

*Посвящается
моим родителям*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	7
Глава 1. ПОЧЕМУ ДЕТИ ПЛОХО СЕБЯ ВЕДУТ?	13
Глава 2. ДОЛЖНЫ ЛИ ДЕТИ СЛУШАТЬСЯ? ...	20
Глава 3. ПОТРЕБНОСТЬ ВО ВНИМАНИИ	29
Глава 4. КАЧЕСТВЕННОЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ	41
Глава 5. ПОТРЕБНОСТЬ В «ЛИЧНОЙ СИЛЕ» ..	50
Глава 6. ПОМОГАЕМ РЕБЕНКУ ПОЧУВСТВОВАТЬ «ЛИЧНУЮ СИЛУ»	54
Глава 7. ОБИДНЫЕ СЛОВА ИЗ ДЕТСТВА	62
Глава 8. ЗАМЕНЯЕМ ОБИДНЫЕ ФРАЗЫ	69
Глава 9. ВКЛАД В ДОМАШНИЕ ДЕЛА	73
Глава 10. КАК ОБУЧАТЬ РЕБЕНКА НОВОМУ? ..	83
Глава 11. КАПРИЗЫ И НЫТЬЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ? ..	89
Глава 12. ИСТЕРИКИ В МАГАЗИНЕ	97
Глава 13. КАК ОТКАЗЫВАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ОБИДНО?	102
Глава 14. КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?	108
Глава 15. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА РЕБЕНОК ЗЛИТСЯ?	118
Глава 16. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА РЕБЕНОК БОИТСЯ?	123

Глава 17. КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ РЕБЕНКА?	133
Глава 18. КАК УСТАНОВЛИВАТЬ ПРАВИЛА И ГРАНИЦЫ ДОЗВОЛЕННОГО?	140
Глава 19. КАК ДЕЛАТЬ ЗАМЕЧАНИЯ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ИХ СЛЫШАЛ?	147
Глава 20. ИГРОВОЙ ПОДХОД В ВОСПИТАНИИ	152
Глава 21. ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА	154
Глава 22. ГОВОРЯЩИЕ ПРЕДМЕТЫ	164
Глава 23. СДЕЛАЙ НАОБОРОТ	172
Глава 24. ПРИСОЕДИНЕНИЕ	177
Глава 25. КАК СОЧИНЯТЬ ПОУЧИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ?	184
Глава 26. КОГДА РЕБЕНКУ СКУЧНО	192
Глава 27. ДЕТСКИЙ ОНАНИЗМ	194
Глава 28. КОГДА РЕБЕНОК ОБМАНЫВАЕТ ...	200
Глава 29. ДОЛЖНЫ ЛИ ДЕТИ ДЕЛИТЬСЯ? ...	207
Глава 30. ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ НАКАЗАНИЙ ...	211
Глава 31. ФИЗИЧЕСКИЕ НАКАЗАНИЯ НЕПРИЕМЛЕМЫ!	219
Глава 32. ОТКРОВЕНИЯ ТЕХ, КОГО БИЛИ В ДЕТСТВЕ	224
Глава 33. ЧУВСТВО ВИНЫ	247
Заключение	253

ВСТУПЛЕНИЕ

Н и один родитель в мире не просыпается с мыслью о том, как сделать несчастным своего ребенка. Ни одна мама не говорит себе: «Сегодня я собираюсь кричать на свою дочь, ругать и наказывать ее». Наоборот, каждый день родители дают себе обещания: «Сегодня у нас будет мир. Я не буду кричать и даже повышать голос. Мы постараемся обо всем договариваться по-хорошему — никаких ссор».

Но, несмотря на эти благие намерения, конфликты происходят снова и снова, все идет по замкнутому кругу, повторяя один и тот же сценарий изо дня в день.

Почему так происходит?

В течение своей многолетней психологической практики я не раз замечала, что родителям часто не хватает самых базовых знаний по детской и семейной психологии. К сожалению, этому не учат ни в школе, ни в институте. Получается интересная ситуация!

Для того чтобы научиться водить машину, мы идем в автошколу. Для того чтобы летать на самолете, нужно закончить летное учили-

ще. Чтобы прыгнуть с парашютом — пройти специализированные курсы. Даже чтобы пользоваться обычными бытовыми приборами, надо внимательно прочитать подробную инструкцию к ним. А когда появляется новая жизнь, и в семью приходит новорожденный малыш, живой человек, которого родителям предстоит вырастить и воспитать, они часто не имеют представления об этапах развития его психики и возрастных нормах и особенностях поведения.

