

{ ВОСПИТЫВАЕМ:
КТО КОГО? 😊 }



Невена
Ловриневич



НАУЧИТЕСЬ
ЖИТЬ



Секреты счастливых родителей

Annotation

Никто и ничто не выведет нас из себя, не доведет до белого каления так стремительно и успешно, как наши любимые дети. Мы совсем не хотим злиться на них, срываться по пустякам, но иногда просто не в силах себя сдерживать. Так что же такое злость, как научиться ею управлять, как с ней бороться – и всегда ли надо это делать, – рассказывает сербский психолог Невена Ловринчевич. Автор подскажет читателям, «как им улучшить свое внутреннее самочувствие и, соответственно, отношения с близкими и дорогими людьми, особенно с теми, которые дороже всех, – с собственными детьми».

- [Невена Ловринчевич](#)
 -
 - [Предисловие](#)
 - [Об эмоциях и гневе](#)
 - [Как мы выражаем свой гнев](#)
 -
 - [Родитель «бьет – значит любит»](#)
 - [Родитель-крикун](#)
 - [«О, неблагодарный!» родитель – циник и критик](#)
 - [Как гнев родителей влияет на ребенка](#)
 - [Почему дети ведут себя именно так](#)
 - [Темперамент](#)
 - [Возраст](#)
 - [Опыт](#)
 - [Обстоятельства](#)
 - [Почему родители ведут себя именно так](#)
 - [Собственный семейный опыт](#)
 - [Стресс и усталость](#)
 - [Мысль-провокатор](#)
 - [Насколько сильно вы злитесь](#)
 - [Научитесь злиться](#)
 -
 - [До того, как вы разозлитесь](#)
 - [Если вы уже разозлились](#)
 - [После порыва гнева](#)

- [Дневник гнева](#)
 - [Послесловие](#)
 - [Об авторе](#)
 - [Календарь раннего развития](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
-

Невена Ловринчевич

Научитесь злиться. Секреты счастливых родителей

Эту книгу, выражая все свое восхищение и поддержку, я посвящаю тем родителям, которые не боятся трудностей и готовы, ведомые любовью к детям, заглянуть в себя, научиться чему-то и что-то изменить.

Nevena Lovrinčević

NAUČITE DA SE LJUTITE



Иллюстрации Ивицы Стевановича

Copyright © Kreativni centar, 2010

Предисловие

Гордана вернулась домой, увешанная пакетами. Всю дорогу домой двое ее детей ссорились и ее тоже пытались втянуть в свои разборки: «Мама, скажи ему!.. Чего он ко мне пристаёт!..» Дома Гордана сразу пошла на кухню. Она быстро приготовила обед и накрыла на стол. На работе день выдался очень напряженным. Начальница по какой-то только ей известной причине была недовольна новым проектом Горданы и уже в третий раз вернула его на доработку. Тем временем в детской споры не утихали: «Сейчас моя очередь играть!.. Мама-а-а, скажи ему!..» За обедом дети отставляли тарелки и наотрез отказывались есть тушеные овощи: «Почему мы через день должны есть эти дурацкие овощи?..» Но вот наконец посуда отправилась в посудомоечную машину. Вроде дела закончены и настал долгожданный момент, когда можно передохнуть. Гордана удобно устроилась в кресле с чашечкой кофе в руке. Но уже в следующее мгновение мимо нее просвистел мяч и угодил в вазу – та упала и разбилась вдребезги. У Горданы в глазах потемнело. Она вскочила и заорала: «Ну может человек хоть пару минут в этом доме посидеть в тишине и отдохнуть от вас?! Как вам не стыдно! Несносные вы!» Потом она и сама не могла вспомнить, чего еще наговорила, но, естественно, ничего хорошего. Дети, заплаканные, забились в свою комнату. А у Горданы на душе кошки скребли. И это был худший момент того отвратительного дня. «Что со мной? Как я могу себя так отвратительно вести? Я совсем потеряла контроль над собой и таких гадостей своим детям наговорила! Что же я за человек? Что я за мать?..»

Случается ли вашим детям довести вас до такого состояния, что вы срываетесь на них или даже бьете? А потом испытываете острое чувство вины и обещаете себе больше никогда так не делать? И потом снова делаете то же самое? А может, вы чувствуете, что злитесь слишком часто или даже все время? Нет ли у вас ощущения, что ребенок вас побаивается? А может, вы принадлежите к категории людей, которые почти никогда не злятся, не раздражаются и не выходят из терпения, что бы дети ни вытворяли? Только почему-то у вас слишком часто болит голова (скачет давление, дискомфорт в желудке). А может, вы считаете себя плохим родителем из-за того, что злитесь на ребенка и думаете, что вы его таким образом травмируете?

Если вы ответите утвердительно, то эта книга для вас!



Об эмоциях и гневе

Когда трехлетний сын Душана выпал из лодки посреди реки, Душан тут же прыгнул за ним. «Нормально», – подумаете вы. Но ненормально то, что Душан совершенно не умеет плавать. С точки зрения разума этот факт в корне меняет ситуацию. Действительно, нет никакой логики в том, что человек, не умеющий плавать, без раздумий бросается в воду, чтобы спасти утопающего. А с точки зрения эмоций поступок Душана совершенно понятен: любовь к ребенку и страх за его жизнь полностью подавили все остальное, даже инстинкт самосохранения.

«Муж убил жену и ее любовника, а затем застрелился сам» – заголовок, который можно увидеть в газетах. Комбинация самых разных эмоций – ревности, злости и бог знает чего еще – победила рациональный ум. Иногда к таким последствиям приводят психические расстройства действующего лица, но часто речь идет о людях, которые до этого трагического события казались совершенно нормальными.

Это еще одно доказательство, что эмоциональное зачастую берет верх над рациональным.

К счастью, в повседневной жизни мы редко оказываемся свидетелями настоящих трагедий. Зато нам постоянно приходится делать выбор (выбор партнера, работы, линии поведения с ребенком, друзьями, родителями и т. д.), и каждое решение, которое мы принимаем, обусловлено комбинацией эмоционального и рационального в нас самих. Все мы разные: кто-то больше поддается эмоциям, а кто-то – контролю разума; но все-таки чаще мы идем на поводу у эмоций даже тогда, когда уверены, что делаем рациональный выбор.

С учетом силы эмоциональной составляющей становится очевидным, что подавление и отрицание эмоций не приводит ни к чему хорошему; это не может не сказываться негативно и всегда приводит к нежелательным последствиям. Но совершенно ясно и то, что слепо подчиняться эмоциям, отключая при этом рациональное мышление или сводя его влияние к минимуму, непродуктивно.

Что же нам делать? Особенно с такой тяжелой эмоцией, как злость?

Самым правильным решением для нас будет **разобраться, что такое злость, и научиться по возможности ею управлять.**

Научившись приемлемым способом выражать свою злость,

мы сможем ее контролировать.

Так мы улучшим свое внутреннее самоощущение и соответственно отношения с людьми, которые нам дороги, в том числе с теми, которые нам дороже всех, – с нашими детьми.

Прежде чем приступить к управлению гневом, сначала нужно как можно лучше понять суть злости. Итак, что нам о ней известно?

ДУРНОЙ ЗНАК. Легко понять, почему злость, и особенно бешенство как ее крайнее проявление, относят к негативным эмоциям. Злость – чувство не из приятных. Она заставляет ощущать себя некомфортно и того, кто злится, и того, на кого злятся. Разговоры вроде «если выплеснуть злость, то сразу станет легче» чаще всего необоснованны, за исключением некоторых случаев, например, когда злость выказывается непосредственно человеку, ее вызвавшему, если такая реакция возвращает нам самообладание или если она оправдана из-за нанесенной несправедливости. Выказывать злость по отношению к детям обычно не имеет смысла и не приносит нам никакого облегчения. А тому, на кого она направлена (в нашем случае – ребенку), и подавно.

КАТАЛИЗАТОР. Разозлить человека может ощущение опасности и связанности по рукам и ногам. И это касается не только физической опасности. Если кто-то по отношению к нам несправедлив или груб, если нас обижают, унижают, если нам ставят препоны, скорее всего, это нас разозлит и/или разгневет. Ребенок для нас, естественно, не может быть источником физической угрозы. Однако, учитывая тот факт, что дети шумят, все разбрасывают, требуют постоянного внимания, не дают спать, легко прийти к выводу, что они являются для родителей раздражающим фактором. Дети постарше не мешают нам спать по ночам, но непослушанием раздражают родителей ничуть не меньше. Разозлишься, пожалуй, когда пятый раз за день попросишь своего тринадцатилетнего ребенка сделать потише музыку (или убрать со стола грязную посуду, вынести мусор, не дразнить младшую сестру и т. д.). Несмотря на то что мы любим своего ребенка больше всего на свете, частенько возникает ощущение, что ребенок для нас – сплошная морока. Как искренне сказала мама одного очень активного двухлетнего малыша: «Уж очень ему много надо!»

ПРЕДПОСЫЛКИ. Чтобы злость проявилась, должны совпасть две предпосылки: **стресс** и **мысль-провокатор**. Эти два условия взаимодействуют, как солома и спичка: если один из факторов отсутствует,

злость не возникнет или будет умеренной. Если вы расслаблены, отдохнули и в прекрасном настроении, мысли вроде: «Это он нарочно делает, потому что я не купила игрушку!» – не вызовут раздражения по отношению к ребенку. Когда вы устали, напряжены и давно пребываете в состоянии стресса, а ребенок ведет себя неприемлемо (плачет, капризничает, бесится, дерется...), вам все же удастся избежать взрыва, если вы в такой ситуации подумаете: «Ух, лучше бы мы не ходили в этот парк. Он не выспался, устал и голоден. Надо скорее домой». А вот если оба фактора (стресс и мысли-провокаторы) сойдутся в одной точке – то есть уставший от внутреннего напряжения родитель в ситуации, когда ребенок ведет себя неадекватно, подумает: «Это он нарочно! Только потому, что я не купил ему игрушку!», – все, спичка брошена, злость и гнев тут как тут.



ТРУДНОСТИ С КОНТРОЛЕМ: «У НЕГО В ГЛАЗАХ ПОТЕМНЕЛО».

Из всех эмоций труднее всего поддается контролю именно гнев и злость как его более мягкая форма.

Есть два основных способа проявления злости, более и менее контролируемые.

Первый способ, когда мы думаем, например: «Эта кассирша, кажется, пытается меня обмануть!» И гнев возникает как следствие этой мысли. Такой вид проявления гнева сравнительно легко контролировать, потому что первым шагом стала активность коры головного мозга, которая отвечает за размышления.

Намного тяжелее поддается контролю другой способ проявления злости, когда буквально за долю секунды включаются и **понимание** ситуации, и **эмоция** (гнев, злость), и **действие** (выражение эмоций). Вы едете по трассе, и тут вас подрезает другой водитель, вынуждая реагировать незамедлительно. Доли секунды хватило на то, чтобы избежать столкновения, и чтобы подумать: «Ты смотри... специально меня подрезал!», и чтобы, почувствовав прилив бешенства, прокричать: «Осел! И кто тебе права продал?!» А если бы была возможность, вы, наверное, и врезали бы ему как следует. При таком молниеносном развитии событий не успевают включиться в работу «новые» отделы головного мозга, те, которые отвечают за рациональную оценку и размышление. Здесь работают только «старые».



Испокон веков они отвечали за оперативное реагирование наших предков в ситуациях вроде «уж лучше я съем (или убегу), чем меня съедят». Когда у разъяренного человека в голове проносится мысль: «Что же я делаю?» или «Что это со мной происходит?» – это знак, что в процесс включилась кора головного мозга, который сейчас (у кого раньше, у кого позже) поможет взять контроль над ситуацией и собственным поведением.

Хотя взрывные, плохо контролируемые ситуации и длятся сравнительно недолго – может быть, несколько секунд или минут, – вред они могут нанести колоссальный.

У такого взрывного вида реагирования есть и предпосылки: организм, подверженный длительному стрессу, усталости и фрустрации, уже на гормональном уровне готов отреагировать бурно, и действие здесь будет опережать размышление. Поэтому нам и случается взрываться в состоянии стресса, хотя сама по себе ситуация не стоит того, чтобы реагировать так бурно: ребенок рассыпал хлопья, разлил чашку с молоком, уронил вазу... и нас это *сводит с ума*.

ЭФФЕКТ ЛАВИНЫ. Гнев имеет обыкновение усиливаться, нарастать. В отличие, например, от грусти, он дает нам силу, стимулирует нас. Хотя гнев и длится сравнительно недолго, всего несколько секунд или минут, его интенсивность за этот краткий период успевает резко вырасти, и чем дольше продлится состояние гнева, тем тяжелее его остановить и взять под контроль.

Как только появляется чувство озлобленности, желательно, чтобы сразу включились отделы мозга, которые помогут нам трезво взглянуть на ситуацию, изменить мысль-провокацию и взять собственное поведение под контроль. Если ребенок бесится на заднем сиденье автомобиля, не стоит думать: «Вот наглец! Специально меня провоцирует!» Так мы сами себя накручиваем и начинаем рычать, глядя в зеркало заднего вида.



