правильном пути.

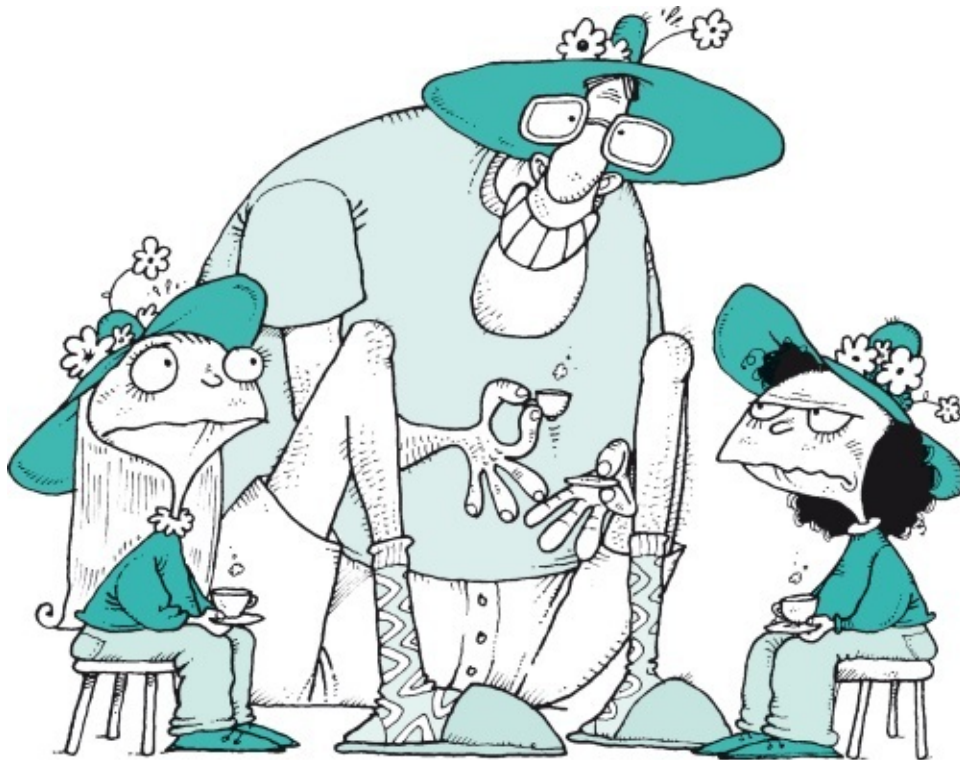
- С самых ранних лет помогайте ребенку осознать свои потребности и чувства. Начните с малого: спрашивайте, голоден ли он, не холодно ли ему, почему он любит играть с одним мальчиком, а с другим – не очень; в любой сложившейся ситуации помогайте ему разобраться, что ему

нравится, что раздражает, а чего он боится. Одним словом, приучите ребенка прислушиваться к тому, что происходит внутри его. Если ребенок (и подросток, и взрослый человек) в ладу с самим собой и своими чувствами, то ему будет легче справляться с самыми сложными периодами своего развития.

Что ж, посмотрим, как применить эти советы на конкретных примерах. Допустим, Никола и правда сейчас проходит через период развития, который несет в себе агрессию. Это не значит, что маме надо самоустраниться, – напротив, мама должна как можно активнее включиться в процесс! При этом каждый раз, когда Никола бьет другого ребенка, мама должна подойти и твердо сказать: «Это неправильно. Ты ударил мальчика, и теперь ему больно. Если будешь и дальше так себя вести, мы сразу уйдем домой». Если после этого ничего не изменится, мама Николы должна немедленно отвести его домой и отправить на тайм-аут (см. далее). Родителям было бы неплохо задуматься, что могло стать причиной такого поведения ребенка – быть может, это проблемы дома, в садике или с друзьями, – и помочь Николе решить их. Кроме того, часто агрессивное поведение – это способ ребенка показать, что ему не хватает внимания. В таком случае родители должны постараться проводить с ребенком как можно больше времени – играть или читать с ним вместе.

Решать подобного рода проблемы с подростками куда сложнее. В случае с Йованой родители должны были не прятаться за отговоркой «все это пубертат», а бросить все силы на решение проблемы, с которой столкнулись. Тинейджеры всегда пытаются расширить границы дозволенного, родители же должны стоять на своем и не позволять этого. Такая работа включает и общение, и способность договориться, и развитие доверия и взаимной близости, но, с другой стороны, и периодические конфликты. Этот нелегкий путь куда предпочтительнее пассивного ухода за фразу: «Просто такой период». Да, это тяжелая ежедневная работа. Но это и единственный конструктивный метод.

## Мы с ним лучшие друзья!



### Варианты

- У дочки нет никаких секретов от меня. Все мне рассказывает. Мы прямо как подружки!
- Мы с сыном лучшие друзья.

### Пример

Матею 7 лет. Отношения у них с матерью натянутые: он непослушен, неуправляем; когда она что-то говорит или о чем-то просит, сын постоянно спорит, а иногда может и оттолкнуть ее. Ясное дело, мама этим страшно недовольна.

Но с другой стороны – с отцом у мальчика отношения просто прекрасные. Они очень близки, играют вместе, много смеются. Отец говорит, что они с сыном прямо как приятели. И от этого мама чувствует себя отстраненной и ненужной.

### Намерение

- Вы хотите быть близки со своим ребенком, хотите, чтобы он доверял



вам.

Только факты

Дружеские отношения – это отношения между равными.

Вы же не скажете своему другу, что ему нельзя есть шоколадку до обеда, что он должен вынести мусор или убрать в комнате. А ребенку скажете. С другой стороны, к другу вы сможете обратиться, если вам нужен поручитель в банке или если вам необходимо кому-то излить душу. С ребенком такие отношения вряд ли удастся выстроить даже по прошествии многих лет.

Вашему ребенку и сейчас, и позже, когда вырастет, не раз предстоит обретать, а иногда и терять, друзей, которые станут важной частью его жизни, и с которыми он будет выстраивать отношения, подходящие и ему, и им.

Что же касается родителей, то тут философия простая. У ребенка есть только вы.

И поэтому ваши отношения должны быть именно отношениями ребенка и родителя.

Сами отношения, конечно, будут видоизменяться с течением времени. Но ваша роль как родителя останется неизменной, и не пытайтесь подменять ее никакой другой.

Постоянно стараясь быть хорошим родителем, вы наверняка не станете для ребенка самой приятной в общении особой. Но хороший родитель – это и не финалист конкурса «Мистер и Миссис Приятность». Чтобы воспитание было эффективным, оно должно идти в пакете опций, так что ваша безусловная любовь должна включать и ограничения, которые вы ставите, и требования, которые вы предъявляете своему ребенку. Так вы поможете ему вырасти в зрелого и здравомыслящего человека. В некоторых же семьях родители играют роли доброго и злого полицейского: один ограничивает и следит за порядком, а другой сам ведет себя как ребенок, как приятель. Иногда ребенок и такой вот родитель-приятель создают коалицию и «дружат против» злого полицейского. В такой семье все роли перепутаны, и последствия этой путаницы могут плохо отразиться на ребенке в будущем.

Может, вам кажется, что если между вами и ребенком нет никаких тайн, то вы очень близки. Ничего подобного. Для детей совершенно нормально иметь секреты, которыми они готовы делиться только со

своими сверстниками, и это вообще не должно вас пугать или заботить. Не пытайтесь контролировать ребенка, выпытывая все его тайны даже на правах лучшего друга. Ребенок всегда найдет способ скрыть от вас истину, особенно если знает, что вам она не по душе. Вы, сами того не желая, заставляете его лгать, просто потому что он не может сказать вам все. И вместо того чтобы становиться ближе, вы только отдаляетесь друг от друга.

### Я в ловушке?

Если вам трудно смириться с тем, что у ребенка есть от вас секреты; если вы проводите время вместе с ним и его друзьями, стараясь вести себя как один из них, а не просто как человек, который принесет сок и печенье, скажет пару фраз и выйдет; если вы с трудом устанавливаете границы и постоянно твердите ребенку, что вы его лучший друг, значит, ВЫ В ЛОВУШКЕ.

### Как ведет себя ребенок

Вплоть до пубертатного периода ребенок несамостоятелен и заметно привязан к вам, послушен; позже начинает сопротивляться и бунтовать либо продолжает держаться за вашу юбку. Ребенок не приемлет ограничений либо воспринимает их так, будто вы его отталкиваете. В отношениях со сверстниками чувствует себя неуверенно.

### Возможные последствия

Могут проявляться эмоциональная и социальная незрелость, несамостоятельность, трудности в отношениях со сверстниками, а позже – и со второй половинкой (пассивность, зависимость, неуверенность...).

### Как выбраться из ловушки

- Вы – родители, вдвоем, без ребенка, – должны четко сформулировать свои позиции и выступать единым фронтом. Не прибегайте к тактике «доброе и злое полицейских», когда один орудует кнутом, а другой раздает пряники. Не настаивайте, что вы своему ребенку лучший друг.

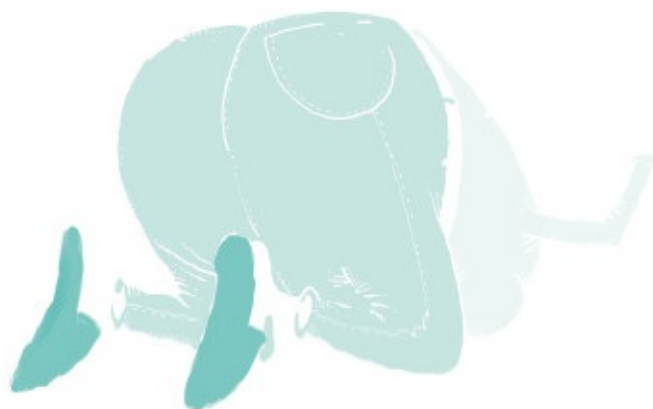
- Не старайтесь посвятить все свое время только ребенку. Оставьте ему простор, в котором он сможет строить близкие отношения с другими людьми, будь то второй родитель, бабушки, дедушки, тети или друзья. И сами поступайте так же – поддерживайте свои собственные отношения с друзьями и родственниками.

- У вашего ребенка есть потребность иметь свои собственные тайны и

интересы, которые он не должен разделять с вами, – имейте это в виду и принимайте как должное. Не требуйте от ребенка, чтобы он сообщал вам все и обо всем.

Вернемся к примеру, с которого началась эта глава. В семье Матея все достаточно очевидно. Папина работа – дурачиться, веселиться и проводить с ребенком досуг. Они с мальчиком хорошие друзья. А весь малоприятный набор ограничений и правил – ешь овощи, застели кровать, не бей младшего брата, делай домашнее задание, не сиди долго перед телевизором... – все это достается маме. Не трудно угадать, кого из них мальчик больше любит, к кому тянется. При таком неравном разделении родительских обязанностей отношения Матея с мамой натянутые, а с папой – безоблачные и дружеские. Нужно, чтобы отец признал, что он ему не друг, а именно отец, и что он тоже несет ответственность за ограничения и правила, которым будет следовать его сын. Если отец возьмет часть этих обязанностей на себя, мама сможет немного расслабиться, поиграть и приятно провести время с сыном. И отношения у них наладятся.

## Ты лучший



### Варианты

- Ты самая красивая!
- Ты в классе умнее всех.
- Мой сын красив как Аполлон.
- Моя дочка такая умная! Просто маленький гений!

### Пример

Душану 4 года. Месяц назад родители отдали его в секцию карате. В его группе еще пятнадцать детей от четырех до одиннадцати лет, и у всех есть пояса, по цвету которых можно определить, у кого какой разряд. У Душана и еще двоих малышей белые пояса, они пока новички. После каждой тренировки мама встречает Душана со словами: «Ты самый лучший!» А если вдруг она забывает сказать это сразу, мальчик

переспрашивает: «Мама, я ведь лучший?» И мама это бурно подтверждает. Проблемы начинаются, когда тренер просит Душана что-то подкорректировать в своих действиях или сделать что-то, что другие мальчики умеют лучше. Очень часто тренировки Душана заканчиваются плачем, а мама, уводя его, утешает: «Ничего, в следующий раз ты точно будешь лучшим!»

### Намерение

- Вы хотите поддержать ребенка и укрепить его уверенность в себе.
- Вы хотите, чтобы ребенок стал успешным.

