

Дорогие родители, рада приветствовать вас на страницах этой книги. В ней я говорю о детях с радостью, но, наверное, не у всех это утверждение отзывается в душе. И правда — в жизни ситуации с детьми бывают самые разные. Иногда мы их тискаем и «сюсюкаем», иногда опускаются руки, и больше нет сил терпеть их поведение. Но поверьте, дети в любом случае — лучшее, что с вами случилось!

В этой книге есть часть, посвященная совсем малышам от 1 до 3 лет. Это время, когда мы впервые сталкиваемся со сложностями в поведении детей, когда в маленьких ангелочках все больше проявляется их (а может, и наш — ведь они в кого-то такие) характер. И так сложно понять и принять тот факт, что кроха вырастет.

Возраст от 3 до 7 лет — время встречи сразу с двумя кризисами в жизни ребенка. Он настолько быстро меняется, самоутверждается и нарушает все мыслимые и немыслимые границы, что у родителей часто опускаются руки. Но на самом деле они пока еще не знают, что самое интересное и трудное только впереди.

С 8 лет ребенок вступает в подготовительный, или ранний, подростковый период. Ему придется окунуться в сложный социальный мир детей и взрослых. А родителям — вспомнить значение слов негативизм, пессимизм и максимализм.

Напугала я вас? А зря! Ведь из каждой самой сложной ситуации есть выход, если проявить терпимость, внимание и немного родительской мудрости.

Знаете, я — как вы. Все мои шестеро детей проходят эти этапы, и я тоже иногда устаю так, что руки опускаются. Но главное помнить: дети — это здорово! И все обязательно будет хорошо... или очень хорошо!

Удачи вам и приятного чтения!

КАК ЗДОРОВО
С РЕБЕНКОМ
ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

генератор
полезных
советов

Предисловие

В начале нашего с вами общения я хочу сказать несколько важных слов.

У меня шестеро детей, и я могу смело утверждать: поверьте, дети — это лучшее, что могло с вами случиться! Это так здорово, что многое для вас будет впервые, вы получите новые знания, вы лучше поймете своих родителей и увидите другие грани жизни.

Конечно, до нас с вами своих детей вырастили и поставили на ноги миллионы других людей, и все методы и способы воспитания придуманы до нас. В этой книге, опираясь на свой опыт мамы и психолога, я собрала самые важные и нужные советы. Для вашего удобства они изложены в формате простых шагов. Ведь мне, как и вам, важно, чтобы на чтение вы потратили минимум времени, а на детей — максимум. Так что скорее приступайте, а если будут вопросы или замечания — пишите мне на почту psylarang@gmail.com.

И по доброй книжной традиции хочу сказать спасибо:

- моему любимому мужу Петру Павлу (да, у него двойное имя, и это всех удивляет),
- моим замечательным детям Марии, Глафире, Степану, Евдокии, Матрене и Семе,
- читателям моих блогов в социальных сетях, ежедневно вдохновляющим и мотивирующим меня двигаться вперед,
- всем, кто посещает мои тренинги, групповые и индивидуальные занятия,
- и, конечно, моему любимому редактору и терпеливой подруге Ольге — за помощь в подготовке этой книги!

Приятного вам чтения!

Ваш ребенок от года до трех

Я расту

Особенности поведения детей
в возрасте от года до трех лет

Ваш малыш, любимый, сладкий пупсик. Еще вчера он лежал, сидел, агукал и гулил — словом, был настоящим ангелочком. И вдруг, совершенно неожиданно для вас, он начал меняться. «Ребенка как будто подменили», — говорят вам родные. То слезы, то смех, то истерика на ровном месте. Он может укусить изо всех сил маму или бабушку, зашедшую в гости. Он все хватает, бросает, отбирает у других. Не хочет есть то, что вы старательно готовили. Еда со стола летит вниз, тарелка надевается на голову. Он хочет завтракать песком на детской площадке. Он рвет обои, выдирает шерсть коту и, по-видимому, делает все, чтобы вас разозлить. Вам кажется, что он не понимает ваших слов. «Где, ну где же мой ангелочек?» — вопрошает мама. Ну что же, надо смириться: период младенчества закончен, впереди период раннего детства.