Лучше сознательно заменить такие мысли на: «Наверно, он устал и проголодался... день у него тоже был длинный. в четыре года трудно взять себя в руки». Такую замену мысли-provokatora мы должны осуществить как можно скорее, потому что если мы пропустим момент зарождения эмоции гнева, она вырастет и свяжет нас по рукам и ногам. **Если погасить искру гнева как можно раньше, мы не только не дадим ему разгореться, но и придем к адекватной реакции.** А это полезно и нам самим, и особенно тому, на кого наш гнев направлен, – ребенку.

ТЕЛЕСНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ. «Склонность к гневу – самый достоверный показатель того, что человек может умереть молодым скорее, чем от курения, повышенного давления или холестерина», «в группе пациентов, которые уже пережили первый инфаркт, самые агрессивные мужчины были более всех расположены к риску второго инфаркта» (Д. Големан, «Эмоциональная интеллигенция»).

Это только одно из множества заключений, сделанных в самых разных институтах и проверенных на тысячах испытуемых. Подобные выводы

выглядят на первый взгляд преувеличением, но если разобраться, что происходит в организме взбешенного человека, они окажутся вполне разумными. Реакция тела на стресс готовит организм к ситуации «бей или беги», и на это наслаивается реакция на гнев, которая означает: *«Измени свое поведение или готовься к последствиям!»* Обе реакции направлены на повышение готовности организма к борьбе, они возникают помимо нашей воли и состоят в выработке гормонов, которые влияют на рост кровяного давления, а это повышает приток крови к мышцам, сердцу и мозгу. Человек, который взбешен, краснеет, пульс у него зашкаливает, дыхание частое и неглубокое, сердце работает на пределе возможностей, мышцы напряжены. Взгляд устремлен на того, кто вызвал гнев, кулаки сжимаются. Конечно, не все равно, как часто человек проходит через весь цикл описанных телесных проявлений, вызванных гневом. Дело даже не в том, как именно человек выражает гнев, а в том, является ли такое состояние хроническим. Если да, организм страдает, и появляются проблемы со здоровьем. И это возможно не только при выражении гнева, но и в том случае, когда человек его регулярно подавляет. Тогда чаще всего проявляется повышенное давление, проблемы с желудком и кожей.

Разобравшись с реакциями нашего тела, мы сможем лучше управлять гневом, так как научимся распознавать первые признаки (короткое дыхание, учащенное сердцебиение, потливость, напряжение в мышцах) и реагировать незамедлительно, успокаивая себя.



ВЛИЯНИЕ НА СОЦИАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ. Если человек часто злится, шумит, обижает других, машет кулаками, могут поспорить, что его недолюбливают в компании. Жить в семье со злыми, постоянно чем-то огорченными, обидчивыми или агрессивными людьми очень тяжело. Отношения с близкими у такого человека намного хуже, чем были бы, если бы он умел справляться со своей злостью. Проблемы могут появиться и на работе, и с друзьями, да и с законом.

Гнев обладает большим деструктивным потенциалом, влияющим на судьбу не только самого человека, но и его семьи.

О том, как влияет гнев родителей на ребенка, мы поговорим чуть позже. С другой стороны, длительное подавление гнева может довести до пассивно-зависимых и пассивно-агрессивных моделей поведения, которые, хоть и менее заметны, чем агрессия, но еще сильнее влияют на социальное функционирование личности. Виды пассивно-зависимого или пассивно-

агрессивного поведения можно распознать в широком диапазоне моделей – от относительно безобидных (скажем, на вопрос: «Какой кофе тебе сделать?» – человек ответит что-то вроде: «Да какой угодно, такой же, как себе сделаешь») до куда более серьезных, которые проявляются в зависимостях (алкогольной и наркотической). Особенно плохо, что чаще всего люди не отдают себе отчета в таком поведении; оно глубоко проникает в самую структуру личности и приводит к вредоносным моделям поведения, которые искоренить крайне трудно.

ЗАЩИТНАЯ ФУНКЦИЯ. «*Да я вообще никогда не злюсь!*» – может быть, подумаете вы в полной уверенности, что так оно и есть. И окажетесь неправы. Потому что гнев – это чувство, которое не без причины появилось в процессе эволюции бог знает сколько тысяч лет назад. **Вспомним, что в появлении гнева ключевую роль играет ощущение угрозы и помехи. Если человеку кажется, что он никогда не испытывает таких ощущений, очень вероятно, что он невнимательно прислушивается к самому себе.** Когда мы ставим интересы других, хоть бы и самых близких нам людей (родителей, супругов, детей, друзей), выше своих, со временем мы от собственных интересов практически полностью отказываемся. Конечно, иногда необходимо жертвовать собственными потребностями, и это делает родительский труд еще сложнее. Как бы ни было тяжело, вам придется очень часто просыпаться и вставать ночью к маленькому ребенку. Вы же не можете перевернуться на другой бок и продолжить спать, если малыш плачет. Но недопустимо, например, в полночь, когда у вас уже веки слипаются от усталости, стоять у плиты и жарить пончики, потому что вашему семнадцатилетнему сыну захотелось сладкого. Если мы привыкли сами и приучили своих близких (родителей, детей, супругов и т. д.) к тому, что мы всегда наготове, когда им что-то нужно, мы во многом ущемляем самих себя. Мы перестаем ощущать собственные потребности и интересы. Кому-то покажется идеальным всегда приятный человек, который готов жертвовать собой ради других, никогда не спорит, никогда не жалуется на усталость и не ропщет, которому ничто не в тягость. Но такой человек не заботится о самом себе, что, если учитывать и ближайшую, и более дальнюю перспективу, никуда не годится. Помимо прочего, при всей своей жертвенности такой человек подает плохой пример собственному ребенку.

Забота о самом себе, пожалуй, самое важное, чему вы должны научить своего малыша.

Чтобы усвоить этот важнейший урок, **ребенок прежде всего должен**

видеть, как его родитель заботится о себе. С этой точки зрения гнев, выраженный адекватным способом, отлично продемонстрирует вашим близким, где находятся ваши границы и что нужно вам самим. Или не нужно.

СКЛОННОСТЬ К СДЕРЖИВАНИЮ И ЗАМЕЩЕНИЮ. В некоторых семьях злость под запретом, и существует (не)гласное правило, что выражать ее нельзя, что само ощущение злости однозначно плохое. Некоторые родители чувствуют дискомфорт и неуверенность, когда дети выражают какие-либо негативные эмоции. У них есть установка на то, что дети должны быть постоянно довольны и счастливы. И все, что не укладывается в эти рамки (злость, тоска, ревность, зависть и т. п.), они переживают так, будто им камушек попал в туфлю и от него нужно срочно избавиться. Поэтому первые же выражения злости трактуются как неблагодарность, недостаток любви к родителям, наглость. Само ощущение гнева сдерживается и отрицается. Такая установка в будущем приведет к нежелательным пассивно-агрессивным моделям поведения и отклонениям, которые проникают глубоко в структуру личности. Их будет трудно искоренить, и они будут оказывать сильнейшее влияние на социальное функционирование ребенка не только в детстве и подростковом возрасте, но и на протяжении всей жизни.

Если в семье злость не принимают из-за ее сильной природы и ориентации на всех окружающих, может сложиться тенденция к замене злости каким-то другим чувством, таким же негативным, но не столь агрессивным и не направленным вовне.

Так, есть семьи, где, например, совсем не принято выражать гнев, а грусть не запрещена. Член такой семьи никак не может злиться, а тосковать – сколько душе его будет угодно. Никто не насторожится, если ребенок – хоть маленький, хоть постарше – станет плаксивым, отстраненным, безвольным, часто бывает в дурном настроении... Но стоит ему вдруг повысить голос или как-то иначе выразить злость, как тут же срабатывает невидимая семейная сигнализация, и все набрасываются на него с осуждением и порицанием: «Что за реакция?», «Как ты разговариваешь с матерью?!», «Как тебе не стыдно!», «И это твоя благодарность?!», «Тебе вообще не на что злиться!», «Ты посмотри, что ты делаешь с отцом! Знаешь же, что у него давление!». Механизм подмены одного чувства другим лежит, конечно, в сфере бессознательного и усваивается всеми членами семьи очень быстро. Человеку, склонному к депрессии, который

упорно подавляет свой гнев, может потребоваться много месяцев, а то и лет психотерапии, чтобы прийти к выводу о том, что он вовсе не депрессивен, а разозлен.

Все негативные чувства, хоть и неприятны, но иногда неизбежны. И каждое играет свою роль.

Как мы выражаем свой гнев

Выражая гнев, мы как бы посылаем сообщение тому, кто нас разозлил: «Измени свое поведение или готовься к последствиям!» В животном мире, например, пес рычит и скалит зубы. Мы с вами не рычим и не скалимся (ну почти никогда), зато у нас есть куда более широкий ассортимент способов показать свой гнев. И все же мы по-разному ведем себя с разными людьми и в разных ситуациях. Вы же не будете кричать на своего начальника и не ударите его, если он вас разозлит. Это ведь, мягко говоря, не умно! Зато вы можете, например, плохо выполнить порученную вам работу или не выполнить ее в срок, не явиться на встречу, пустить про начальника сплетню... Злясь, мы выбираем, как выразить свой гнев исходя из сложившейся социальной ситуации.

Парадокс в том, что именно со своими детьми, которых мы любим больше всего на свете (уж во всяком случае, больше, чем начальство!), мы позволяем себе самые разнообразные реакции, в том числе и действительно безобразные, теряем контроль над своим поведением.

В порыве гнева мы можем кричать на ребенка, угрожать ему или даже ударить его. Звучит как бред, но если вдуматься, то все вполне объяснимо: самые сильные эмоциональные реакции, в том числе и негативные, у нас вызывают именно те, кто больше всего значит для нас, те, кого мы больше всего любим, – и это наши дети.

Давайте сейчас рассмотрим несколько самых распространенных типов выражения гнева.

Родитель «бьет – значит любит»

Варианты

- **Бьет** по попе, по лицу или позволяет себе более серьезное рукоприкладство, которое может привести к синякам, ранам или даже переломам. Родители могут бить ребенка руками, ремнем, тапкой, палкой, совком...

- **Кидается** разными предметами, лупит кулаком в стену или ногой по мебели, хлопает дверями, бьет посуду, ломает игрушки и т. д.

Только факты

Тот, кто когда-то (бог знает когда и почему) связал битье с любовью и тем самым порекомендовал нам его, обманул и себя, и нас всех, оказав нам медвежью услугу.

Физическим наказанием вы добьетесь от ребенка только временного послушания, а вред нанесете колоссальный.

А вот чего вы точно достигнете, если будете в гневе избивать ребенка, так это создания у него неправильной установки: решать свои проблемы с помощью кулаков – нормально; гнев – это достаточно веская причина обижать других. Одним словом, ничему хорошему вы ребенка таким образом не научите. Он поймет, например, что все «сомнительные» мероприятия надо проделывать втайне от вас. Кроме того, **ударяя от злости ребенка, вы не только портите ваши с ним отношения, но и демонстрируете собственное бессилие.** И наконец, самое главное: ударяя ребенка (даже «только» по попе), вы показываете ему, что бить слабого – в порядке вещей и что тумаки – вполне приемлемый и даже законный способ решать проблемы.



Лучше уж швырять и ломать предметы (хотя это может дорого вам обойтись, если вы разобьете что-то ценное). Ведь так вы направляете свою агрессию на предметы, а не на ребенка. Хотя, конечно, такое поведение родителя тоже нельзя назвать конструктивным и желательным.

Советы

- **Не бейте ребенка.** Ни в коем случае, ни совсем легонько, ни по какой части тела.

- Если ребенок бесится и это опасно для него самого или окружающих, **схватите его и держите** крепко (применяя при этом ровно столько силы, сколько нужно, не перегибая палку). Затем поверните его лицом к себе, посмотрите в глаза и громко и четко скажите, что вас злит и чего вы от него хотите: «Нельзя так носиться по улице! Ты должен взять меня за руку и идти!»

- **Примените метод тайм-аута**^[1]. Это отличная воспитательная техника, подходящая для тяжелых случаев, когда вы едва сдерживаетесь,

чтобы не ударить ребенка. Короткая пауза поможет вам умерить свой гнев.

- **Никогда не используйте «подручные средства»**, такие, как ремень, палки, веник... Не пытайтесь с их помощью корректировать передвижения ребенка. Только рука может ощутить, какое давление вы на самом деле оказываете.

- Если вы чувствуете, что теряете контроль и готовы ударить ребенка, **отодвиньтесь от него**, если это возможно, или просто уйдите в другое помещение. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Только когда почувствуете, что снова можете себя контролировать, возвращайтесь к ребенку.

- Если в порыве гнева вы пинаете мебель и стены или кидаетесь разными предметами, имейте в виду: **единственное, что вы показываете таким поведением**, – это потерю контроля. Ни разбитая чашка, ни сломанный палец точно не облегчат ваше состояние. Ребенок после таких приступов гнева будет вас бояться, в этом можете не сомневаться. А ведь это совсем не то, чего вы хотели бы от него добиться.

Хотя в любом случае лучше ударить дверь или подушку, чем ребенка.

- Если когда-нибудь вам все же случится ударить ребенка (а такое хоть раз в жизни бывает с большинством родителей), не корите себя сверх меры. У вас не выдержали нервы, и вы сорвались на ребенка, но это отнюдь не делает вас плохим родителем, который способен нанести травму своему малышу. Просто вы допустили ошибку. Признайтесь в этом сначала себе, потом ребенку. И **попросите прощения**.