### Только факты

Лучший, самый лучший... Человек – существо общественное, и само собой разумеется, что в обществе все друг друга сравнивают. Но, как и во всем, здесь важно чувство меры. Сравнение с другими, как двигатель здоровой конкуренции, совершенно нормально. Но если перейти границу, есть риск, что здоровая конкуренция трансформируется в ревность и эгоцентричность, а это навредит и ребенку, и всем в его окружении. Вы хотите, чтобы ребенок был уверен в себе, и это естественно.

Но если вы постоянно сравниваете, ребенка с другими и поддерживаете в нем чувство превосходства над всеми, только ли уверенность в себе вы в нем воспитываете?

Когда вы каждый день повторяете ребенку, что он самый красивый, умный, лучший... очень велика вероятность, что вы оказываете ему медвежью услугу. Рано или поздно он сам столкнется с тем фактом, что он не самый красивый, не самый умный, не самый лучший человек на земле. Если ребенок старается доказать свое превосходство в группе сверстников, маловероятно, что ему удастся построить с ними хорошие, надежные отношения. А с возрастом эти отношения будут для него становиться все важнее и важнее. И даже если ребенок и правда лучший ученик в классе, настаивать на этом – значит настроить против себя всех остальных. А уж от этого никакой пользы, сплошной вред. Кроме того, ребенок, который ставит перед собой единственную цель – быть лучшим, любую оценку ниже пятерки переживает как настоящую травму. А ведь поражения (если, конечно, это слово подходит для такого случая) в жизни случаются, и к ним нужно привыкать.

Я в ловушке?

- Вы часто говорите о своем ребенке в превосходной степени даже людям, с которыми едва знакомы.

- Вы преувеличиваете достижения и способности ребенка: «Учительница сказала, что за все годы работы никогда не видела такого воспитанного мальчика!» Или: «Учительница в музыкальной школе говорит, что моя дочка просто удивительно талантлива!»

- Если ребенок не лучший хоть в чем-то, вы его критикуете и часто приводите в пример других детей: кто из них лучше его, у кого оценка за контрольную выше...

- Вы недооцениваете достижения ребенка, если они не дотягивают до ожидаемого максимума. Часто это сопровождается взглядом исподлобья и фразой вроде: «Не ожидала от тебя такого.»

- «Средненько» для вас значит плохо, вы воспринимаете это как недостаток.

Если вы узнаете себя в этих примерах, значит, ВЫ В ЛОВУШКЕ.

Как ведет себя ребенок

Ребенок избалован, не уверен в себе, поминутно требует внимания, со сверстниками общается с трудом (требует, чтобы с ним всегда соглашались, не терпит критики, во всем пытается доминировать над другими). Если он не находится в центре внимания, то всячески к этому стремится. Тяжело переносит поражения (читай: все, что хуже самого лучшего), плохо приспосабливается к новым обстоятельствам и ситуациям, отчужден, напряжен.

Возможные последствия

Могут проявиться: эмоциональная и социальная незрелость, невротические симптомы (психосоматические расстройства, головные боли, головокружение, тошнота), сложности в социализации – плохие отношения со сверстниками, неуверенность, эгоцентричность, ревность.

Как выбраться из ловушки

- Подумайте хорошенько, как вы переносите тот факт, что вы – простой среднестатистический человек и почему вы его переносите именно так. Часто потребность видеть своего ребенка особенным – это не более чем отражение нашего собственного желания через ребенка стать кем-то особенным, выше среднего уровня.

- Помогайте ребенку пережить даже плохие результаты, не превращая это в драму.
- Объясните ему, что лучше, например, помочь одноклассникам с решением задачи, чем постоянно с ними соревноваться и видеть в них соперников.
- Если ребенок позволяет себе высмеивать других только потому, что они якобы чем-то хуже его, не спускайте это на тормозах. Разговаривайте с ним, указывая на достоинства других детей.
- Поддерживайте своего ребенка. Он должен знать, что его любят таким, какой он есть, что вашу любовь ему не нужно завоевывать или покупать ценой невероятных успехов, стремлением быть лучшим.

Душан оказался в ситуации, когда буквально все вокруг него уже более опытно и искусно, чем он. И его маме, вместо того чтобы твердить: «Ты лучший!» – следовало бы говорить что-то вроде: «Ты такой молодец! Сегодня у тебя отлично получился прием, куда лучше, чем на прошлой тренировке. Я горжусь тобой!»

Мог бы и получше... но не можешь



#### Варианты

- Подожди, не делай сам! Я помогу.
- Осторожнее, ты же упадешь! Ты такой неуклюжий!
- Ты должен поступить в университет.
- Да у тебя никогда не получится приготовить этот торт.

#### Намерение

- Вы хотите помочь ребенку стать как можно более успешным.



## Примеры

Павлу три годика. Он собирается спуститься по лестнице. Мама, как и каждый раз, кричит ему вслед: «Осторожно, ты упадешь! Ты же такой неуклюжий!»

Елене 35 лет. До недавнего времени она вместе с мужем и детьми жила у своих родителей. Ее мама великолепно готовит разные десерты, а Елене позволяет в лучшем случае взбить белки. Как-то Елена собралась испечь торт и позвонила маме, чтобы попросить совета. Первой фразой, которую сказала мать в ответ, была: «Да у тебя никогда не выйдет!»

## Только факты

Это очень неприятно – постоянно находиться рядом с кем-то, кто вечно недоволен и высказывает замечания по поводу каждого вашего действия.

Представьте себе, что у вас есть начальник, который комментирует каждый ваш шаг: «Не верю, что у тебя получится.», или «Подожди, не делай сам, я тебе помогу.», или «Сейчас я тебе объясню, как это делается». А когда вы заканчиваете работу, начальник до мелочей перечисляет все, что вы, по его мнению, могли сделать и лучше. Уверена, как бы ни было сильно ваше рвение, способности и тяга к самосовершенствованию, вы бы очень быстро потеряли веру в себя и всякое желание работать.

Самым лучшим выходом было бы сменить работу (или начальника).

А вот ваш ребенок поменять начальника (то есть вас) никак не может. Поэтому стоит пересмотреть свое поведение: не слишком ли вы критичны по отношению к своему малышу? Может, вам кажется, что вы критикуете его ради его же блага, что это закаливает его. Вряд ли...

Чтобы малыш мог развивать свои способности в полной мере, чтобы реализовал себя в отношениях со сверстниками, ему важно быть уверенным в себе. Помочь своему ребенку вы можете, только поддерживая его во всех начинаниях, что бы это ни было: занятия бегом, разные домашние дела, рисование, плавание, пение, общение с другими детьми. Занимаясь любимым (естественно, безопасным для ребенка) делом, с вашей подсказкой, с вашей поддержкой и одобрением, малыш получит больше шансов на успех и больше уверенности в себе. Хотя это вовсе не значит, что вам нельзя высказывать свои предложения или помогать ребенку сделать что-то еще лучше, чем это у него получалось. Критикуйте, но умеренно, обильно сдабривая критику поощряющими и ободряющими

комментариями.

Когда ребенок восьми лет первый раз сам вымоет посуду, лучше всего ободрить его словами: «Какой ты молодец! Ты отлично справляешься. Спасибо тебе, ты мне так помог!» И уж точно не следует говорить что-то вроде: «Молодец, конечно, но ты только посмотри, сколько воды ты расплескал вокруг раковины. и вот эту тарелку плохо вымыл. Тебе надо быть внимательнее». В процессе воспитания родители учат ребенка самым разным вещам – от плавания и езды на велосипеде до общения со сверстниками и уважения к старшим. И конечно, ребенка нужно поправлять и предлагать какие-то решения взамен ошибочных. Но всегда держите в голове: похвала – одно из самых мощных орудий. Критика, которая направлена на самого ребенка (например, **ты** неуклюжий, **ты** невыносим, **ты** ленивый и т. п.), разрушает его самооценку и желание снова взяться за дело. С другой стороны, если замечание ребенок получает вместе с похвалой, которую заслужил, все предстанет уже в совершенно другом свете, и ребенок с удовольствием сделает новую попытку и будет стараться преуспеть в своем деле. А ведь именно это вам и нужно.

Я в ловушке?

Если вы часто критикуете ребенка, боитесь злоупотребить похвалой и избаловать его; если вы часто исправляете то, что ребенок сделал сам, причем уверены, что это ради его же блага, либо вовсе делаете все за него сами, опять же потому что так лучше; если у вас всегда наготове блестящее решение, неважно, просили вас о помощи или нет, если так, значит, **ВЫ В ЛОВУШКЕ**.

Как ведет себя ребенок

Он не уверен в себе и несамостоятелен, часто просит вашей поддержки и одобрения, беспокоен, грызет ногти, у него часто случаются расстройства желудка; любые новые и непонятные ситуации вызывают у него тревогу.

Возможные последствия

Могут проявиться: эмоциональная и социальная незрелость ребенка, несамостоятельность, пассивность, ощущение потерянности в новых или сложных ситуациях, беспокойство, психосоматические расстройства.

Как выбраться из ловушки

- Не забывая о безопасности ребенка, все же дайте ему попробовать себя в новых занятиях, будь то активные игры (скалолазание, плавание, бег с препятствиями и т. д.) или более спокойные занятия вроде чтения, пения и общения с друзьями. Уделите событиям должное внимание, ведь ваш ребенок всего один раз в жизни впервые поедет на велосипеде, сам поплывет или поднимется под потолок спортзала по шведской стенке. Будьте рядом в этот момент, разделите маленький триумф со своим ребенком, не сидите в сторонке с газетой, – ее вы и завтра почитаете, если захотите. А порадоваться первому успеху вашего ребенка вы можете только здесь и сейчас. Участвуйте в его занятиях, приглядывая за ребенком, поддерживая и воодушевляя. Несите позитивный настрой.

- Поддерживайте ребенка в его попытках быть самостоятельным. Именно то, что он делает сам либо с минимальной помощью, повышает его уверенность в себе.

- Всегда помните: похвала – чудодейственное средство в воспитании. Не скупитесь на похвалы!

- Если вы поправляете ребенка или предлагаете ему более разумные решения, начните с похвалы за то, с чем он справился сам.

- Не спешите предлагать ребенку свои готовые решения. Помните: на ошибках учатся.

- Не вешайте на ребенка груз совершенства во всем, что он делает. Вы и сами не совершенны, так зачем же требовать этого от малыша? Важно, чтобы он получал удовольствие от того, чем занимается, а не пытался постоянно достичь идеала.

Вернемся к нашим примерам. Куда лучше было бы, если б мама Павла говорила ему: «Отлично, сынок! Только вперед! Следи за ступеньками. Поднимай ногу! Отлично! Умница!»

А что касается Елены и ее торта, им обеим, и матери, и дочери, следовало бы помнить, что приготовление торта – это не операция на открытом сердце, и никакая ошибка в этом деле не смертельна. Не только мама, но и Елена, да и кто угодно – все могут приготовить отличный торт. Это не бог весть как сложно, и даже если не получится идеально, все равно съедят все до крошки!

Ты должен... это для твоего же блага...



#### Варианты

- Тебе надо взять с собой еще один свитер.
- Ты должен поступить на архитектора.
- Не нужно тебе замуж.
- Тебе уже пора жениться!
- Пора бы тебе уже родить.

Тебе следует воспитывать детей построже.

- Ты должна уйти от такого мужа.

#### Примеры

Теодоре 3 года. Мама растит ее без отца. «Нечего ей выходить замуж, – говорит мать о своих планах на будущее. – Брак – это пережиток

прошлого. Между прочим, в животном мире самки чаще всего сами растят потомство!»

Неманье 22 года. Он собирается в поездку. А его отец кругами ходит возле открытого чемодана и перечисляет, что сын должен взять с собой и что должен успеть сделать до отъезда. А когда Неманья начинает злиться, отец разводит руками: «Что, мне уже и сказать ничего нельзя?!»

#### Намерение

- Вы хотите помочь ребенку.
- Вы хотите, чтобы он избежал ошибок.
- Вы желаете ему успеха.

#### Только факты

Слова «должен» и «не должен» обязательно «входят в набор» в любом воспитательном процессе.

Пока ваши дети растут, вы бесконечное число раз повторите: «Ты должен поблагодарить бабушку за подарок», «Ты не должна так долго смотреть телевизор», «Ты должен есть и брокколи, а не только картошку с мясом», «Прежде чем переходить дорогу, ты должна посмотреть налево, а потом направо», «Ты не должен разговаривать с незнакомцами». Без сомнения, такие фразы необходимы в воспитании, ведь это один из способов помочь детям развивать их личность и социализироваться.

Однако если слова «должен» и «не должен» так нужны для воспитания, почему же мы попадаем в ловушку?