На этом переходном этапе дети могут вести себя как настоящие «монстрики» и сводить с ума неподготовленных родителей. Предлагаю разобрать самые частые жалобы мам, чтобы быть во всеоружии и свести на нет крики, истерики и слезы.

Ребенок все отвергает — машет головой или говорит «нет». В ответ на любое действие бьет или кусает маму.

Этот период в психологии называют периодом постоянного или систематического отрицания.

Это нормальный этап процесса созревания личности и осознания себя индивидуумом. Впервые маленький человек начинает понимать: «Мое слово что-то значит».

Конечно, мы, взрослые люди, понимаем, что в подавляющем большинстве случаев его «нет» не означает настоящего отказа. Да, такой парадокс. В этом скрыт и сам ответ на вопрос: «Что делать?» Фильтруйте. Если ребенок отвечает «нет» на просьбу его поцеловать — оставьте его в покое. Если он отвечает отказом на предложение поесть — выслушайте и посадите за стол. Почти наверняка он согласится, ведь свой протест он уже показал.

Часто отрицание сопровождается укусами, ударами и злостью. Почему? Думаю, вывод для вас уже очевиден — ребенка не услышали. Он же сказал: «Нет!» Будьте внимательны к мнению маленького человека, который ощущает себя большим.

Станет чуть легче, когда ребенок перейдет на следующую стадию развития — научится составлять смысловой ряд от слова к действию. Тогда его отказ действительно будет означать отказ и осознание, что за ним стоит. Например, вы говорите: «Идем на качели!», он отвечает: «Нет!» И это не просто «нет», а желание пойти в песочницу вместо качелей. Такие диалоги с ребенком вы будете вести ближе к его двум годам.

Ребенок плохо ест или хочет есть сам

Вот конфликт интересов. Но... Это же грязь повсюду. Это же надо будет убирать, мыть ребенка и тратить много времени — все это огорчает маму. И самое главное — если позволить малышу есть самому — он же будет голодный, так как мало съест!

Мне хочется сказать: не раздувайте из мухи слона. Возьмите себя в руки и поймите — это важнейший этап развития ребенка, совмещающий в себе и мелкую моторику, и сенсорику, и много чего еще.

Ребенок хочет есть сам. Он хочет трогать и мять еду руками: понять, какая она, теплая или холодная, липкая, гладкая, шершавая, из чего она сделана. Он хочет пережить первобытный момент — я добыл еду и съел ее сам.

Можно взять пленку и застелить место под стулом. Можно придвинуть стул ребенка вплотную к взрослому столу, можно сделать чехол на сам стул. Я, например, искренне ненавижу все эти стулья с мягкими сиденьями, из которых потом приходится выковыривать кусочки еды. Поэтому тканевый чехол (лучше два для смены) — отличный вариант. Приготовьте для ребенка его личную тарелку и детские приборы. Положите в эту тарелку небольшую порцию еды и разрешите пользоваться ложкой. Предлагайте кусочки, а не пюре или суп, тогда он сможет есть руками — и не сильно испачкается, и научится жевать.

Если ребенок только собирается или удачно скидывает тарелку на пол, строго говорите, что делать этого нельзя: будет грязно, и маме придется долго убирать. Если надевает тарелку на голову — разрешите ему сделать это один раз: он ощупает себя, свои липкие волосы и потеряет интерес к этому «хулиганству» достаточно скоро.

Ребенок не дает себя одеть

Еще одна частая жалоба с той же первопричиной. Во-первых, в этом возрасте ребенок начинает по-новому ощущать свое тело. Любое переодевание или смена памперса дают возможность почувствовать прикосновение воздуха к телу, испытать новые ощущения. Во-вторых, ребенок считает себя вправе самому решать, когда его одеть, а когда раздеть, — причем это время не будет точно соответствовать вашим планам.