Они не знают, как формируется и развивается мозг и органы чувств ребенка, какие основные психологические потребности у него возникают на каждом этапе развития, чего от ребенка еще пока рано ожидать, а что он уже вполне может делать.

Часто родители не осознают: многое из того, что кажется им само собой разумеющимся и очевидным, ребенку пока непонятно и недоступно для понимания.

Все психические процессы: внимание, восприятие, воображение, память, мышление, воля, а также способность произвольно контролировать свое поведение и эмоции — все это формируется и развивается у ребенка постепенно, на протяжении всего дошкольного периода жизни, и позже. Поэтому многого

ребенок пока еще не умеет, не понимает, не осознает, и ему нужна помощь взрослого, поддержка и обучение, а не критика, замечания, ругань и наказания.

Цель этой книги — помочь вам лучше понимать своего ребенка, его психологические потребности, чувства и эмоции, определять, что им движет, почему он ведет себя именно так, а не иначе, как устанавливать правила и границы без конфликтов, обучать новому, договариваться, развивать эмоциональный интеллект, применять игровой подход в воспитании.

Когда вы начнете лучше понимать причины поведения своего ребенка, вам станет намного легче спокойно и разумно реагировать на его действия. В моей практике были сотни случаев, когда родители после знакомства с базовыми знаниями по детской психологии переставали применять физические наказания к детям, кричать на них и ежедневно ссориться. Они налаживали хорошие отношения даже в тех случаях, когда уже отчаивались что-либо исправить.

Я старалась писать для вас эту книгу не научным, а простым житейским языком, чтобы вам было легко ее читать и получать ощутимую поддержку и помощь.

Прежде чем продолжить, давайте познакомимся. Меня зовут Екатерина Кес, по образованию я клинический, детский и семейный психолог. Психологическое образование получила в 2000 году в Восточно-Европейском Институте Психоанализа в Санкт-Петербурге, окончила факультет клинической психологии. Потом несколько лет училась в Институте Психотерапии и Тренинговых программ, проходила повышение квалификации по специальности «Семейное консультирование», постоянно получала дополнительное образование на различных семинарах и тренингах в России и США. Информацию о моем образовании и опыте работы можно найти на моем сайте psy.ekaterinakes.ru.

Свою психологическую практику я начала в 2000 году, консультировала взрослых, детей и семейные пары, проводила семинары для родителей.

За последние 10 лет я провела для родителей более 350 онлайн-курсов и семинаров по детской и семейной психологии. В онлайн-программах приняли участие более 400 тыс. родителей из 32 стран мира.

Это стало новой страницей моей психологической практики и открыло возможность

делиться своими знаниями и опытом с огромным количеством родителей, без всяких границ.

В конце многих глав этой книги вы прочитаете отзывы и истории родителей, которые в разное время проходили мою базовую онлайн-программу для родителей о гармоничном воспитании «Золотая Середина»¹. Это уникальная, не имеющая аналогов онлайн-программа, которую вы тоже можете пройти в режиме онлайн в любое удобное для вас время. Она предназначена для родителей, которые хотят лучше понимать своих детей, растить их в атмосфере уважения, поддержки, принятия и любви, обходясь без криков, угроз и наказаний. Программа состоит из заранее записанных коротких видеоуроков с разбором ситуаций, с которыми ежедневно сталкивается каждый родитель. Капризы, нытье, истерики, упрямство, нежелание умываться, одеваться, убираться, чистить зубы, бурные реакции на любые запреты и правила и т. д. Домашние задания под видеоуроками помогают сразу же применять в общении с ребенком то, что вы узнаете. Программу можно проходить самостоятельно, а можно — с обратной

¹ Сайт автора — psy.ekaterinakes.ru.

связью от наших профессиональных психологов. Этот курс¹ с момента создания прошли уже несколько тысяч родителей. Я постоянно получаю письма и видеоотзывы с рассказами о том, какие удивительные перемены происходят в отношениях между взрослыми и детьми, когда первые оставляют попытки менять ребенка и начинают меняться сами. Последнее время все чаще и чаще эту программу вместе с мамами проходят папы, и это замечательно! Ведь очень важно, чтобы родители действовали вместе, сообща, как одна команда, и были единомышленниками в вопросах воспитания.

Желаю вам полезного и продуктивного чтения!

¹ Узнать подробнее о курсе: psy.ekaterinakes.ru.

Глава 1

ПОЧЕМУ ДЕТИ ПЛОХО СЕБЯ ВЕДУТ?

Если вы внимательно прочитаете эту главу, то станете лучше понимать своего ребенка, причины его «плохого» поведения, и сможете реагировать более мудро.