Родитель-крикун

Варианты

Ругается матом, орет, кричит, угрожает, обижает...

Только факты

Выражать злость можно по-разному, но в любом случае, за исключением особых мастеров сдерживать себя, мы при этом не молчим. И темперамент родителей, и окружающая обстановка, и эмоциональное возбуждение, которое всегда сопутствует раздражению, – все это влияет на нашу речь, на то, как мы разговариваем с ребенком: кричим и надрываемся или говорим более или менее громко. Степень нашей эмоциональной зрелости и стабильности в большой мере влияет и на то, что именно мы говорим. Это могут быть брань и обидные слова («Ну и дурак же ты!», «Куда ж ты смотришь, бестолочь?!») или логичные и конкретные замечания («Меня очень злит и пугает, когда ты не берешь трубку!»). Второй пример – это образец самого адекватного выражения гнева, когда мы объясняем, что именно нас разозлило, ясно, четко и по возможности любезно.



Советы

- Выражайте гнев **сразу или как можно быстрее** после поступка, который его вызвал.

- Когда обращаетесь к ребенку, используйте **«я-конструкции» вместо «ты-конструкций»**. «Я так злюсь, когда ты ставишь грязную посуду на стол, а не в раковину!» звучит гораздо лучше, чем: «Ты такая лентяйка!»

- Нацельте свой гнев **на поступок, а не на самого ребенка**. Вместо «Ты жадный!» скажите: «Ты сам съел все конфеты – это очень некрасиво».

- **Придерживайтесь непосредственной причины** вашего гнева, не переводите тему на какие-то более ранние события.

- **Будьте кратки и понятны**. Объясните ребенку, что именно вас разозлило и чего вы хотите от него добиться: «Мне не нравится, что ты носишься по всему магазину. Подойди и дай мне руку». А если нужно, сразу упомяните, к каким последствиям приведет непослушание: «Если сейчас же не перестанешь кидаться песком, мы уйдем домой».

- **Не используйте нецензурную лексику, не оскорбляйте ребенка**. От

этого пользы не будет. Вы только обидите ребенка и покажете собственное бессилие, ведь вы себя в этот момент уже не контролируете.

- Обращаясь к ребенку, **установите визуальный контакт с ним**. Но не приближайтесь нос к носу. Если нужно, присядьте на корточки или наклонитесь, чтобы повернуть ребенка к себе лицом. А если ребенок далеко от вас, подойдите к нему, не кричите с большого расстояния.

- Постарайтесь **контролировать себя и свою манеру общения**. Крики и вопли – не лучший вариант, потому что так ребенок привыкнет не обращать внимание на все, что ему говорят спокойным тоном. Однако иногда не лишним бывает сказать что-то ребенку более резким, чем обычно, голосом. Он заметит, что вы возбуждены и что для вас действительно важно то, о чем вы говорите. И это наиболее адекватный способ показать ребенку, что его поведение недопустимо.

«О, неблагодарный!» родитель – циник и критик

Варианты

- **Цинизм и ирония:** «Было бы странно, если б ты получил пятерку! Мы же так к троякам привыкли». Другой пример: родитель говорит одно, а подразумевает совсем другое. Например: «Прекрасное поведение!» – когда ребенок ведет себя плохо.

- **Высмеивание и снисходительный тон:** «Грязнуля!», «Ой, да ты никогда в жизни с этим не справишься».

- **Игнорирование желательного поведения** и достижений ребенка. Молчание и отсутствие похвалы за то, чего вы сами требовали от ребенка: за благородный поступок, за успехи в школе или на соревнованиях, за неагрессивное отношение к младшему брату.



Нежелание заниматься воспитанием в надежде на то, что это за вас сделает супруг или супруга. Причины чаще всего такие: или вы находите приучение к порядку слишком тяжелым, или боитесь при этом потерять любовь ребенка. В обоих случаях во главу угла ставятся потребности родителя, а не ребенка, хотя внешне может выглядеть иначе; в сущности, эти причины эгоистичны.

- **Эмоциональная холодность и отстраненность**, которые длятся целыми днями или даже неделями, – вы не разговариваете с ребенком, если он сделал что-то, что вы не одобряете.

- **Уход от ответственности**: «Если бы ты не сделал то-то и то-то, никто бы тебя не бил!», «Из-за твоего безобразного поведения я совсем голову потеряла!».

- **Опоздания и забывчивость**, постоянная нехватка времени на то, что вашему ребенку действительно важно. Например, вы обещали, но уже третий день забываете купить его любимый журнал; который месяц не можете найти время сходить хоть на один его футбольный матч...

- **Подчеркнутая критичность и перфекционизм**: «А почему четверка? Можно было и на пятерку!», «Хорошо, конечно, но мог бы и лучше. Ты должен подумать и о том-то, и вовремя сделать то-то, особенно обрати внимание на то-то...».

- **Подавление или отрицание эмоций**: «Мальчишки не плачут!», «Ну что ж ты, не плачь. стыдоба какая. такая большая девочка, а ревет. над тобой же все смеяться будут!», «Чего ты злишься? Не вижу никаких причин», «Чего обниматься, сегодня вроде не праздник».

- **Избегание конфликтов и конфронтаций** любыми способами. Потребность всегда быть милым и приятным в общении.

- **Стремление вызвать чувство вины**: «И это твоя благодарность за то, что я собой жертвую ради тебя!», «Отлично. И это после всего, что я для тебя делаю!», «У меня голова от тебя разболелась!».

Только факты

Если бы мы взялись составлять хит-парад самых приемлемых реакций в гневе, то последнее место в нем, как самые нежелательные, поделили бы суровые физические наказания и пассивно-агрессивные реакции. Последние на первый взгляд выглядят вполне пристойно, но на самом деле они очень вредны. Их можно охарактеризовать как косвенные, оборонительные, манипулятивные. Они, как бумеранг, возвращаются к тому, кто их использует: влияют и на того, кто злится, и на того, на кого злятся. При этом оба действующих лица на долгое время становятся

заложенниками неконструктивных способов выражения гнева и моделей взаимоотношений, которые, сменяясь, дополняют и усложняют друг друга.

Чтобы не было недомолвок: мы все иногда сплетничаем, пытаемся уйти от конфликта, опаздываем или забываем явиться на встречу, делаем ироничные и циничные замечания, то есть ведем себя пассивно-агрессивно. Но это ни в коем случае не делает нас самих агрессивными людьми и не создает каких-то особенных проблем в наших отношениях с окружающими.

Во время пубертатного периода пассивно-агрессивные реакции вообще нормальны для подростков, проверяющих на прочность границы, которые ставят им родители.

В любой семье, где подрастает тинейджер, часто слышны комментарии вроде: «Я забыл...», «Я не слышала...», «Ну щас, щас...».

Сейчас мы с вами рассматриваем не временные и единичные проявления пассивно-агрессивного поведения, а именно систематические, те, которые во многом или даже совсем заменили адекватные: непосредственные, ясные и вербальные.

И вред, о котором мы говорим, нельзя назвать временным, проходящим. Если пассивно-агрессивные реакции у вас в семье не редкость, то они встраиваются в структуру личности ребенка и оставляют свою печать на всех отношениях, которые у него уже есть и которые ему предстоит построить в будущем: с родителями, сверстниками, позже – со своей второй половинкой, собственными детьми, начальством.

Абсурд в том, что родители, которые прибегают к пассивно-агрессивным способам реагирования, чаще всего уверены, что их педагогические методы намного лучше методов тех родителей, которые, например, могут во весь голос наорать на своего ребенка. На самом деле все наоборот: вы нанесете ребенку меньше вреда, если накричите или шлепнете его по попе, чем если примените какую-то из пассивно-агрессивных техник: останетесь холодны, циничны, будете избегать открытого конфликта, запретите выражать злость и себе, и ему... Что действительно важно, люди, которые прибегают к пассивным методам реагирования, делают это не намеренно, а скорее не отдавая себе в этом отчета, и чаще всего просто копируют образцы, усвоенные в собственной семье. Это осложняет возможность договориться или найти более адекватный способ реагирования. А уж если у них совсем нет желания что-либо менять – такой возможности просто нет.

Советы

- **Познайте самого себя.** Человеку, который прибегает к пассивно-агрессивным методам реагирования, труднее всего сделать именно первый шаг: понять, что он делает. Отрицание содержится в самом корне проблемы, и осознать ее – значит пройти полпути к решению.

- **Проследите, встречаются ли в вашей семье пассивно-агрессивные реакции.** Попробуйте определить, какие виды пассивно-агрессивных реакций встречаются в вашей семье и как часто. Прежде всего, обратите внимание, какой пример подаете ребенку вы и ваша вторая половинка. Ведь поведение ребенка – это отражение ваших действий и реакция на них.

- **Измените пассивно-агрессивные образцы поведения.** Конечно, определить проблему – это всего лишь первый шаг, хотя и важнейший. Вам необходимо найти способ менять пассивно-агрессивные образцы поведения на более ясные и непосредственные способы реагирования. Это будет нелегко, особенно поначалу, но потраченные усилия того стоят. Когда ребенок скажет, что получил в школе четверку, прикусите язык, если захотите ответить: «Мог бы и получше...» Скажите: «Отлично, замечательная оценка. Знаю, что ты старался и отлично поработал. Горжусь тобой. Продолжай в том же духе».

- **Попросите о помощи.** Если не можете разобраться с частыми и привычными для вас пассивно-агрессивными реакциями, не постесняйтесь попросить совета у специалиста, психолога или психиатра. Пассивно-агрессивные реакции могут так глубоко укорениться, что всякая перемена будет вызывать активный отпор. Поиск наилучших решений – отличная инвестиция в будущее: это поможет и вам, и вашему ребенку построить более счастливые, более зрелые и наполненные отношения, причем не только между вами, но и со всеми окружающими.

Как гнев родителей влияет на ребенка

«Ах ты, нахалка! С тобой бесполезно разговаривать!.. Вообще головой не думаешь!» – вот какую тираду услышала от своей разозлившейся мамы четырехлетняя Елена.

Если мама Елены продолжит говорить дочери такие вещи и не научится справляться со своим гневом, со временем у ребенка в голове отложится установка: «*Я нахальная (плохая, неблагодарная, глупая, рассеянная, не заслуживаю внимания)*». Ребенок ее возраста не может критически относиться к заявлениям родителей и воспринимает их как истину в последней инстанции, не подлежащую сомнению. Поэтому установка «*ты плохая*» для Елены не просто истинна – ведь она исходит от ее мамы, – она, скорее всего, ляжет в основу формирования личности и самооценки ребенка. Очень часто это становится отправной точкой многих проблем и трудностей в эмоциональном и социальном развитии ребенка, которые постепенно наслаиваются одни на другие.

У детей, родители которых не умеют справляться с гневом и выражают его кто физической, кто вербальной агрессией, а кто – пассивно-агрессивными реакциями, могут, ко всему прочему, проявиться следующие проблемы:

- Низкая самооценка.
- Отклонения в поведении (склонность драться со сверстниками, проблемы с установлением авторитета, жестокое обращение с животными и т. д.).
- Плохая успеваемость в школе, несмотря на отличные способности.
- Слабый контроль над импульсами.
- Эмоциональная нестабильность.
- Неспособность вписаться в школьную среду.
- Аутодеструктивное поведение, склонность наносить вред самому себе.
- Сложности в решении конфликтов (со сверстниками, в семье, в школе).
- Непростые отношения со сверстниками (подчеркнутая агрессия или, напротив, отстраненность).
- Недостаток близости и доверия в отношениях с родителями.
- Невротические расстройства депрессивного характера, тревожность.
- Гиперчувствительность и низкий порог терпимости к фрустрации.

- Раннее вступление в половые отношения и опасность зависимостей.
- Недостаток эмпатии с определенной степенью эмоциональной притупленности.
- Трудности в построении близких отношений, как личных, так и рабочих.
- Неадекватные реакции в гневе.

Все эти проявления вовсе не одиночны, напротив, часто они накладываются одно на другое, переплетаются и перекликаются, дополняя друг друга, и создают в результате еще множество проблем.

И вот мы от злобных замечаний вроде: «Бесстыдник! Бестолочь!..», которые, не особо задумываясь, часто отпускаем в гневе, не желая навредить ребенку, приходим к достаточно серьезной ситуации, которая наносит огромный вред и ребенку, и нашим с ним отношениям.

К счастью, на развитие ребенка влияют не только наши способности управлять гневом, но и еще много всего хорошего, что делаем мы сами и люди из нашего окружения. И это в некоторой степени сглаживает тот вред, который мы наносим ребенку своими колкими замечаниями.

Конечно, речь здесь идет не о единичных и кратковременных излияниях гнева, которые иногда может позволить себе любой и которые не нанесут такого уж тяжелого урона нашему малышу. Мы говорим именно о долговременных и систематических ошибках в проявлении гнева.

И все же это не умаляет значения того факта, что способ управления гневом имеет далеко идущие последствия. К счастью, несмотря на то что гнев и злость – это очень сильные эмоции, которые сложно понять и управлять которыми еще сложнее, существуют достаточно действенные способы улучшить контроль над проявлениями гнева. К счастью и для ребенка, и для нас самих.

