



РАСТЕМ ВМЕСТЕ -

*основы успешного
воспитания детей*



Paramos vaikams centras
Children Support Centre

Брошюра разработана Центром поддержки детей (Литва).

Оригинальное название: *«Aukime kartu - esminiai sėkmingos tėvystės veiksniai ir komponentai»*

Авторы: *Goda Bačienė, Aušra Kurienė, Eglė Kuraitė, Skirmantė Povilėnaitė, Indrė Mačiūnė, Erna Petkutė («Paramos vaikams centras»)*

Перевод на русский язык: *Бюро переводов „Polyglot“*

Текстовый редактор: *Майя Зариня*



Данная публикация издана в рамках проекта «Детство без насилия – лучшая система защиты прав ребенка в странах Восточной Европы» при финансовой поддержке OAK Foundation.

ISBN:

ВВЕДЕНИЕ

Брошюра разработана Центром поддержки детей (Литва).

Перевод на русский язык и адаптация брошюры были осуществлены организацией Centrs Dardedze (Латвия) в рамках программы Европейской комиссии Daphne III (проект «Дом без насилия – каждому ребенку» (JUST/2009/DAP3/AG/1122)) и проекта «Детство без насилия – лучшая система защиты прав ребенка в странах Восточной Европы», который финансируется OAK Foundation.

Проект «Детство без насилия – лучшая система защиты прав ребенка в странах Восточной Европы» внедряют Nobody's Children Foundation (Польша), Центр социальной активности и практики (Болгария), Центр поддержки детей (Литва), Centrs Dardedze (Латвия), Национальный центр противодействия насилия над детьми (Молдова) и Украинский фонд «Благополучие детей» при финансовой поддержке OAK Foundation. Целью данного проекта является развитие системы защиты детей путем повышения профессиональной компетенции специалистов, работающих в сфере предупреждения насилия над детьми, и формирование нетерпимого отношения общества к проблеме.

Брошюра «Растем вместе» способствует пониманию родителями отрицательных последствий жестокого обращения с детьми в семье и улучшению практических знаний родителей о позитивных методах дисциплинирования детей.



Paramos vaikams centras
Children Support Centre



РАСТЕМ ВМЕСТЕ -

*основы успешного
воспитания детей*

Возможно, каждая мама и папа периодически спрашивают себя, хорошие ли он / она папа / мама, правильно ли воспитывают и лелеют своих детей. Центр поддержки детей, воплощая проект «Растем вместе – наиболее важные факторы и компоненты успешного воспитания», который поддерживается Министерством социальной защиты и труда Литовской Республики, выпустил брошюру, предназначенную для родителей, воспитывающих детей.

В этой брошюре мы рассмотрим важные шаги и ступени эмоционального роста ребенка, которые он должен пройти от рождения до трехлетнего возраста. Мы рассмотрим самые важные вопросы, на которые следует обратить внимание родителей, воспитывающих детей разного возраста, а также обсудим проблемное поведение детей и то, как совладать с таким поведением. Читатели ознакомятся с понятием привязанности и её значением в развитии ребенка.

Книга содержит 4 главы, которые отражают разные, но тесно связанные между собой аспекты развития ребенка:

- Ступени эмоционального и социального развития.
- Проблемное поведение и совладание с таковым.
- 15 важнейших вещей, которые должны соблюдать родители, воспитывающие детей.
- Привязанность.

В этой брошюре содержится много информации и практических советов для родителей. И, хотя большая часть из представленной здесь информации предназначена для родителей, которые воспитывают малолетних детей, полезную информацию и советы здесь найдут родители детей всех возрастов.

Давайте вместе расти со своими детьми – будем создавать и беречь взаимосвязь, формировать и воспитывать эмоциональную жизнь детей, радоваться и горевать вместе!

Авторы:

Goda Bačienė

Aušra Kurienė

Eglė Kuraitytė

Skirmantė Povilėnaitė

Indrė Mačiūnė

Erna Petkutė

СОДЕРЖАНИЕ

Ступени эмоционального и социального развития стр. 7

15 важнейших вещей, которые должны соблюдать
родители, воспитывающие детей стр. 19

Проблемное поведение и совладание с таковым стр. 27

Самое начало стр. 49

Советы мамам и папам в стрессовых ситуациях стр. 56





Рождение ребенка – это большое событие, которое меняет всю жизнь. Не удивляйтесь, если это событие вызовет у вас самые разные ощущения. Вы можете почувствовать все, что угодно, начиная с приподнятого настроения и неукротимой радости, вплоть до хлопот или беспокойства. Ваши чувства могут меняться быстро и непредсказуемо. Каждая мама и каждый папа реагируют по-разному. Одни мамы «забывают» обо всех трудностях, едва увидев взгляд своего новорожденного, другие чувствуют себя очень энергично, а некоторые после родов испытывают грусть или послеродовую депрессию. Лучше понять свои эмоции после рождения ребенка родителям поможет врач-педиатр, акушерка или психолог.

Каждый ребенок рождается уникальным и отличается от своих родителей, братьев или сестер, он похож, но **индивидуален**. Независимо на различия, для всех детей важно одно – любовь, опека и забота родителей. Взрослея, все дети преодолевают конкретные этапы развития. Дети развиваются физически, развивается их интеллект, происходит эмоциональное и социальное развитие. Эмоциональному и социальному развитию внимания уделяется меньше, чем другим областям развития ребенка. Однако, эмоциональное и социальное развитие – очень важная часть развития личности ребенка.

0 – 6 месяцев

Меня любят! Я в безопасности и доверяю маме и папе.



Новый, неизвестный, пугающий мир – все незнакомо, все новое, и так мало возможностей, чтобы «сказать», что хочется.

Едва новорожденный приоткрыл глазки, он уже изучает лица, особенно своих родителей. Ваш малыш уже использует все органы чувств - зрение, слух, вкус, обоняние и осязание, чтобы узнать вас и наладить контакт. С первого дня жизни самые важные вещи - это **привязанность и доверие**. Поэтому очень важно понимать и удовлетворять эти потребности младенца. С момента рождения крохи вы начинаете общаться с ним при помощи взгляда, звука, прикосновений. Новорожденные быстро познают мир при помощи органов чувств. Самые важные из них – это **слух и осязание**. И хотя малыш еще не понимает, что вы говорите, но ваш спокойный, уверенный голос вселяет в него чувство безопасности. Когда вы улыбаетесь малышу, говорите с ним, ваше лицо и голос становятся опознаваемым источником спокойствия и уюта: таким способом ваша кроха связывает вас с тем, что от вас можно получить пищу, тепло и успокаивающие прикосновения. Если правильно удовлетворять потребности малыша: покормить, когда он голоден, успокоить, когда он испугался, согреть, когда замерз, то малыш будет чувствовать себя в безопасности и сможет доверять как вам, так и окружающему его миру. Так создается основная безопасность, которая сохраняется на всю жизнь и позволяет вашему ребенку доверять людям, создавать надежные связи, а позднее и самому подобающим образом заботиться о своих потребностях.

- Как можно больше разговаривайте со своим малышом, прикасайтесь к нему, ласкайте, качайте его, пойте ему. С каждым вашим прикосновением малыш учится понимать, каков этот мир.
- Новорожденному нравятся не только слушать ваш голос, но и самому «говорить», громко смеяться, петь, гулить. С радостью реагируйте на издаваемые малышом звуки, выражение лица, повторите их и подождите, пока кроха «ответит» вам. Таким способом вы знакомите малыша с тоном, темпом голоса, особенностями речи и показываете ребенку, что он занимает важное место в вашей жизни, и его стоит слушать.
- Старайтесь не перебивать ребенка и смотрите на него, когда он «говорит», покажите то, что вам интересно, и что ваш малыш может вам доверять.
- Рассказывайте малышу о том, на что он смотрит, что делает, или что делаете вы.
- Дарите своему малышу много нежных поцелуев, ласки, объятий, и ваш малыш будет воспринимать мир как безопасный и спокойный.
- Всегда реагируйте на плач новорожденного – так он будет знать, что важен для вас и достоин вашего внимания.
- Старайтесь понять, что необходимо малышу, и дайте именно то. Не пытайтесь развеселить его, если он устал или голоден, не кормите, если он хочет играть, поносите его, если хочет, чтобы взяли на руки.
- Наблюдайте, не показывает ли ребенок при помощи знаков того, что для него слишком много стимуляции, и ему необходима пауза.

До 6 – месячного возраста



Физическое развитие:

Переворачивается с живота на спину.

Может сидеть почти без помощи.

Держит бутылочку.

Тянется за предметами и держит их в ручках, перенимает предметы из одной ручки в другую.

Может брать маленькие предметы с плоской поверхности.

Эмоциональное и социальное развитие:

Умеет имитировать выражение лица и тон голоса.

Реагируют на речь других людей, поворачивается и смотрит на говорящего.

Реагирует на свое имя.

Улыбается и издает звуки, чтобы привлечь к себе внимание.

Смеется, смотрясь в зеркало.

Различает членов семьи.

Охотно играет и увлекается звуковыми эффектами.

Радуетя другим детям; улыбается и прикасается к ним.

Пугается и не чувствует себя в безопасности в присутствии незнакомых людей.

Выражает чувство гнева и страха.

Умственное (интеллектуальное) развитие:

Тянется за упавшими предметами.

Начинает сравнивать два предмета между собой.

В процессе познания всевозможных предметов использует пальцы и рот.

Может достать и взять предметы, которые видит.

Наблюдает за предметами и исследует их осторожно и продолжительно.

Произносит много согласных и гласных звуков.

Узнает известные предметы и людей, соответственно реагируют на них.

6–12 месяцев

Мне интересно! Я исследую – для меня все новое и незнакомое.

Начинается время исследований, когда малыш сам пытается достать предметы, щупать и исследовать их. Вы можете содействовать процессу познания, реагируя на открытия малыша, участвуя в его играх и позволяя ему **исследовать все вокруг**. Важно, чтобы у малыша были бы такие игрушки, и вокруг него находились бы такие предметы, которые помогали бы ему упражняться. Малыша заинтересуют разные цвета, формы. Ощупывая предметы, прикасаясь к ним, малыш познает особенности формы и поверхности. Ваш малыш все увереннее будет брать и держать предметы, пытаясь продолжить их исследование при помощи рта.

- Позвольте малышу испробовать свои силы, быть творческим и упражняться. Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка были игрушки разной формы, величины, цвета, а также соответствующие его возрасту игры. Интерес малыша привлекают и бытовые предметы, например: деревянные ложки, пластмассовая посуда, кружечки. Они стимулируют творческие способности и любознательность малыша.
- Малыш будет пытаться достать все, что видит, поэтому очень важно обустроить дом так, чтобы он смог смело играть. Следите за малышом, чтобы он не поранился.
- Разговаривайте с ребенком и реагируйте на издаваемые им звуки - это помогает осваивать социальные аспекты языка и коммуникации. Повторяйте произносимые малышом звуки, вставляйте между ними новые звуки и простые слова. Вы заметите, как ребенок будет пытаться воспроизвести вас. Именно так малыш учится использовать свой голос - позвать, выразить свой гнев или радость.
- Если вы еще не познакомили малыша с книгами, то сейчас - самое подходящее время. Желательно читать каждый день. Когда читаете, произносите названия и имена объектов, людей, животных и показывайте их на картинках, продемонстрируйте, какие звуки они издают. Выбирайте простые книжки, в которых есть много понятных картинок. Разрешите малышу переворачивать страницы.

В это время (примерно в возрасте 8 месяцев) может проявляться **беспокойство при расставании**. Ваш малыш может быть беспокойным, видя незнакомого ему человека, оставаясь вместе с няней, или тогда, когда вы просто ненадолго выходите из комнаты. Ребенок может плакать, проситься, чтобы вы взяли его на руки, хвататься за вас и требовать внимания. Это нормальное поведение на этом этапе развития. **Очень важно сказать и показать ребенку, что ваше расставание ненадолго**. Позже такое поведение будет проявляться все реже, так как развивается речь и социальные навыки малыша, он научится успокаиваться и поймет, что расставание – это ненадолго.