Собираясь переодеть ребенка и зная, что сложный возраст уже настал, всегда имейте запас времени.

Дайте ребенку 5–10 минут на самоопределение: чуть-чуть побегать голышом, проветриться. После этого он будет считать, что его воля реализована, а вы сможете его одеть, проявив твердость и объяснив необходимость.

Сложнее, если надо это сделать без промедления — например, в кабинете врача, где надо делать все быстро. И желательно, чтобы ребенок не кричал, иначе люди осудят (а это — главный повод к волнению для мам в нашей стране!). Единственно разумное поведение взрослого человека в подобной ситуации состоит в том, чтобы ласково, но твердо взять малыша на руки, поговорить с ним, постараться его отвлечь — и одеть, не обращая внимания на крики, которые, впрочем, очень быстро прекратятся, если вы будете действовать именно так. Тогда ребенок по вашему поведению поймет, что ему ничего другого не остается, как беспрекословно слушаться взрослого. Ваша спокойная настойчивость поможет прекратить эту сцену. Малыш перестанет протестовать, не испытывая из-за этого ни малейшего смущения, не чувствуя себя побежденным, и быстро переключится на что-нибудь другое. Поверьте, очень скоро его поведение изменится, и он снова станет милым и послушным ребенком.

Ребенок хулиганит, всюду сует свои пальцы, подвергает свою жизнь и здоровье опасности

В возрасте 15–20 месяцев развитие ребенка входит в фазу, которая называется «исследователь». Мозг ребенка, психика и все ее высшие функции начинают развиваться с совершенно дикой скоростью. Поверьте, сует ли малыш пальцы в розетку, или хватает горячую чашку — он это делает не для того, чтобы досадить вам или навредить себе. Он хочет знать! А это безумная, неконтролируемая сила, которая тащит его вперед и заставляет творить все это.

Чем вы можете ему помочь? Самое главное — разграничить для себя, а потом и для ребенка две категории — «можно» и «опасно». Все, что опасно, должно быть ограничено запретами, причем не только словесными, но и физическими: всевозможные ограничители, блокираторы, заглушки на розетки — вам в помощь.

Запреты должны быть совершенно
незыблемыми и соблюдаться всеми
взрослыми в доме. Если «нельзя»,

то всегда, последовательно
и для всех! Главное помните,
что ребенок всюду сует свой маленький
нос не назло вам, а желая узнать этот мир
и понять его.

Как говорить ребенку «нет» и «нельзя» и добиваться своего

Самое главное правило — до 2,5–3 лет любой запрет должен быть оправдан. Оправдание в этот период одно, главное: все, что опасно для жизни, — запрещено. Нам, конечно, очень хочется привить ребенку хорошие манеры — рассказать, например, что нельзя стягивать с педиатра бусы или залезать в чужую сумку. Но, к сожалению, понять этого он сейчас не может (как и разграничить «мое» и «чужое»). Кроме того, у ребенка в этом возрасте преобладает кратковременная память. Он не сопоставляет ситуации и не ищет сходства. То, что нельзя засунуть пальцы в розетку дома, совсем не означает, что это нельзя сделать в гостях. Потому снова правило — один запрет должен действовать всегда и везде! При этом

запретов не должно быть
слишком много, потому что тогда
малыш просто перестанет
их воспринимать.

Лучшая форма демонстрации запрета — это язык вашего тела. Делайте достаточно строгое лицо, грозите пальцем. Не кричите, но говорите всегда твердо и уверенно. Если в ответ на ваши действия ребенок заплакал — не жалейте его: этот плач — закрепление услышанного, он быстро пройдет.

Помните, что выход есть в любой ситуации! И как бы ребенок себя ни вел — всегда можно подобрать к нему ключик. Терпение и любовь смогут все!