Почему дети ведут себя именно так

Темперамент

Пример

Яна и Сара – малышки одиннадцати месяцев от роду. Их мамы дружат и часто проводят время вместе. И пока взрослые разговаривают под чашечку кофе, детишки играют сами. Достаточно понаблюдать за ними всего несколько минут, и каждому станет заметна разница в их характерах. Яна сидит на полу и терпеливо складывает кубики. Видно, что она полностью поглощена этим занятием. Выглядит довольной и самодостаточной. А Сара постоянно в движении: ползает по комнате, залезает на мебель, шумит, всеми силами старается привлечь внимание взрослых, а если вдруг тыкается или не может проползти рез какую-то преграду, бурно возмущается.

Только факты

Дети рождаются разными: у каждого своя форма головы и рта, свой рост и вес, цвет глаз и волос. То же самое и с особенностями характера. Уже в роддоме можно заметить разницу: некоторые после кормления сладко и спокойно засыпают, а некоторых никак не успокоить, и после затянувшегося бодрствования они недовольно плачут. Позже, с возрастом, разница в характерах становится еще более очевидной. Темперамент ребенка проявляется в разных аспектах.



- **Настроение.** Некоторые дети в общем и целом выглядят более счастливыми, больше смеются и настроение у них почти всегда хорошее. А другие малыши чаще выглядят недовольными, а иногда и грустными, и рассмешить их очень трудно.

- **Активность.** Некоторые дети очень активны, не могут усидеть на месте и бурно возмущаются, если кто-то или что-то пытается их ограничить. А другие – тихие, мирные, чаще выбирают занятия, не требующие особой двигательной активности.

- **Готовность получать новые знания.** Дети, которые такой готовностью обладают в большей степени, всегда открыто и с большим интересом приветствуют все новое (будь то новая еда, новые люди или места). В то время как другие дети подчеркнуто сдержанны, сильно колеблются, прежде чем попробовать что-то новое, и стараются уходить в сторону.

- **Чувствительность.** Более чувствительные дети остро ощущают любые перемены в своем окружении (изменилось время кормления, кто-то чужой поздно пришел в гости, включили слишком громкую музыку и т. д.). А другие дети реагируют куда спокойнее, перемены их не смущают, и мало что может их расстроить.

- **Реакции.** Некоторые дети в целом более бурно реагируют на что угодно, будь то позитивные или негативные импульсы. Им труднее привести свои реакции в равновесие. Другие же дети реагируют на все

более спокойно и взвешенно.

В зависимости от темперамента ребенка, родителям (в первую очередь мамам, пока ребенок еще совсем мал) может быть или легче, или труднее построить со своими детьми близкие, теплые отношения, найти взаимопонимание. Это легко понять: если ваш ребенок в целом доволен, часто смеется, успокаивается, когда вы его обнимаете или берете на руки, или может какое-то время спокойно лежать в кроватке, сам себя развлекая, вам будет сравнительно легко войти в роль родителя и обрести уверенность в себе. А если в роли родителя вы ощущаете себя комфортно и уверенно, вам будет легче установить близкие и теплые отношения со своим ребенком, и это станет отличной, крепкой основой для его развития. Но если ваш ребенок часто плачет, и порой вы ничем не можете его успокоить, если он бурно реагирует на любую незначительную перемену в распорядке или окружении? Очень вероятно, что при таком раскладе вы не только почувствуете себя измотанными и обессиленными от недосыпания, но, возможно, ощутите и неуверенность в себе и своих поступках. А может, и хуже того – разочарование и отчаяние. Такие чувства, исходящие от мамы, тяжелым грузом лягут на ее и без того чувствительного малыша.

Родительский гнев находится в крепкой связи с темпераментом малыша, особенно если родитель никак не может принять характер ребенка и пытается его изменить или сам из-за особенностей характера ребенка чувствует себя плохо или некомфортно.

Что же делать родителям, чтобы проявления характера ребенка не стали искрой, которая запалит их злость или разочарование?

Советы

- **Узнайте характер** своего ребенка. Постарайтесь при этом быть объективными. Оцените свои ожидания и особенности своего собственного характера. Обратите особое внимание на особенности характера ребенка, которые вас злят и расстраивают. Послушайте, что вам могут рассказать люди, которые тоже контактируют с вашим ребенком: родственники, друзья, воспитатели, учителя.

- **Примите** характер вашего ребенка. Знаю, это проще сказать, чем сделать. Отец Душана, открытый человек и энергичный спортсмен, еще до рождения сына мечтал о том, как они будут вместе гонять мяч во дворе и ходить на футбольные матчи. А пятилетний Душан больше всего любит

собирать пазлы и читать книжки, не очень-то ловок и совсем не любит футбол. Если папа продолжит настаивать, чтобы сын занимался делом, к которому у него душа не лежит, это, скорее всего, приведет к непониманию, спорам и злобе. С другой стороны, если папа поймет и примет характер своего сына, если поддержит его в любимых занятиях, он имеет все шансы в один прекрасный день стать отцом известного шахматного гроссмейстера!



- **Будьте практичны.** Старайтесь практично подходить к разрешению повседневных ситуаций, связанных с характером вашего ребенка и вызывающих ваш гнев. Вместо того чтобы сокрушаться, что ваш ребенок никак не успокоится, или вместо того, чтобы кричать на ребенка, который надоедает вам, пока вы едете в машине, попробуйте избежать конфликтных ситуаций. Например, избегайте затяжных поездок; если вам все же предстоит долгий путь, старайтесь делать частые остановки, чтобы малыш успел размяться и побегать; подготовьте что-то, чем можно занять его в дороге (игры, игрушки, книжки); придумайте какое-то совместное занятие

(игры в ассоциации, пение хором и т. д.).

- **Хвалите любую перемену к лучшему.** Хотя мы и не можем изменить темперамент ребенка, кое-какие перемены в нужном нам направлении все-таки будут происходить.

Всегда хвалите ребенка, когда он ведет себя желательным для вас образом.

Скажем, если вам с беспокойным ребенком удалось спокойно сходить в магазин без приключений, не принимайте это как должное. Похвалите его: «Мне очень нравится, когда мы быстро справляемся с покупками. У нас так много времени остается на прогулку!»

- **Не корите себя.** Мамы, дети которых требуют больше внимания (много плачут, их сложнее успокоить и проще расстроить, у них проблемы со сном), часто теряют присутствие духа или и вовсе впадают в состояние, близкое к депрессии. Они думают, что проблемы у детей возникают по их вине, что они приложили недостаточно усилий и что они плохие мамы. Они очень далеки от истины! Но такие мысли лишают их сил и присутствия духа, и мамы чувствуют себя еще хуже. Знайте: **вы можете повлиять на основные черты характера ребенка в той же степени, в какой, скажем, на его рост.**

- **Не обвиняйте ребенка.** Малыш не выбирает ни цвет глаз, ни темперамент, он ничего не может изменить.

- **Не сравнивайте своего ребенка с другими.** Ваш ребенок должен знать, что он для вас особенный и что вы любите его именно таким, какой он есть. Но если он постоянно слышит от вас комментарии вроде: «Ну почему ты не играешь с другими детишками, вон, как Филипп? Посмотри, какой он дружелюбный мальчик!» – поверьте, ваш скромный малыш лучше себя от этого не почувствует. Напротив! Если ребенок чувствует, что его любят и принимают таким, какой он есть, это становится прочнейшим фундаментом для его уверенности в себе и своих силах.

- **Посмотрите на проблему под другим углом.** Даже если вы всегда хотели, чтобы ваш ребенок был спортивным, а он совсем не интересуется спортом, может быть, он прекрасно рисует или обожает сидеть с вами и слушать ваши рассказы. Так что сосредоточьтесь на хорошем: рассказывайте интересные истории, вместо того чтобы сокрушаться, что не играете в футбол во дворе.

Темперамент ребенка, иначе говоря его природа, – это нечто, с чем он

появляется на свет. Но вы и ваши поступки играют решающую роль в формировании личности и особенностей вашего малыша. Делайте это прежде всего с безусловной любовью, с одной стороны, и четким установлением границ с другой.

Вы должны поддержать ребенка, чтобы он, в соответствии со своей природой, как можно лучше узнал и применил свои способности.

Чтобы он сформировался как личность, стабильная и хорошо адаптировавшаяся, вы должны помочь ему хорошо почувствовать себя в собственной коже.



Борьба, которую родители ведут против природы своего ребенка, всячески пытаясь ее изменить, иногда и со злостью, напоминает плавание в бурной горной реке. Но – *против течения*. Тратится невероятно много энергии, страдаете и вы, и ребенок, и ваши с ним отношения, а все без

толку. По крайней мере, без того толка, которого вы ожидали.

Возраст

Примеры

Тетя провела со своей двухлетней племянницей Ланой несколько приятных часов. Они гуляли в парке, и Лана была совершенно счастлива. Настало время возвращаться домой, и тетя сказала: «Пойдем потихоньку». И тут Лану как подменили: она взбесилась, швырялась всем, что попадет под руку, и вопила что есть сил. Тетя остолбенела. Она никогда не видела девочку такой, понятия не имела, что случилось и что теперь делать. Конечно, дальше было хуже: Лана оставалась глуха к любым попыткам договориться. Они еле сдвинулись с места, и то, после того, как тетя взяла ее, брыкающуюся, на руки. Успокоить ребенка тете удалось только при помощи попкорна и шоколада.



Луке 13 лет. Отношения с родителями у него были неплохие и довольно близкие. И вдруг ни с того ни с сего он начал вести себя импульсивно и крикливо. С ним стало совершенно невозможно договориться. Родители терялись и злились. Мальчик перестал выполнять данные обещания, а разговоры все чаще заканчивались перепалками и хлопаньем дверьми. От такого поведения Луки родители пугались и все больше раздражались.

Только факты

Нежелательное поведение, которое так сильно злит родителей, для определенного возраста может быть нормальным и вполне ожидаемым.

Тете Ланы было бы гораздо легче, если бы она знала, что у ребенка

сейчас как раз тот период развития, для которого характерны подобные припадки. Лучше было бы сказать: «Так, еще три раза можешь съехать с горки, и пойдём домой. Надо поторопиться, а то к мультикам не успеём!» А родителям Луки было бы куда проще, если бы они знали, что его поведение совершенно типично для пубертатного подростка, который начинает грубить родителям больше, чем обычно, из-за потребности эмоционально отделиться от них. Понимание и способность договариваться, с четко поставленными границами и без ярко выраженной злости, – вот что поможет пройти через этот период менее болезненно, причем как Луке, так и его родителям.

Осознание, что поведение ребенка обычно и нормально для его возраста, поможет многим родителям спокойнее принять такое поведение, то есть не реагировать на него гневом.

А со временем, при правильном подходе, такие проявления у ребенка сойдут на нет.

Советы

- **Будьте в курсе.** Обладая достоверной информацией о развитии ребенка, вы будете лучше подготовлены к разным ситуациям, которые часто вызывают родительский гнев. Если вы уже знаете, что на втором году жизни у ребенка могут случаться приступы ярости, если вы в курсе, как они чаще всего проявляются и как с ними справиться, вы будете реагировать на них спокойнее, чем если бы вы (ошибочно) относили их к признакам дерзости и избалованности. Если вы хорошо подготовлены, ваши реакции, скорее всего, будут более эффективными и уместными. Так вы сможете взять ситуацию под свой контроль и почувствуете себя намного лучше. И вы, и ваш малыш!

- **Сохраняйте самоконтроль.** Нежелательное поведение, обусловленное спецификой того или иного возраста, – чаще всего результат неспособности ребенка справиться с тем, что с ним происходит. Он ведет себя плохо не для того, чтобы выбить вас из колеи (хотя и такое иногда бывает!), а потому, что не может вести себя лучше в данный момент. Если вы спокойны, если трезво оцениваете все обстоятельства, вам проще будет решить такую проблему.

- **Применяйте эффективные и неагрессивные воспитательные техники:** тайм-аут, «1, 2, 3...», переключение внимания, лишение привилегий, договор и т. д. (эти техники подробно описаны в книге

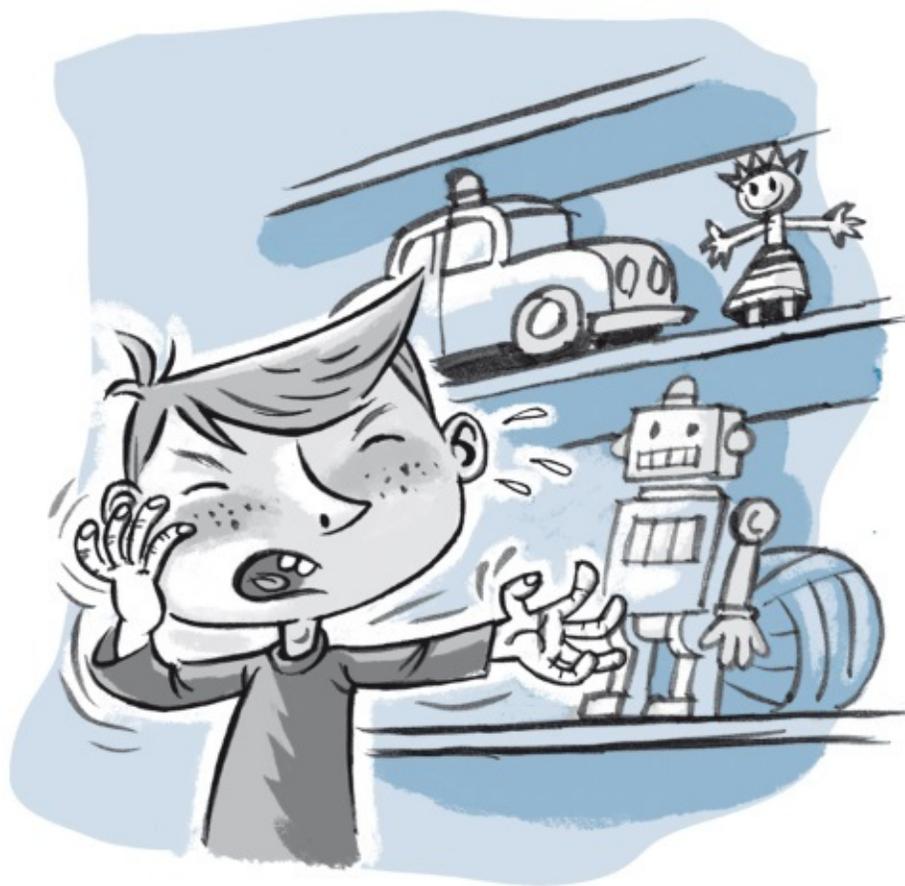
«Дисциплина без ремня». – *Примеч. авт.*), если находите это нужным.