- Вы можете объяснить ребенку, куда уходите и сказать, когда вернетесь.
- Покажите ребенку, что человек, с которым он остается, надежный.
- Как уходя, так и возвращаясь, позвольте ребенку выразить свои чувства, покажите, что вы видите и слышите, что он беспокоится, и что вы понимаете, почему он неспокоен. Помогите малышу успокоиться.

До 12 – месячного возраста



Физическое развитие:

Сам может делать несколько шагов.
 Может ступать вверх и вниз по лестнице.
 Помогает себя одевать / раздевать.
 Держит в ручке мелки или карандаши, ложку, пытается самкушать.
 По-прежнему нравится быстро ползать по дому.
 Быстро и без усилий садится из позиции стоя.
 Может нести два предмета в одной руке.

Эмоциональное и социальное развитие:

Понимает, что он - отличная от других персона.
 Скучает, когда расстается с мамой (или с тем, кто заботится о нем).
 Боится незнакомых людей и новых мест.
 Плохое поведение, вспышки гнева и сопротивление, особенно во время еды.
 Частые смены эмоций, чаще всего без причины.
 Распознает разные чувства других людей и сам выражает их.
 Развивается чувство юмора.
 Становится разборчивее в отношении действий и того, с кем проводить время.
 Нравится музыка и ритмичные звуки.
 Понимает, что означает «нет».

Умственное (интеллектуальное) развитие:

Может произносить некоторые слова и понимает их значение.
 Пробует решать проблемы и ошибок.
 Может построить башню из двух-трех детских кубиков.
 Связывает слова со свойствами предмета, например, когда говорите:
 «самолет», смотрит на небо.
 Может сгруппировать предметы по величине, форме, цвету.
 Может выполнять некоторые простые указания.
 Ищет спрятанные предметы.



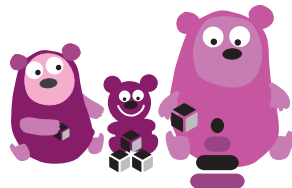
1 – 2 года

Я играю! Давай играть и радоваться вместе – я хочу знать правила.

На этом этапе меняется **процесс игры** ребенка. Будучи младенцем, ребенок, играя со всевозможными предметами, трясет, бьет, бросает их, теперь же он понимает, для чего они предназначены, и начинает строить башни из детских кубиков, говорить по игрушечному телефону, толкать машинки. В этом возрасте дети уже начинают играть в игры воображения: ваш малыш может представить, что пьет из пустой кружечки, вместо телефона использовать банан, представить, что кубик – это автомашина. В этом возрасте дети радуются, что могут играть с другими детьми, но они еще не умеют играть вместе и делиться игрушками. Будьте готовы к тому, что игрушек должно хватить всем, и не удивляйтесь, если вам придется вмешиваться, когда дети не смогут их поделить. Детям нравятся играть в прятки и догонялки, «печь кулич», «ездить верхом». Кроме того, им нравится копировать взрослых и заниматься бытовыми работами. Позаботьтесь о том, чтобы у детей были бы соответствующие их возрасту игрушки, такие как игрушечная щеточка, сковорода, кастрюлька.

Другие игрушки, которые нравятся детям в возрасте 1 – 2 лет:

- Цветные мячики.
- Детские кубики, коробочки, посуда.
- Толстые мелки или фломастеры.
- Фигурки животных и людей, куклы.
- Игрушечные машинки и паровозики.
- Разные формы, которые можно делить.
- Простая мозаика, пазлы.
- Игрушки, которые можно тащить или толкать.



Важно, чтобы и вы участвовали в детских играх, таким образом, малыш сможет учиться у вас, как побеждать и как проигрывать, играть честно, соблюдая правила, и приобрести навыки конкуренции и сотрудничества.

В возрасте 12-15 месяцев детям начинают нравиться речевые игры, поэтому можете задавать им такие вопросы, как: «Где твои ушки?», «Где мама?». Словарный запас ребенка расширяется, но произношение не меняется так быстро. Старайтесь сдерживаться и не исправлять произношение малыша постоянно.

В этом возрасте дети уже могут лучше понять, что им говорят, и высказать то, что они хотят. Малыши радуются, когда могут понять более сложные указания, и не стесняются сами давать указания. Иногда трудно достичь того, чтобы ребенок делал то, что вы от него требуете. Дети могут просто игнорировать то, что вы говорите, или, протестуя, кричать. У детей в таком возрасте есть желание проверить, где же **граница**, насколько они могут контролировать ситуацию, и в какой мере это зависит от вас. Поэтому **очень важно четко определить правила и требования, а также самим последовательно их соблюдать.**

До 2 – летнего возраста

Физическое развитие:

Бегают и обычно останавливаются сам без падения.

Ловко и охотно лазит.

Может построить башню из 5-6 кубиков.

Ударяет по мячу.

Бросает шарики.

Обычно начинает использовать одну руку больше, чем другую.

Учится по одной листать страницы.

Рисует («царапает») карандашами, мелками.

Танцует в ритме музыки.

Сам ест и пьет из кружечки.

Делает все как можно быстрее (бегают, ест, лазит, лазит в шуфлядки).

Эмоциональное и социальное развитие:

Начинает играть в игры воображения.

Легко сердится.

Настаивает на своём; желает, чтобы все было так, как хочет он.

Требует много внимания.

Нравятся изменения вокруг.

Охотно помогает в работах по дому.

Может появиться всевозможный страх: воды, собак, грозы и т.д.

Проявляется корыстное поведение, охраняет свои вещи и не делится ими с другими.

Играет с другими детьми, однако, взаимодействовать не получается.

Любимые слова: «нет» и «мой».

Может начать ощущать, когда «выйдет» животик.

Могут появиться ночные кошмары.

Умственное (интеллектуальное) развитие:

Если его научить, может нарисовать линию или круг.

Показывает в книге картинки, которые просят у него показать.

Запас слов расширяется до 20 слов и нескольких фраз.

С удовольствием слушает короткие рассказы.

Жестами или словами говорит, что хочет.

Называет себя по имени.

Находит похожие объекты и умеет их сгруппировать.

Иногда просто долго смотрит на что-то или разглядывает («думает»).

С каждым днем улучшаются навыки решения проблем.

2 – 3 года

Я могу сам!!! Подбодри меня и будь рядом, когда мне понадобится помощь.



Постепенно дети становятся все более **самостоятельными и независимыми**. Желания вашего ребенка могут быть непостоянны: в один момент он может захотеть быть свободным и смело отправиться исследовать незнакомую территорию, но в уже следующий момент - бежать к вам в поисках утешения или одобрения.

- Дайте ребенку свободу, чтобы он мог заниматься исследованиям, подбодрите его, но оставайтесь рядом, чтобы помочь, когда ему это понадобится.
- Радуйтесь самостоятельным достижениям и открытиям малыша, успокаивайте и терпеливо сопереживайте, когда у него что-то не получается, не поддаются новые, «сложные» работы.

Начиная со второго года жизни, дети начинают учиться справлять свои естественные потребности **в горшок**. Это важное событие в развитии самостоятельности ребенка. В это время важно не оказывать давление на ребенка и не требовать от него того, к чему он сам еще не чувствует себя готовым, однако, очень важно по-дружески его поддержать, подбодрить и помочь справить свои естественные потребности самому. Это укрепит самоуверенность ребенка и вашу с ним взаимосвязь. Обращайте свое внимание на удачи и хвалите малыша, когда у него всё получается. Важно помнить, что нет никаких сроков, до которых малыш должен приобрести туалетные навыки. Не стоит соревноваться с другими детьми: у каждого свой темп обучения. Это очень важно при развитии эмоциональной стабильности и самосознания ребенка.

- Никогда не кричите на ребенка, не наказывайте и не срамите его, если у него не получается.

В этот возрастной период ребенку необходимо двигаться - **движение** доставляет много радости, помогает упражнять и узнавать свое тело. Малыши лазают, валяются, прыгают с лестницы, а также прыгают по кровати или по лужам.

- Позаботьтесь о том, чтобы движение было безопасным и радостным для вашего ребенка, доставляло бы радость вам .

Двухлетние дети **начинают чувствовать свою силу, автономию и независимость** от взрослого человека. Они чувствуют, что сами способны решать и воплощать свои решения. Чаще всего, в глазах взрослых Решения неверны, смотря глазами, но для ребенка они очень важны, потому что это его собственные решения. Например, мама говорит: «Одеваемся и пойдем гулять!», а ребенок смело говорит: «Нет!» и убегает, воплощая свое решение, мама говорит: «Идем кушать!», а ребенок снова говорит: «Нет!». Помогите малышу в этой сложной ситуации, когда хочется чувствовать себя могущественным, но в то же время надо слушаться маму.

- Предложите ребенку возможность реального выбора, спрашивая, например, так: «Ты сам обуешь ботиночки, когда мы пойдем гулять, или мне помочь тебе?».
- Установите четкие правила для ребенка и соблюдайте их. Четко и конкретно назовите то, что запрещено.
- Замечайте, называйте конкретно и поощряйте правильное поведение, чтобы ребенок четко знал, какое поведение хорошее и нравится родителям и другим взрослым, хвалите конкретное поведение, а не самого ребенка.

В это время дети часто переживают разный **страх**, и вы не можете это предотвратить. Но вы можете помочь своему ребенку его преодолеть.

- **Прежде** всего, вам необходимо принять детский страх как реальный.
- Никогда не смейтесь и не игнорируйте страх ребенка.
- Когда это возможно, старайтесь вырвать ребенка из пугающей его ситуации, но, когда он уже успокоился, поговорите с ним, выслушайте, поймите, как чувствуют себя ребенок.
- Разрешая ребенку столкнуться со своим страхом, вы помогаете ему быстро преодолеть его и развиваете в нем уверенность полагаться на самого себя и на вас. **Ребенок будет знать, что он может попросить у вас помощи.**



До 3 – летнего возраста



Физическое развитие:

Без усилий поднимается вверх и вниз по лестнице.
Подвижный и ловко лазит, бежит, прыгает.
Хорошая координация глаз – рук.
Нравится играть с маленькими предметами.
Учится кататься на трехколесном велосипеде.
Крепко держит в руке карандаш, мел.
Сам кушает без больших усилий.
Может носить более тяжелые предметы и с силой толкать или тащить их.

Эмоциональное и социальное развитие:

Увеличивается способность концентрировать внимание.
Меньше протестует и возражает.
Независим; радуется, когда выполняет какое-то действие сам.
Любит фантазировать и играть в игры воображения.
Эгоцентричен(-на): видит и понимает все только со своей точки зрения.
Любит играть с другими детьми (однако еще не умеет взаимодействовать).
Учится делиться вещами.
Больше проводит времени, играя без мамы (ухаживающего за ним лица).
Эмоционально реагирует на чувства других людей.
Играет в ролевые игры.
Чаще всего уже умеет справлять свои естественные потребности в горшок.
Хорошо себя чувствует, если установлен режим дня и «ритуалы», например, сказка перед сном.