Потому что иной раз, наступая со своими «должен – не должен», мы как-то забываем, сколько конкретно ребенку лет, или вмешиваемся в то, во что не следовало бы, или – достаточно часто – и забываем, и вмешиваемся. Родители защищают детей от ошибок, которые сами совершали в молодости, а иногда, даже не отдавая себе в этом отчета, переносят на детей свои амбиции и интересы. Проблемы начинаются, когда родители перегибают палку и не могут остановиться. Родители, у которых всегда наготове совет, чаще всего очень самоотверженные и занятые. Благополучие ребенка для них всегда на первом месте. Именно поэтому ловушку распознать очень сложно.

Бить ребенка – плохой способ воспитания, это всем очевидно и понятно. Куда труднее распознать вред от постоянных комментариев и советов, которые раздают налево и направо по любому поводу. Тем не менее факт:

иной раз советы несут в себе ничуть не меньше агрессии, чем удары по попе.

Агрессия проявляется не только тогда, когда мы бьем ребенка. Мы агрессивны и тогда, когда настаиваем, чтобы малыш пел в хоре, хотя ему это совершенно не интересно; но мы продолжаем давить – ведь мы сами когда-то пели в хоре. Или наоборот – очень хотели петь в хоре, но не могли. Мы агрессивны, когда заставляем ребенка из-под палки идти на балет или на курсы иностранного языка только потому, что нам это видится полезным; или когда советуем своим уже взрослым детям, с кем им встречаться и на ком жениться, какую профессию выбрать. Вариантов великое множество. Иногда нам трудно распознать вред, который мы наносим ребенку, ведь у нас всегда готов ответ: «Но ведь это ради твоего же блага!» или «Я тебе желаю только самого лучшего!»

Попадают в эту ловушку чаще всего родители, склонные все и всех держать под контролем (как детей, так и собственную вторую половину). Они считают своим долгом участвовать во всем происходящем, и у них в арсенале всегда имеется совет на любой случай. Проблема контроля достаточно сложна, особенно для тех, кто под этим контролем оказывается. Поэтому вам, родителям, важно развивать в ребенке внутренний контроль, чтобы ребенок сам распознавал, что для него хорошо и что плохо, какое решение в конкретной ситуации будет правильным. Со временем внутренний контроль – самоконтроль ребенка – полностью заменит внешний, при котором вы постоянно следите за тем, где находится ребенок, с кем, и все время предлагаете ему готовые решения.

Да, это процесс достаточно длительный и трудоемкий. Но он необходим для нормального функционирования личности.

Наверняка кто-то скажет, что он хочет уберечь своего ребенка от ошибок, которые сам совершал. Конечно, разговаривать с ребенком о своем собственном опыте можно и нужно. Но спасти его от ошибок и неверных решений мы не в силах. В конце концов, и наши ошибки и неверные оценки кое-чему нас научили в жизни, мы приобрели опыт и возможность делать правильный выбор. Через это же пройдут и наши дети. Именно поэтому надо отпустить их и позволить им самим делать выбор. И ошибки тоже!

Я в ловушке?

Если вы уверены, что знаете, как правильно поступить в любой ситуации, в которую попадают ваши родные и близкие, не важно, сколько

им лет – два или пятьдесят два, – если вы любите давать советы (в том числе, когда вас не спрашивают), если в вашей речи часто проскакивают фразы: «Я это говорю только ради твоего блага», «Что ж, мне уже и сказать ничего нельзя?!» – значит, ВЫ В ЛОВУШКЕ.

#### Как ведет себя ребенок

Пока ребенок маленький, он не уверен в себе, несамостоятелен, требует поддержки и одобрения. Ближе к пубертатному периоду, в течение его и после ребенок пассивен и зависим, находится под большим влиянием родителей либо, напротив, бунтует против авторитета родителей, с которыми у него не ладятся отношения и часто возникают конфликты.

#### Возможные последствия

Могут проявиться: эмоциональная и социальная несостоятельность ребенка, пассивность, зависимость, трудности в коммуникации, психосоматические расстройства, беспокойство, депрессивность.

#### Как выбраться из ловушки

• Постарайтесь последить за собой – как часто вы даете советы? Подумайте, сколько лет человеку (не обязательно вашему ребенку – может, супругу или другу), которому они адресованы. Вполне нормально говорить ребенку пяти лет, что ему нужно есть больше овощей. Но двадцатипятилетнему человеку (пусть он для вас и ребенок) говорить что-то подобное уже бесполезно.

• Людям старше двадцати советы можно давать тогда и только тогда, когда они вас просят. И неважно, что речь идет о ваших детях и что все это «для их же блага».

• Не воспринимайте чужие проблемы как свои собственные, если они вас не касаются напрямую. Например, кто-то из друзей жалуется на гайморит, и вы тут же включаетесь: «У меня есть отличный знакомый врач. Наверно, тебя отправят на исследование. Я сейчас найду его номер. Ты только сразу позвони, не откладывай! А хочешь, я с тобой съезжу...»

• Разговаривая с ребенком, слушайте его внимательно и вдумывайтесь в то, что он говорит. Часто люди, склонные давать советы, никого кроме себя толком не слышат. А это не лучшая основа для отношений между родителями и детьми.

• Если ребенок, уже прошедший пубертатный период, попадет под град неприятных ему комментариев (когда ему указывают, что ему есть, что носить, что взять с собой, как правильно разложить одежду.), то,

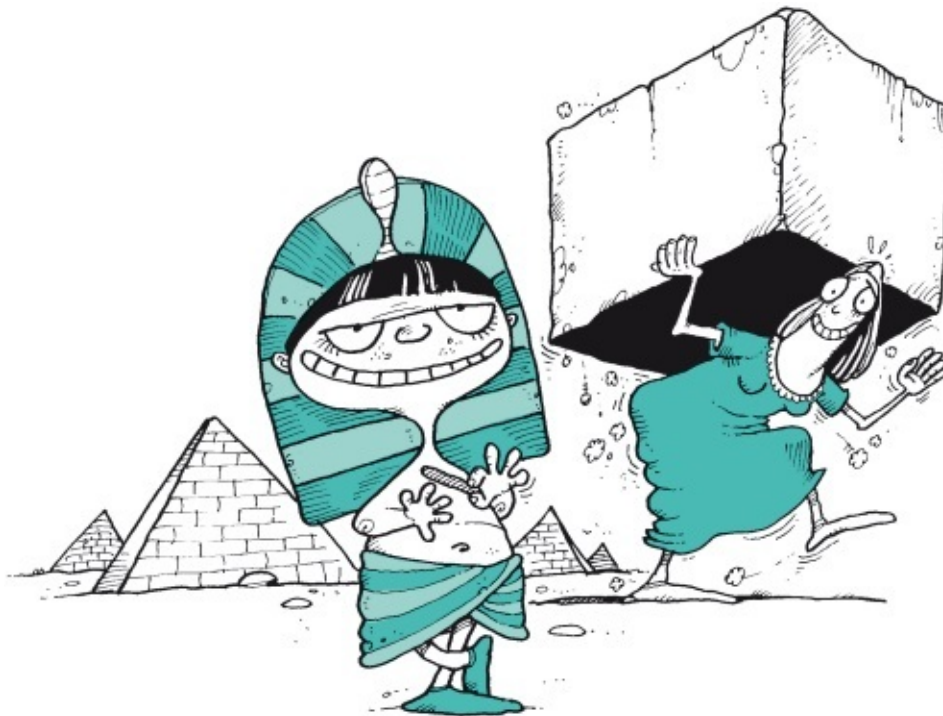
естественно, он не захочет слушать и по-настоящему полезные советы, например, о выборе профессии, о проблемах в общении и других важных вещах. Он просто-напросто сыт по горло всевозможными советами и не попросит вас о новом, даже если тот ему очень нужен.

Вспомним наши примеры. Конечно, только Теодора может решать, выходить ей замуж или нет, и то это случится через много лет. Конечно, мама может рассказать дочери свою историю, когда девочка подрастет и будет готова ее выслушать, но убеждать Теодору будет лишним. Мамин опыт – это только ее опыт, ее жизнь. Теодора же в один прекрасный день примет свое собственное решение, как ей устроить свою жизнь.

А что касается Неманьи и его чемодана – что бы он туда ни положил, ему уже достаточно много лет, и он может сам отвечать за последствия своего выбора. Не взял свитер? Ну и что, одолжит у кого-нибудь... Зато в следующий раз точно возьмет.



## Брось, я сама сделаю... мне совсем не трудно



### Варианты

- Мне не трудно мыть посуду по шесть раз в день, пока дети сидят перед телевизором.
- Мне не трудно в 11 часов вечера нажарить пончиков на всю семью, потому что им вдруг очень захотелось сладкого.
- Мне совсем не трудно третий год носить одни и те же туфли, чтобы осенью купить ребенку кроссовки подороже.
- Мне не надоело на обед грызть крылышки и шею, после того как мои домашние съедают всю курицу.
- Ни одна жертва ради ребенка мне не в тягость.

### Намерения

- Мы хотим делать ребенку только приятное, уберегая его от неприятностей.
- Мы хотим, чтобы дети жили лучше, чем мы сами.

### Пример

Лиляна и Драгана – сестры пятнадцати и шестнадцати лет. Девочки

выглядят так, будто только что сошли с обложки модного журнала. Но дорогие вещи, которые им покупают, пробивают большую брешь в семейном бюджете: их папа обычный служащий, а мама домохозяйка, которая вынуждена на дому подрабатывать кройкой и шитьем. Скромный вид и образ жизни родителей резко контрастирует с блеском их красавиц-дочек.

### Только факты

Желание обеспечить своим детям лучшую жизнь, как и радость от созерцания счастливых и довольных детей, вполне понятны и свойственны практически всем родителям.

Блестящие глаза, объятия и поцелуи, которыми нас осыпают дети, когда мы с замирающим от восторга сердцем дарим им очередной телефон, плеер или новые кроссовки, – все это радует нас едва ли не больше, чем детишек, и в любом случае куда больше, чем любая покупка для себя лично. Неужели и такая искренняя радость таит в себе какую-то ловушку?

Между тем тут все ясно. Если за новый телефон для ребенка вы отдали половину, треть, да хоть четверть своей зарплаты, очевидно, что такую покупку вы не могли позволить себе безболезненно (читай: не должны были позволять). Покупая (слишком) дорогие подарки, мы покупаем себе симпатию ребенка, словно пытаясь искупить свою вину перед ним, вернуть какой-то свой долг (за недостаток внимания, недостаточно высокий уровень жизни и т. п.). Нам кажется, что дорогие вещи помогут ребенку чувствовать себя хорошо и уверенно. И мы правда этого добиваемся? Едва ли. Если бы это и впрямь было так, то уверенность в себе и счастье человека напрямую зависели бы от количества дорогих вещей в его гардеробе. А мы часто видим, что даже самые материально обеспеченные люди страдают, не чувствуя себя счастливыми и состоявшимися. Точно так же человек, у которого нет новейшей модели телефона и кроссовок из последней модной коллекции, совсем не обязательно будет выглядеть несчастным и потерянным. Напротив, он может излучать уверенность, да такую, что смотришь на него и понимаешь: человек на своем месте.

Каждый, у кого в доме растет хоть один тинейджер, знает, как тяжело отбиваться от мольбы «купи-и-и!». Кроме того, самому себе стыдно признаться, что вещь, которая так важна для твоего ребенка, для тебя дороговата. Это все равно что расписаться в собственной несостоятельности. Тут же приходят и мысли вроде: «Я сама когда-то переживала, так пусть хоть у моих детишек все будет...» или «На какую

жертву не пойдешь ради ребенка!» Помимо того что вы сталкиваетесь с вполне осязаемыми проблемами – оплата кредита, сокращение текущих расходов, отказ от чего-то нужного, – вы попадаете в ловушку ложных ценностей, а это не может не отразиться и на будущем ваших детей.

Уверенность в себе, спокойствие и внутренняя гармония – все это ваш ребенок обретает только через ваше внимание, любовь и близость. Очень важно с малых лет приучать ребенка к настоящим семейным и общечеловеческим ценностям, чтобы он привыкал жить с оглядкой на них. Это, конечно, не значит, что вы должны оставить ребенка без мобильного или кроссовок. Просто купите ему такую модель, которую действительно можете себе позволить!

Помимо дорогих покупок, мы балуем детей тем, что берем на себя практически все домашние дела. После работы, поужинав (готовим мы, естественно, сами), мы моем посуду, потом хватаемся то за утюг, то за пылесос, в то время как наше чадо возлежит перед телевизором или играет в компьютерные игры. О чем говорит ребенку такое наше поведение? А вот о чем: мы, родители, – существа, у которых напрочь отсутствует потребность полежать с книжкой, погулять, посмотреть кино. ну или что угодно сделать для себя.