Сначала давайте проясним, что взрослые называют «плохим поведением».

Обычно под этим понимают детские капризы, нытье, упрямство, споры, отказ делать то, что просят. Ребенок делает что-то специально, хотя прекрасно знает, что его за это будут, скорее всего, ругать. Как правило, такое поведение совершенно выводит нас, взрослых, из себя — мы раздражаемся, злимся, повышаем голос, кричим, наказываем, заставляем делать то, что нужно. Однако мы редко задаем себе очень важный вопрос: «Почему мой ребенок так себя ведет? Чего пытается добиться? Чего на самом деле хочет?»

Согласитесь, никому не нравится, когда на него кричат и наказывают. Так в чем же дело? Почему дети продолжают вести себя таким образом, зная, что взрослые будут их за это ругать?

Давайте разбираться.

Когда я использую слово «плохое» в отношении детского поведения, я всегда беру его в кавычки. Почему? Потому что оно плохое с точки зрения взрослых — оно нам мешает. Называя такое поведение «плохим», мы невольно настраиваем себя негативно, начинаем раздражаться и злиться на ребенка и уже не пытаемся увидеть, в чем на самом деле причина такого поведения. А ведь очень часто «плохое» поведение — это всего лишь ширма, за которой скрываются более глубокие причины, непонятные и незаметные с первого взгляда.

Оказывается, такое поведение зачастую помогает ребенку удовлетворить его важные психологические потребности, о которых он не может сказать прямо, а также справиться со стрессом, напряжением, волнением, страхом, обидой и другими чувствами. Возможно, он много раз пытался получить то, что ему необходимо, по-другому, но у него ничего не выходило. А может быть, в силу возраста и отсутствия жизненного опыта, он просто не знает и не понимает, как можно поступать по-другому. И вместо того чтобы дать ребенку то, чего ему так не хватает в этот момент, — поддержку, сочувствие, ласку, внимание, уважение к его чувствам, возможность быть ус-

лышанным и понятным, — взрослый начинает его ругать (потому что видит только «плохое поведение», не понимая, что за этим стоит).

На самом деле, «плохое поведение» есть не что иное, как сигнал взрослым о помощи. Возможно, что ребенок с чем-то психологически не справляется, чего-то не понимает, ему не хватает знаний, опыта, внимания, правил, навыков. Либо какие-то его важные психологические потребности не удовлетворены. Нам, взрослым, важно учиться не реагировать на «плохое» поведение раздражением и злостью, а сделать хотя бы маленькую паузу и задать себе вопрос: «Что сейчас происходит с моим ребенком? Чего ему не хватает в данный момент?» Истинные причины «плохого» поведения не лежат на поверхности и сразу не очевидны. Можно сказать, что мы видим только «верхушку айсберга», а что находится в его основании, «под водой», остается скрытым от наших глаз.

«Плохое» поведение ребенка как бы приглашает родителей задуматься о том, чего ему психологически не хватает и какие потребности он пытается удовлетворить. Давайте рассмотрим примеры ситуаций, в которых ребенок на первый взгляд плохо себя ведет, и потренируемся определять истинную причину такого поведения в каждом случае.

«Плохое поведение» есть не что иное, как сигнал взрослым о помощи.

Пример 1:

Ребенок капризничает утром перед садиком, не хочет одеваться, ноет.

С привычной точки зрения, это «плохое» поведение, которое очень раздражает, согласны?

Какова истинная причина такого поведения?

Ребенок не хочет расставаться с мамой и желает остаться дома. Ведь это так естественно и понятно! А еще, возможно, он не выспался.

Как реагировать?

Вместо того чтобы ругать за капризы, раздражаться и повышать голос, покажите ему, что **понимаете** настоящую причину его поведения и его чувства: «Я понимаю, тебе не хочется расставаться с мамой. И мне не хочется. Иди сюда, я тебя обниму. Давай по дороге в садик я расскажу тебе интересную историю и заберу тебя сегодня пораньше. А сейчас заобнимаю тебя вот так... а потом защекочу еще вот так... а потом еще зацелую — вот так... А потом мы придем домой и во что-нибудь вместе поиграем. Договорились?»

Пример 2:

Ребенок упрямится, не желает слушать ваши объяснения, не принимает вашу помощь — хочет все сделать сам, по-своему, хотя у него пока еще не очень получается. С привычной точки зрения, это снова «плохое» поведение, которое вызывает злость, — ведь ребенок не слушается! Хочется заставить его делать так, как нужно.

Какова истинная причина такого поведения?

За этим скрывается желание ребенка быть более самостоятельным, иметь хотя бы какой-то контроль над ситуацией, проявить свою волю и почувствовать себя значимым и важным, показать вам, что он на что-то способен.