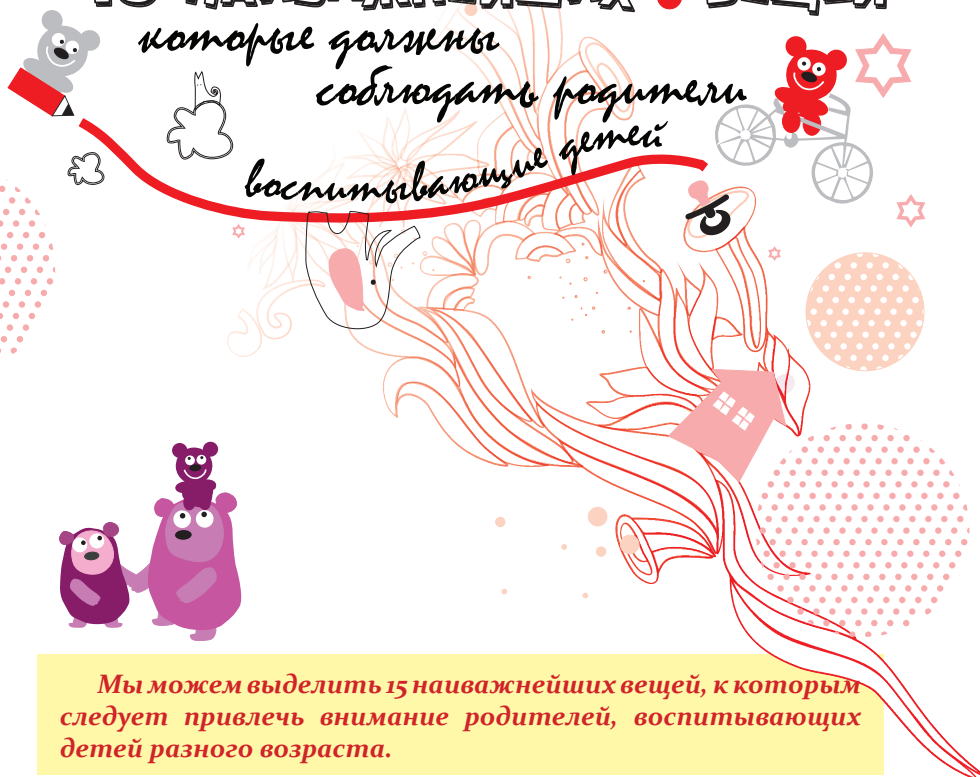
Умственное (интеллектуальное) развитие:

Словарный запас может расшириться до нескольких сотен слов.
Учится говорить короткими предложениями (из трех- четырех слов).
Понимает, что такое числа (один - много).
Вместо своего имени говорит «я».
Может опознать много всевозможных изображений и предметов.
Называет свое имя (иногда и фамилию).
«Испытывает жажду» к освоению новых слов и их значений.
Умеет обуваться, но еще не умеет завязать шнурки.
Может выполнять от двух до трех указаний подряд.
Непрерывно развивается мышление в символах, понимание причин и размышление.
Нравится простая мозаика (пазлы).
Строит башни и крепости из детских кубиков.



15 НАИВАЖНЕЙШИХ • ВЕЩЕЙ

которые должны
соблюдать родители
воспитывающие детей



Мы можем выделить 15 наиважнейших вещей, к которым следует привлечь внимание родителей, воспитывающих детей разного возраста.

1. Развивайте самооценку

Детское понимание себя как важного или неважного начинается еще в младенческом возрасте, когда дети **видят себя глазами родителей**. Дети слышат тон вашего голоса, видят речь тела, каждое выражение лица. **Ваши действия и слова влияют на развитие самооценки ребенка** больше, чем что-либо другое. Даже если вы замечаете и хвалите ребенка за какую-то мелочь, это побуждает ребенка гордиться собой. Когда вы позволяете ребенку выполнять задания или действовать самостоятельно, то он чувствует себя сильным и способным что-то сделать, он уверен в себе. И наоборот, слыша нелестные комментарии и сравнения с другими детьми, он чувствует себя неполноценным. Избегайте обидящих утверждений и не используйте слова в виде оружия. Уничтожительные комментарии («Как глупо себя так вести!» или «Ты ведешь себя, как твой маленький брат!») действуют на ребенка также сильно, как и физические удары. Тщательно подбирайте слова и будьте внимательными. Позвольте ребенку понять, что все допускают ошибки, и что вы его все равно будете любить, даже если вам не нравится его поведение.

2. Не оставляйте незамеченным хорошее поведение

Останавливались и думали ли вы, сколько раз в день вы реагировали на плохое поведение ребенка? Можно сделать неожиданное открытие: своего ребенка вы критикуете намного чаще, чем хвалите. Как бы вы отреагировали, если бы ваш работодатель все чаще и чаще подчеркивал ваши неудачи, делая это из лучших побуждений?

Более эффективно, если вы будете замечать, что хорошего делает ваш ребенок: «Ты сам вспомнил и застелил кровать – молодец!» или «Я видела, как ты играла с сестричкой. Ты была очень терпелива». Поощряйте хорошее поведение ребенка – такие замечания будут намного эффективнее упреков. **Каждый день придумывайте, за что бы вы могли похвалить своего ребенка. Не жалейте награды – своей любви, объятий, похвалы.** Важно, чтобы похвала была бы исчерпывающей – объясните, что именно сделал ребенок хорошо. Вскоре вы заметите, что ребенок все чаще ведет себя так, как вам бы хотелось

3. Определите границы и будьте решительны в своем воспитании

Определённые правила необходимы в каждой семье. При помощи правил мы стараемся помочь детям выбрать приемлемые виды поведения и научиться сдерживать себя. Установите дома четкие правила. Объясните детям, какими будут последствия, если эти правила не соблюдать. Можете использовать систему «два предупреждения, третье – последствие»: когда ребенок не слушается, спокойно скажите ему, чтобы так не делал («Пожалуйста, не шуми!»), и скажите, как надо делать («Говори тише, сестренка спит!»). Похвалите, если дети послушались. Если не послушались, установите соответствующие «последствия» (например, выход в другую комнату, «пауза» или потеря конкретной приятной вещи). Если вы сказали, что не купите ребенку конфеты, тогда, придя в магазин, не уступайте его мольбам, слезам, требованиям. **Ребенок научится больше уважать вас, если вы будете держать данное слово.** Значит, он может на вас положиться. Частая ошибка, которую допускают родители, – не применяют одни и те же правила всегда. Для детей важно, чтобы на их поведение одинаково реагировали бы каждый день. Когда вы последовательны, то дети знают, чего от вас можно ждать, и чувствуют себя смело. Дети могут проверить, где же эти, установленные вами границы, однако такие границы необходимы и очень важны – так дети вырастут с чувством ответственности. Существующие дома правила помогают детям понимать, чего вы ждете от них, и, таким образом, развивать самоконтроль.

4. Уделяйте время

Часто бывает так, что ребенку и родителям трудно встретиться и **побыть всем вместе, но для детей – это наивысшее счастье.** Встаньте утром на 10 минут раньше, чтобы позавтракать вместе с ребенком или пойдите вместе на прогулку после обеда. Отведите один вечер в неделю, который будет «особенным вечером», когда вы будете

все вместе. Дети, которые не получают достаточно внимания, часто стараются привлечь к себе внимание чем-то плохим, так как знают, что тогда их действительно заметят. Даже отрицательное внимание наиболее приемлемо для ребенка, чем то, что его вообще не замечают. Даже тогда, когда вам трудно найти время, вы можете показать свое внимание другими способами: когда ваш ребенок чем-то занят, остановитесь и обратите внимание на его действия, спросите, что ему интересно, расскажите что-то о том, как прошел ваш день, обнимите, пощекочите, возьмите его на руки (для детей очень важен физический контакт).

Самооценка ребенка зависит не только от того, как много времени вы проводите вместе, но и от того, как вы проводите это время. Так как мы очень заняты, то, зачастую, слушая ребенка, мы уже думаем о том, что нам надо сделать еще. Таким образом, мы не концентрируем на все сто процентов внимание на том, что ребенок нам говорит. Часто только притворяемся, что слушаем или просто игнорируем усилия ребенка общаться с нами. Очень важно проводить с ребенком хотя бы немного времени, делая вместе что-то такое, что понравилось бы вам обоим.

У детей склонность к плохому поведению проявляется и тогда, когда им скучно, поэтому дайте им возможность играть, рисовать, делать поделки, что-то строить.

5. Будьте хорошим примером

Маленькие дети учатся, как себя вести, наблюдая за своими родителями. Чем меньше дети, тем больше вещей они перенимают от вас. Перед тем, как вы выплескиваете свой гнев в присутствии ребенка, подумайте, хотите ли вы, чтобы ваш ребенок вел бы себя также, когда рассердится? Старайтесь контролировать себя, когда за вашим поведением наблюдают дети. Исследованиями доказано, что дети, которые бьют других детей, чаще всего видели модель такого поведения дома. Поэтому делайте наоборот: если хотите научить ребенка конкретным навыкам, то, прежде всего, пользуйтесь ими сами. Например, говорите друг с другом вежливо (спрашивайте разрешения, благодарите). Демонстрируйте те свойства, которые хотите воспитать в своих детях: уважение, товарищество, честность, доброту, снисходительность. Покажите, как поступать бескорыстно, - помогите другим людям, не надеясь на вознаграждение, благодарите, хвалите других. Относитесь к своим детям так, как вы хотите, чтобы другие относились к вам.

6. Думайте о последствиях

Мы часто стараемся как можно быстрее взять ситуацию в свои руки, найти наиболее приемлемые виды решения. И часто, именно поэтому, наши дети чувствуют себя неспособными принимать решения или поступать как-то иначе. Если сегодня мы сделаем все быстрее и лучше вместо ребенка: уберем игрушки, сложим рюкзак, исправим ошибки, то, повзрослев, он с трудом будет брать на себя ответственность за

последствия своих действий. Если, воспитывая детей, мы представляем, какими хотим видеть своих детей, когда они вырастут, то следует обдумывать свои поступки и слова. Например, если мы физически наказываем своего ребенка, то будучи взрослым, он будет знать, что агрессивным поступком можно достичь желаемого.

7. Прежде всего, договоритесь

Детям важно объяснить, почему следует вести себя так или иначе. Ясно определите и поясните, чего вы ждете от детей. Если возникают проблемы, то назовите их, объясните свои чувства и предложите решение. Можете предложить несколько вариантов решений и позволить детям выбрать самим. Когда дети сами выбирают последствия, то они больше настроены на то, чтобы их принять. Всегда **говорите о том, что происходит**, и о том, что хотели бы вы, чтобы происходило. Если ребенок яростно кричит и топает ногами, помогите ему, предлагая выразить словами то, что он хочет или что ему не нравится. Дайте совет, как вести себя, сопереживайте вместе с ним, говорите, не отворачивайтесь, не молчите.

8. Будьте гибким

Если вас часто разочаровывает поведение своего ребенка, возможно, что вы ждете от него чего-то нереального. Родителям, которые хотят «быть лучшими» (например, «мой ребенок уже должен ходить на горшок»), было бы полезно больше почитать литературы на эту тему, поговорить с другими родителями, специалистами по развитию детей (педиатрами, психологами). Существующая вокруг ребенка среда сильно влияет на его поведение, таким образом, вы можете изменить поведение ребенка, меняя окружающую среду. Если чувствуете, что своему двухлетнему ребенку вы беспрерывно говорите «нельзя», то подумайте, куда и как вы бы могли сложить отдельные предметы, чтобы ребенок не мог их достать - так вы уменьшите влияние стрессовой ситуации как на себя, так и на ребенка.

Ребенок растет, меняется, и вы также постепенно должны менять стиль своего воспитания. Может случиться так, что то, что эффективно сейчас, не будет эффективным через год или два.

9. Покажите, что ваша любовь безусловна

Ваша ответственность в качестве родителей - воспитывать и учить детей, но здесь очень важно то, как вы это делаете. От этого зависит, как будет реагировать ребенок на ваши замечания и поучения. Если вы хотите что-то сказать ребенку, избегайте осуждения и критики, потому что ребенок воспринимает это как унижение, что снижает его самооценку. Старайтесь заботиться о ребенке и поощрять его даже тогда, когда поучаете. Расскажите, чего бы вам хотелось, и что вы надеетесь на то, что в другой раз он будет вести себя иначе. Покажите ребенку, что вы его любите, несмотря ни на что. Не говорите ребенку, что он плохой, это так же снижает его самооценку.