А вот угождать ребенку – это наша первая, вторая и десятая обязанность тоже. Если мы сами себя ни во что не ставим, то нечего удивляться, что так же к нам относятся и другие – и дети, и домочадцы постарше.

Еще одна область, в которой родители слишком много пытаются на себя взвалить, – это школьные дела. Когда родители рассказывают о своих детях-школьниках, нередко создается впечатление, что мама с папой сами снова отправились в школу. Второй ли, третий ли раз – смотря сколько в семье детей. Такие родители проводят с детьми невероятно много времени, причем не только с детьми школьного возраста, но иногда и со студентами. Учат с ними, слушают, спрашивают и переспрашивают, вместе рисуют. А если у детей что-то не получается, предлагают (и, естественно, сами оплачивают) дополнительные занятия. Таким образом, помимо своих непосредственных обязанностей – содержать семью, кормить и одевать, – родители вешают на себя еще одну, причем такую, которая им уж совсем некстати: снова учиться в школе.

Конечно, вы не оставите своего малыша-первоклассника один на один

с его школьными делами: пусть, мол, сам справляется как может. Вы ему обязательно будете помогать. Но вы должны дать ребенку возможность самому научиться учиться, объяснить, как делать это наиболее эффективно, нарабатывая новые полезные навыки.

Это процесс длительный, на это понадобится время. Но главное – не забывать о первоначальной цели: вы учите ребенка самостоятельно справляться со своими обязанностями. Если же ваша помощь заключается в том, что вы его буквально тянете за уши все школьные годы, постоянно занимаясь его работой, ребенок останется пассивным и очень зависимым от вас.

### Я в ловушке?

Если вы покупаете ребенку дорогие вещи, а себе отказываете в чем-то необходимом уже долгие месяцы, если у вашего ребенка нет никаких обязанностей по дому, если ваши домашние не пытаются сделать вам приятное хоть иногда (а вы им – каждый день), если школьные дела вашего ребенка стали уже в полной мере вашими делами, значит, **ВЫ В ЛОВУШКЕ.**

### Как ведет себя ребенок

Ребенок ленив и избалован, эгоистичен, тяжело переносит, если кто-то отказывается исполнять его желания или выполняет, но не в полной мере; он несамостоятелен, безответственен, пассивен.

### Возможные последствия

Могут проявиться: плохая успеваемость в школе, недостаток мотивации, эмоциональная и социальная незрелость; позже – трудности в поддержании отношений с другими людьми; сами отношения, например со второй половиной, незрелые, негармоничные, не приносящие удовольствия; эгоцентричность, нежелание брать на себя ответственность (в неудаче всегда виноват кто-то другой: учитель, вы, вторая половина, начальник, коллега...).

### Как выбраться из ловушки

- Не берите на себя школьные обязанности ребенка. Его домашнее задание – это его домашнее задание, а вовсе не ваше. Пусть ребенок сам следит за тем, когда у него контрольные и другие проверки. Не настаивайте на дополнительных занятиях. Пусть они останутся на случай, когда ребенок сам сможет сформулировать, в чем у него пробел и что ему

непонятно. Как способ заставить ребенка учиться дополнительные занятия неэффективны. Да, вы должны быть в курсе его школьных дел, но постоянно держите в голове, что это не вы ходите в школу. Не предлагайте ему помощь слишком настоятельно, ни в коем случае не делайте домашние задания вместо него. Хвалите любое проявление самостоятельности. Пусть лучше ребенок получит четверку или тройку за то, что сделал сам, чем пятерку за то, в чем вы ему помогли больше, чем было необходимо, или за то, что вы и вовсе сделали за него.

- Не покупайте слишком дорогие подарки. Вы же помните, что самое важное в жизни не продается и не покупается. Дорогие вещи не принесут ребенку полного ощущения уверенности, стабильности и счастья. Учите его главным человеческим ценностям, и прежде всего – на собственном примере.

- Распределите домашние дела между всеми домочадцами и с малых лет приучайте ребенка уважать семейные обязанности. Если вы сами делаете все по дому, вы не только устаете, но и даете ребенку понять, что на ваши потребности и желания совсем не нужно обращать внимания. А это совсем неправильно и даже вредно – и для вас, и для вашего ребенка. Забудьте все эти разговоры о жертвенности. Последствия от них в подавляющем большинстве случаев только негативные.

Вернемся к примеру. Тут нет ничего сложного. Родителям следует тратить деньги, исходя из своих возможностей, не забывая иногда купить что-то и для себя. И стоит обратить внимание на развитие более важных навыков своих дочерей – учебу и работу. Они лучше всего научатся ценить деньги, если найдут подработку – например, на выходных или на каникулах. Да и на шпильки себе что-нибудь отложат. Дурные привычки с годами только укореняются, и, чем позже родители начнут воздействие на девочек, тем сильнее будет отпор. Но затраченные усилия обязательно окупятся. Есть такая пословица: «Дай человеку рыбу – и накормишь его на один день. Научи его рыбачить – и накормишь его на всю жизнь».

## И это твоя благодарность?!



### Варианты

- Не шуми! Вечно у меня от тебя голова раскалывается!
- Я бы обязательно закончила университет, если бы не родила тебя.
- Мы столько для тебя пожертвовали – и вот твоя благодарность!

### Намерение

- Вы хотите, чтобы ребенок изменил отношение к вам.
- Вы хотите, чтобы он был благодарен за все, что вы для него делали и делаете.

### Пример

Мирослав – тридцатилетний инженер, он единственный ребенок в семье и до сих пор живет со своей овдовевшей матерью. Она жалуется: «... Я ему говорю: приведи любую девушку, мне любая будет мила. Чем же я

тебя так обидела, что ты никак не хочешь подарить мне внуков?»

### Только факты

Как вы себя ощущаете, насколько вы довольны тем, чего достигли, – за все это в ответе только вы, а вовсе не ваш ребенок.

Ловушка «И это твоя благодарность!..» – это, прежде всего, разочарованность и неоправдавшиеся надежды.

Иногда к ним примешиваются гнев и тоска. Чаще всего такие чувства – результат других ловушек и плохих отношений в семье, которые могут длиться годами.

Все сводится к тому, что мы вкладываем в своего ребенка и время, и душу, и старания, а от ребенка (или другого члена семьи) не получаем той отдачи, на которую надеялись.

К попаданию в ловушку приводит установка: быть родителем – значит приносить себя в жертву. Мы удивляемся родителям, которые жертвуют во имя детей своими собственными потребностями, но проблема тут куда глубже: такое поведение – неисчерпаемый источник испорченных отношений, плохой коммуникации между родителями и детьми, и как следствие – неправильного функционирования личности и семьи в целом.

Конечно, рождение ребенка сильно меняет нашу жизнь. Если бы мы не хотели никаких перемен, мы бы вообще не обзаводились семьей. Однако рождение детей – это не повод прятать свои потребности в дальний угол. Появление ребенка в семье не отменяет ни одного из ваших прав: высыпаться (не считая, конечно, первых нескольких недель), спокойно обедать и ужинать, позволять себе выпить кофе с друзьями, сходить куда-нибудь вдвоем с супругом – в кино, например, или съездить на отдых, изучать иностранный язык, строить свою карьеру... Не думайте, что после рождения ребенка ваша прежняя жизнь заканчивается. Такое обвинение обидит ребенка, а ведь он этого вовсе не заслуживает.

Разговоры о жертвах ведутся в самых разных формах: «Я чуть не умерла при родах.», «Если бы не беременность, я бы обязательно закончила университет.», «Я так нервничала из-за его проблем в школе, что заработала диабет».

Родители часто совершают ошибочные действия: покупают ребенку слишком дорогие подарки, думая, что так сделают его счастливее; берут на себя не только все домашние, но еще и школьные дела; уезжают жить подальше за город, чтобы освободить квартиру; терпят дерзкое поведение.

и так далее и тому подобное. И все это держится на надежде, что в один прекрасный день ребенок поймет: все делалось ради него. Тогда он отблагодарит родителей – останется с ними, когда они состарятся, будет чутким и вежливым, женится и наконец-то подарит им внучков... А когда эти ожидания не исполняются, разочарованные родители с горечью произносят расхожую фразу: «И это твоя благодарность!»

### Я в ловушке?

Если вы надеетесь, что ребенок навсегда останется единственным смыслом вашей жизни, решит все ваши проблемы и заполнит собой все пустоты; если вы видите, что жертвуете какими-то своими потребностями из-за ребенка (неважно, устраивает вас это или нет); если, глядя на своего ребенка, вы часто испытываете горечь, разочарование от утраченных надежд, значит, **ВЫ В ЛОВУШКЕ.**

### Как ведет себя ребенок

Он опаслив, избалован, недостаточно уверен в себе; до пубертатного периода очень к вам привязан, а во время и после – пассивен, опаслив; отношения с близкими могут совершенно не складываться.

### Возможные последствия

Могут проявиться: психосоматические нарушения (депрессия, беспокойство), трудности в общении, нестабильность в отношениях, в том числе со второй половиной.

### Как выбраться из ловушки

- Не заводите семью только потому, что страдаете от собственного одиночества, неполноценности и недостатка

самореализации. Не заводите детей лишь ради того, чтобы спасти или укрепить брак. Нельзя затыкать дыры в жизни ребенком.

- Не думайте, что быть родителем – значит обязательно жертвовать собой или отказываться от собственных потребностей. Выделите себе время на отдых и на свои любимые занятия. Это не всегда просто, но все же осуществимо. Если у вас слишком много обязанностей, расставьте приоритеты. И если у вас есть выбор – помыть посуду или отдохнуть, пока ваш малыш сладко спит, – не сомневайтесь: отдохните!

- Не перекладывайте на других ответственность за свои поступки и решения. Если вы попали в неприятную ситуацию, если у вас плохие отношения – неважно, с ребенком ли, с мужем, или с кем-то еще, – не

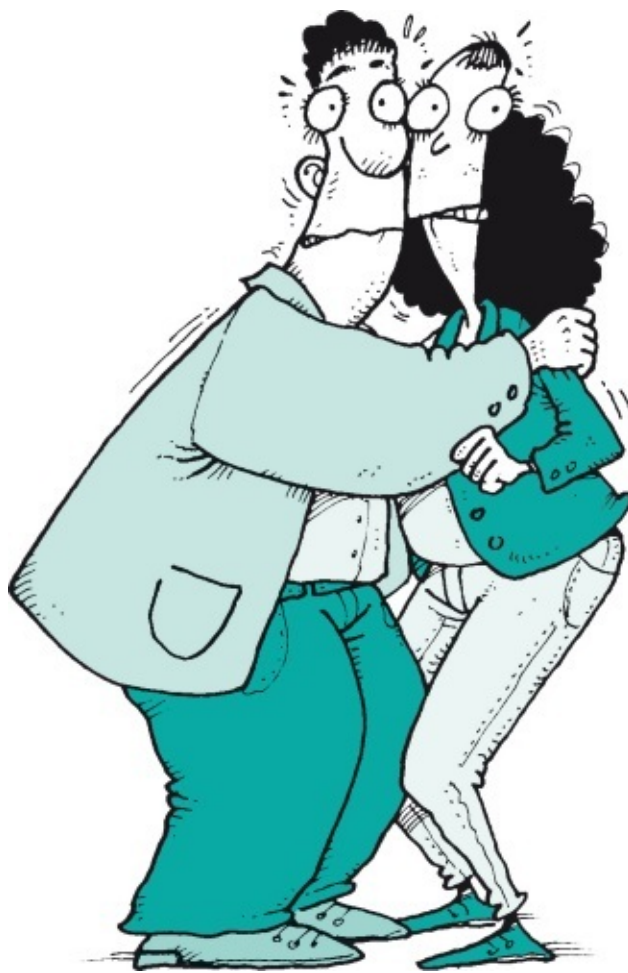


спешите задаваться вопросом: «Ну почему он такой?» или «Как же мне его изменить?» Начните лучше с такого: «Как бы я поступил(а), оказавшись на его месте?» или «Что я могу сделать, чтобы исправить положение?» Это непростой, но самый эффективный способ начать что-то менять. Помните: единственный человек, которого вы можете изменить, – это не ваш ребенок, не ваш супруг или супруга. Это вы сами.

- Учите ребенка с малых лет принимать решения и нести за них ответственность. Это поможет ему в будущем, попадая в сложные и неприятные ситуации, не прятаться за отговорки: мол, не я виноват, а воспитатель, учитель, мама, папа и т. д. Мы каждый день делаем выбор, отдаем себе в этом отчет или нет. Не всегда этот выбор дается легко, но, ясно осознавая, что мы делаем и что выбираем, мы можем как-то изменить свою жизнь в лучшую сторону.