- Будьте терпеливы. Иногда нам кажется, что некоторые периоды развития и связанного с ним дурного поведения будут длиться вечность. И все же, если вы потерпите и правильно себя поставите, со временем нежелательное поведение исчезнет. С вашей поддержкой (и к вашему огромному удовольствию!) ребенок его просто перерастет. По крайней мере, до начала следующего периода развития.

Опыт

Примеры

Александрю 5 лет. В магазине он просит купить ему игрушку. Мама отказывается, ребенок начинает хныкать, клянчить, дуться. Мама чувствует, как в ней закипает ярость. Но бой длится недолго. Мама злится на Александра, ругает его и пытается переубедить, но в конце концов сдается и покупает игрушку.



Мама тринадцатилетней Кристины страшно злится на дочь и в самом разгаре жаркого спора дает ей пощечину – уже не первый раз. А у Кристины в школе большие проблемы из-за ее агрессивности и частых драк со сверстниками.

Только факты

Если, вы, родитель, допускаете определенное поведение, награждаете за него или сами себя ведете таким образом, ребенок начинает воспринимать это поведение как норму и быстро его усваивает.

Александр понял из опыта, что достаточно подольше поплакать, поклянчить, пообижаться, и мама сдастся и сделает все, о чем он просит, независимо от того, о чем они договаривались до этого. Договоры не в счет, поскольку мама не подтверждает своим поведением то, что говорит. Покупая сыну игрушку вопреки договору, мама Александра, сама того не желая, поощряет плач и хныканье. И нечего злиться, если мальчик и в следующий раз поведет себя точно так же. **Он ведь плачет не для того, чтобы ее разозлить, а чтобы получить желаемое.**

Итак, последовательность имеет решающее значение. Если нежелательное поведение ребенка повторяется, первым делом следует задать себе вопрос: *«А что я (родитель) делаю, чтобы укрепить такое поведение?»* От криков на ребенка и злости пользы никакой не будет.

С Кристиной также все ясно: ударяя ее в гневе, мама показывает, что бить других от злости – нормально. Так что нет смысла ругать, наказывать и злиться, если Кристина ведет себя со сверстниками так же, как мама – с ней. Личный пример – самое сильное оружие в руках родителя. И при этом совершенно неважно, что вы говорите, если ваши поступки кричат об обратном. Дети очень чутко реагируют на разницу между первым и вторым, и можете не сомневаться: **ваши поступки намного больше влияют на ребенка, чем ваши слова.**

Советы

- **Будьте примером.** Ваше собственное поведение – лучший маяк для вашего ребенка. Если вы сами способны соврать, оговорить кого-то, взбеситься или ударить, не злитесь на ребенка, когда он поведет себя так же. Исправляя свое поведение, а именно, избегая нежелательного, вы тем самым отнимаете у такого поведения легитимность, и только тогда оно становится, очевидно, нежелательным и для вашего ребенка. Справляясь со своими эмоциями, вы подаете пример малышу, и он в процессе взросления постепенно учится управлять собственными, подчас очень сложными эмоциями.

- **Будьте последовательны.** Если ваш ребенок смачно выругается, а

вы в ответ рассмеетесь, в следующий раз не злитесь и не наказывайте его. Если вы все время реагируете по-разному, он просто не в состоянии понять, как правильно себя вести в данной ситуации.

- **Говорите коротко и ясно**, чего вы хотите от ребенка. Сравните два комментария: «Нет, сейчас тебе играть нельзя. Вот доделаешь домашнее задание, тогда можешь полчаса поиграть». «Ну сколько раз тебе говорить про эти игры?! Тебе дай волю, ты бы целый день сидел перед компьютером! Вместо того чтобы вовремя исполнять свои обязанности, ты вот так вот себя ведешь... Ты вообще слушаешь, что я тебе говорю?!»

Ясно, что первый комментарий намного доступнее и эффективнее, чем второй.

Обстоятельства

Пример

С наступлением вечера пятилетняя Бранка стала раздражительной, хнычет, не слушается, все время ищет повод, чтобы обидеться и поплакать. Мама быстро, но спокойно кормит ее ужином и укладывает спать. Вскоре Бранка засыпает, и воцаряется мир. Мама хорошо понимает свою дочку и знает, что та становится совершенно несносной, когда проголодается и устанет. Если бы мама не отреагировала вовремя, вечер мог бы закончиться совсем иначе: злостью, скандалом и слезами.

Только факты

Хотя мы часто воспринимаем нежелательное поведение ребенка как намеренное, думаем, что дети все делают нам назло и пытаются вывести нас из себя, это очень редко оказывается правдой. Куда чаще дети ведут себя плохо под влиянием каких-то обстоятельств: голод, усталость, скука, неумение справиться с проблемой и т. д.



Очень редко в основе плохого поведения ребенка лежат дурные намерения – желание обидеть родителя или выбить его из колеи. Если мамы и папы будут внимательнее присматриваться к причинам поступков своих детей, особенно тех, которые часто вызывают гнев, им будет намного легче предупреждать такие поступки или находить легкий и безболезненный способ справиться с проблемой. С возрастом дети постепенно учатся сами различать свои потребности и самостоятельно выходить из критических ситуаций. Но это процесс, который длится долгие годы.

Самые, распространенные причины плохого поведения таковы: голод, жажда, усталость, скука, желание привлечь внимание.

Советы

- **Соблюдайте ритм жизни ребенка.** Ребенку необходим четкий

распорядок дня – время спать, есть, гулять... Если в привычном распорядке происходит сдвиг, шансы, что ребенок станет раздражительным, а вы разозлитесь, возрастают.

- **Планируйте.** Продумывайте свои планы заранее и старайтесь быть практичными. Например, если вам предстоит долгая поездка на машине, запаситесь закусками, водой, соками, игрушками, книжками и т. п. Так вы избежите плохого поведения, вызванного голодом, жаждой и скукой, или по крайней мере сгладите его проявления. А приятная (читай: мирная) обстановка в машине по душе всем, особенно водителю, – в отличие от криков, скандалов и плача. Если вы с ребенком идете за покупками, позаботьтесь, чтобы он был сытым и отдохнувшим, и обязательно захватите воду и игрушку, которой можно отвлечь его внимание в магазине.

- **Изучите потребности вашего ребенка.** Прежде чем разозлиться на своего малыша, подумайте, какие из его потребностей в данной конкретной ситуации остались без внимания. Начните с основных: голоден, устал, хочет пить? Чем раньше вы удовлетворите эти потребности, тем больше шансов, что ситуация успокоится без дальнейших обострений. Нельзя недооценивать потребность привлечь внимание: очень часто даже негативные проявления (гнев и ругань) для ребенка лучше, чем игнорирование. **Наши малыши часто ведут себя безобразно потому, что знают: этим они точно привлекут внимание.** Помните об этом и старайтесь обращать на ребенка как можно больше внимания, когда он ведет себя хорошо. Так вы точно снизите частоту проявления нежелательного поведения.

- **Поймите свои собственные потребности.** Часто и с родителями происходит практически то же самое, что и с детьми, потребности которых не удовлетворены. Вечером, когда ребенок становится раздражительным от усталости, родитель тоже находится не в лучшей форме: и его день был насыщенным, и он тоже измотан. Если мы не отдаем себе в этом отчета, ситуация становится взрывоопасной, и мы выходим из себя от злости. К счастью, родители уже умеют (хуже или лучше) контролировать свои эмоции, и это помогает им справляться с трудными ситуациями. Но для этого им надо понимать свои потребности и ощущения.

- **Решите проблему.** Если малыш устал, сразу положите его спать, если голоден – немедленно накормите... Не позволяйте себе сразу завестись с пол-оборота. Удовлетворите потребности ребенка, сохраняя при этом невозмутимость, и, скорее всего, он сразу успокоится. И вот – проблема решена!

Почему родители ведут себя именно так

Собственный семейный опыт

Примеры

«Мама была намного строже, чем папа. Когда она злилась на кого-то из нас, она говорила совсем тихим голосом, намного тише обычного, очень напряженным. При этом она ритмично стучала ногтем о ноготь. Того, кто провинился, она могла игнорировать целыми днями. Постукивание ногтями и игнорирование. И больше ничего, она ни разу не ударила никого из детей. И все же ее злость мы переживали труднее всего», – рассказывает Елена сорока пяти лет.

«Папа иногда нас крепко поколачивал. Когда он злился, говорил очень мало. Просто брал в руки ремень... Не знаю, почему столько разговоров о тумаках. Я их получал в избытке, но всегда заслуженно. И разве со мной что-то не так?» – рассуждает Александр тридцати четырех лет.

Только факты

Вариантов выражения злости в семьях невероятное множество. Не только семья влияет на приемлемость того или иного способа показать свои чувства: более широкие круги общения, культура и обычаи тоже имеют значение. Так, например, итальянцу, который приезжает в Японию, обязательно нужно дать инструкции, какое поведение считается в стране желательным и приемлемым, чтобы на него не смотрели как на неотесанного человека, у которого проблемы с самоконтролем. Итальянцы, со своей стороны, сочли бы японца холодным, слишком сдержанным и отстраненным.

Но давайте вернемся к тому, что нас беспокоит больше всего, – к влиянию семьи. В любой семье есть устоявшиеся модели поведения и обмена эмоциями, которые включают и выражение гнева. То, что считается нормальным в одной семье, в другой совершенно неприемлемо. Да и сами родители в одной семье могут отличаться друг от друга: их злят разные вещи и реагируют они в гневе по-разному. Дети с очень раннего возраста отлично разбираются, что не нравится маме, а что – папе, и чего от обоих можно ожидать. Это похоже на слалом, в котором ребенок становится настоящим профи: он безошибочно определяет, к кому обратиться, чтобы с наименьшими последствиями, или совсем избежав родительского гнева, получить то, что нужно: к кому пойти, когда нужны карманные деньги, к кому – когда получит плохую оценку или когда хочется подольше погулять

вечером.



Как и почему мы злимся, определяет не только наша собственная семья, но и наш темперамент. Он в одинаковой мере влияет и на поведение ребенка, и на поведение родителя. Однако с возрастом все мы учимся подстраиваться под окружающие обстоятельства и управлять своими реакциями. Учитывая, что самый действенный способ привить ребенку определенное поведение – это личный пример, ясно, что дети усвоят модели поведения членов своей семьи и со временем применят их в своих будущих семьях.

Здоровая атмосфера в семье подразумевает возможность почувствовать, как можно выражать свои позитивные и негативные эмоции, не задевая при этом других членов семьи и понимая, что все в доме имеют равные права.

Среди способов выражения гнева в семье выделяются две основные модели, которые больше всего травмируют детей и мешают им впоследствии выразить гнев адекватными способами:

- *Агрессивный способ выражения гнева* (побои, словесная агрессия) подразумевает слабый эмоциональный контроль. Дети, которые вырастают в семьях, где принято именно так выражать свою злость, чаще всего имеют проблемы с формированием адекватного эмоционального контроля, то есть не умеют выражать свои эмоции приемлемым для окружающих способом.

- *Подавление*, то есть слишком жесткий контроль эмоций, который сводится к отрицанию и сдерживанию гнева. В семьях, где эмоции подавляются, родители настолько обеспокоены любым проявлением негативных эмоций, что сразу наказывают детей, стоит тем выйти за рамки:

«Сейчас ты у меня получишь... Будешь знать, как беситься!», «Ты не имеешь права злиться. Ты вообще не прав.», «Не смей повышать голос!». Кроме того, родители выказывают свою нетерпимость и неодобрение злости довольно сильными невербальными посылами. Но если **гнев подавляется, это отнюдь не значит, что он пропадает**. Он просто выражается по-другому, и дети со временем учатся душить в себе злость и выражать ее пассивно-агрессивными методами.

Советы

- **Вспомните**, какими способами выражали гнев в семье, в которой вы росли. Иногда бывает легче понять себя, если поделиться своими воспоминаниями и впечатлениями с братьями, сестрами и родителями. Конечно, не все члены семьи захотят что-то обсуждать, да и не все обладают достаточно развитыми навыками самопознания, не все готовы снова столкнуться с более или менее давними примерами поведения и с их влиянием на собственное развитие и развитие родственников. С этим нужно мириться и считаться.