10. Отделяйте поступки от человека, который их совершил

Помогите ребенку понимать и отличать, что вам не нравится не сам ребенок, а вы просто не хотите, чтобы повторялось его плохое поведение. Ребенку очень важно знать, что, чего бы он не сделал, его все равно любят без условий. Таким образом, развивается его самооценка и самоуверенность. Не пытайтесь мотивировать ребенка, заявляя, что не любите или оставите его. Если не знаете, как поступить, или сомневаетесь, то спросите у себя, способствует ли этот метод воспитания повышению самооценки ребенка?

Очень важно понимать, что ощущения не «хорошие» или «плохие». Они просто есть. Когда ребенок говорит вам: «Мама, ты со мной вообще не играешь!» (даже если вы только что играли с ним), он просто старается высказать свои ощущения. Лучше всего в таких случаях признать ощущения ребенка и сказать: «Да, мне тоже кажется, что мы давно не делали что-то вместе!».

11. Позвольте детям показать свои возможности приемлемым способом

Если вы не делаете этого, то дети найдут неподходящие способы, как показать свою власть. Дети чувствуют себя важными, когда вы просите у них совет, предоставляете право выбора, позволяете помогать вам в повседневной работе, готовить кушать или делать покупки. Двухлетний ребенок может помочь вымыть пластмассовую посуду, овощи. Мы очень часто вместо ребенка делаем самые простые дела, потому что нам это сделать легче, а дети в результате наших действий могут ощущать наше безразличие по отношению к себе.

12. Замечайте свои личные потребности и принимайте свои недостатки

Примите то, что вы не являетесь идеальным родителем. Вам присущи как сильные, так и слабые стороны. Старайтесь познать свои способности («Я часто хвалю и поощряю своего ребенка») и преодолеть свои слабости («Мне надо быть более последовательным и строгим»). Старайтесь выдвигать реальные требования и желания, как к себе, так и к своему спутнику / спутнице жизни, и детям. Вам не обязательно знать ответы на все вопросы – будьте снисходительны к себе.

Старайтесь, чтобы воспитание детей было такой работой, которая вам по силам. Сконцентрируйтесь на тех областях, которым следует уделять больше внимания, не пытайтесь изменить все сразу. Признайтесь себе, что чувствуете себя усталым («сгоревшим»). Старайтесь хотя бы раз в неделю найти время и для себя, на короткий момент оторвитесь от детей, чтобы вы могли делать то, что лично вам (или вдвоем с партнером) доставляет радость.

Если вы обращаете внимание на свои нужды, то это не означает, что вы себялюбивы. Это означает лишь то, что вы заботитесь о своем благополучии, а это - еще одна ценность, которую демонстрируют детям. Если вы чувствуете себя хорошо, то можно предположить, что и ваши дети будут себя чувствовать так же. Трудно быть хорошими родителями, если

вы сами взволнованы, депрессивно настроены, находитесь в стрессовом состоянии.

13. Используйте естественные и логические последствия

Согласно статистическим данным мы ежедневно даем более 2000 указаний своим детям. Не удивительно, что они нас больше не слышат. Вместо того, чтобы указывать или требовать, задайте себе вопрос: «Что я могу сделать?». Например, если ребенку беспрерывно стоит напоминать, чтобы он бережно относился к игрушкам, покажите ему, какие наступают естественные последствия: у него больше нет того, с чем играть. Язык действий громче слов. Если мы позволим ребенку принимать последствия, то, таким образом, дадим ему возможность учиться на естественных последствиях собственного поведения. Метод естественных последствий неприменим в том случае, если последствия могут угрожать здоровью или безопасности ребенка.

Очень часто естественные последствия ощущаются только в далеком будущем, таким образом, ребенок не может связать свои конкретные действия с последствиями. Если возникает такая ситуация, то наиболее действенным оказывается метод логических последствий. Такие последствия (необходимое наказание) следует связывать с конкретным поведением. Например, если ребенок не слушается и не убирает свои игрушки, то утром «игрушки уехали», и у ребенка на следующий день нет возможности с ними играть, или вы не позволяете ему смотреть мультипликационный фильм. Таким образом, ребенок видит, какова ваша логика воспитания.

14. Не вступайте в конфликт

Если ребенок проверяет ваше терпение вспышками гнева или грубо разговаривает с вами, то самый лучший способ, как реагировать, - это выйти из комнаты или сказать ребенку, что вы будете в соседней комнате, если он захочет поговорить с вами о случившемся.

Если ребенок сильно рассердился из-за того, что не получил чего-то, или когда у него что-то не получается, покажите ему, что вы понимаете, что происходит, но не уступайте. Если ваш сын или дочь топает ногами и плачет, когда в магазине вы не покупаете ему новую игрушку, скажите: «Конечно, ты сердисься, когда не получаешь того, что хочешь, но сегодня, к сожалению, я не куплю тебе эту вещь, дома сможешь поиграть со своими игрушками». Не оставляйте ребенка, если он действительно сердится или чувствует себя разочарованным.

15. Будьте и ласковым, и строгим

Представьте, что вы сказали своей дочери, что если она не оденется до определенного времени, то вы отнесете ее в машину. Вы предупредили ее, что в таком случае она сможет одеться в машине или же в детском саду. Когда закончилось отведенное время, поднимайте и несите дочь, делайте это с любовью, нежно, но не слушая ее просьбы или отговорки. Если вы сомневаетесь, то спросите себя, мотивируете ли вы ребенка через любовь или через страх?





Плохое поведение в публичных местах

«Недавно отвели свою четырехлетнюю дочь в ресторан и пережили настоящий ужас. Она залезла под наш стол, пролила сок, бегала по залу. Мне казалось, что я умру от стыда, никогда больше не поведу ее туда».

Поездки в магазин, театр, ресторан или посещения врача могут стать настоящим испытанием для родителей детей дошколят. Наверное, мы все видели визжащую малышку, которую раздосадованная мама тянет за руку из магазина. Причины, по которым дети плохо ведут себя в публичных местах, могут быть разными. Одна из них - изменилось внимание родителей. Они так увлеклись списком покупок или предлагаемыми акциями, что полностью забыли о спокойном и тихом ребенке. Как же иначе обратить на себя внимание, если не капризничать, хватая с полки товары? С другой стороны, количество товаров и всевозможных искушений в супермаркетах запросто может выбить из колеи ребенка, у которого еще нет навыков, чтобы сдерживать стимулы зрения, слуха, обоняния, которые обрушиваются на него, как лавина.

Еще одна причина - особенности детского возраста. Поездка в магазин, посещение театра или врача чаще всего занимает много времени. Напрасно надеяться на то, что ребенок детского сада возраста на протяжении двух или трех часов в театре, поликлинике или в торговом центре будет спокойным, послушным и будет делать то, что вы от него хотите. Ребенок быстро устает, начинает хныкать и требовать внимания, или требует просто вернуться домой. Хочется заметить, что, если родители реагируют на такое поведение не так, как дома и уступают ребенку, чтобы не допустить публичный скандал, то случаи плохого поведения будут повторяться, и, предположительно, станут интенсивнее.

В парках или в игровых залах дети могут не слушаться по той причине, что они возбуждены позитивным влиянием и не могут успокоиться. Кроме того, если они впервые попадают в какое-то место, то ясно, что они хотят проверить границы и, может быть, показать себя перед другими детьми.

Что делать?

- **Предварительная подготовка и обсуждение правил**

Своевременно сообщите ребенку, что идете в поликлинику/магазин или в другое публичное место. Обсудите с ним, какого поведения вы ждете от ребенка и четко сформулируйте, какие могут быть последствия плохого поведения. Если отправляетесь в такое место, где, предположительно, ребенку будет скучно, то позаботьтесь о средствах, при помощи которых время для ребенка пройдет быстрее, и которые были бы настолько просты, чтобы он мог использовать их самостоятельно (игрушка, книжка, карандаши и т.п.). Если вы собираетесь пойти в магазин, то заранее договоритесь, сколько денег вы предполагаете потратить на желания ребенка.

- **Игнорирование**

Игнорируйте мелкие проступки и поощряйте хорошее поведение.

- **Паузы**

Если поведение ребенка становится трудно управляемым, воспользуйтесь паузами, например, выйдите с ребенком из магазина и вернитесь, когда малыш успокоится. Главное, чтобы ребенок не

забыл, что и в публичных местах действуют те же правила, что и дома, и что слезы и крик в публичном месте не выбьют вас из колеи.

- **Система поощрения**

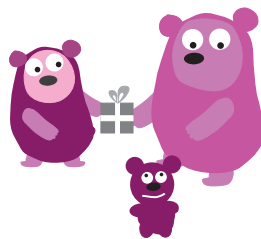
Вы можете придумать систему поощрения, когда ребенок получает небольшой подарок за хорошее поведение. Например, можете договориться, что когда сын идет рядом с вами и не хватает товары с полок, то у кассы он получает наклейку. Когда ребенок соберет известное количество наклеек, то он получит награду.

- **Постепенное обучение**

Зачастую дети ведут себя плохо только потому, что впервые оказались в каком-то месте и не знают, как себя вести. Можно запланировать непродолжительные обучающие поездки в магазин, ресторан, во время которых вы объясняете ребенку, какое поведение вы ожидаете от него, и хвалите, если он ведет себя так, как следует.

- **Привлечение ребенка к действию**

Как мы уже упоминали, зачастую причиной детских капризов в публичных местах является скука. Если мы привлечем ребенка к общему действию, то не позволим ему скучать и дадим возможность освоить новые навыки. Например, в магазине можно попросить ребенка подать вам товар с полки. В ресторане разрешите ребенку самому выбрать блюдо, подключите его к общему разговору, позвольте высказать свою точку зрения о блюде, окружении и т.п.



Ссоры и конкуренция между братьями и сёстрами

Мартиньш: «Мама, Том опять не дает мне трактор!»

Том: «Мартиньш, уйди, ты мне мешаешь!»

Мама: «Разве мы не договаривались, что надо делиться игрушками?»

Том: «Мартиньш мешал мне играть, поэтому я буду играть дольше».

Знакомая ситуация? Чем меньше разница в возрасте между братьями или сестрами, тем острее конкуренция и борьба между ними. Родители часто беспокоятся, что это создает недостаток любви и напряженные отношения между братьями или сестрами. Но ссоры, конкуренция - это нормальная составная часть роста. Таким способом дети учатся защищаться, выражать свои мысли и ощущения. Легкая потасовка может быть проявлением любви и товарищества. Поэтому родителям не надо вмешиваться, а следует позволить детям самим разрешить возникшие в их кругу трудности. Конечно, до тех пор, пока это не превращается в физическую борьбу - дома должен действовать строгий запрет на любую физическую агрессию.

Нездоровая конкуренция между братьями или сестрами - это серьезная проблема, требующая внимания. Каковы же причины преувеличенной конкуренции? Иногда один из детей чувствует, что к его брату/сестре родители больше предрасположены, и это рождает враждебность. Старшие дети сердятся на то, что родители уделяют больше внимания младшим. Наиболее сильная конкуренция возникает между детьми одного пола и наиболее остро проявляется в тех случаях, когда способности и достижения этих детей разные. В некоторых семьях дети повторяют конфликты родителей или даже «надеются» на то, что их ссоры отвлекут внимание родителей от проблем супружеской жизни и остановят распад семьи.

Что делать?



- **Игнорировать небольшие ссоры или словесную перепалку**

Позвольте детям самим объясниться. Так они учатся, как спокойно, путем переговоров разрешать взаимное непонимание, полагаясь на свои собственные силы.