История Мирослава хоть и упакована в обертку любви и заботы, на самом деле не что иное, как попытка манипулировать им и вызвать у него чувство вины. Жениться ребенку или нет – это не то решение, в котором родителям стоит участвовать, точно так же как попытки вызвать у взрослого уже ребенка чувство вины за то, что он не спешит дарить нам внуков. Наши дети не обязаны жениться или нет, выходить замуж или отвергать ухажера, да и вообще делать что-либо только ради того, чтоб мы, родители, были счастливы. Они должны жить своей жизнью, находить для себя лучшее в тех условиях, которые им предложены, принимать собственные решения и нести за них полную ответственность. И нам следует поступать так же.

## Как не попасть в ловушку



Можно ли вообще ни разу в жизни не попасть в ловушку? Вряд ли. Если вы уверены, что вам это легко удастся, подумайте хорошенько. Потому что, похоже, вы угодили уже минимум в две.

Итак, мы выяснили, что быть безупречным родителем невозможно.

Но давайте посмотрим, что можно сделать, чтобы как можно реже попадать в ловушки и как можно меньше в них задерживаться.

Самое важное условие защиты от ловушек – это поддерживать каналы коммуникации открытыми.

## Коммуникация с самим собой

Когда мы становимся родителями, все наши мысли и все наши страхи вертятся вокруг нашей ответственности за малыша. В такие моменты мы теряем коммуникацию с одним очень важным человеком – самим собой. Поэтому постарайтесь придерживаться некоторых правил:

- Постарайтесь входить в новую роль – родителя – с наименьшим количеством всевозможных «Я должен/должна». Например: полюбить своего ребенка с первого взгляда, сразу же почувствовать себя состоявшимся, спать, питаться только здоровой едой, стать более ответственным, более терпеливым... Дайте себе время привыкнуть к новым условиям, к новому человеку в вашей жизни. Не ожидайте от себя всего и сразу, вы со временем ко всему приспособитесь. Только без паники, без лишних движений. Ваш ребенок – самый важный для вас человек – все равно не будет вас ни с кем сравнивать. Он будет считать вас лучшим родителем, ведь других он не знает.

- Прислушивайтесь к своим потребностям и старайтесь удовлетворять их по мере возможности. Ешьте, спите, отдыхайте, читайте, занимайтесь спортом... Делайте себе приятное, не забывайте про свои увлечения. Став родителем, вы не опустились в разряд второсортных людей, которые не заслуживают того, чтобы им уделяли много внимания. Если вы будете довольны, если будете посвящать себе достаточно времени, это станет прекрасным примером для вашего ребенка. Он ведь смотрит на вас и понимает, что точно так же будет вести себя в будущем.

- Если вам от этого легче, можете слушать всевозможные советы родственников и друзей. Но выбирайте из всего услышанного только то, с чем согласны сами. То, что у кого-то двое, трое, пятеро детей, или то, что это ваша мать, свекровь, тетушка, бабушка и т. д., еще не значит, что вы обязаны беспрекословно им повиноваться. Иногда советы, данные из самых лучших побуждений, заставляют нас чувствовать дискомфорт. В таких случаях не стесняйтесь ставить границы. Те, кто действительно желает вам добра, поймут и примут их.

## Коммуникация с супругом/супругой

Иногда появление ребенка в семье приводит к тому, что родители упускают из виду свои собственные отношения, и один из супругов (чаще всего мать) полностью переключает внимание на ребенка. Это, с одной стороны, понятно, а с другой – совершенно неправильно.

- При всей огромной любви к ребенку помните: оплот вашей семьи не ребенок, а именно вы – мама и папа.

Неважно, сколько у вас детей и какого они возраста, всегда находите время друг для друга, берегите ваши отношения, разговаривайте о чем-то, кроме ваших малышей. Конечно, нелегко отойти от этой темы – ведь дел у вас действительно невпроворот. Но ценность отношений между мужем и женой всегда должна оставаться на первом месте.

- Разговаривайте. Не принимайте свои суждения за что-то само собой разумеющееся, как будто по-другому и быть не может. Так вы предотвратите появление маленьких недомолвок, которые постепенно перерастают в большие проблемы между супругами и иногда разрушают семьи. Например, еще до рождения ребенка обсудите, что каждый из вас думает о каких-нибудь спорных моментах. Планируете ли вы подключать к воспитанию бабушек, дедушек и других членов семьи; как вы собираетесь реагировать на детский плач среди ночи; в чем будете носить ребенка на улицу; может ли ребенок спать в вашей кровати; когда можно начинать пускать к малышу посетителей... Так вы сможете избежать неприятных сюрпризов. Например, для жены само собой разумеется, что ее мать переедет к ним с мужем на несколько месяцев после рождения ребенка, чтобы помогать; а муж уверен, что они справятся сами. Если самые банальные ситуации начнут выливаться в конфликты, вскоре может дойти и до серьезного разлада между мужем и женой. Не думайте, что вторая половинка по умолчанию разделяет все ваши мысли. Разговаривайте и договаривайтесь.

### Общение с ребенком

В общем-то вся эта книга посвящена именно коммуникации с ребенком, но главную мысль не помешает и повторить. Здесь мы подведем итоги: что действительно важно в коммуникации между родителями и детьми и что поможет вам стать лучшим родителем.

Мастерству быть родителем не учат в школе, и тем более с этим не рождаются, но нам есть чему поучиться. Хотя все совсем не однозначно, вот что я бы выделила как главное для хорошего родителя: безусловную любовь и понимание, с одной стороны, и постановку четких границ – с другой.

- Безусловная любовь и понимание – это основа основ как для развития вашего малыша, так и для ваших с ним прочных отношений. Ребенок должен знать, что вы всегда будете его любить таким, какой он есть, что вашу любовь ему не надо ни чем-то заслужить, ни каким-то образом заработать. Всеми возможными способами показывайте ребенку свою любовь, не сдерживайте себя и не думайте, что это будет лишним; не

рассчитывайте, что ребенок и так знает, как сильно его любят. Открытость ваших чувств и вашей с ним коммуникации позволят ребенку чувствовать себя увереннее и комфортнее.

- Постановка четких границ – ключевой аспект формирования здоровой личности. Именно вы несете ответственность за установку правил и границ приемлемого и неприемлемого поведения в вашей семье. И очень важно, чтобы вы приняли на себя эту важную миссию и научили ребенка отличать хорошее от плохого. Вы должны донести эти правила до ребенка и сами четко им следовать.

Но не забывайте при этом делать скидку на возраст ребенка.

Безусловная любовь и постановка границ в семейной жизни дополняют друг друга. Если вы упустите первое, ребенок вырастет неуверенным в себе, нервным и потерянным, а если упустите второе, ждите проблем в социальном функционировании и поведении ребенка в будущем.

Говоря о важности разных каналов коммуникации, не могу не напомнить о важности контактов с другими людьми, которые находятся вне вашего семейного круга, но чью информацию вам следует принимать к сведению – это воспитатели в детском саду, учителя и преподаватели. Они – настоящий кладень важных сведений для родителей, поскольку наблюдают за ребенком вне дома и судят о нем более-менее объективно. Родители часто отвергают то, что слышат от воспитателей, учителей, и очень зря. В конце концов, никто не требует от вас относиться к их словам, как истине в последней инстанции, и выполнять все рекомендации от и до. Но послушать, а затем как следует поразмыслить над тем, что услышали, все же стоит. От этого точно никакого вреда не будет.

Если, например, в детском садике вам как-то сказали, что ваш ребенок беспокойный, не слушается воспитателя и обижает других детишек, а потом через год или два вы слышите то же самое от школьного учителя – это уже не звоночек даже, а самый настоящий набат. И неважно, что вы ничего такого не замечали: лучше разберитесь, что к чему, и не теряйте ни минуты. Потому что через несколько лет проблема может стать куда серьезнее, чем теперь, хотя ее можно было и вовсе избежать.

В любом случае правильные для вашей семьи решения можете найти только вы. Все люди разные, и родители, конечно, тоже отличаются друг от друга довольно сильно. Изучение ловушек, надеюсь, поможет вам получить ответы на свои вопросы, которые подойдут именно вам и вашему

ребенку.

## Идеальный родитель

Конечно, идеальные родители существуют. Вот же они – в рекламах бульонных кубиков и стиральных порошков!



В реальной жизни мы, родители из плоти и крови, бываем какие угодно, но только не идеальные. Иногда мы покрикиваем, у нас бывает отвратительное настроение, порой мы проявляем малодушие, мечтаем только об одном – чтобы все (и дети тоже, а возможно, они в первую очередь!) провалились сквозь землю хоть ненадолго. Мы не уверены в себе, измотаны, нетерпеливы; бывает, и по попе шлепнуть можем, иной раз не представляем себе, как вести себя дальше... И так далее и тому подобное, и еще уйма всего. Но делает ли это нас плохими родителями? Вовсе нет!

Трудно разобраться в этой иерархии – *«хороший»*, *«лучший»*, *«самый лучший»*. Хороший родитель для одного ребенка может оказаться совсем плохим для другого. А уж понятие *«самый лучший»* предлагаю вообще не трогать.

Что же нам остается? А вот что: постараться быть насколько возможно

«лучшими, чем» родителями.

Но не надо при этом пытаться стать лучше брата или свата – станьте лучше, чем вы сами прежние. Будьте открыты для перемен, готовы искать новые, лучшие решения, а также проявлять известную долю гибкости – вот что нам нужно.

Мы должны быть готовы к переменам, к исправлению допущенных ошибок; должны учиться приспосабливаться к тому, что наши дети растут и, естественно, меняются.

И все же, пожалуй, самое важное – не воспринимать свою роль родителя как тяжелый труд, а вернуться к самой сути, расслабиться и получать удовольствие от общения со своим ребенком. Время проходит очень быстро, и маленькое существо, которое мы только-только принесли из роддома, уже первый раз пробует твердую пищу, делает первые шаги, отправляется в детский сад, учится ездить на велосипеде, влюбляется, начинает бриться...

Каждая из этих минут невероятно важна, и, когда придет время подвести итоги, именно эти маленькие достижения окажутся для каждого из нас самыми ценными. Поэтому, стараясь быть хорошим родителем, не забывайте иногда сделать паузу и просто порадоваться тому, что ваш ребенок – есть!



## Об авторе

Невена Ловринчевич закончила философский факультет Белградского университета. На протяжении двадцати лет работала с детьми и подростками, занимаясь преимущественно психодиагностикой, проблемами нарушения сна, профилактикой эмоциональных срывов и отклонений в поведении.

Вышли в свет и другие книги Невены Ловринчевич из области популярной психологии: **«Научите ребенка спать»**, **«Кто в доме хозяин?»**, **«Дисциплина без ремня»**, **«Научитесь злиться»**.

Автор обращается к читателю ненавязчиво и просто, дает конкретные советы, проверенные практикой. Она считает, что к воспитанию детей нужно подходить радостно и спокойно, опираясь на два главных принципа: безусловную любовь, с одной стороны, и установку четких границ с другой.

С супругом и тремя детьми живет в Белграде.

Читатели могут связаться с автором на ее личном сайте: [www.nevena-lovrincevic.com](http://www.nevena-lovrincevic.com).

# Календарь раннего развития

## 3 месяца

Рост/вес:  
60 см/6200 г

### ***Достижения малыша***

Для молодых родителей дата три месяца – это своеобразный рубеж. Позади остаются бессонные ночи, кишечные колики, малыш плавно входит в ритм жизни семьи. Впереди вас ждут поистине олимпийские рекорды. Ведь за ближайший год крохе предстоит научиться ходить, говорить, играть.

И старт именно здесь! Три месяца – это время поразительных изменений, совершенно новый этап развития. Еще бы, ведь теперь малыш узнает маму! Любит слушать ее голос, рассеянно улыбается, оборачивается, чтобы посмотреть, где она.

Скорее всего он уверенно держит голову, сидя на ручках или когда взрослые, взяв его под мышки, наклоняют и поворачивают. Лежа на животе, трехмесячный ребенок поднимает грудь, опираясь на предплечья. Некоторые силачи даже поворачиваются со спины на бок!

Малыш произносит гласные звуки, а также сочетания «ля-ля», «гы», «аы».

### ***Развивающие игры в этом месяце***

Посадите малыша в слинг и включите любимую песню (желательно что-то медленное и романтическое), потанцуйте обнявшись.