- **Оставьте в прошлом** все, что происходило в вашей семье. Неважно, сколь неадекватными вам кажутся те или иные образцы поведения, не принесет никакой пользы, если вы сейчас начнете упрекать родителей за поступки, совершенные двадцать, тридцать или больше лет назад. «Ты целыми днями не разговаривала со мной, хотя я из кожи вон лезла, чтобы вернуть твое расположение.», «Никогда не забуду, какую пощечину ты мне тогда влепил.». Очевидно, что мы не можем изменить того, что уже произошло, неважно, насколько это было болезненно для вас тогда и что вы предпринимаете сейчас. Мучительные разборки и упреки в стиле «если бы да кабы...» – напрасная трата сил. Когда-то ваши родители, как и вы сейчас, стояли перед выбором и делали то, что считали нужным, то, что могли, и совершали ошибки, во многом обусловленные тем, что происходило в их родных семьях. С другой стороны, если мы считаем приемлемым стиль поведения нашей семьи, некритично оцениваем способ выражения эмоций, который в ней был принят, и пытаемся применить его как «матрицу» в своей нынешней семье, это может оказаться совершенно непродуктивно. Вроде бы звучит абсурдно, но понятно: у вас своя «матрица», у вашей второй половинки – своя. Каждая семья – это отдельная история, и нужно найти то, что больше всего подходит именно вам и вашей семье, сделать выбор, который окажется самым лучшим для вас и ваших детей.

- **Сделайте собственный выбор**. Когда вы в полной мере осознаете,

каким способом выражали гнев в вашей семье, это станет отличной отправной точкой для того, чтобы заняться самым важным: сделать собственный выбор. Неважно, как поступали наши родители и как они выражали гнев. Это, естественно, влияло на нас, когда мы были детьми, но сейчас, когда мы повзрослели, мы должны взять на себя ответственность за то, что мы делаем в своей семье.

Четко понимать свое собственное поведение, как и поведение людей, которые нас окружают, и ориентироваться именно на сегодняшний день – вот что всегда полезно, когда приходится делать выбор для нас и наших детей.

Стресс и усталость

Пример

Александра после работы спешит в детский сад за младшей дочкой, а потом вместе с ней в школу на продленку за старшей. После напряженного дня на работе маму ожидает еще и готовка, и проверка домашнего задания. Муж на дежурстве и придет поздно. Спать Александра ложится за полночь. Она так вымоталась, что не может уснуть. А завтра будет новый день...

Только факты

Если бы мы, кроме родительских обязанностей, больше ничем не занимались, и тогда у нас было бы забот невпроворот. Между тем большинство родителей берут на себя еще уйму каждодневных задач: работа, покупки, уборка, готовка, забота о престарелых родителях. И на все это накладываются дополнительные сложности: строгий начальник, большая загрузка на работе, конкуренция, наши собственные ожидания, нехватка свободного времени. Когда мы напряжены, вымотаны и измучены, совсем мало нужно, чтобы впасть в состояние, называемое стрессом.



Реакцию организма на завышенные требования еще точнее можно назвать «борись или беги»: наше тело вырабатывает гормоны, которые готовят нас к такой реакции, сердце бьется чаще, мышцы напряжены. Если мы каждый день оказываемся в таком состоянии, наш организм страдает

еще дольше. Многочисленные исследования подтверждают, что стресс становится причиной самых разных заболеваний (сердечно-сосудистых, гастроэнтерологических, некоторых видов диабета, астмы, разных кожных заболеваний и т. д.). А влияние стресса на иммунитет дает последствия, которые не позволяют быстро оправиться от болезней. Общая усталость, которой подвергаются родители, в большой степени содействует стрессу. Но, к счастью, существуют способы свести родительский стресс к приемлемому минимуму.

Советы

- **Смиритесь с несовершенством.** Как только вы свыкнетесь с мыслью, что не можете быть самым лучшим родителем (супругом, работником, коллегой, домохозяйкой, дочерью, зятем...) просто потому, что это вообще недостижимо, вы научитесь расслабляться и снизите опасность появления стресса, ощущение вымотанности. Завышенные требования, которые мы сами себе предъявляем (или позволяем предъявлять другим), скорее всего, приведут к тому, что придется тратить слишком много энергии на выполнение самых разных задач. Возможно, это не так уж плохо, если речь о карьере, но быть родителем – вовсе не значит нести службу, на которой все задания необходимо выполнять в совершенстве. Намного важнее получать удовольствие от всего, что вы делаете как родитель.

- **Научитесь говорить «нет».** Это очень важное умение, необходимое для успешного и счастливого родителя. «Нет. Мне будет неудобно принять вас сегодня вечером. Давайте лучше созвонимся через несколько дней», «Нет, я не смогу взять эту дополнительную работу», «Нет, у меня нет времени делать блинчики. Я читаю. Можешь взять печенье, если хочешь». Может, сначала вы будете чувствовать себя не совсем уверенно, но когда научитесь говорить «нет», получите от этого настоящее удовольствие. Стремление угодить другим, соглашаясь на все или почти на все просьбы, может довести нас до состояния белки в колесе: пытаюсь везде поспеть, мы носимся по кругу, абсолютно забывая про собственные потребности и не считаясь с собственными возможностями. А это отличный спусковой механизм для стресса.

- **Определите, что подталкивает вас к состоянию стресса,** и ищите самое практичное решение. Всех нас сводят с ума разные вещи. Если для вас самое сложное время – первая половина дня, лучше накануне приготовьте еду, с вечера подготовьте посуду для завтрака, проследите, чтобы дети собрали портфели и выбрали одежду на завтра. Если вы точно

знаете, что заводитесь от вида беспорядка и разбросанных игрушек, поставьте в комнате емкости для мелочей и помогите детям лучше спланировать пространство для игр, освободив тем самым зону, которая будет всегда свободна от игрушек (например, гостиную).

- **Составьте список приоритетов.** Когда вы становитесь родителем, список ваших обязанностей многократно увеличивается. Многие родители просто тонут в уйме новых дел, которые приходят вслед за малышом. Список приоритетов облегчит для вас планирование, вы сможете не тратить время на дела, которые можно перенести или пропустить. Если вы страдаете от недосыпа, одно из первых мест в вашем списке должен занять сон. Это вам, скорее всего, покажется странным, особенно если до родов в вашей квартире был порядок, как в аптеке, а теперь она больше напоминает беспорядочный склад детских вещей.

Ребенку куда нужнее выспавшаяся, отдохнувшая мама, у которой хорошее настроение, чем идеально убранное помещение без единой пылинки!

- **Общайтесь.** Если стресс и состояние усталости затянутся, они возьмут свое: ваше настроение будет все больше портиться, а напряжение приведет к раздражительности, вспыльчивости и/или отстраненности и трудностям в общении. Недостаток контакта с людьми, которые особенно важны для вас (супруг или супруга, родители, приятели, друзья), только усилит стресс и приведет к ослаблению или полной потере поддержки, и вы окажетесь в замкнутом круге усталости, стресса, плохих отношений и непонимания со стороны людей, которые вам необходимы.



Не сдерживайтесь, расскажите им, что вы чувствуете. «Ох, я так устала! Этот недосып сводит меня с ума... И как ты это терпишь?» – скажите это супругу или супруге, и это позволит вам пойти навстречу друг другу и придумать способ разрядить напряжение. Иногда очень помогает простой обмен мнениями с кем-то, кто уже прошел через все это. Мамы, которые в парке на лавочке обсуждают, как им тяжело даются бессонные ночи, кормление и поведение их детей, не только оказывают друг другу моральную поддержку, но и обмениваются очень полезной информацией. Однако остерегайтесь людей, у которых всегда все идеально (они сами, дети, их поведение). От них вы ничего полезного не услышите по одной простой причине: они неискренни, а вы от их рассказов почувствуете себя еще более некомпетентными. И совершенно напрасно.



• **Попросите о помощи.** Не стесняйтесь просить поддержки у близких людей. Если вы смертельно устали, вернуть равновесие поможет подружка, которая часа три посидит с вашим малышом, пока вы крепко спите (свекровь, которая погладит стопку белья; брат, который сходит с детьми в парк...). **Попросить о помощи – не значит проявить слабость и бессилие.** Поддержка нужна каждому, и мы сами всегда придем на помощь тому, кто помог нам.

• **Встаньте на 15 минут раньше.** Очень важно то, как начнется ваш день: в спешке или нет. Если, едва продрав глаза, вы чувствуете, что уже нервничаете и напрягаетесь, потому что не успеваете, стресс обеспечен с самого утра. Но всего 15 минут дополнительного времени дадут вам фору. Используйте это время, чтобы прийти в себя и начать день в спокойном состоянии и с чего-то приятного: будь то короткая прогулка, чашечка кофе в тишине; а может, вы захотите просто выйти на балкон и, наслаждаясь утренней свежестью, несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть.

• **Выделите время для себя.** Позаботьтесь о своем здоровье: старайтесь высыпаться и отдыхать, питайтесь здоровой пищей, не забывайте о физических нагрузках. Став родителями, мы иногда так «погружаемся» в ребенка, что полностью забываем о собственных

потребностях, даже самых основных. Совокупный эффект и здесь не заставит себя ждать: вы не сразу прочувствуете последствия, если несколько суток поспите всего по два-три часа или если перекусите бутербродом на бегу, но на дальней дистанции такое попустительское отношение к самому себе рано или поздно даст свои плоды. Игнорируя «ради блага ребенка» собственные потребности, не забывайте: вашему ребенку не нужно, чтобы вас хватило всего на год или два. Вы нужны ему (в добром здравии!) на гораздо более длительный срок.

- **Освойте техники релаксации.** Существует ряд техник, направленных на снижение стресса и дающих организму возможность расслабиться. Может, поначалу эти техники покажутся вам необычными, однако не будьте слишком уж скептически и попробуйте выбрать ту, которая подойдет именно вам. Многим помогают занятия йогой, аутотренинг, гимнастика тай-чи, медитация, молитва и т. д.

ВАРИАНТ ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ, которая поможет вам расслабиться. Применяется похожим образом в йоге и некоторых видах психотерапии.

Расположитесь в каком-то помещении, где вас никто не побеспокоит. Отключите телефон, телевизор. Можете включить тихую расслабляющую музыку. Лягте на спину, руки чуть отведите от туловища, ладони смотрят в потолок. Ноги чуть расставлены, ступни в естественном положении, носки чуть разведены в стороны. Вам должно быть удобно. Закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Но дышите так, чтобы поднимался и опускался живот, а не грудная клетка. Чтобы убедиться, что дышите правильно, положите руку на живот и почувствуйте, как она движется на вдохе и выдохе. Вдыхайте и выдыхайте медленно, на некоторое время задерживая дыхание. Дышите спокойно, без напряжения. Ни о чем не думайте, любую мысль («Это же смешно, я только время теряю...», «Обязательно нужно съездить в магазин») просто гоните. Думайте только о вдохе... выдохе... вдохе... После нескольких глубоких вдохов и выдохов представьте, что вы медленно сканируете свое тело: начните с ног (сначала правая, затем левая, от ступни и выше), потом руки (правая, после нее левая, начиная с ладони и продвигаясь вверх к плечу), через живот, грудную клетку, плечи до лица и головы. При этом следите за мышцами, почувствовав напряжение, сразу

расслабляйтесь. Если вы не понимаете, какая мышца напряжена, или не можете расслабить ее, специально напрягитесь и после нескольких секунд расслабьте все мышцы. Почувствуйте разницу. Обратите особое внимание на мышцы шеи, плеч и лица. Именно здесь часто накапливается напряжение. Все время дышите глубоко, без напряжения. Когда закончите, медленно откройте глаза и потянитесь.

Мысль-провокатор

Пример

Йована совсем забыла, что позвала на ужин родственников. И теперь носится по супермаркету, на бегу соображая, что бы такое побыстрее приготовить, и кидая в тележку все подряд. В тележке сидит ее двухлетний сын Душан, которого она забрала из садика по дороге с работы. Он хнычет и хочет выбраться из тележки. Пока Йована выбирает консервы, Душан дотягивается до полки, и банки с грохотом сыплются на пол. У Йованы мелькает мысль: «Он это нарочно делает, потому что я не пошла с ним гулять в парк!» – и это становится спусковым крючком для гневной реакции. Если бы Йоване пришла другая мысль: «Это уже перебор для уставшего двухлетнего малыша. Он весь день провел в садике. Наверно, проголодался... Надо спешить домой» – злости бы не было или было бы намного меньше, а реакция Йованы была бы более спокойной и продуктивной.

Только факты

Мысли-провокаторы, накладывающиеся на стресс, и есть движущая сила родительской злости и гнева. Мысли, которые чаще всего запускают родительский гнев, таковы:

Предполагаемые намерения ребенка

- Специально это делает.
- Провоцирует меня.
- Хочет посмотреть, как далеко может зайти.
- Хочет меня опозорить.



Преувеличение

- Я это не выдержу.
- Ему плевать, что он меня обидел (что я устала, что будет дальше и т. д.).
- Это невыносимо.
- Никогда не слушается!
- Да как он смеет (так разговаривать, так поступать и т. д.)?!

Навешивание ярлыков

- Она лентяйка (дерзкая, глупая, невнимательная, избалованная, эгоистка).

Довольно часто мысль-provokator представляет собой комбинацию из всех трех вариантов, которые формируют родительский гнев.