Как реагировать?

Вместо того чтобы внушать ребенку, что у него «все равно ничего не получится» без вашей помощи, и ругать за то, что он хочет все сделать сам, скажите: «Понимаю, тебе хочется сделать это самому. Я очень рада, что ты у меня такой самостоятельный. Я знаю, ты на многое способен, если постараться. Если тебе нужна будет помощь, позови меня, и я тебе помогу».

Пример 3:

Ребенок целый день «плохо себя ведет», не в настроении, плачет и капризничает, с ним сложно договориться. Такое поведение обычно раздражает и злит.

Какова истинная причина такого поведения?

На самом деле, ребенок ревнует к новорожденному малышу и беспокоится, что теперь будет получать от родителей намного меньше внимания и любви, чем раньше. Он ведет себя так, чтобы максимально привлекать к себе внимание родителей, — капризничает, упрямится, плачет. И хотя внимание, которое он получает в этом случае, — негативное, для него это лучше, чем никакого.

Как реагировать?

Чаще обнимайте и целуйте его, говорите добрые и ласковые слова, не отстраняйте от себя, когда ухаживаете за малышом. Наоборот — приглашайте помогать. Находите время поиграть с ребенком вместе, вдвоем. Чем больше вы ругаете или отстраняете его от себя в такой ситуации, тем хуже становится его поведение. Он будет, наоборот, стремиться всеми силами обратить ваше внимание на себя.

Как видите, когда ребенок «плохо» себя ведет, взрослому человеку очень важно задавать себе вопросы: «Чего ему сейчас не хватает? С чем он сейчас не справляется? Как я могу помочь?»

Начните видеть в капризничающем ребенке человека, который нуждается в помощи, внимании, любви, поддержке, понятных объяснениях и формировании новых навыков и умений, которых у него еще нет. Как только вы научитесь воспринимать «плохое» поведение как сигнал о помощи, на смену раздражению и злости придут другие чувства — сопереживание, сочувствие, понимание, желание поддержать и помочь. Помните, что мы испытываем к детям огромный спектр негативных чувств именно в те моменты, когда им больше всего нужны наши поддержка, понимание и помощь в преодолении сложностей.

Глава 2

ДОЛЖНЫ ЛИ ДЕТИ СЛУШАТЬСЯ?

Многие взрослые считают, что дети должны беспрекословно слушаться и делать то, что им сказали. Они воспринимают нежелание ребенка выполнять их указания как признак невоспитанности, избалованности, плохого характера или воспитания.

Так ли это?

Давайте не будем забывать, что ребенок — не солдатик и не робот, который безвольно должен выполнять все даваемые ему указания, а маленький человек со своей волей, характером, желаниями, чувствами, мыслями, эмоциями и потребностями. Так же, как и вы иногда не хотите, например, выходить из дома в холодную погоду, с кем-то встречаться, убирать в квартире или рано вставать, так и ребенок не хочет делать определенные вещи. Так же, как и вам, ему тоже иногда что-то не нравится (например, продукты, фильмы, одежда).

Это совершенно нормально. Он живой человек со своими чувствами и желаниями.

Само по себе нежелание ребенка делать то, о чем вы его просите, — естественная

человеческая реакция. Он имеет на это полное право. Важно помнить также о том, что в младшем дошкольном возрасте дети еще не умеют волевым усилием заставлять себя делать то, что делать не хочется (в отличие от детей старшего дошкольного возраста). Маленький ребенок, скорее, будет с удовольствием делать то, что ему нравится и интересно, а не то, что нужно. Логические, рациональные объяснения маленьким детям пока еще не очень понятны. И здесь на помощь родителям приходит игровой подход в воспитании, но об этом разговор пойдет позже. А пока вопрос в том, как ВЫ реагируете, когда ребенок не хочет делать то, что нужно.

Можно повышать голос, требовать, заставлять и принуждать. Такая реакция, скорее всего, приведет к еще большему упрямству со стороны ребенка, обидам и слезам. А можно договориться с ним, заинтересовать и увлечь его, предложить свою помощь или постараться объяснить, почему это важно сделать. А в некоторых случаях вполне возможно даже согласиться с тем, чтобы ребенок не делал то, что ему не нравится (если это никак не вредит ему и не является чем-то очень важным).

Пожалуйста, помните: дети, общаясь с членами своей семьи, учатся тому, что потом им

обязательно пригодится в общении с другими людьми в социуме.