«Важные мелочи» о развитии психики ребенка

Ваш ребенок — личность
с первых дней своей жизни.
Взаимоуважение — залог хороших
отношений и качественного
воспитания
(я бы сказала, взаимовоспитания).

Я хочу поделиться с вами правилами, которые помогут вам в освоении этой науки.

1. Помните, у детей преобладает образное мышление. Это означает, что в их голове постоянно есть некий пазл, картинка.
2. Вы не можете знать, что нарисовано на этой картинке! Поэтому прежде чем что-то навязать ребенку, поставьте себя на его место. Ведь человек живет своими планами.
3. Пока ребенок не умеет говорить, проговаривайте его мысли за него. Так вы высказываете ему понимание и приятие, и малыш чувствует себя в безопасности.
4. Прежде чем добиться от ребенка выполнения ваших требований, дайте ему «время на самоопределение». Это значит, что у ребенка должна быть пауза для того, чтобы перестроить свои планы.
5. «Время на самоопределение» в возрасте от года до 3 лет составляет 15 минут и включает в себя три напоминания. Например, вам надо выйти из дома в 12.00. В 11.45 скажите ребенку, что вы уже готовите одежду. Через пять минут обратите его внимание на то, что вы надеваете брюки, а еще через пять минут — что вы подготовили коляску. За это время ребенок уже начал перестраивать свой «пазл» и готов вступить с вами в диалог.

6. Помните, что дети в этом возрасте не понимают категорий времени и расстояния. Не используйте слова «скоро», «минутку» или «100 метров».
7. Ребенок протестует? Проведите анализ и подумайте, что там сейчас на экране его «внутреннего мультика».

А был ли кризис?

Правда и выдумки о кризисе одного года

Представьте: вы все понимаете, вы четко знаете, чего хотите. Вы просите окружающих о помощи, вы обращаетесь к самому близкому человеку — своей мамочке! Но ни она, ни все вокруг не понимают вас! Ну что сделать в этой ситуации, кроме как психануть, выгнуться, зарыдать, укусить, ударить... Такие чувства обуревают малыша приблизительно в год (от 9 месяцев до 2 лет).

Психологи не говорят об этом возрасте как о кризисном. Такое название ему дали родители, и для них это и правда кризис или, скорее, шок. Был чудесный малыш, целовал маму, обучился играть в «ладушки», махать ручкой «пока-пока»... и вдруг на его месте — маленький неуправляемый монстрик. Но это никакой не кризис, а всего лишь этап в развитии. Дело в том, что темпы развития головного мозга ребенка опережают его физическое и вербальное развитие. Объем новой информации огромен, мозг впитывает ее как губка.

В какой-то момент нервная система
малыша, перегруженная потоком
полезных и бесполезных данных,
не выдерживает
и требует перезагрузки.

А путь выхода эмоций у ребенка один — крик и его сопровождение невербальными проявлениями (удары, укусы, пинки).

Главная проблема ребенка — нет речи. Ему уже очень многое надо до вас донести (а самое главное — свое «хочу»), а вы не понимаете! Каждый раз это — мини-трагедия! Мама не понимает, малыш злится на маму и применяет зубы и кулаки.

На втором году жизни у ребенка появляется миллион новых навыков и изменений в физическом развитии:

Главная проблема — нет речи

Ему уже очень многое надо до вас донести (а самое главное — свое «хочу»), а вы не понимаете! Для ребенка каждый раз это — минитрагедия! Мама не понимает, малыш на маму злится и применяет зубы и кулаки

Начинает ходить, а значит и падать

И управлять своим телом ему очень непросто, малыш устает физически

Меняется режим дня

Сокращается количество дневных снов — это очень тяжело физически

Меняется работа вкусовых рецепторов

Раньше было все равно, что кушать, лишь бы еду давали, а теперь появились пристрастия, которых взрослые не понимают!



Лезут самые тяжелые и болезненные зубы

У ребенка при этом может болеть и голова