Советы

• **Осознайте, что мысль-провокатор оказывает решающее влияние на гнев.** Ваша мысль, которая вызывает гнев и сопутствует ему, влияет и на его интенсивность, и на то, насколько адекватной будет ваша реакция.

• **Отдавайте себе отчет в своих мыслях.** Если вы сами в полной мере не осознаете, что думаете, делаете и чувствуете, то не сможете изменить свой подход. Осознание – первый и чаще всего самый сложный шаг. После него сделать остальные шаги будет намного проще.

• **Измените свои мысли-провокаторы.** Сосредоточьтесь на мыслях, которые помогут успокоить гневную реакцию. Вот несколько предложений:

- Просто такой период.
- Мне, конечно, непросто, но ведь это нормальное поведение для детей его возраста.
- Не принимай все слишком серьезно.
- Он это не специально.
- Наверно, она устала (проголодалась, ревнует и т. п.).
- Ребенок просто не может лучше справиться с этой ситуацией.
- Потерпи. Если разозлишься, это тебе точно не поможет.

Насколько сильно вы злитесь

Гуляя с дочкой в парке, Ане пришлось повисить на нее голос. Девочка расплакалась, и Ана, обычно терпеливая и кроткая, целый день мучилась из-за своей гневной вспышки и чувствовала себя виноватой.

Стеван раскричался на сына (уже который раз за эти выходные). Кому-то со стороны могло бы показаться, что Стеван – строгий и даже злой отец. Однако сам Стеван не считает, что злится слишком часто и неуместно.

И Ана, и Стеван – заботливые родители, у них близкие отношения с детьми. Но когда речь заходит о злости, их показатели сильно различаются.

И правда, никто не скажет вам с полной уверенностью: вот *это* – верная мера злости.

Когда речь заходит о том, как часто вы злитесь, то Количество, которое вам видится приемлемым, для другого может оказаться слишком большим или, наоборот, недостаточным.

Так же и с детьми: у более чувствительного ребенка от одного лишь намека на родительский гнев глаза наполнятся слезами, а другой будет стоически переносить и более жесткие проявления. В семьях, где много детей, вам подтвердят, что все дети на гнев реагируют по-разному. Один малыш расплачется от сердитого тона родителя, а его брат куда более стойко выдержит яростный гнев папы или мамы.



Хоть и нет четких правил, все же следует задаться вопросом: насколько сильно мы злимся? Или сформулируем еще лучше: *страдают ли от нашей злости отношения с ребенком?*

Чтобы разрешить эту дилемму, нужно ответить на два главных вопроса:

Мне лично мешает моя злость?

А моему ребенку она мешает?

Отвечая на эти вопросы, нужно держать в голове и то, *как часто вы злитесь и как именно вы выражаете свой гнев.*

Как же определить, есть ли у вас вообще проблемы с гневом? Прочитайте следующие вопросы и ответьте на них.

- Случается ли вам совсем потерять контроль над собой, когда вы разозлитесь?
- Вы считаете, что злитесь часто?
- Злят ли вас вещи, которых другие не замечают?
- Случается ли вам разозлиться, когда вспомните какое-то событие из прошлого?

- Кажется ли вам, что ваши близкие всеми силами стараются вас не нервировать, чтобы избежать вашей реакции?

- Случается ли вам разозлиться так, что потом вы чувствуете вину за свои реакции?

- Бывает ли, что в гневе вы бьете или обижаете ребенка, кричите что есть силы и т. п.? Есть ли у вас ощущение, что ребенок боится вас, когда вы разозлитесь?

- Считаете ли вы, что злость – это слишком неприятное чувство и что лучше всего никак ее не выражать?

- Вас тревожит, когда ребенок злится или грустит? Вы пытаетесь в такие моменты чем-то отвлечь его внимание и как можно скорее улучшить его настроение?

- Вы почти никогда не злитесь?

- Вам проще быть ироничным или язвительным, игнорировать человека, на которого вы разозлились, чем сказать ему, что вы чувствуете и почему вы разозлились?

- Вы испортили или разорвали отношения со многими людьми из-за злости?

- Вы когда-нибудь наносили себе повреждения в гневе?

- Ваша неконтролируемая злоба когда-нибудь угрожала тому, что для вас важно – работе, отношениям с близкими и т. п.?

- Вам кажется, что за вашу злость больше ответственны те, кто ее вызвал?

- Вам случалось в порыве гнева напасть на кого-то?

- Кто-нибудь когда-нибудь говорил вам, что у вас проблемы с гневом?

- Вы боитесь каким-либо образом выразить свой гнев, потому что не хотите обидеть человека, на которого разозлились?

Чем чаще вы отвечаете «да», тем больше вероятность, что у вас проблемы с гневом и что он мешает вам строить крепкие отношения с близкими, а вам лично мешает полностью реализовать свой потенциал.

Чтобы разобраться с вопросом: «Есть ли у меня проблемы с гневом?» – одного самоанализа недостаточно. Очень важные сведения вы можете получить от своих близких. Расспросите супруга или супругу, родителей, брата или сестру, друга, коллегу, что они думают о вашей злости и как себя чувствуют с вами. Уже сам факт разговора на такую тему, хоть и будет достаточно сложно его начать, может стать отличной отправной точкой, чтобы улучшить отношения между вами и вашими близкими.

Если вы пришли к выводу, что у вас в общем-то есть

проблемы с гневом, очень вероятно, что точно такая же проблема присутствует и в ваших отношениях с ребенком

Самый важный источник информации, конечно, ваш малыш. Когда и вы, и ваш ребенок пребываете в хорошем настроении, когда атмосфера спокойная (никак не во время активных игр или когда ребенок занят чем-то, что полностью поглощает его внимание), просто спросите его: «Как ты себя чувствуешь, когда я злюсь?» Помогайте ребенку наводящими вопросами, чтобы выяснить как можно больше. Ответы на такие вопросы могут быть вам очень полезны:

- Ты пугаешься, когда я злюсь?
- Тебе плохо (ты считаешь себя плохим или дерзким), когда я злюсь на тебя?
- Ты еще долго чувствуешь себя плохо, после того как я разозлюсь?
- Ты стараешься угадать, отчего я могу разозлиться?
- Ты знаешь, что меня разозлит, или ты никогда не знаешь причину моего гнева?
- Ты сильно боишься меня разозлить?

Если вы не привыкли обсуждать свои чувства, особенно негативные, сначала вам может быть непривычно. Очень важно не бросать комментарии вроде: «Да ладно, тогда тебе вообще нечего было бояться!.. Конечно, я бы тебя ни за что не ударила!» или «Ну как же мне не злиться, если ты меня вообще не слушаешь?!» От таких замечаний пользы не будет. Не забывайте, ваша цель – узнать, что чувствует ребенок, когда вы злитесь. И узнать это можно, только если *внимательно слушать* его.

Ребенку обычно бывает сложно сформулировать то, что он чувствует.

Поэтому обратите внимание на то, как он сам выражает злость и как часто он сталкивается с приступами гнева других членов семьи:

- Ребенок отказывается пробовать что-то новое, потому что боится критики.
- Он подчеркнуто агрессивен по отношению к младшему брату или сестре.
- Ребенок не очень охотно проводит время с вами, неважно, о каких занятиях идет речь: игра, поход в гости...
- У ребенка проблемы с поведением в садике или школе: он или отстранен, или слишком агрессивен.

- Ребенок демонстрирует признаки низкой самооценки: очень критично относится ко всем вокруг, недоволен собой и своими достижениями.

- Не показывает склонность к эмпатии по отношению к детям или людям, которых обидели или которые по какой-то причине страдают.

Подобные образцы поведения не обязательно связаны только с родительским гневом, они могут иметь отношение к другим аспектам эмоционального развития ребенка. Нельзя их недооценивать, потому что это предупреждающие знаки, особенно если они проявляются в течение долгого периода времени.

Если вы считаете, что у вас есть проблемы с гневом, но вам трудно их сформулировать, предлагаю вам несколько подсказок.

Частота проявления. Попробуйте отследить, как часто вы злитесь и почему именно, какие обстоятельства и люди у вас чаще всего вызывают злость. Определив самые опасные ситуации, вы сможете их предвидеть и своевременно справляться со своей злостью. Этим мы более основательно займемся в главе «*Научитесь злиться*». Красная лампочка должна загореться не только, если вы решите, что злитесь слишком часто, но и в том случае, если не злитесь почти никогда. Как мы уже видели, люди, которые никогда не злятся, на самом деле или выражают злость пассивно-агрессивными способами, или до такой степени ее сдерживают, что страдают сами.

Способ выражения злости. Обратите внимание, как вы ведете себя, когда злитесь. Ясно, что **сама по себе эмоция злости и хороша, и плоха, но способы выразить ее могут быть как хорошими, так и очень плохими.** Очевидно, что есть разница: бить ребенка, швыряться посудой или четко и ясно обращаться к ребенку, объясняя, что вас злит и чего вы от него ждете. Разница станет еще очевиднее, если принять во внимание воспитательную роль процесса: если вы теряете контроль, кричите и/или бьете ребенка, нельзя одновременно заниматься воспитанием.

Только сумев обуздать свои эмоции, вы можете заняться самым важным в воспитательном процессе: передать ребенку четкое сообщение о том, чего вы хотите и чего не хотите.

Это ключевой момент обучения, которым по своей сути и является воспитание.

Научитесь злиться

«И чего только не наслушаешься от этих психологов!.. Кричать и шуметь – плохо, быть циничным и ироничным – опять плохо, бить ребенка – совсем плохо... Что же, в конце концов, делать?! Есть ли вообще правильный способ выразить свою злость?!»

К счастью, есть такой способ!

Лучше всего выражать свою злость так ясно, непосредственно и вербально.

Объясню:

Ясное выражение гнева – когда тому, кто вас разозлил, сообщается, и *почему* вы злитесь, и *чего вы хотите* от него добиться. «Меня очень раздражает, когда ты не берешь трубку. Я переживаю, если не знаю, где ты, а на дворе ночь. Пожалуйста, следи, чтобы телефон был заряжен, когда ты собираешься вечером выходить».

Непосредственное выражение – когда мы обращаемся именно к тому, кто нас разозлил (не срываемся на ребенка, потому что это проще, чем накричать на супруга или супругу), и не прибегаем к пассивно-агрессивным образцам поведения (ирония, цинизм, усмешки, длительное игнорирование).

Вербальное выражение намного лучше, чем побои, битье посуды, удары о стену и т. д. Когда мы *говорим*, человек, на которого мы злимся, быстрее поймет, чего мы от него хотим. Конечно, в таком случае нельзя никоим образом обижать или унижать ребенка. И если тон, которым вы обращаетесь к ребенку, будет жестче обычного – это нормально, это лишь подчеркивает достоверность того, что вы в этот момент чувствуете. Но хоть повышенный тон и не помешает (нельзя сказать: «Сейчас же прекрати!» – таким же тоном, как: «А ну-ка, кто будет мороженое?»), обидные слова и тем более ругательства в любом случае неуместны.

Теперь, когда мы рассмотрели, каким образом лучше всего выражать свою злость, давайте узнаем, как к этому прийти.



До того, как вы разозлитесь

«Познай самого себя». Это мудрое утверждение Сократа – альфа и омега всех остальных советов по управлению гневом. Разобраться, *кто или что нас злит, почему нас это злит, чего мы хотим, какова наша роль во всем происходящем*, с одной стороны, необходимое условие каких бы то ни было перемен. С другой, это уже работа, проделанная на две трети. Если мы не рассмотрим создавшуюся ситуацию, как можно реальнее оценивая при этом свою роль (темперамент, реакции в гневе, стресс, мысли-провокаторы) и роль ребенка (темперамент, возраст, влияние обстоятельств), мы не сможем сдвинуться с места в деле управления гневом. В то же время, когда мы готовы к самопознанию и возможным переменам, это значит, что самая тяжелая часть пути уже пройдена, и дальше управлять гневом станет проще.

Уменьшите стресс. О значении стресса и о его роли в подогревании злобы мы уже говорили. Итак, гнев приходит как продолжение стресса, то есть необходимо иметь в виду его совокупную силу и каждый день предпринимать усилия, чтобы свести его к минимуму. Борьбу со стрессом никак нельзя воспринимать как нечто неважное, на что никогда нет времени. Когда-нибудь такая недооценка больно ударит по нас.

Измените мысли-провокаторы. Вспомним: мысли-провокаторы и стресс – главная движущая сила гнева, они влияют на его интенсивность и как следствие – на нашу способность контролировать свои реакции. Чтобы заменить мысли-провокаторы на более адекватные, мы должны в первую очередь осознать их, а затем выбрать для типичных ситуаций свои мысли, подходящие к реальному положению дел, учитывающие влияние обстоятельств, возраст и темперамент ребенка. Изменение мысли-провокатора уже само по себе повлияет и на частоту, и на способ проявления гнева, ведь этим вы отнимете у злобы ее движущую силу. Гнев будет проявляться реже, а на смену придут умеренные реакции, которые легче контролировать.