Если ребенок не научится дома выражать свое несогласие, проявлять волю, говорить «нет», обозначать свои границы, отказываться от того, что он не хочет делать, а также отстаивать свое мнение, как вы думаете — сможет ли он поступать таким образом за пределами дома и с другими людьми, когда это будет необходимо?

Если с детства заставлять ребенка подчиняться и слушаться, не воспринимая всерьез его мнение, и ругать его за выражение своих чувств и мыслей, — научится ли он говорить «нет», когда это будет необходимо? Думаю, что ответ на эти вопросы очевиден.

Здесь вспоминается эксперимент сотрудника волонтерской поисковой организации «Лиза за Алерт»¹ — недавно он облетел все социальные сети. Надежда Якубова пыталась увести с детской площадки под разными предлогами ребятшек разного возраста. Знаете, сколько детей она увела? Девять человек из девяти за три часа! Трудно поверить, но это правда.

Вот как Надежда описывает этот эксперимент (взято из открытых источников в Интернете):

¹ Поисково-спасательный добровольческий отряд «Лиза-Алерт» <https://lizaalert.org/>

...Вчера я украла ребенка. Да не одного, а целую группу детей. Мой отряд «Лиза Алерт Саратов» проводил социальный эксперимент «Куда уходят дети?». Место проведения — городской парк. Здесь есть детские площадки, озеро с уточками, карусели и всегда много детей. Нашей целью было выяснить, насколько дети готовы сказать «нет» незнакомцу, предлагающему им уйти с площадки без мамы.

Не готовы! Как показал эксперимент, совершенно не готовы! Лично я увела девять детей из девяти. Вы представляете? Все, абсолютно все дети ушли со мной. Три минуты — самое долгое время, которое мне потребовалось, чтобы наладить контакт с ребенком. Это самый долгий мой разговор. А в большинстве случаев достаточно было просто предложить. Они сами брали меня за руку и уходили.

Мы шли смотреть голубей, маленьких утят, белочку. Две сестренки, практически подростки, пошли со мной, когда я сказала, что меня прислал их папа. У них не возникло ни одного вопроса. Папа прислал, и они пошли. А я даже имени этого папы не знала!

Рядом с нами стоял сотрудник парка. В его присутствии папа посадил девочек на

карусель и велел никуда без него не уходить. После остановки карусели к детям подошла я. Я даже поболтала с сотрудником, а потом увела девочек. И он тоже не насторожился. Кстати, на карусели катались только эти две девочки, других посетителей в тот момент не было.

Но больше всего меня поразило даже не это. За три с половиной года в отряде я уже не удивляюсь равнодушию окружающих. Скажу больше, я бы удивилась, если бы кто-то из взрослых обратил внимание, что привел ребенка один человек, а увел другой. Меня поразила маленькая девочка, самая первая. Я с ней немного поболтала, покачала ее на качелях. А потом мы пошли смотреть белочку. Уходя с площадки, мы прошли мимо ее мамы. Девочка уже стала понимать, что происходит что-то не то. Она мне сказала, что там стоит ее мама. Я даже не оглянулась. И ребенок покорно шел рядом. Она не кричала, не вырывалась, не звала маму! Она лишь шепотом, очень тихо, говорила, что идти со мной не хочет. Но все равно шла! Шла, пока нас не догнала мама. На мамин вопрос: «Зачем ты ушла?» девочка ответила: «Тетя сказала идти с ней». Вот так они и уходят. Молча, не сопротивляясь, пони-

мая, что идти не надо, но повинуюсь какой-то непонятной тете, которая что-то сказала. Вы представляете? Она понимала, что идти не надо, она видела маму, но шла со мной!

А потом мы ищем пропавших детей. В чей-то дом приходит страшное горе. Мальчик уходил со мной и рассказывал, что он знает об эксперименте и точно не попадет на эту уловку. Но он уже уходил, держа меня за руку. Он еще и маленького братишку с собой прихватил! Получается, я похитила двоих детей из одной семьи.

Да, у меня за плечами 15 лет работы в школе учителем начальных классов. Да, я на профессиональном уровне знаю психологию детей и умею найти к ним подход. Да, возможно, мне просто не попался ребенок, умеющий сказать «нет» взрослому. Но я увела девять детей за три часа! Если бы на моем месте был преступник, то страшно даже подумать, чем бы все закончилось. А ведь это дети. Маленькие дети. Наши дети...

Описываю здесь этот эксперимент для того, чтобы показать, насколько важно для ребенка и его безопасности умение говорить «нет» и отказываться, сопротивляться, не соглашаться, если он не хочет что-либо делать. Всему

этому ребенок может научиться только из личного опыта, общаясь с членами своей семьи.