- **Учите тому, как решать проблемы**

Вы можете научить детей, как решать проблемы, в то время, когда они не ссорятся. Придумайте конфликтные ситуации и предложите детям вместе подумать, какие решения были бы приемлемы для всех вовлеченных в конфликт участников. С младшими

детьми можете разыграть ситуацию с куклами. Побуждайте детей думать самостоятельно и отмечать, как их конкретное поведение влияет на окружающих. Когда действительно возникнет конфликтная ситуация, постарайтесь, чтобы дети вспомнили, чему они научились, и предложите им воспользоваться приобретенными навыками.

- **Создайте систему поощрения**

Введите такое правило, что за определенный период времени, проведенный без ссор, в дружном общении и взаимодействии друг с другом, дети получают поощрение, например, дается наклейка. Определенное количество наклеек превращается в конкретное поощрение (предмет, действие).

- **Используйте паузу, а также естественные и логические последствия**

Детей необходимо научить тому, что каждое поведение имеет свои последствия. Не позволяйте ссоре накаляться, и сразу же пресекайте физическую агрессию: разводите детей по разным сторонам и «присуждайте» паузы, чтобы они успокоились. Не выясняйте, кто начал ссору, а предусмотрите успокоительную паузу для обоих детей, так как их следует научить тому, что они оба несут ответственность за ссору. В некоторых семьях один из детей умеет тонко спровоцировать второго ребенка, зная, что ответственность за ссору ляжет на другого. Паузы следует применять и для гостей ваших детей, заранее предупредив их и их родителей. Если гости не соблюдают правила вашего дома, то скажите, что, с сожалением, вы должны прервать их визит к вам. Будучи нетерпимым к ссорам и требуя ответственности от всех участников, вы поможете детям освоить навыки ведения разговора, решения проблем и самоконтроля, умения избежать физической агрессии.

Естественные и логические последствия - еще один эффективный способ контроля ссор между братьями и сестрами. Если дети повздорили из-за игрушки, то, следуя логическим последствиям, можно забрать игрушку, пока они сами не договорятся, кто будет играть первым. Если вы услышали на кухне звук разбившейся тарелки и нашли там двух малышей, которые звонким дуэтом кричат: «Это не я, это – он/она!», то естественные последствия могут быть таковыми: оба ребенка убирают замусоренную кухню и отвечают за совершенную проделку.

- **Проводите семейные собрания**

В семьях с детьми школьного возраста и даже с младшими детьми можно организовать еженедельные собрания, на которых обсуждаются события прошедшей недели, планы на будущее. У каждого члена семьи есть возможность высказаться и поделиться своими ощущениями.

- **Любите каждого ребенка по-своему**

Некоторые родители стараются любить и одаривать своих детей одинаково. Они покупают для детей одинаковые игрушки, одежду, уделяют им одинаковое количество времени, отправляют в одни и те же кружки. К сожалению, такое отношение еще больше способствует развитию конкуренции и зависти. Лучше цените индивидуальные черты и способности каждого ребенка. Избегайте таких сравнений, как: «А Бирута в твоём возрасте уже сама умела завязывать шнурки и заплетать косу!». Подобные сравнения заставляют ребенка чувствовать себя неполноценным и вызывают враждебность по отношению не только к сестре, но и к родителям. Подчеркивая уникальные особенности и талант детей, вы помогаете им почувствовать себя особенными и любимыми такими, какие они есть.

Другой способ, как показать свою любовь и уникальную оценку каждого ребенка – это соответствующее возрасту поощрение. Старший ребенок может дольше оставаться во дворе, пока младший будет радоваться, что мама этим вечером прочитает ему не одну, а две сказки. Когда покупаете одежду или обыденные предметы, старайтесь соблюдать принцип необходимости, а не принцип справедливости. Если вашему сыну-девятикласснику нужны бутсы для занятий футболом, то это не значит, что такую же обувь вы должны покупать и своей трехлетней дочери.

- **Подготовьте детей до рождения нового члена семьи, позвольте им участвовать в ожидании малыша и в принятии его в семью. Не пугайтесь изначальной враждебности старшего ребенка по отношению к младенцу.**

- **Уделяйте каждому ребенку свое индивидуальное время. Необязательно, чтобы это было одинаковое количество времени каждый день. Уделяйте время ребенку в соответствии с его нуждами. Безусловно, что ребенку, который болеет или празднует день рождения, придется уделить больше времени, но очень важно, чтобы все дети в семье знали, что родители знают и учитывают индивидуальные потребности каждого из них.**

- **Учите уважать вещи и личное пространство**

Зачастую, младшие дети стараются следовать за старшим, что вызывает у последних раздражение. Представьте, как чувствует себя тринадцатилетний подросток, к которому пришла подружка, а его пятилетний братик сидит на корточках в его комнате и просит помочь ему построить поезд LEGO.

Детям полезны индивидуальные занятия и время, проведенное отдельно от братьев/ сестер. Это помогает формированию индивидуальности и уменьшает разногласия между детьми. Если заставлять ребенка проводить время вместе с младшим братом/ сестрой и следовать их желаниям, то это усилит враждебность и конкуренцию между ними.

По своей природе маленькие дети эгоистичны и не настроены на то, чтобы делиться своими игрушками или другими вещами. Этому они научатся со временем, но не забывайте, что каждый хочет, чтобы у него были свои личные вещи. Прививайте детям уважение к вещам другого и учите спрашивать разрешение, если он хочет взять вещь, принадлежащую другому ребенку.

- **Старайтесь не слишком защищать младшего ребенка, не пытайтесь в конфликтах автоматически защищать его. Исследования показывают, что именно младшие дети чаще провоцируют ссоры, а наказывают старшего. В случае физического конфликта следует научить обоих детей отвечать за свое участие в ссоре.**

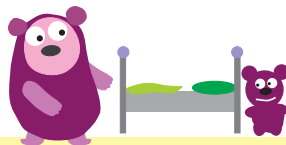
- **Не вваливайте на старшего ребенка слишком большую ответственность**

Нередко родители, сами того не замечая, возлагают слишком много обязанностей на старшего ребенка, что на протяжении длительного времени может вызывать в нем враждебность к младшему. С другой стороны, младший ребенок может завидовать власти старшего, которой его наделили родители. А это, в свою очередь, еще больше способствуют возникновению конфликтов и ссор. Старайтесь разделять обязанности в соответствии с возрастом. Например, старший ребенок может накрыть на стол, а младший - убрать посуду после ужина.

- **Помните, что ссоры братьев и сестер – это естественный этап развития. Будьте реалистами и не надейтесь, что дома не будет никаких споров или временных недоразумений. Не жалуйтесь при детях, что они постоянно ссорятся, так как они могут начать так делать, чтобы «оправдать ваши надежды».**



Непослушание



Мама: «Анечка, заканчивай играть, и идем чистить зубки!»
Анечка продолжает играть, ничего «не слыша».

Мама: «Анечка, я сказала тебе, прекрати играть и иди чистить зубки!»

Анечка: «Я еще хочу поиграть, не хочу чистить зубки...»

Детское непослушание указаниям взрослого – нормальный этап развития. Взрослея, дети пробуют различные модели поведения. Непослушание или нарушение границ является одной из них. Все мы слышали о кризисе двухлетнего возраста, когда ребенок вдруг открывает слово «нет», и непослушание достигает наивысшей степени. Понемногу такое поведение проявляется все реже, пока полностью не исчезнет. Исследования показывают, что нормальные четырехлетки - пятилетки выполняют только две трети требований родителей. Поэтому отдельные случаи непослушания можно расценивать как проявление детской самостоятельности, а не как неудачу родительского воспитания.

Однако в некоторых семьях это может стать настоящей проблемой, когда непослушание становится регулярным. Причины могут быть разными: слишком мало или слишком много правил. Некоторые родители очень уступчивы, стараются не говорить «нет», давая указания; им не хватает последовательности. С другой стороны, в исключительно строгих семьях, где родители всё контролируют, дети ежеминутно получают указания. Большая часть из них совершенно не нужна, и потому они игнорируются. В семьях, в которых у родителей нет единого мнения по вопросам воспитания, дети учатся манипулировать обоими родителями и зачастую не выполняют ни одно из их указаний.

Что делать?

- **Снизить количество указаний, оставляя только самые необходимые**

Перед тем, как вы дадите указание, обдумайте, необходимо ли оно, и сможете ли вы контролировать то, как оно будет выполнено. Правила и указания должны быть реальными и соответствовать возрасту ребенка. Избегайте повтора указания, иначе ребенок поймет, что вы не надеетесь на его послушание.

- **Указания должны быть четкими, специфическими, положительными**

Давайте короткие и четкие указания, стараясь не использовать отрицания и запреты. Например, «говори спокойнее» больше

подходит, чем запрет «не кричи», «сиди спокойно» вместо «не ерзай на стуле». Избегайте слабых указаний, таких как: «будь добр» или унижительных замечаний, например, «не ешь как свинья». Указания в вопросительной форме («может, ты застелешь кровать?») дают возможность отказаться от их исполнения. Старайтесь давать указания с положительными альтернативами: «Сейчас ты не можешь играть на компьютере, но ты можешь помочь мне испечь печенье».

- **Если можно, то укажите время, до которого указание должно быть исполнено**

Некоторые родители надеются на то, что дети будут незамедлительно исполнять их указания. Чем младше ребенок, тем труднее ему быстро прекратить приятное занятие и переориентироваться на выполнение другого задания. Дайте ребенку время, чтобы подготовиться, и заранее напомните об грядущих изменениях. Например, «Мартиньш, через пять минут ты пойдешь спать!»; «Когда закончишь листать книжку, приди помочь мне разобрать принесенные покупки!».

- **Хвалите за послушание**

Очень часто родители игнорируют послушание и замечают только непослушание. Помогите детям почувствовать преимущества послушания и показывайте свою удовлетворенность всякий раз, когда они слушаются указаний.

- **Создайте систему поощрения**

Придумайте программу, в рамках которой дети получают поощрение (например, наклейку) всякий раз, когда слушаются указаний. Собрав определенное количество наклеек, дети получают награду, о которой вы заранее договорились. Вы можете определить время, в течение которого программа будет действовать, например, каждый вечер с пяти до восьми, когда у вас есть время следить за ситуацией. Можете выбрать для выполнения программы какую-нибудь специфическую ситуацию - отход ко сну, уборка игрушек и др.

- **Используйте паузу**

Паузы, о которых вы договорились заранее, могут быть следствием непослушания. Родители сообщают ребенку, что воспользуются этим средством, чтобы помочь ребенку научиться

послушанию. Паузы – наиболее эффективный метод, когда комбинируется с поощрением за хорошее поведение.

- **Помните, что границы проверяются**

Это нормальное явление, особенно, если раньше границы были непоследовательными. Игнорируйте мелкие протесты, если не хотите быть втянутым в ссору. Разрешите ребенку побурчать, когда он подчиняется правилам, которые ему не нравятся. Вы можете научить детей послушанию, но не надейтесь, что они всегда будут делать это с радостью.

- **Смиритесь с темпераментом своего ребенка**

Некоторые дети по своей природе упрямее, с более крепкой волей, чем другие. Их родителям часто приходится чувствовать себя беспомощными. Однако такие дети, повзрослев, могут стать бесконечно творческими личностями и настойчиво стремиться к своей цели. Родителям таких детей следовало бы найти возможность отдохнуть и научиться совладать со своим стрессом.



Трудности с ночным сном



Каждый вечер в доме четырехлетней Луции происходит проверка родителей на терпимость. В восемь часов мама или папа почитает сказку, поправит одеяло сонной Луции и тихо притворит дверь спальни. Как только они удобно устроились у телевизора и начинают смотреть любимый фильм, из детской комнаты раздается: «Мама!». Когда мама вбегает в детскую, оказывается, что Луции холодно, потому что упало одеяло, или она очень хочет пить или проголодалась, или хочет медвежонка, который остался в гостиной.