Вложите в ручку ребенка погремушку в форме кольца – он обязательно потянет ее в рот, а еще постарается схватиться второй ручкой. Так начинается развиваться важный навык – координация движений. Ваши помощники в этой задаче – маленькие колокольчики, привязанные к пинеткам (малыш научится соотносить сгибание ножек и приятный звон).

После кормления, если кроха в хорошем настроении и бодрствует, начните беседу, обращаясь к ребенку по имени. Если выдержите паузу, малыш обязательно начнет отвечать! В разговоре он активно будет помогать себе ручками и ножками. Эти первые диалоги развивают речь.

А чтобы помочь в развитии эмоционального интеллекта на данном этапе, маме нужно собрать в кулак весь актерский талант! Ваша задача – строить гримасы малышу (счастливые и обиженные, довольные и грустные) и сопровождать их комментариями («Ох, как хорошо я покушал, я такой довольный сейчас»). Всегда повторяйте звуки, произнесенные малышом, театрально преувеличивая.

### ***Необходимые игрушки и предметы***

Развивающий коврик

Погремушки (маракасы)

Флажок

Кукла или картинка с крупным, четко прорисованным лицом

Мягкие мячи разных размеров

Массажные мячи и колечки

Пинетки или рукавички с колокольчиками

Музыкальные диски со звуками природы

Слинг

## ***4 месяца***

Рост/вес:

62 см/7000 г

### ***Достижения малыша***

Четвертый месяц жизни ознаменует незабываемое событие для взрослых: первый смех малыша! Это может быть реакция на игрушку или на общение с родителями, сомнений не остается в том, что ребенку сейчас очень весело. В хорошем настроении малыш гулит наедине с собой, а также активно воркует с мамой и папой.

Маленький исследователь свободное время уделяет познанию своего тела, совсем скоро он откроет существование у себя ног и обязательно попробует пальчики на вкус.

Ребенок уже хорошо удерживает предметы, пытается схватить игрушки, висящие над кроватью или ковриком. Если родитель небыстро уведит интересную вещь из поля зрения, то малыш ее провожает взглядом.

Движения ребенка становятся все более осознанными, и к середине этого месяца он сможет листать книги, переворачивая плотные картонные страницы.

### ***Развивающие игры в этом месяце***

Помогайте ребенку узнавать свое тело. Дотрагивайтесь и проговаривайте вслух: «Носик, ручки, глазки, животик». Показывайте на своем лице, на лицах игрушек и крупных картинках.

Рассказываем потешки! Умываемся под песенку: «Водичка, водичка, умой мое личико!», а также разучиваем стишки для подстригания ногтей и одевания. Делаем зарядку по утрам и не забываем про упражнение, любимое всеми малышами, – велосипед! После пары тренировок ребенок постарается сам «крутить педали». Физическое развитие в этом возрасте стимулирует горка с бортиками (можно заменить переносным пеленальным столиком) – суть в том, чтобы положить ребенка на слегка наклоненную поверхность, на живот головой вниз. Малыш будет медленно сползать по горке, а каждое его движение будет двигать вперед, к цели! А внизу его пусть встречает любимая игрушка и страшит мама. Обычно дети, занимающиеся на треке быстрее, начинают ползать.

Также не забываем тренировать речевые мышцы. Предлагайте повторять за вами надутые щеки или высунутый язычок, воспроизводите звуки лошадки и машины.

### ***Необходимые игрушки и предметы***

Книги со сказками и короткими стихами

Музыкальный шезлонг с подвесами

Пластиковые кольца с разной фактурой, которые можно скреплять в цепочку

Разные на ощупь кусочки ткани

Тактильные книжки

Прорезыватели

Каруселька или музыкальная шкатулка

Горка

## ***5 месяцев***

Рост/вес:

64 см/7600 г

### ***Достижения малыша***

К пяти месяцам маленький спортсмен осваивает перевороты. Причем

сам усложняет программу, кувыркаясь с предметами в руках и через разные стороны. Держась за ваши пальчики, крепьш будет садиться, а из положения сидя даже подтянется, чтобы встать. Если игрушка лежит вне зоны досягаемости, малыш приложит максимум усилий, чтобы добраться до нее!

У пятимесячного ребенка активно развивается слух; внимательная мама знает даже музыкальные предпочтения крохи! Услышав мелодию, он оживляется и пытается «подпевать». А в общении и гулении теперь слышны разные интонации. Расширяется и слоговый запас: теперь неосознанно малыш может произнести «ма-ма», «га-га».

Взаимодействие с предметами становится более осознанным: игрушки с удобным захватом ребенок перекладывает из одной руки в другую, упавший предмет ищет глазами. В поле зрения попадают маленькие вещицы: охота ведется за каждой крошкой на ковре!

### ***Развивающие игры в этом месяце***

Называйте предметы в комнате, ребенок постарается их отыскать взглядом. Приклейте на лампочку фонарика жука, вырезанного из картона. Выключите свет и посветите фонариком на стену, потом себе на руку, потом на ножку малыша. Попробуйте вместе поймать «паучка».

Подсказывайте малышу, на какие слова похожа его речь. К примеру, когда вы слышите лепет «аба-ака», скажите малышу: «Очень похоже на слово – собака. Повтори “собака”». Интерпретируйте его звуки!

Для физического развития хороша игра «Обезьянки». Наверное, вы уже заметили, какая крепкая хватка у вашего маленького чемпиона? Стоит этим воспользоваться и научить кроху висеть на ваших пальцах или на тонком турничке. Главное, обязательно следите за безопасностью малыша: делайте такие упражнения на кровати или на мате.

### ***Необходимые игрушки и предметы***

Книжки для купания

Мягкие кубики

Фонарик

Неваляшка

Коробочки и стаканчики

Бубен

Шкатулка музыкальная

## 6 месяцев

### **Рост/вес:**

67 см/8000 г

### **Достижения малыша**

Полугодовалый ребенок проявляет неподдельный интерес к людям. Прогуляйтесь на детскую площадку: малыш будет заворожено смотреть на играющих детей. А когда придет время сесть в коляску и поехать домой, то вы можете встретить настоящую бурю протеста! Психологи нередко называют детей этого возраста – «маленький манипулятор», потому что кроха настойчиво добивается своего (и это главное эмоциональное достижение этого периода).

Скорее всего, малыш уже попробовал прикорм и теперь знакомится с новыми ощущениями – вкусовыми. Пока разнообразие их невелико, но для вашего ребенка каждая ложка кабачкового пюре открывает новый мир и помогает набраться сил! А они понадобятся для физических тренировок.

Утро полугодовалого крохи обычно начинается с упражнения «ползание по-пластунски»: до мамы, до игрушек, до бортика манежа – вокруг столько всего интересного, только успевай доползти!

В обед включается программа физподготовки: упражнение «броски» – сидя в стульчике для кормления, малыш кидает на пол все, что под руку попадет!

А вечером – танцы. Ваш малыш научился ритмично стучать ручками и ножками? Не забудьте включить его любимую песню и снять видео на память!

### **Развивающие игры в этом месяце**

Познакомьте малыша с народной игрой в ладушки. Пока он будет только наблюдателем, но запомнит песенку и скоро сможет повторять движения за вами. При прощании с близкими показывайте, как нужно помахать ручкой (уже сейчас ваш ребенок усваивает первые социальные правила).

Для полугодовалого малыша открывается мир температур и ощущений. Предлагайте теплые и холодные, разные на ощупь предметы. Наибольший восторг вызовут те, которые можно сжимать: губка, пластилин, резиновые игрушки.

Если ваш малыш ползает, постройте перед ним башню из мягких

кубиков. Предложите сбить ее ручкой и выразите свой восторг, когда крохе это удастся. Научите малыша держать равновесие, в этом вам поможет веселое упражнение «Давай летаем!». Лягте на спину и приподнимите согнутые в коленях ноги, малыша нужно посадить к себе на голени – двигаем ногами и озвучиваем детский «полет».

### ***Необходимые игрушки и предметы***

Резиновые игрушки (котята, щенки, другие животные)

Деревянные кубики или брусочки

Машинки и небольшие каталки

Убегающая собака

Губка

Пластилин

Музыкальные игрушки с кнопками (пианино)

## ***7 месяцев***

### ***Рост/вес:***

70 см/8300 г

### ***Достижения малыша***

Малыш, которому исполнилось семь месяцев, помнит слова, обозначающие названия любимых предметов. Если в книжке ему приглянулся жук – будьте уверены, он покажет на него пальчиком.

Но самое главное – он уже знает, как его зовут! Почаще обращайтесь к малышу по имени, а также называйте имена близких, малыш обязательно их запомнит. Физически ребенок все лучше познает свое тело! Он ползает не только вперед, но и назад; скорее всего ваш малыш уже самостоятельно садится и поднимается на колени. Совсем скоро в его жизни начнется новый этап – он отпустит руки и сможет сидеть с прямой спиной: а это открывает новое поле действий для маленького исследователя!

Если у вас в доме есть лестница, то будущему спортсмену понравится карабкаться наверх, но не забудьте, что без помощи мамы пока он не сможет спуститься.

### ***Развивающие игры в этом месяце***

Если вы хотите повеселиться, устройте игру в прятки! Причем прятаться можно самому, прятать малыша под одеялом или платком,

прятать игрушку в коробке (кстати, это не только отлично поднимает настроение, но и развивает внимание, память, эмоциональный интеллект).

Во время купания поставьте эксперимент: плавает или тонет? Сначала погрузите в воду легкие предметы (мыльницу, теннисный мячик, шишку, пластиковые игрушки), а потом тяжелые (ложку, камень, наполненную бутылку). Помогите ребенку классифицировать – какие вещи всплывают, а какие идут ко дну. Малыши быстро учат части тела, и чтобы помочь вашему крохе в этом, используйте наклейки! Сначала приклейте стикеры к себе на лоб, на нос, на руку – пусть ребенок попробует их снять. А потом тоже самое сделайте с лобиком, носиком и ручкой малыша. Не забываем про эмоции: «Где наклейка? Куда она спряталась? – Ах, вот она!»

### ***Необходимые игрушки и предметы***

Большие и яркие игрушки

Коробка с разными отверстиями

Ленты и веревочки разной длины

Наклейки

Пирамидка с кольцами одного размера

Деревянные тарелочки (стопка)

Фольга и бумага для выпекания (чтобы шуршать)

## ***8 месяцев***

### ***Рост/вес:***

71 см/8500 гр

### ***Достижения малыша***

Не удивляйтесь, если в одно прекрасное утро вы обнаружите, что ваш малыш стоит в кровати. Впрочем, теперь он будет экспериментировать с новым положением повсюду – постарайтесь ненадолго убрать все ненадежные опоры (складные стулья, торшер и т. д.). Отныне ползание для малыша становится скучным занятием – он открывает для себя бег на четвереньках и желательно с препятствиями: он старается залезть на все невысокие предметы интерьера.

Мама восьмимесячного малыша обязательно заметит прогресс в речевом развитии: ребенок в этом возрасте понимает некоторые просьбы (садится, когда просят; играет в «ладушки»). А также повторяет за взрослым несложные слова, такие, как «ау» или «бах».



Характер ребенка продолжает формироваться, и теперь он научился выражать протест не плачем, а движением. Если, на его взгляд, вы делаете что-то не так, то малыш этого возраста, как правило, изгибается и «спорит». Но и положительные эмоции кроха старается донести до родителей: смех и настроение игры – вот ежедневные спутники здорового восьмимесячного малыша!

### ***Развивающие игры в этом месяце***

Поставьте небольшую игрушку на салфетку – малыш обязательно захочет потянуть ее на себя, он будет поражен, что может двигать вещи, не прикасаясь к ним! Потом положите на салфетку другие предметы (тяжелее и легче), пусть маленький исследователь закончит эксперимент.

В совместных играх используйте зеркало: покажите малышу, как мишка удваивается; как меняется отражение ребенка, если надеть шапку или платок, и главное – веселитесь: стройте рожицы и играйте в «ку-ку».

В книжке с животными не забывайте озвучивать собачку, кошку и других персонажей, уже в следующем месяце ребенок начнет воспроизводить речь любимых зверей.

### ***Необходимые игрушки и предметы***

Манеж с жесткими бортами (или другая опора для стояния)

Небьющееся зеркало

Шарфы и шапки для веселых переодеваний

Зеркало

Салфетки

Книжки и игрушки, изображающие животных

Мягкая игрушка, наполненная шариками

## **9 месяцев**

***Рост/вес:*** 72 см/8900 г

### ***Достижения малыша***

С девятого месяца организм ребенка начинает готовиться к самостоятельной ходьбе. Кроха с удовольствием ходит за ручки с родителями, танцует вприсядку и даже играет в футбол, если возле его ножки окажется мячик. Ортопеды советуют не более часа в день (с перерывами) уделять вертилизации (и обязательно в правильной

обуви), – позвоночнику и стопам малыша еще сложно выдерживать такие нагрузки.