А что мы обычно говорим детям? «Старших надо всегда слушаться», «Делай, что тебе говорят», «Старший всегда прав», «Твое мнение никого не волнует», «Тебя никто не спрашивает», «Делай, что сказали», «Рот закрой»... Произнося эти слова, мы не задумываемся, какие установки закладываем в сознании ребенка.

Вопрос, на который я предлагаю вам ответить честно: вы хотели бы вырастить уверенного в себе человека, с адекватной самооценкой, который точно знает, чего хочет, и может защитить себя и отстоять свои интересы? Или удобного, исполнительного и управляемого человека, неуверенного в себе, без воли и собственного мнения?

Если вы растите личность, важно уважать мнение, чувства и потребности ребенка. Если он отказывается делать то, о чем вы его просите, — это не повод ругать его и заставлять выполнить вашу просьбу. Никому не нравится, когда им управляют, приказывают и вынуждают. Вам такое отношение к себе тоже не понравилось бы.

Постарайтесь договориться с ребенком, найдите способы убедить его или увлечь, заинтересовать. Спокойно объясните, почему важно то, о чем вы его просите. Чем это по-

лезно и хорошо для него, для вас и для других людей. Что может произойти, если не делать то, что нужно. Предложите ребенку помощь в том, что у него пока не получается. Используйте игровые способы увлечь маленьких детей (о них речь пойдет дальше).

Некоторые родители считают, что дети еще слишком малы, чтобы понимать объяснения. Этим они оправдывают применение шлепков по попе, по рукам и по губам: «Ребенок подругому пока еще не понимает». Действительно, он не всегда может с первого раза понять то, что вы ему объясняете. Но это совсем не повод поднимать на него руку.

Представьте, что вы только учитесь управлять автомобилем и многого пока не знаете. В каком случае вы быстрее научитесь: если инструктор будет на вас кричать и периодически отвешивать вам оплеухи, или терпеливо и доброжелательно объяснять то, в чем вы пока не разбираетесь?

Вы хотели бы вырастить уверенного в себе человека, с адекватной самооценкой, который точно знает, чего хочет, и может защитить себя и отстоять свои интересы? Или удобного, исполнительного и управляемого человека, неуверенного в себе, без воли и собственного мнения?

Пожалуйста, помните: ребенок — такой же человек, как вы, только у него намного меньше знаний, умений и жизненного опыта, а также он меньше, слабее и беззащитнее. Однако это не значит, что у него нет своих мыслей, чувств, желаний и потребностей. Он заслуживает такого же уважительного отношения, как и другие люди вокруг вас. Если он чего-то не хочет или с чем-то не согласен — это совершенно нормально. У него есть такое право.

Важно, как вы на это реагируете. Речь не о том, чтобы идти у детей «на поводу», исполнять все их прихоти и желания, позволять командовать родителями. В жизни ребенка обязательно должны быть разумные правила и ограничения, и мы поговорим об этом дальше. В следующий раз, когда ваш ребенок не будет слушаться, скажите себе: «Вероятно, он пока не понимает, для чего это нужно. А может быть, ему просто не хочется этого делать — не научился заставлять себя делать то, что неинтересно. Как я могу договориться с ним? Заинтересовать, объяснить, побудить, помочь ему?»

Вместо того чтобы сердиться, посмотрите на ситуацию с другой стороны: «Мой ребенок начинает проявлять свою волю и обозначать границы своего собственного «Я». Это ему пригодится в будущем».

Глава 3

ПОТРЕБНОСТЬ ВО ВНИМАНИИ

Мы говорили в первой главе о том, что «плохое» поведение ребенка чаще всего указывает на его неудовлетворенные психологические потребности. В этой главе мы рассмотрим одну из таких базовых потребностей. Каждому ребенку жизненно важно чувствовать, что он занимает определенное место в семейной системе, что между ним и значимыми для него взрослыми существует эмоциональная связь, что его замечают, видят, любят, обращают на него внимание.

Представьте, что целый день ребенок ходит с корзинкой, на которой написано «Внимание». Ему очень важно, чтобы в течение дня взрослые эту корзинку постепенно наполняли. Как только внимания в корзинке остается мало, почти «на доньшке», ребенок начинает беспокоиться и направляет все свои усилия на то, чтобы ее снова наполнить. При этом ему настолько необходимо внимание взрослых, что он согласен даже на негативное внимание, лишь бы оно было. И это нам очень важно понимать! Для ребенка даже не-

гативное внимание лучше, чем вообще никакого.

Что такое позитивное внимание? Это нежный взгляд, улыбка, добрые слова, приятные прикосновения (обнять, погладить, поцеловать), совместные игры, занятия, разговоры.