Задайте себе вопрос: «Что нужно моему ребенку?» Правильно воспринимая реальность и меняя мысль-провокатор, мы сталкиваемся с фактом: причины поведения ребенка, которое нас злит, часто связаны с обстоятельствами, периодом развития и темпераментом ребенка. Прежде чем поддаться гневу, давайте спросим себя, что нужно в данный момент ребенку (может, он голоден или хочет пить, устал, хочет спать, заскучал, а

может, нуждается в ласке и внимании). Уже тем, что мы узнаем о потребностях, скрытых за плохим поведением ребенка, и, конечно, постараемся их удовлетворить, мы сможем повлиять и на зарождающуюся эмоцию гнева, и чаще всего на поведение ребенка – и легче станет обоим.

Если вы уже разозлились

Реагируйте незамедлительно. Вспомните про эффект лавины: гнев всегда нарастает очень быстро и, чтобы с ним справиться, лучше реагировать как можно раньше. Уловите первые сигналы, которые посылает ваше тело (кровь приливает к голове, мышцы сжимаются, дыхание учащается, выступает пот), распознайте мысль-провокатор («Он это специально делает!») и тут же активизируйте работу коры головного мозга: трезво оцените ситуацию и замените мысли-провокаторы.

Дышите глубже и реже. Учащенное дыхание – один из первых признаков стресса и гнева. Часто само изменение ритма и глубины дыхания, несколько специально сделанных глубоких вдохов уже помогают успокоиться и взять себя в руки. Посчитайте про себя до десяти. Если можете, закройте глаза ненадолго. Это поможет вам настроиться на спокойствие.

Отодвиньтесь от ребенка, если чувствуете, что можете его ударить. Если возможно, уйдите в другую комнату. Вдали от ребенка вам будет проще взять эмоции под контроль. Когда ребенок ведет себя из рук вон плохо, его отправляют на *тайм-аут*. Точно так же и с вами: лучше отстраниться и не дать себе сделать что-то, о чем вы позже горько пожалеете.

Распознайте эмоцию. За гневом могут скрываться и другие чувства: страх, беспокойство, разочарование, ревность, тоска и т. д. Когда ребенок бежит в сторону проезжей части и вы в самый последний момент успеваете его схватить, скорее всего, первой вашей реакцией станет гнев, тогда как на самом деле вы испугались. Вы сможете реагировать адекватно, если четко распознаете свои эмоции.

Не воспитывайте ребенка, когда злитесь. Подождите, пока ваши эмоции улягутся, и только потом приступайте к воспитательным мерам. Нужно, чтобы вами управлял не гнев, а именно поступок ребенка.

Проявляйте эмпатию по отношению к ребенку. Представьте, что человек, которого вы любите, от которого зависите и который при этом в шесть раз выше, накричал на вас и ударил. Каково вам будет? Испугаетесь не на шутку, правда? Попробуйте вспомнить об этом в следующий раз, когда поднимете руку на своего трехлетнего малыша или когда раскритичитесь на него.

Что вас злит, каких поступков вы ждете от ребенка и почему – все

это вы четко должны довести до его сведения. «Я уже четвертый раз за день напоминаю тебе про мусор, это никуда не годится. Пожалуйста, встань и вынеси его!»

Не перебарщивайте с самоконтролем. Если вы разозлились, совершенно нормально повысить голос и быть жестким. Да, не следует бить ребенка и неконтролируемо на него кричать; но это совсем не значит, что вы должны быть абсолютно спокойны (или делать вид, что спокойны). Иногда дети нас злят, и наша строгая, но уместная реакция покажет ребенку: то, чего вы от него хотите, действительно важно. Это станет для него хорошей мотивацией послушать вас. В самом деле, не можете же вы фразу: «А ну-ка быстро подойди ко мне!» – произнести так же, как: «А ну-ка, кто хочет сыграть в „монополию“?»

После порыва гнева

Перестаньте злиться. Некоторые уверяют, что им трудно остановиться, когда они разозлились. Не уходите от темы, то есть не ищите повод позлиться еще. Чтобы взять себя в руки, надо понять, на что именно вы злитесь. Если ребенок разбил чашку (получил плохую оценку, ударил брата...), не пытайтесь вытащить из нафталина все, что злило вас в течение последних двух лет.

Оглянитесь и посмотрите, что вы могли сделать лучше. Запомните это и в следующий раз попробуйте сделать так. Пусть возможные промахи вас не пугают. Они у всех случаются.

Извинитесь перед ребенком, если ваша реакция была слишком бурной. «Очень плохо, что я тебя ударила (обидела и т. п.). Постараюсь больше так не делать. Прости».

То, что мы родители, совсем не значит, что мы обязаны всегда быть безупречными и не имеем права на ошибку. Но важно увидеть свои ошибки, взять на себя ответственность за них и попросить прощения. И конечно, необходимо приложить усилия, чтобы больше это не повторилось.

Дневник гнева

Наверное, дневник, в котором пишут о своих чувствах и симпатиях, вы вели последний раз, когда вам было лет пятнадцать. Дневник, о котором пойдет речь здесь, – совсем другая история, и в деле управления гневом он вам будет отличным помощником.

Как мы уже поняли, злость – это эмоция, которая блокирует рациональные рассуждения, поэтому дневник станет отличным способом трезво взглянуть на вещи. Дневник наглядно покажет, как часто вы злитесь, кто и почему вас злит, какие мысли-провокаторы к вам приходят, как их изменить и как можно повлиять на обстоятельства, подогревающие ваш гнев. Все это, согласитесь, стоит того, чтобы немного потрудиться!

Дневник 1

Дата	
Ситуация	
Ощущение гнева	
Реакция	
Результат	Пошел ли ваш ребенок вам навстречу? Довольны ли вы достигнутым?

Первый тип дневника будет содержать такую информацию:

- Дата.
- Ситуация, которая вызвала ваш гнев.
- Оценка уровня гнева (от 1 до 10 баллов).
- Оценка реакции, которую гнев у вас вызвал (от 1 до 10 баллов).
- Результат: во-первых, чего именно вы добились в результате от ребенка, и оценка достигнутого (от 1 до 10). Во-вторых, насколько вы довольны достигнутым (от 1 до 10).



Итак, что вы получите, если будете вести такой дневник? Вы узнаете:

- Как часто вы злитесь.
- Какие ситуации чаще всего вызывают гнев.
- В какой степени вы способны управлять гневом: это вам покажет разница между оценкой уровня и реакции, которая свидетельствует отнюдь не о подавлении гнева, а об управлении им. Ведь здесь мы видим осознание гнева, а это не свойственно подавлению.
- Насколько эффективна ваша злость: ребенок обращает на вас больше или меньше внимания, когда вы злитесь; насколько он послушен и только ли тогда, когда вы рядом; как ребенок реагирует на вашу злость – плачет ли, бесится, отстраняется, боится...
- Насколько вы сами довольны тем, как удастся справиться с гневом.

Пример

Дата	03.05.2010
Ситуация	Матя отказывался убирать кубики и ужинать.
Ощущение гнева	7
Реакция	5
Результат	<p>Расплакался и побросал кубики в ящик, с трудом согласился сесть за стол и хныкал, но во время ужина все-таки успокоился, настроение улучшилось; без напоминания почистил зубы и лег спать – 8.</p> <p>Чувствовала себя плохо, потому что с самого начала разнервничалась и накричала на него, но довольна, что он послушался и сам успокоился – 6.</p>

Дневник 2

Дата	
Ситуация	
Мысли-провокаторы	
Уровень гнева	
Реальный взгляд на вещи	
Уровень гнева	

В дневнике второго типа отмечайте:

- Дата.
- Ситуация, которая вызвала ваш гнев.
- Мысли-провокаторы, которые возникли прямо перед тем, как вы разозлились.
- Оценка уровня гнева (от 1 до 10).
- Реальный взгляд на вещи: замена мысли-провокатора.
- Оценка ощущения гнева после замены мысли-провокатора (от 1 до

10).

С помощью такого дневника вы узнаете:

- Насколько часто вы злитесь.
- Какие ситуации вызывают у вас гнев.
- Какие мысли-провокаторы подстегивают вашу злость.
- Чем можно наиболее эффективно заменить ваши мысли-провокаторы.
- Как замена мысли-провокатора влияет на ощущение гнева (разница в оценках уровня гнева до и после замены мысли-провокатора).

Пример

Дата	04.10.2010
Ситуация	Маша не хочет уходить из парка, вырывается, не хочет садиться в коляску, швыряется игрушками.
Мысли-провокаторы	Она это делает мне назло, и так каждый раз. Она такая наглая. Она избалованная. Специально пытается вывести меня из себя.

Уровень гнева	9
Реальный взгляд на вещи	Она устала. Ей хочется спать. Она проголодалась. Это нормально, она хочет добиться своего, а вовсе не вывести меня из себя. Она сама не понимает, почему капризничает. Я могу с этим справиться.
Уровень гнева	4

Дневник 3

Ситуация	
ВОЗМОЖНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ	ПЛАН ДЕЙСТВИЙ
<input type="checkbox"/> Еда <input type="checkbox"/> Вода <input type="checkbox"/> Сон <input type="checkbox"/> Отдых <input type="checkbox"/> Физическая активность <input type="checkbox"/> Внимание <input type="checkbox"/> Ласка (объятия, поцелуи) <input type="checkbox"/> Ясные правила <input type="checkbox"/> Безопасность <input type="checkbox"/> Похвала <input type="checkbox"/> Стимул <input type="checkbox"/> Помощь в занятиях <input type="checkbox"/> Помощь в успокоении <input type="checkbox"/> Необходимость отвлечь внимание	

Дневник третьего типа поможет вам найти выход из ситуаций, которые вы определили с помощью первого дневника, – они чаще всего вызывают у вас гнев, и вам очень сложно с ним справиться.

В этом дневнике отмечайте потребности ребенка, которые в данный момент могут быть ущемлены, и что нужно сделать, чтобы пойти навстречу своему ребенку. Вы можете дописать и свои варианты потребностей, которые влияют на поведение именно вашего малыша.

Пример

Ситуация	Никола каждый вечер перед отходом ко сну затевает сложные игры с кубиками, отказывается закругляться. Приходится очень долго убеждать его, что пора спать. Никола хнычет, плачет, отказывается идти в ванную...
Возможные потребности	План действий
<input type="checkbox"/> Еда <input type="checkbox"/> Вода <input checked="" type="checkbox"/> Сон <input type="checkbox"/> Отдых <input type="checkbox"/> Физическая активность <input checked="" type="checkbox"/> Внимание <input checked="" type="checkbox"/> Ласка	<p>Плохо ведет себя, когда устал. Лучше укладывать его пораньше.</p> <p>Хочет сидеть с нами подольше, хочет, чтобы его приласкали. Перед сном лучше читать ему книжку по полчаса или просто разговаривать. Поцелуи и объятия успокоят его и облегчат вечернее расставание с родителями.</p>

Ясные правила

Ясные и последовательные правила позволяют легче переходить к другим занятиям и лучше подготовиться к тому, что игра кончается: «Даю тебе еще пять минут: когда стрелка покажет десять, идем в ванную».

Безопасность

Похвала

Не забыть похвалить ребенка за послушание – это укрепит в нем желание вести себя хорошо.

Стимул

Помощь в занятиях

Помощь в успокоении

Ему трудно вечером успокоиться самому, помощь ему очень нужна.

Необходимость отвлечь внимание

Послесловие

«Написать легко, – подумаете вы, – но не так-то просто осуществить». Конечно, не просто. Рассуждать всегда проще, чем сделать, о чем бы ни шла речь, – о том, чтобы похудеть на пару килограммов, приготовить торт, бросить курить, поладить со свекровью... Управление гневом исключением не станет.

Наверное, вам стало бы намного легче, если бы вы видели, как опытные психологи и педагоги иногда кричат на своих детей или даже шлепают их... а потом страдают от чувства вины. Прямо как вы!

Злость, без сомнения, тяжелое чувство для всякого. Тяжело осознать ее причины, тяжело ее контролировать. И практически каждый родитель иногда теряет контроль и чувствует, как его буквально накрывает гнев. Утешает то, что мы действительно можем научиться управлять своим гневом. Поначалу бывает трудно, особенно если у вас нет опыта «разбора» эмоций. И все же я не сомневаюсь, что любой сдвиг в лучшую сторону придаст вам сил продолжать работу над собой. Скоро вы убедитесь, что ваши отношения с ребенком становятся все лучше, и вы себя тоже чувствуете все лучше. Само ощущение, что вы способны контролировать напряженные ситуации с выражением гнева, станет источником удовлетворения и гордости (не беспочвенной!). А сколько мы делаем для блага нашего малыша – и сейчас, и в перспективе, – об этом можно и не говорить. Ведь именно это, если подвести черту, для нас всего важнее!

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»*, *«Ловушки для родителей»*, *«Кто в доме хозяин»*, *«Дисциплина без ремня»*.

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.

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 страшует 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, крепыш 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 ладунки. 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 вертикализации (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 упиравшись 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 укрепились мышцы 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 повесить 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 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, морковку, 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

2 года

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 картинке (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 коробку 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 коробку 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

notes

Примечания

Тайм-аут – воспитательная техника, подробно описанная в книге Н. Ловрин-чевич «Дисциплина без ремня». В случае упорного непослушания автор предлагает на короткое время отправить ребенка в зону «тайм-аута»: это может быть отдельное помещение или стул в другом конце комнаты. Ребенок должен провести там столько минут, сколько ему лет, но не более того. При этом он не должен ничем себя развлекать: тайм-аут – это время, когда ребенку следует поразмыслить над своим поведением, а родителю – успокоиться. *(Примеч. пер.)*