Развитие речи в этом месяце идет очень активно: малыш повторяет слоги. Пока еще неосознанно лопочет: «Мама, папа, дядя...», но если вы подыграете и будете откликаться на его лепет, то простимулируете кроху заговорить по-настоящему. В этом возрасте дети обычно начинают повторять звуки животных. Вооружитесь картинками или игрушками и спрашивайте малыша: «Как лает собака? Как рычит медведь? Как фырчит ежик?» – ребенок с удовольствием поговорит на зверином языке.

Девятимесячный хозяин ловко обращается с предметами: на кухне выдвигает ящики, подбирает крышки к кастрюлям, вытаскивает из кувшина предметы и складывает обратно, вкладывает коробочки одну в другую. Он уже различает цвет, форму и величину предметов, но родителям о своих знаниях сообщит после года-полтора.

Новый уровень социализации помогает ребенку освоить «малышковый этикет»: он машет ручкой на прощание, повторяет за родителями смех и кашель и уже хорошо ориентируется в интонациях взрослого, понимая: «запретила мама» или «порадовалась».

### ***Развивающие игры в этом месяце***

Если вы еще не начинали, то самое время познакомить малыша с играми на развитие мелкой моторики (перебирать фасоль, складывать ее в коробочку, трясти и греметь ею).

Скорее всего, малыш уже пытается повторять, как дует ветер. Возьмите шарик для пинг-понга, перышко, кусочек салфетки и попробуйте вместе сдуть предметы со столика.

Игра, которую обожают малыши, «покорми маму». Предложите крохе угостить вас кусочком яблока, морковкой и, конечно, едой с ложки (творогом или кашей). Называйте продукты, которые он вам предлагает, и обязательно благодарите.

Вы знали, что в девять месяцев малыш может сам подняться на 2–3 ступеньки по шведской лесенке? Для этого достаточно повесить игрушки наверху! Специальные спорткомплексы для самых маленьких можно найти в Интернете (либо поэкспериментировать на детской площадке).

### ***Необходимые игрушки и предметы***

Пирамидки (одну ребенку, одну маме – демонстрационную)

Фигурки животных

Мячики разных размеров

Воздушные шары  
Машинки  
Шведская стенка  
Сито  
Ложки и половники  
Пластиковые баночки

## 10 месяцев

### **Рост/вес:**

73 см/9200 г

### **Достижения малыша**

Игра десятимесячного ребенка приобретает смысл: куклу ваша дочка будет укладывать в кроватку (если вы показали ей, как это делается), а сын будет сажать на машину медведя и катать по комнате. В этом возрасте малыш уже устойчиво сидит, и если во время игры ему понадобились две руки – он их с легкостью **отпускает**.

Улучшается координация – и малыш может сам складывать мелкие детали в коробку и надевать кольца на пирамидку. Не спешите помогать! Если у крохи не получается и он показывает вам, что расстроен, значит, к этому заданию малыш еще не готов. Зато если он сам достигнет результата, ребенок будет на седьмом небе от счастья!

Речь малыша по-прежнему слоговая. Некоторые сочетания звуков так нравятся, что все эмоции ваш ребенок сможет выразить каким-нибудь «багм-багм» или «ата-тута». В десять месяцев, как правило, малыш понимает речь окружающих, если с ним говорят просто, четко и не быстро, он с радостью выполняет просьбы и подает игрушки, которые мама называет. Малыш легко запоминает имена вещей, которые его окружают. Проведите для маленького исследователя экскурсию по квартире, разрешите включить и выключить свет. А также пригласите малыша поиграть на кухне, пока вы готовите обед – обещаем, что будет шумно (ведь это такое удовольствие: хлопать ящичками и стучать ложкой по кастрюле), но в утешение – помните, что ни одна музыкальная игрушка не заменит ребенку этих открытий!

### **Развивающие игры в этом месяце**

Чтобы повеселиться, посадите малыша на офисный стул и покатайте

по комнате. Кроме отличного настроения, это несложная тренировка вестибулярного аппарата.

Усложняйте игры на развитие мелкой моторики: предложите ребенку откопать из пшена маленькие игрушки, сначала рукой, а потом и ложкой.

Купите пальчиковые краски! На полу расстелите ватман (а дешево и сердито – рулон обоев) и вместе оставьте отпечатки ручек и ножек, а потом капните краской и предложите растереть.

Разыграйте сказку «Теремок». Вам понадобятся фигурки персонажей (можно добавить в сюжет тех животных, что есть под рукой – кто сказал, что собачка и кошка не хотели бы жить в теремке?), а также большая коробка-«домик». Озвучивайте, как говорят животные, и просите малыша повторить!

### ***Необходимые игрушки и предметы***

Книжки со сказками

Пальчиковые краски

Ватман

Лошадка-качалка

Юла

Дудочка

Металлофон

Кукла-перчатка

Выключатели

Кухонная утварь

## ***11 месяцев***

### ***Рост/вес:***

75 см/9400 г

### ***Достижения малыша***

Малыш в одиннадцать месяцев с утра и до вечера покоряет новые вершины! Крупная моторика только формируется, поэтому синяки в этом возрасте неизбежны, но заметьте, что ваш малыш плачет не при каждом падении (иногда он забывает, потому что занят анализом произошедшего, и думает над решением задачи). А задач у него невпроворот: ребенок пытается заползти на диван, передвигается по квартире, толкая перед собой стул или упираясь ладонями в стену. Без поддержки малыш стоит

столько, сколько ему понадобилось; легко садится на корточки и встает. Если какая-то необходимая вам игрушка или вещь окажется на полу, кроха для вас с радостью ее поднимет; он понимает большинство просьб и исправно их выполняет.

Если вы еще не начали, то в этом возрасте хорошо бы ввести семейную традицию – делать утром музыкальную зарядку (сейчас малыш будет стараться копировать ваши движения, и с удовольствием танцевать под песенки).

Как правило, в этом возрасте малыш осознанно общается со взрослыми: зовет близких «мама, папа, баба, деда», знает, как его зовут, показывает части тела и лица, находит по названиям игрушки, одежду, мебель... А о том, что привлекло его внимание на улице, малыш сообщает маме: «ав-ав» гуляет или «брррр» едет. Кстати, активное звукоподражание в этом возрасте даже важнее «готовых слов», поскольку дополнительно развивает артикуляцию. Научите ребенка изображать языком, как цокает лошадка, – скорее всего в старшем возрасте ему не понадобится логопед.

### ***Развивающие игры в этом месяце***

Вода – это обязательный атрибут развивающей среды. Поэтому постарайтесь разнообразить игры во время купания: переливайте воду из стакана в стакан, вылавливайте ложкой мелкие игрушки. Из пенопласта вырежьте корабль для игр в ванной. Перевозите на нем грузы и разных зверей.

Запишите вместе с малышом на диктофон стихотворение «Гуси, гуси.», прослушайте несколько раз, а потом останавливайте запись: пусть ребенок попробует продолжить «га-га-га». Можно легко обойтись и без диктофона, просто повторяйте сами эту потешку.

Предложите малышу сделать аппликацию. Возьмите лист картона и дайте в руку ребенку восковой карандаш (вместе накаляйте фон), потом клеем-карандашом проведите перпендикулярные линии и приклейте на них заранее заготовленные квадрат и треугольник. Такой простой домик станет первой поделкой малыша.

Не забудьте про подготовку ко дню рождения: нарисуйте несколько пальчиковых картин в подарок гостям, а также потренируйтесь в задувании первой свечи (в этом вам помогут мыльные пузыри или салфетки).

### ***Необходимые игрушки и предметы***

Пенопласт

Стаканчики

Соленое тесто  
Мыльные пузыри  
Барабан  
Телефон  
Каталка (например, колесо с ручкой)  
Лопата или грабли для снега и песка  
Диктофон  
Мягкие модули (или подушки)

## 12 месяцев

### ***Рост/вес:***

78 см/9600 г

### ***Достижения малыша***

Один год – это средний возраст, в котором малыши делают первые шаги. Не удивляйтесь, если на пару недель кроха забудет все выученные слова, станет равнодушен к занятиям и творчеству. Все силы организма сейчас направлены на подготовку к ходьбе. А вам лучше вооружиться фотоаппаратом или камерой и постараться не пропустить столь важное событие!

В этом возрасте детки осознанно зовут маму, папу, бабушку; изображают речь 5-10 животных; могут отвечать на вопрос: «Сколько тебе годиков?», показывая один пальчик, или даже произнося: «Один!» Если ваш ребенок еще не говорит, то, обращаясь к нему с вопросом, проявите терпение, спокойно произнесите: «Скажи словами» – и настойчиво ждите звукового ответа.

Игры становятся разнообразнее и длительнее, уже около 10 минут малыш может заниматься непрерывно. Кроме игр, годовалого малыша увлекает творчество – он с удовольствием калякает карандашами на бумаге или мелом на асфальте. С года педагоги рекомендуют начинать регулярные развивающие занятия в детском центре или дома с мамой, например, по методике «Тематических неделек» (когда каждый день на протяжении недели в занятиях обыгрывается одна тема: рисуем/играем/читаем/смотрим мультфильмы про кошек или про зиму и т. п.). Конечно, все обучение должно быть построено на эмоциях и совместной игре! В играх на развитие крупной моторики главным помощником будет мяч – годовалого ребенка можно научить кидать, пинать, толкать палкой, поднимать,

отдавать маме.

### ***Развивающие игры в этом возрасте***

Чтобы поддержать физическую активность малыша, сделайте полосу препятствий из подушек, тазов, стульев. Встаньте с противоположной стороны и позовите своего спортсмена, а потом перебежите на другую сторону. Море смеха и отличная зарядка вам обеспечены!

Положите в миску с водой мелкие предметы и поставьте в морозилку. Эти «сокровища» малышу предстоит достать изо льда. Это упражнение не только развивает мелкую моторику, но и дает представление о свойстве воды (открытие вселенского масштаба для годовалого ребенка, что лед – холодный). Только не замораживайте воду до конца, а то достать игрушки не получится.

Учим цвета. Разделяем красные и желтые мячи по корзинам такого же цвета. Или на зеленый кусок цветного картона приклеиваем елку, зеленое яблоко, травку...

### ***Необходимые игрушки и предметы***

Вода, ложки, мячики, стаканчики

Сортер

Игровая палатка с тоннелем

Цветной картон

Прищепки

Разная крупа (для занятий по мелкой моторике)

Пластилин

Кукла, предметы ухода за ней, посуда

Машины разных размеров

## ***1 год и 3 месяца***

### ***Рост/вес:***

81 см/10 кг

### ***Достижения малыша***

У ребенка, который сделал первые шаги примерно в годик, к этому времени хорошо укрепилась мышца спины, и теперь малыш чаще передвигается бегом; он старается подняться по ступенькам, опираясь на перила или руку взрослого; отлично держит равновесие: ходит вперед и

назад и даже может сам качаться на качелях (для этого их нужно подвесить невысоко от земли, чтобы малыш мог отталкиваться ногами). Вы, наверное, уже заметили, сколько радости у крохи, который что-то сделал самостоятельно: эти эмоции сильно стимулируют развитие! Если во время еды ребенок просит дать ему ложку – не отказывайте. Многие дети способны кушать сами, но под контролем родителей. А также самое время научить малыша личной гигиене: умываться, чистить зубы и вытираться полотенцем – повторение за мамой и папой доставляет ребенку море удовольствия! Активный словарный запас малыша расширяется, теперь он называет около 5-10 окружающих предметов. Ваш ребенок оперирует словами-действиями («дай», «на», «буду»), а также отвечает взрослым «да-нет».

### ***Развивающие игры в этот период***

Подготовьте кусочек картона, наклейку «курочка» (или фигурку), пластилин и пшено. Вместе с ребенком наклейте травку из пластилина (движения пальцами – растирание). Покажите ребенку, как взять пинцетным захватом пшено из тарелочки и вдавить в пластилин. Теперь пригласите курочку покушать зернышки. В вашем ребенке просыпается художник! Почаще рисуйте вместе и давайте ему вволю покалякать на бумаге. Нарисуйте круг и предложите дорисовать солнышку лучики, тучке – капли дождика, ежику – иголки.