Многие родители детей детского возраста признают, что это хорошо знакомая ситуация. 40-60% детей не хотят идти спать и придумывают стратегию, как отложить время отхода ко сну. Почему? Дети в возрасте от одного до двух лет могут отказываться пойти спать, потому что боятся расстаться с родителями и беспокоятся, что с родителями случится что-то плохое. Дети трех-пятилетнего возраста боятся привидений и чудовищ, которые прячутся под кроватью. Шести- и семилетние дети боятся идти спать, потому что слышат за окном звуки, они волнуются, что кто-то вломится в дом, или возникнет пожар и т.п.

Иногда дети не могут заснуть только потому, что в течение дня накопилось слишком много эмоций или потому, что днем они уже выспались и просто еще не устали.

Что делать?

- **Установите неизменное время отхода ко сну**

Решите, во сколько детям надо идти спать, учитывая их возраст и потребности. Сообщите это время ребенку и, если он еще маленький и не знает часы, используйте рисунок или другие способы (например, пойдешь спать тогда, когда закончится серия мультфильма «Губка Боб – квадратные штаны»). Последовательно соблюдайте установленное время и не поддавайтесь на уловки детей, чтобы его изменить. Безусловно, что будут исключения, когда придется пойти спать позже, но это должны быть только редкие случаи. Кроме того убедитесь, что время сна ребенка действительно соответствует его индивидуальным потребностям, ведь некоторым детям требуется меньше времени для сна, чем другим, и это необходимо учитывать, планируя время дневного и ночного сна.

- **В конце дня проводите «успокоительный» ритуал**

Примерно за час до сна приостановите любые активные действия, не давайте ребенку тонизирующие напитки. Придумайте ритуалы, которые будете совершать каждый вечер. Это может быть умывание, спокойная игра, легкий перекус, беседа или чтение книги. Все это действует на детей успокаивающе и снижает беспокойство расставания.

- **Предупреждайте ребенка заранее**

Напоминайте о том, что приближается время идти спать, когда остается десять-пятнадцать минут до определенного времени. Позвольте ребенку закончить начатое занятие.

- **Сохраняйте строгость и игнорируйте протесты**

После проведения всех ритуалов убедите ребенка, что это ваше последнее пожелание «спокойной ночи!» и что вы знаете, что он/она может заснуть в своей комнате. Игнорируйте приглашения вернуться в комнату или плач(за исключением случаев, когда ребенок болен). Вначале протесты могут продолжаться от 5 минут до часа, но постепенно они будут сокращаться. Не требуйте, чтобы ребенок сразу заснул, а дайте ему совет, что бы он может делать до сна - слушать спокойную музыку, подумать о чем-то, что-то рассказать или помечтать. Многим детям необходимо приблизительно полчаса, чтобы заснуть, поэтому важно научить их занять себя.

- **Регулярные «проверки»**

Если ребенок все время зовет вас в свою комнату, то можете пообещать ему, что будете заходить через каждые пять или десять минут, если он перестанет вас звать. Большая часть детей засыпает уже на второй такой «проверке», а ваше обещание успокаивает их и они не чувствуют себя сердитыми или разочарованными.

- **Ночник и «специальные» предметы (плюшевый медвежонок, мягкое одеяльце)**

Мягкая игрушка, «специальное» одеяльце дают ребенку ощущение безопасности, когда он отправляется спать. Ночник может помочь тогда, если ребенок боится темноты. Не переживайте, что дети привыкнут к этим вещам. Обычно это - проходящий этап развития.

- **Составьте программу поощрения**

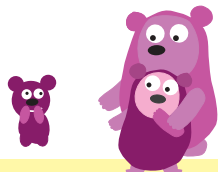
Можете воспользоваться поощрением за то, что ребенок вовремя пошел в свою кроватку, за то, что заснул, не шумя, в своей комнате, и т.п.

- **Nogādājiet bērnu atpakaļ viņa istabā**

Если ваш ребенок выходит из своей комнаты, немедленно отнесите его обратно без особого морализирования. Можете использовать два вида дисциплинирования. Для детей детсадовского возраста действенным будет применение паузы, а для детей школьного возраста - метод, когда на следующий день время отхода ко сну будет перенесено на столько минут раньше, сколько ребенок этим вечером провел не в своей комнате.



Ложь



Мама пекла шоколадный пирог. Она уже собиралась полить глазурью только что испеченный бисквит, как ей позвонила подруга. Вернувшись на кухню, мама обнаружила намного меньше глазури, а за столом сидела четырехлетняя Бирута, нос и пальцы которой были испачканы шоколадом. На вопрос, почему она полакомилась глазурью без разрешения, Бирута от всего сердца ответила, что она даже не приближалась к миске с этим лакомством.

Большая часть родителей переживает, когда их дети начинают лгать. Честность - самая ценная черта характера. Зачастую родители смущаются и не знают, как себя вести, когда их ребенок лжет. Они пробуют морализировать и наказывать или наоборот - игнорировать, надеясь, что такое больше не повторится. Они забывают одну важную вещь - дети лгут вследствие всевозможных причин. Для начала необходимо понять, почему, и только потом можно искать эффективные виды борьбы с ложью.

Все дети иногда лгут. Есть несколько видов лжи. Первый вид - ложь исследователей. Дети проверяют границы и то, насколько можно избежать наказания, нарушая правила. Это своего рода первый шаг на пути к самостоятельности. Второй вид лжи - целенаправленное действие, при помощи которого ребенок пытается скрыть конкретный проступок и избежать наказания. Третья группа объединяет хвастунов, которые хвалятся несовершенными подвигами или несуществующими талантами. Четвертый вид лжи - фантазирование, характерное для детей младшего возраста, которые вследствие возрастных особенностей еще трудно различают границы фантазии и реальности. Ребенок может обвинить придуманного друга в том, что тот разбил любимую мамину чайную кружку.

Что делать?

- **Не впадайте в панику**

Старайтесь сохранять спокойствие и примите ложь как еще одно проявление плохого поведения. Избегайте устрашения и насилия. Если вы действительно знаете, что ребенок испортил игрушку брата, спокойно скажите: «Я вижу, что ты сломал игрушку. Что мы теперь будем делать?», не требуйте признания. Даже взрослые вряд ли признаются в том, что виноваты, если таким способом будут «прижаты к стене».

- **Используйте положительную конфронтацию**

Если ребенок детского возраста фантазирует, что папа обещал купить ему собачку, то вы можете сказать: «Я знаю, что ты очень хочешь собачку и уже представил, что она у тебя есть». Или когда ребенок объясняет вам, что прилетел Карлсон и разбил банку с вареньем, вы можете отреагировать: «Какая интересная фантазия... А теперь расскажи, что случилось по-настоящему!» Старшему ребенку, который лжет, чтобы избежать наказания, можно сказать: «Я знаю, что это неправда. Ложь здесь не поможет. Посмотрим, как бы мы могли решить эту проблему!» Самый важный принцип - выяснить правду путем положительной конфронтации, не заставляя ребенка защищаться и лгать.

- **Постарайтесь понять причину лжи**

Если ваш сын хвастается своими успехами в детском саду или школе, а вы знаете, что у него средние успехи, подумайте, не указывает ли это на то, что он не может справиться с слишком высокими требованиями школы или вашими требованиями. Если ребенок часто лжет о своих проступках, чтобы избежать наказания, то проверьте, адекватные ли наказания вы применяете. Помните, что цель дисциплины - научить ребенка правильно вести себя, а не причинять ему физическую или эмоциональную боль.

- **Применяйте простые средства дисциплинирования**

Применяйте те же последствия, что и за плохое поведение, но, если ребенок лжет, то для него наступают «двойные» последствия - за нарушение и за ложь.

- **Показывайте хороший пример**

Следите за собой и избегайте таких заговоров, как: «Мы не скажем папе, что задержались у моей подружки, а скажем, что задержались из-за пробок на дорогах». Дети больше учатся, копируя наше поведение, чем слушая наши замечания.

- **Хвалите и поощряйте честность**

Хвалите детей, если они откровенно признают свои ошибки. Если ребенок беспрестанно лжет, введите программу поощрения за правду и честность.



Трудности с кормлением

Семья шестилетней Лауры села за стол. Родители живо обсуждали проблемы на работе. Лаура ковырялась в своей тарелке с макаронами, изредка что-то черпая ложкой. Когда ужин был почти закончен, мама заметила, что Лаура едва прикоснулась к своей еде. «Что случилось?». «Я терпеть не могу макароны!», - закричала Лаура. Мама удивилась, ведь до сих пор это было самое любимое блюдо Лауры. «Ну, съешь хотя бы пару ложечек, и тогда получишь сладкое», - просит мама. «Нет, я хочу сладкое сейчас!», - требует Лаура. «Пожалуйста, веди себя за столом как следует!», - вмешивается папа. «Я вообще не хочу есть!». Лаура бросает ложку и выбегает из комнаты.

Почему возникают трудности с кормлением?

Почти каждый ребенок определенного возраста начинает кушать меньше или становится более разборчив в еде. Это может быть естественным этапом развития. Так же как и рост, и развитие моторики, аппетит тоже может меняться с взрослением ребенка. На разных этапах развития ребенку требуется разное количество калорий. Взрослеет ребенок, меняется его вкус, и совсем естественно, что продукты, которые раньше нравились, больше не нравятся, и наоборот. Дети исследуют окружающую среду, а эксперименты с едой могут быть частью этого познания. Отказ от еды может быть и первым проявлением самостоятельности. Дети могут повторять взрослых членов семьи, которые разборчивы в еде.

Чаще всего родители волнуются о том, что отказ ребенка от еды вызовет серьезные нарушения здоровья. Так же они могут чувствовать себя оскорбленными, когда ребенок отказывается кушать еду, на приготовление которой мама потратила почти полдня. В обоих случаях родители могут угрожать, морализировать, эмоционально шантажировать, наказывать детей за отказ от еды. К сожалению, зачастую дети учатся тому, что отказ от еды – это великолепный способ, как контролировать родителей, и он становится главным объектом соревновательной проверки сил родителей и детей.

Что делать?

- **Расслабьтесь**



Остановитесь и подумайте, почему вы так бурно реагируете. Боитесь, что такое поведение навредит здоровью ребенка? Или сердитесь на то, что это еще один случай проблемного поведения, с

которым вам трудно совладать? Или такое поведение напоминает вам кого-то из членов семьи, у которого есть нарушения, связанные с едой? Или это только еще один пример, который указывает на то, что ваши старания не оценены? Когда поймете, какие эмоции вас переполняют, тогда вы сможете их контролировать и эффективно решить возникшую проблему.

- **Оцените аппетит своего ребенка**

Не сравнивайте аппетит ребенка со своим аппетитом. Маленькие дети должны кушать чаще и маленькими порциями – пять, а не три раза в день. С другой стороны, если у ребенка был полдник, то не обязательно, что ему захочется сытного ужина. Если вы беспокоитесь о состоянии здоровья ребенка, проконсультируйтесь с педиатром и узнайте, отвечает ли норме соотношение роста и веса вашего ребенка.

- **Нет - постоянным перекусам и непитательной пище**

Думается, незачем объяснять, что все крекеры, картофельные чипсы и сладости не имеют никакой питательной ценности, и при этом прекрасно «убивают» аппетит. Установите дома время приема пищи (пять раз в день) и позаботьтесь о том, чтобы дети не перекусывали в остальное время. Это позволит детям проголодаться, а также они будут знать, что если они пропустят одно время приема пищи, то ждать придется до следующего раза.

- **Установите четкие границы времени, предусмотренные для приема пищи**

Некоторые дети за столом «тянут» время, кушая очень медленно, хныча или играясь с едой. Установите, сколько времени вы отводите на еду, и по окончании этого времени уберите со стола тарелку. Это заставит ребенка почувствовать ответственность за то, как он ест. Может быть, он останется голодным до следующего времени приема пищи. Когда дети поймут, что время еды ограничено, и будут чувствовать последствия отказа от пищи, они решат, что лучше поесть в течение условленного срока, а не пытаться обратить на себя ваше внимание отказом от пищи.