Нетрудно догадаться, что негативное внимание — это выражение недовольства в адрес ребенка, строгий и сердитый взгляд, критические замечания, повышенный голос, крики, любые наказания.

Важно помнить: если ребенку не хватает позитивного внимания со стороны взрослых, он будет всеми силами стремиться получить хотя бы негативное внимание в свой адрес. А что для этого нужно? Правильно, «плохо» себя вести. Это гарантированно поможет ребенку привлечь к себе внимание взрослого (замечания, крики, угрозы) и, таким образом, наполнить свою корзинку негативным вниманием. Опытным путем ребенок научился тому, что «плохое поведение» помогает ему получить то, что нужно.

Как дети учатся с помощью «плохого» поведения получать необходимое внимание?

Рассмотрим пример.

Ребенок несколько раз подходит к маме, обнимает ее, зовет поиграть, показывает ей

свои игрушки. Мама очень занята и не может отвлечься от своих дел (например, переписывается в телефоне). После нескольких безуспешных попыток обратить внимание мамы на себя, ребенок с ногами залезает на стол и смотрит на ее реакцию. Мама сразу бросает свои дела, подбегает к нему, снимает со стола, начинает ругать за такое поведение и объяснять, почему так делать не нужно. Как вы думаете, насколько велики шансы, что в следующий раз, когда малыш захочет обратиться на себя мамино внимание, он снова заберется с ногами на стол? Ведь такое поведение успешно помогло ему получить внимание мамы, пусть даже и негативное. У него сложилась прочная причинно-следственная связь: «Когда мне нужно внимание мамы — надо залезть на стол».

Пожалуйста, помните — ребенок, которому не хватает позитивного внимания со стороны взрослого, скорее всего, будет «плохо» себя вести, чтобы привлечь к себе негативное внимание.

Чтобы этого не происходило (или происходило как можно реже), важно в течение дня уделять ребенку позитивное внимание, чтобы он чувствовал эмоциональную связь с вами.

Вот как вы можете это делать.

1. Без повода говорите ребенку добрые, ласковые слова о том, как он важен для вас, как вы его любите, как скучаете по нему, когда долго его не видите:
 - Я люблю тебя!
 - Я скучала по тебе.
 - Как я рада тебя видеть!
 - Я люблю проводить с тобой время.
 - Мне нравится с тобой играть.
 - Я люблю с тобой разговаривать (гулять, лепить, рисовать).
 - Я так рада, что ты у нас есть!

2. Если ребенок подходит к вам и хочет что-то рассказать или показать, а вы заняты — постарайтесь отвлечься хотя бы на минуту и обратить все свое внимание на него: повернуться в его сторону, посмотреть ему в глаза, если возможно — присесть, чтобы оказаться с ним на одном уровне, выслушать, помочь в том, о чем он просит, рассмотреть то, что он вам показывает.

3. Находите возможность проводить вместе с ребенком качественное время — это настолько важно, что данной теме я посвящу отдельную главу.

4. В подходящих ситуациях говорите ребенку вслух о тех чертах характера, которые вы в нем замечаете. Например:

«Мне нравится, что ты такой... (и далее выбирайте зависимости от ситуации): любознательный, коммуникабельный, добрый, умный, ласковый, упорный, щедрый, хороший друг, старательный, настойчивый, жизнерадостный, смысленый, добросовестный, ответственный, заботливый, энергичный, понимающий, неунывающий, веселый, смелый, артистичный, улыбчивый, понятливый, шустрый, с отличным чувством юмора и широким кругозором, активный, хозяйственный, фантазер, сочувствующий, с добрым сердцем» и так далее.

5. Отмечайте ребенка вслух за его старания, маленькие и большие успехи. Мы часто радуемся поведению и поступкам детей в глубине души, а говорить об этом вслух забываем. Например, вы можете отмечать то, что видите:

- Вот это да, какая комната чистая!
- Ух ты! Постель застелена!

- Как ровно ты сложил книжки на полке!
 - Я вижу, тебе очень нравится рисовать.
 - Какие яркие краски ты используешь!
 - Я вижу, что ты очень постарался!
 - Я вижу, ты сам выбрал себе одежду!
 - Я вижу, как аккуратно ты сложил свою пижамку.
 - Я вижу, что ты сам убрал со стола!
 - Получается очень здорово.
 - Могу представить, сколько времени на это ушло!
 - Представляю, как долго ты старался!
 - Как хорошо ты придумал!
 - Я так рада, что у тебя получается.
6. Благодарите вслух, когда ребенок старается вам помочь.
- Спасибо большое тебе за то, что ты... (конкретное действие).
 - Спасибо за твою помощь.
 - Ты мне так хорошо помогаешь!
 - Благодаря тебе я все закончила быстрее.
 - Благодаря тебе у нас теперь так чисто.
 - Благодаря тебе вещи теперь не раскиданы по полу.
 - Я очень ценю твою помощь.