Если Вы еще не играли в прищепки, обязательно порауйте малыша. Для этого нужно подготовить основание (тело ежика или круг от солнца). Предложите прилепить иголки или лучики. Прицепляя одну прищепку к другой, можно сделать дракона или змейку.

Читайте стихи, побуждая ребенка заканчивать четверостишия знакомыми словами и звуками.

### ***Необходимые игрушки и предметы***

Песок

Тесто для лепки

Книги с пазлами и стихами

Наборы для рисования

Наклейки

Домик с замками и разными ключами (подбери по цвету, по форме)

Пирамидка с кольцами разной величины

Молоток и гвозди (детский набор)

Формочки, совок, ведерко для игр в песке или снегу



## Кубики и строительные блоки (деревянные)

**1 год и 6 месяцев**

### **Рост/вес:**

82 см/11 кг

### **Достижения малыша**

В полтора года малыш ценит ритуалы. Он сам умывается, чистит зубы, моет ножки. А если кроха еще не ходит на горшок, то самое время показать ему прелесть жизни без подгузников! Педиатры считают, что, начиная с этого возраста, малыши могут контролировать свои естественные позывы и сообщать об этом маме, а продвинутые пользователи горшка даже снимают штанишки!

И, собираясь на прогулку, ваш ребенок, скорее всего, пытается сам надеть шапку и обувь. На улице малыша привлекает движение – он обязательно бегаёт по лесопарку, уверенно перешагивая через препятствия из палок и собирая шишки; залезает на скамейки; и, конечно, много играет – отражая действия, которые наблюдал (поэтому даже мальчики любят катать игрушечные коляски). Пассивный словарный запас увеличивается, названия большинства предметов ребенок запоминает с первого раза, и, конечно, полуторагодовалый малыш продолжает радовать маму новыми словами! Он скорее всего знает и называет по имени близких. На вопрос: «Как тебя зовут?» – большинство деток еще импровизируют, но некоторые могут произнести свое имя. А особенно талантливые малыши даже пытаются петь песни!

Знаний об окружающем мире деткам в этом возрасте хватает, чтобы обобщать предметы (находить все вещи одного цвета и различать «большой – маленький»), а также на ощупь угадывать форму (кубик, мячик).

### **Развивающие игры в этом месяце**

Глен Доман предложил для полуторагодовалых детей занятия на «рукоходе» (горизонтальной лестнице). После того как ваш малыш сможет висеть на турнике около 10 секунд, разнообразьте упражнение – предложив ему отпустить одну руку и схватить игрушку (которую мама будет держать на соседней перекладине).

Также на турник можно подвесить волан от бадминтона и бить по

нему ракеткой. А потом – руками и даже ногами.

Мелкую моторику можно тренировать, наполняя копилку монетками. А потом ими же выкладывать дорожку (вариант усложненной игры – выложить по возрастанию).

Возьмите коробку и вместе соберите в нее все зеленые (а потом и красные) предметы, которые малыш видит в комнате.

### ***Необходимые игрушки и предметы***

Доска Сегена с геометрическими фигурами

Конструктор с большими блоками

Строительные кубики и кирпичики

Куклы и кукольные принадлежности (кровать, расческа, посуда)

Игрушечные инструменты (молоток, отвертка, ключ, плоскогубцы)

Железная дорога

Лабиринты с шариками

Карандаши, мелки, фломастеры, краски

Лото

## ***1 год и 9 месяцев***

### ***Рост/вес:***

84 см/12 кг

### ***Достижения малыша***

Развитая речь помогает малышу этого возраста переходить на новый этап общения со взрослыми. Ребенок понимает большинство бытовых обсуждений, отвечает на вопросы, с удовольствием слушает простую историю по картинке, а во время игры легко выражает мысли, используя слова и предложения из двух слов. Достижение малыша, которое радует каждую маму, – самоорганизованная игра. Главное, обеспечить ребенка интересными материалами и средой. Например, имея совок, формочки и песочницу, кроха из мокрого песка сам налепит «куличиков». Из конструктора построит ворота, дом, гараж. Покатает на машине медведя или перевезет груз.

И конечно, современные дети к этому возрасту уже с легкостью управляют с гаджетами. Если ребенку доступен планшет, то он наверняка сам его разблокирует, сыграет в любимую развивающую игру или посмотрит мультфильм. Но не увлекайтесь электронными игрушками,

потому что за ними теряется главный фактор гармоничного развития – личность!

### ***Развивающие игры в этом месяце***

Попробуйте сделать несложную аппликацию: вместе нарисуйте зеленые кустики и приклейте на них красные кружочки (помидоры). Обычно малышам настолько нравится клей-карандаш, что они готовы часами клеить все вокруг: «на растерзание» можно отдать старый журнал.

Не забывайте про пластилин! Подсмотрите в Интернете, как слепить персонажей, и с их участием разыграйте небольшую сказку.

Приобщайте малыша к повседневным делам: помойте картошку, морковь, лук и понарошку приготовьте «суп», угостите кукол.

Малярным скотчем «нарисуйте» на полу длинную дорожку (ширина 15–20 см) – пусть малыш пройдет по ней, не оступившись. Потом попробуйте освоить ходьбу по лежащей доске, ленточке.

### ***Необходимые игрушки и предметы***

Мольберт для рисования

Конструктор для постройки замка

Лодочка

Машины всех видов (грузовые, легковые, автобус)

Игрушки из нескольких частей

«Кубики для всех»

Никитины

Монеты и копилка

Мозаика

Планшет

<b>2 года</b>
---------------

### ***Рост/вес:***

87 см/12,5 кг

### ***Достижения малыша***

Скорее всего, ваш малыш уже сам задул свечи на торте именинника. А развитая память позволит крохе и через пару недель вспомнить яркие моменты праздника. Все, что происходит вокруг двухлетнего ребенка, словно записывается «на подкорку» – он с легкостью расскажет, какую

игрушку кто из взрослых подарил; с удовольствием перечислит героев любимой сказки.

К двум годам растет словарный запас, и ребенок понимает некоторые абстрактные слова, такие, как «этот», «другой» или «позже», а также отличает живые объекты от неживых. Речь строится на предложениях – они состоят уже из трех слов, в рассказ включаются местоимения и прилагательные.

Малыш проявляет интерес к ролевой игре, он запоминает последовательность действий и может «принимать пациентов», как доктор – слушая, делая уколы и выписывая рецепт.

Но самыми любимыми остаются подвижные игры! Наверняка ваш ребенок отлично держит равновесие. Это позволяет ему самому подниматься по лестнице и скатываться с горки, а еще – ходить по бревну (будущие спортсмены еще умудряются при этом нести что-то в руках). Поощряйте физическую активность малыша и не забывайте про зарядку – она полезна для каждого члена семьи!

### ***Развивающие игры в этом месяце***

Вырежьте из губки для мытья посуды штампы: круг, квадрат, цветок. Покажите малышу, как нужно обмакнуть их в краску и оставить цветные отпечатки на бумаге.

Игра «Попади в цель» – отличная тренировка для глазомера. Нарисуйте на ватмане крепость и вместе закидайте ее бумажными снежками.

Деткам нравится, когда в развивающей игре участвуют персонажи. Перемешайте бусинки двух цветов (зеленые для белочки, красные – для зайчика) и предложите малышу угостить животных, разложив «еду» по двум тарелочкам. Не забывайте про правильный захват – «клювик» из трех пальцев!

Используйте сито: причем как в водных играх, так и в «сухих». Например, можно пересыпать через решето смесь из фасоли и манки.

### ***Необходимые игрушки и предметы***

Шнуровки

Матрешка

Сито

Пазлы из двух частей

Кегли или городки

Кубики с буквами и картинками

Плакат с алфавитом  
«Сложи квадрат».  
Никитины  
Блоки Дьенеша и тетради с заданиями  
Ролевые наборы (больница, парикмахерская)  
Столик и стульчик для занятий

**2,5 года**

***Рост/вес:***

92 см/13 кг

***Достижения малыша***

В два с половиной года малыш, с которым занимаются дома (или в детском центре), в знаниях опережает сверстников. Зависит от того, какой теме вы уделяете больше внимания, но в среднем он может знать буквы алфавита, цифры, ориентироваться во временах года или в марках автомобилей. И даже начать читать, например, по методике Зайцева.

Ребенок, хорошо развитый физически, в этом возрасте бегают, прыгает (даже через препятствия и на одной ноге); играет в мяч – ловит его двумя руками, пинает и кидает в цель. Ваш малыш скорее всего катается на самокате, и если вы являетесь поклонниками коньков (роликовых и обычных), то вполне можете начать его знакомство с этим интереснейшим спортом на свежем воздухе.

В теплую погоду старайтесь как можно больше времени проводить на улице – можно даже брать с собой конспекты занятий, фломастеры, пластилин или играть в развивающие игры.

***Развивающие игры в этом месяце***

Один из вариантов игры на свежем воздухе – догонялки «Поймай рыбку». Ее плюс в том, что друзья малыша также могут участвовать. Мама складывает кольцо из рук и по одной пытается поймать убегающих рыбок.

Тренированная дыхалка будет способствовать развитию речи, поэтому эти упражнения всегда актуальны. Посоревнуйтесь, кто дольше протянет звук «о», «а», «ж».

Ребенок этого возраста учится рисовать по вашему заданию – например дорогу или капли дождя. Предложите ему также дорисовать половину простой картинку (яблоко или туча).

Лучшие развивашки на все времена – это конструкторы. И чем необычнее они будут, тем больший интерес у ребенка вызовут. Например, можно сделать самим «Велькрошку»: для этого липучки разных цветов и размеров нарежьте на полоски по 5-10 см, предложите малышу собрать по цветам (игру можно усложнять, собирая из липучки квадраты, кресты и колечки).

### ***Необходимые игрушки и предметы***

Конструкторы (разных видов)

Лото и парные карточки

Кубики Зайцева

Альбом для рисования и акварельные краски

Модель дома

Кукольный театр

Губная гармошка

Самокат

Ролики (или коньки)

## ***3 года***

### ***Рост/вес:***

96 см/15 кг

### ***Достижения малыша***

Скорее всего девиз вашего трехлетнего крохи: «Я – сам!» Он действительно многое умеет: сам кушает, одевается, чистит зубы, ходит на горшок, с удовольствием помогает по дому. Но ребенку на выполнение этих дел нужно большее время, чем взрослому. Поэтому главный принцип развития в этом возрасте – маме запастись временем и терпением.

Вашему ребенку сейчас интересно все, что у взрослых в руках. Разрешайте ему осваивать новые предметы под присмотром. В этом возрасте детки, с которыми систематически занимаются, обычно пробуют читать и считают до 10, называют основные цвета, свою фамилию, пол, имена родителей. У малышек формируется математическая логика, и трехлетки могут понять и продолжить простые последовательности.

Возможно, вы слышали выражение, что «после трех уже поздно»? Посмотрите на своего малыша, чтобы понять, что это не совсем так. Ведь перед ним сейчас открывается океан возможностей: можно учить языки,

заниматься спортом, познавать мир, читать книги, творить... Главное, делать это вместе и с удовольствием!

### ***Развивающие игры в этом месяце***

Уход за цветами (по методу Монтессори). Задача – поставить букет из живых цветов в вазу. Для этого сначала попросите ребенка из кувшина перелить в вазу нужное количество воды (если что-то прольется, подскажите, где вытереть тряпочкой). Затем вместе подрезаем у цветов стебли и помогаем поставить букет. Важный принцип: только после уборки игра считается законченной. Интереснейшее занятие – изготовление сенсорных коробочек. Для этого вам понадобится коробочка (среднего размера), природный материал и фантазия. На прогулке вместе соберите шишки, травинки, песок для поделки, а дома возьмите краски, вату, нитки, цветную бумагу (все, что под руку попадет). И вместе оформите коробочку в стиле лесной опушки или, например, подводного мира. Доверьте малышу самому управляться с клеем и ножницами (с тупыми концами), и, как бы ни было жалко, отдайте коробочку ребенку для самостоятельной игры.

В три года ребенок начинает играть в абстрактные игры, и в дороге или в очереди вам не придется скучать – предложите малышу заканчивать слова. Произносите их без последнего слога, пусть он догадается и подскажет вам (если ребенку тяжело, указывайте на предметы). Например, доро-ГА, маши-НА, дере-ВО.

### ***Необходимые игрушки и предметы***

Велосипед

Воздушный змей

Игрушечные часы

Азбука

Палочки Кюизенера (для обучения счету)

Картинки из четырех частей

Лото тематические (овощи, посуда, одежда)

Ножницы с тупыми концами

Дом из конструктора с персонажами