Ограниченное время еды может быть полезно и для маленьких детей, которым трудно сидеть за столом так долго, как взрослым.

Устанавливая границы времени, учитывайте возраст ребенка. Например, оптимальное время для двухлетнего ребенка – 10 минут.

- **Позвольте выбирать**

Если ваш ребенок разборчив по отношению к еде, то предоставьте ему альтернативу: предложите другое блюдо, если для всей семьи готовите что-то такое, что ему не по вкусу. Это следует обсудить заранее, чтобы не допустить конфликта за столом. Если вы предоставляете возможность сделать выбор, то сделаете невозможными силовые игры. Таким способом вы учите ребенка компромиссу, навыкам, которые пригодятся при решении проблем. Предлагая в качестве альтернативы любимое блюдо малыша, вы будете знать, что он сыт, и не нужно будет беспокоиться о том, что ребенок остался голодным. С другой стороны, когда ребенок начнет понимать, что обеденный стол – это не поле битвы, он сам может заинтересоваться новыми блюдами и захочет их попробовать.

- **Подавайте маленькие порции**

Зачастую родители подают порции, руководствуясь своим пониманием, сколько надо съесть ребенку, а не тем, насколько он голоден. Если ребенок не проголодался, то он злится, когда его заставляют кушать силой. Позвольте ребенку самому выбрать, насколько большую порцию он хочет. Если ребенок сможет контролировать то, что кладется в тарелку, то ему меньше захочется бороться за то, что отправляется в рот. Съев меньшую порцию, ребенок может попросить еще, что намного приятнее, чем жаловаться, что порция слишком большая.

- **Игнорируйте «ковыряние» в тарелке и плохие манеры за столом**

Может это покажется странным, но критика, наказание и исправление манер за столом способствует только трудностям с едой и силовым играм. Дети очень быстро понимают, что игры с едой, еда пальцами или отказ попробовать новое блюдо – это сильное оружие, используемое для того, чтобы обратить на себя внимание. Старайтесь игнорировать плохие манеры за столом и делайте это, не только воздерживаясь от упреков, но и сдерживая выражение своего лица, а также обращайтесь внимание на то, что говорите своему соседу по столу.

- **Награждайте на хороший аппетит и поведение за столом**

Если один из ваших детей дурачится за столом, то похвалите второго за хорошее поведение. Когда вы будете обращать внимание на хорошее поведение, то дети начнут понимать, что вести себя плохо бессмысленно.

Используйте систему поощрения с наградами, которые предусмотрены за конкретное количество наклеек.

- **Используйте естественные и логические последствия**

Вы не можете заставить ребенка кушать, но вы можете контролировать, что дети едят в течение определенных интервалов времени между приемами пищи. Голод - это естественное последствие отказа от еды в определенное время. Объясните ребенку: «Если ты не съешь до тех пор, пока прозвучит звонок, я заберу твою тарелку и ты до ужина ничего не получишь». Лишение сладкого может быть логическим последствием отказа от обеда.

- **Показывайте пример, как правильно и полезно питаться**

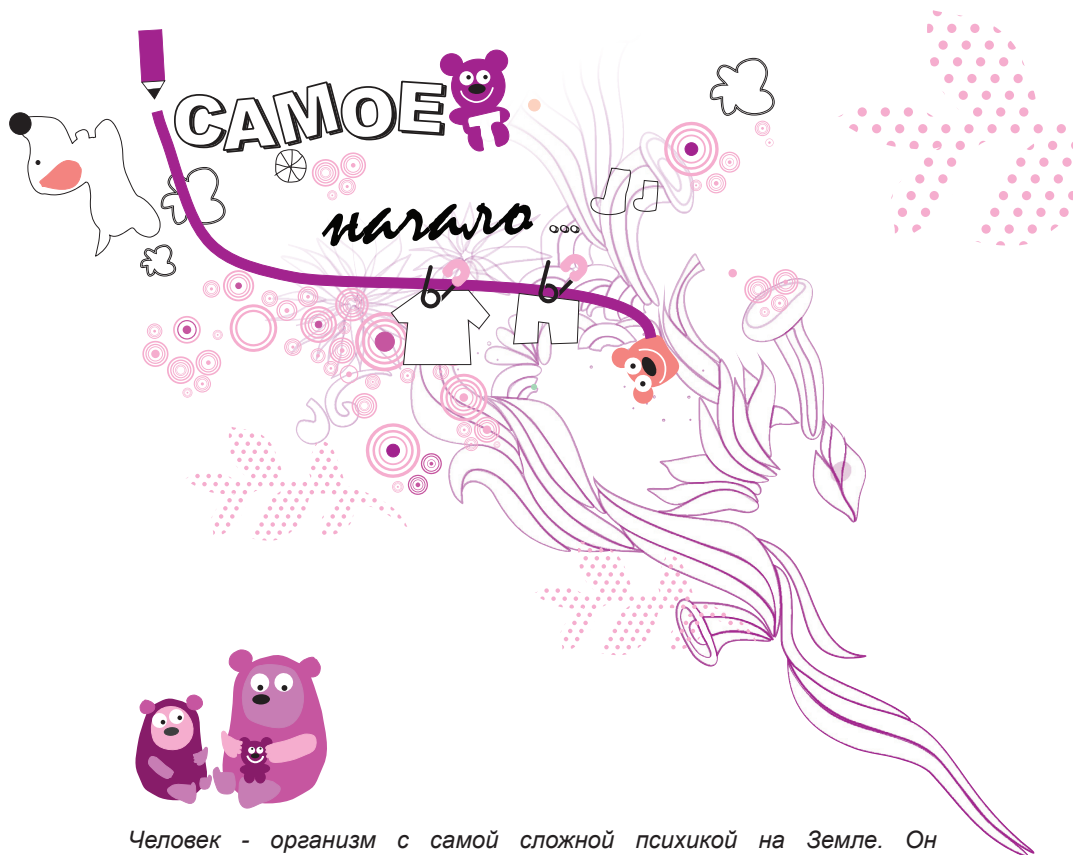
Дети учатся, наблюдая за взрослыми. Соблюдайте правильный режим питания – так вы сможете отказаться от непрерывного перекусывания, старайтесь есть такую пищу, которая соответствует вашим физиологическим и энергетическим потребностям.

- **Пусть прием пищи станет приятным и радостным опытом**

Семейное собрание за столом, снятие пробы с нового блюда, коммуникация – все это может быть приятным опытом. Не торопите едоков, подавайте на стол новые блюда без давления, давая их обязательно попробовать. Привлекайте детей к покупке продуктов для приготовления блюд, насколько это позволяет их возраст. Придумайте способы, как привлекательней преподнести обыденные блюда, которые быстро надоедают. Избегайте ссор или выяснения отношений за столом, старайтесь сохранять дружную, способствующую единению атмосферу.







Человек - организм с самой сложной психикой на Земле. Он рождается очень слабым, только с врожденными рефлексами и способностями стать Человеком. Рефлексов новорожденного хватает только для того, чтобы принять материнскую заботу, а не выжить самостоятельно. Остальные человеческие качества - речь, способность к общению, эмпатия (способность эмоционально войти в ситуацию другого человека) - воспитываются только благодаря длительной и последовательной коммуникации взрослых и детей. Поэтому мы не можем говорить о детях, не говоря о родителях, особенно матери.

Более примитивным живым существам наследственных рефлексов хватает, чтобы выжить. Например, рыбы, появляющиеся из икры, способны выжить и кормиться сами, без заботы матери или отца. Правда, много рыбок погибает мальками.

Сложные живые существа заботятся о своих малышах. Птицы согревают свои яйца, кормят и лелеют своих птенцов. Для птенцов, которые только что вылупились, характерно быстрое запоминание первой увиденной картины - штамп, который помогает маленькому птенцу запомнить свою мать и везде следовать за ней. Если птенец способен следовать за своей матерью, то он будет защищен, накормлен

и согрет. Если малыш отстает от матери, то он громко пищит, ощущая угрозу для своей жизни, и зовет своих родителей.

Самки млекопитающих рожают своих малышей, покидая на время стаю. За проведенное вместе с матерью время малыш запоминает образ своей матери, запах, голос, вкус молока и, как только встанет на ноги, следует за матерью. Ни одна другая самка не подпускает близко к себе чужого малыша, не кормит его, гонит прочь. Для того чтобы малыш выжил, важна его привязанность к своей матери. Если малыш узнает свою мать и следует за ней, то мать о нем заботится: кормит, греет, лижет, защищает от врагов, учит находить пищу. Брошенный малыш выжить не может. Он умрет в голоде, или его съедят другие хищники.

Новорожденный человека так же не смог бы выжить сам. Для человека характерна еще более сложная **система привязанности**. Новорожденный не способен даже следовать за матерью. Но он, также как и все животные, чувствует большую тревогу за свою жизнь, которой может избавиться только сильная близкая личность, которая о нем заботится. Ребенок всеми возможными способами старается позвать и удержать возле себя мать. С этой целью он использует движения, мимику, звуки, взгляды, улыбку, плач. Едва родившийся человек пришел в непривычную чужую среду, он громко плачет потому, что не ориентируется в ней. И успокаивается, когда мать прижимает его к груди, согревает, кормит молоком. В короткие мгновения своей активности новорожденный стремится к близости с матерью. Он смотрит в глаза, вдыхает ее запах, слушает ее голос, биение сердца, чувствует ее прикосновения, когда его ласкают, пеленают, качают, носят на руках. Такой опыт ребенок запоминает и стремится его чувствовать снова и снова. Когда такого опыта скопится достаточно много, можно заметить, что ребенок уже очевидно узнает мать, улыбается ей, становится беспокойным, когда разделен с матерью, позже избегает чужих людей. Мать так же чувствует большое беспокойство, заботу и ответственность за выживание малыша и за создание с младенцем человеческой связи.

Психотерапевт Д. Боулби [J. Bowlby], который работал с подростками, совершившими тяжкие преступления, обращал внимание на травмирующие случаи расставания, какие они пережили в ранние годы своей жизни. Стараясь понять, что происходит в этом раннем периоде, Д. Боулби обратил свое внимание на то, как формируется связь младенца с матерью, и на ситуации, когда эта связь потеряна. Он первый описал поведение привязанности. М. Эйнсворт [M. Ainsworth] наблюдала за парами матерей с детьми одно- и двухлетнего возраста, которые играли рядом с мамой. По видам реакции детей на приход чужого человека, на кратковременный уход и возвращение матери, она сгруппировала детей согласно моделям привязанности. Сейчас проводятся научные наблюдения за реакцией ребенка и поведением взрослых с использованием метода магнитного резонанса, наблюдая активированные зоны мозга во время коммуникации, а также анализируя гормоны и выделение тех веществ, которые проводят нервный импульс.

Сейчас известно, что привязанность формируется в «чувствительном» периоде - в первый год жизни. Большое количество окситоцина в организме младенца и матери после рождения исключительно способствует возникновению необходимой связи и близости. Новорожденный выражает свои физиологические потребности, а мать старается понять сигналы младенца и, соответственно, их удовлетворить. Если мать для младенца постоянно «доступна», и она принимает потребности младенца как свои, индивидуально приспособляясь к нему, то возникает взаимное понимание и доверие, подкрепленное сильным контактом.

В человеческом мозге есть зоны нейронов зеркального отражения, которые в своем кругу соединяют видимое изображение, эмоциональные центры и центры управления движениями. Эта система помогает матери понимать потребности своего ребенка, а ребенок, ощущая удовлетворение своих потребностей и эмоциональную реакцию матери, учится общаться и понимать эмоциональные проявления других людей.