7. Говорите, как вам нравится проводить время вместе.

- Я очень ценю время, которое мы с тобой проводим вместе.
- Я с нетерпением жду, когда мы сможем снова поиграть завтра.
- С тобой очень интересно.
- Мне очень понравилось, как мы поиграли.
- Я рада, что ты дома.
- С тобой так интересно болтать обо всем.

8. Чаще смотрите на ребенка добрым, любящим взглядом, который сообщает ему: «С тобой все в порядке. Я люблю и принимаю тебя таким, какой ты есть. Я рад (рада), что ты есть в моей жизни».

Если вы будете выполнять **хотя бы одну десятую** этих простых рекомендаций каждый день хотя бы в течение недели, то увидите, как изменится поведение вашего ребенка и насколько ближе будут ваши отношения. Психологическая потребность во внимании будет удовлетворена, а значит, вести себя «плохо» не будет необходимости.

Чтобы поддержать вас, мотивировать и вдохновить, делюсь с вами историями-от-

четами родителей, которые проходили курс «Золотая Середина» и делились о том, насколько спокойно и без раздражения у них получалось реагировать на поведение детей, когда они понимали, почему дети так себя вели. Во многих ситуациях ниже вы, наверняка, узнаете себя. Они помогут вам лучше «примерить» знания из этой главы на себя.

ЕКАТЕРИНА

«Утром готовила завтрак, ребенок как обычно баловался, пытался привлечь внимание. Вместо привычных слов о том, что мама занята и не может сейчас поиграть, я просто обняла его. Помогло отлично: малыш успокоился, не стал еще больше «висеть» на мне и дождался завтрака.

Также удалось несколько раз удержать себя от поучительного и директивного тона. Мы смогли договориться, и в итоге ребенок вел себя лучше».

ЛЮДМИЛА

«Стараюсь с сыном больше говорить, улыбаться, рассказывать, что мы все его очень любим. Заметила: когда он слышит, что его любят, очень радуется и много раз повторяет за мной эти фразы. Еще за собой за-

метила, что я мало улыбаюсь при общении с ребенком. Чаще выражение лица у меня какое-то строгое... Это стало открытием для меня. Буду обращать на это внимание».

ЮЛИЯ

«Сегодня вечером сын очень устал и проголодался. Мы поздно вернулись из гостей, и он начал ныть, что голодный, а я не успела приготовить ужин. Раньше я бы начала раздражаться, но сегодня я его обняла и сказала: «Я понимаю, что ты устал и голодный, потерпи, пожалуйста, скоро будем ужинать». Он успокоился и перестал ныть. Когда раньше он подбегал что-то сказать или спросить, то я обычно отвечала, не отвлекаясь от своих дел. Тогда он делал что-то запрещенное — бил кошку или собаку, бросал вещи, игрушки. Сейчас стоит просто оставить свои дела, обнять и выслушать, он радостный убегает играть дальше».

ВИКТОРИЯ

«Когда дочь что-то делает, например, уроки, и у нее не получается, она очень злится, прямо кипит вся, может бросить книгу, начать кричать. Раньше такое поведение меня очень раздражало, я могла на нее за это на-

кричать. Но сейчас понимаю, что я сама такая же. Когда пытаюсь что-то сделать, а у меня не выходит — ох, как я злюсь! В общем, вчера мою посуду и слышу — дочка злится. Подхожу к ней, обнимаю, целую, беру на ручки, начинаю с ней, как с маленькой, разговаривать. Она сразу успокоилась, ведь она очень любит, когда я ее ласково обнимаю».

ТАТЬЯНА

«Младший сын разревелся перед сном, отказывался ложиться в кровать, хотел бежать к игрушкам. Я взяла его на руки и обняла, попыталась понять, что он сейчас чувствует: устал, но не наигрался, а еще — не получил достаточно моего внимания. Он еще некоторое время плакал, но лег в кровать, прижался ко мне. На следующее утро он не хотел чистить зубы. Я погасила привычную реакцию раздражения в этой ситуации и подключила игру с его любимыми персонажами, как вы учили нас на курсе. И зубы почистили, и утро не испортили».

МАРИНА

«Мой трехлетний сын рано утром плакал и просил молока. Я ему предложила немного подождать, а он стал плакать силь-