Итак, привязанность - это устойчивая, длительная, эмоционально важная и значительная связь, которая образуется в ходе длительных отношений между ребенком и важных для него лиц (обычно один из родителей). Для поведения привязанности характерна крепкая взаимная связь и интенсивность взаимных чувств.

Модель привязанности характеризует и стиль заботы родителей.

Модели детской привязанности:

Надежная привязанность: 50-60%

Ненадежная привязанность:

1. Ненадежная организованная:

уклончивого типа: 20%

порывистого типа: 8-10%

2. Ненадежная дезорганизованная: 10-15%

Дети, для которых характерна модель надежной привязанности, доверяют своим родителям, они откровенно выражают свои эмоции и потребности, надеясь, что родители всегда будут рядом и помогут, когда они будут нужны ребенку. Такие дети способны интересоваться миром и играть, когда родители рядом. Они сильно реагируют на расставание - больше не играют, плачут, стремятся восстановить близость, а после возвращения матери ласкаются, успокаиваются, а затем опять способны играть. Родители детей с надежной моделью привязанности обычно последовательны, постоянно доступны, чувствительны к потребностям ребенка.

Дети с привязанностью **уклончивого типа** не доверяют своим родителям, чувствуют себя одинокими, отверженными, им самим надо заботиться о себе, они слишком рано становятся самостоятельными.

Они, так же, как и находящиеся в безопасности дети, интересуются миром, способны играть, но, когда мать уходит, не дают признаки того, что скучают, и после возвращения матери не стремятся к близости с ней. Хотя внешне они выглядят спокойными, однако в их теле во время разлуки повышается количество стрессовых гормонов (кортизола). Это означает, что эти дети чувствуют напряжение, но не стремятся за помощью. Родители таких детей чаще всего отдалены (сердятся, когда ребенок просит помощи или хочет близости, слишком рано требуют от детей самостоятельности), импульсивны (быстро впадают в гнев и часто показывает свою неудовлетворенность, сурово ведут себя по отношению к ребенку) или слишком контролирующие (требуют, чтобы все происходило по задуманному родителями плану: силой кормят, сажают на горшок и т.п.).

Дети с привязанностью **порывистого типа** постоянно озабочены, рядом ли родители, наблюдают за настроением родителей. Они не способны самостоятельно играть рядом с родителями, требуют к себе много внимания, сильно плачут, когда мать уходит, и не успокаиваются после ее возвращения: плачут, отталкивают или бьют мать. Родители таких детей часто непоследовательны (могут уйти без предупреждения, не попрощавшись; часто меняют позицию, иногда что-то разрешают, в другой раз это же сами запрещают), отдают ребенка от себя, чтобы можно было его контролировать (грозят, что оставят одного или отдадут чужим, если ребенок не слушается). Ребенок растет в беспорывном напряжении.

Дезорганизованная привязанность образуется тогда, когда ребенок в отношениях с родителями чувствует как безопасность, так и страх. Это происходит тогда, когда дети дома страдают от насилия или в их жизни происходили болезненные события, которые никто не помог пережить, например, потеря родителей.

Модель привязанности ребенка формируется в первый год жизни и, если обстоятельства остаются неизменными, то не меняется на протяжении всей жизни. Надежная привязанность - фактор, оберегающий психическое здоровье. Такие дети обычно спокойны, способны интересоваться миром, созревать и обретать самостоятельность в соответствии со своим возрастом, учатся избегать опасных ситуаций. Такую модель надежной привязанности они переносят на другие контакты, поэтому доверяют учителям, уважают их, способны спокойно учиться, в случае необходимости попросить помощи и использовать всевозможные соответствующие для ситуации стратегии.

Главным лицом (фигурой привязанности) для ребенка становится тот человек, который наиболее чувствителен к потребностям младенца и чаще всего соприкасается с ребенком. Чаще всего - это мать, особенно тогда, когда младенец кормится грудью, но ребенок может привязаться к человеку, который его не кормит - к отцу, бабушке, старшей сестре, няне. Чтобы связь была надежной, в самом близком окружении ребенка не

должно быть много людей, с которыми ребенок интенсивно общается. Если в окружении ребенка одинаково близко находятся и одинаково о нем заботятся более восьми человек, ребенок не может выделить главного, не чувствует себя принадлежащим кому-то или особенно важным для кого-то. Тогда такой малыш «девяти нянь» доверяет всем, даже чужим людям, ласкается ко всем, кто есть поблизости, и не распознает опасную ситуацию, не чувствует беспокойства, когда меняются лица, заботящиеся о нем. Однако, одновременно он сердится, что в действительности никому не принадлежит.

В первые месяцы жизни ребенок стремится быть рядом с матерью, ухватиться за нее, узнать ее. Постепенно, переживая то, что мать всегда рядом и, когда нужно, позаботится о нем, ребенок стремится познать окружающий его мир. В начале он, будучи на руках у матери, только смотрит вокруг, позже начинает улыбаться и многими, все более активными движениями показывает удивление и радость, когда наблюдает движение или звуки, распространяющие свет предметы, игрушки. Немного повзрослев, младенец берет в руки, рассматривает, сует в рот всевозможные предметы, играет с ними. Еще позже ребенок сам способен доползти или дойти до предмета, заинтересовавшего его, и снова возвращается к матери. Для ребенка важно чувствовать рядом мать, чтобы можно было спокойно исследовать мир и свободно вернуться к ней, чтобы поделиться своими полученными впечатлениями или пожаловаться, успокоиться. В таком виде, постепенно увеличивая расстояние и время, которое проводят в отдалении от матери, чувствуя радость от игры и исследования окрестностей, ребенок постепенно становится самостоятельным, взрослеет и его самоуверенность.



Так ребенок как бы беспрерывно вращается по кругу: от «надежного порта» - матери, в непознанный, интересующий его мир, и обратно - к матери. Когда ребенок отправляется исследовать окрестности, важно, чтобы мать поддерживала бы его желание к исследованию, восторгалась бы его усилиями, самостоятельностью и открытиями, радовалась бы за него и защищала от возможной опасности. Когда ребенок, пережив что-то чудесное или пугающее, возвращается к матери, важно встретить его с радостью, успокоить, обозначить его опыт словами.

Если мать пугает инициатива ребенка, то ребенок запутывается в своих желаниях и уже не знает, действительно ли ему интересно отдалиться или страшно оставить мать, и он отказывается от самостоятельного исследования, становится слишком зависимым от матери, пугливым, несамостоятельным.

Если мать чувствует себя неудобно, когда ребенок стремится к близости в фазе возвращения, то ребенок уменьшает свою потребность к близости и вместо ласки и успокоения продолжает играть, чувствуя напряжение и одиночество.

Уставший или «потерявшийся» в своих чувствах ребенок иногда капризничает. В такой момент родителям важно не оставлять ребенка одного, быть вместе с ним, пока ребенок поймет, что произошло, помочь ему успокоиться и вернуться к действию с новым видением.

Таким способом ребенок, для которого характерна модель надежной привязанности, сподвигнутый естественным желанием познать мир, постепенно отдаляется от матери, сохраняя хорошие отношения и доверие, а также возможность вернуться, когда понадобится помощь или утешение. В конце первого года жизни дети создают свой особенно важный объект перехода, который помогает малышу известное время оставаться одному, когда нет мамы, или, чувствуя большое напряжение, например, идя спать. В качестве таких объектов перехода чаще всего служит мягкая игрушка, одеяло или другой похожий успокаивающий предмет. Для взрослого ребенка такие предметы понемногу теряют свое значение.

Привязанность характерна не только для детей. Мы все от рождения до смерти стараемся поддерживать близкие отношения с важными для нас лицами. Такая связь дает ощущение совершенства и безопасности. Мы печалимся и чувствуем себя одиноко, небезопасно, если потеряли такую связь. Воспитывая детей, мы формируем связь и чаще всего поступаем также, как поступали с нами наши родители. Надежные родители передают детям надежную связь, а ненадежные - ненадежную. Важно осознать свой опыт и постараться вырастить надежных детей, не причиняя им травмы, которые мы сами пережили.



Советы мамам и папам в напряженных ситуациях

Родителям, воспитывающим детей, необходимо большое терпение, любезность, хорошее здоровье, немного знаний, поддержка родных и других близких людей, советы профессионалов.

Для того, чтобы быть хорошими родителями, вам самим необходимо заботиться о своем здоровье и благополучии. Не стоит забывать о своих потребностях - отдыхать, кушать, спать, развлекаться. Особенно важно это для мамы или другого лица, которое почти все время проводит вместе с ребенком. Самый нежелательный итог - это переутомление и сгорание.

Иногда малыш болен, устал или беспокоен. Вы только его покормили и покачали, и не можете понять, что не так. Для того чтобы преодолеть стресс и помочь своему ребенку, вам необходимо действовать.

Прежде всего вам необходимы:



- Самоконтроль и терпение. Не впадайте в панику, несколько раз глубоко вдохните, выйдите на балкон, сходите в душ, выпейте чашку чая, послушайте свою любимую песню, а потом действуйте. Будьте внимательны и не упускайте в это время из виду своего малыша.
- Советы профессионалов. Если ваш ребенок постоянно плачет, и вы не можете его успокоить, проконсультируйтесь со своим педиатром, медсестрой или детским психологом. Если вам необходим совет или поддержка, не стесняйтесь ее попросить. Вы не должны быть одна в тот момент, когда столкнулись с трудностями и волнуетесь за своего малыша.
- Поддержка родных и друзей. Попросите поддержки у своего мужа, матери, сестры или подруги, которые вас понимают. Особенно полезно делиться своими заботами с другими мамочками, у которых малыши одного возраста с вашим.
- Время для отдыха. Пробуйте использовать возможность поспать в то время, когда спит ваш малыш. Умейте отложить другие дела и поспите вместе с ребенком. Раз или дважды в неделю вам надо хорошо выспаться, договоритесь об этом со своими членами семьи. Просите помощи.

- *Займитесь гимнастикой, гуляйте на свежем воздухе с ребенком в коляске. Загорайте, наслаждайтесь дневным светом. Практикуйте медитацию, релаксацию, йогу.*
- *Хорошее здоровье. Немедленно посетите врача, если вам самой необходима медицинская помощь.*
- *Свободное время и отношения. С раннего возраста ребенка, вы можете совместно отправляться в подходящие для детей развлекательные места. Позвольте однажды присмотреть за малышом своей родне и друзьям, не сомневайтесь в них. Выйдите в люди или найдите время, чтобы побыть в одиночестве, чтобы обрести силы. Проводите время вместе со своим партнером/ мужем, отправляйтесь развлечься. Разгрузите свои эмоции в танцах или в песнях.*

Каждые мама и папа иногда устают. Будут намного приятнее исполнять роль родителей, если научитесь сами заботиться о своих потребностях во время воспитания детей

Используемые источники:

The Incredible Years. A Trouble-Shooting Guide for Parents of Children Aged 3-8; Carolyn Webster - Stratton, Ph.D.; An UMBRELLAPRESS Publications

<http://www.positiveparenting.com>

<http://kidshealth.org>

<http://www.triplep.net/>

Positive Parenting: How to Raise a Healthier and Happier Child (From Birth to Three Years) M.D. Alvin N. Eden



Благополуччя дітей

Український фонд

Украинский фонд «Благополучие детей» – неправительственная неприбыльная организация, работающая в Украине с 1997 года. Деятельность Фонда направлена на обеспечение позитивных перемен ради создания благоприятной среды для раскрытия потенциала каждого ребенка в Украине. Внедрение инноваций в сфере социальной работы, защиты прав ребенка, мобилизации сообществ содействует развитию партнерства ради улучшения жизни детей и семей.

Информационный ресурсный центр «Детство без насилия»

<http://www.childfund.org.ua/irc/>

Информация для родителей <http://www.childfund.org.ua/for-parents>



