

**АЛЕКСАНДР КУЗНЕЦОВ**



**Доктор Папа**



**СОВЕТОВ**

**Доктора**  
**Папы,**

*или Как воспитать  
Счастливого Ребенка*

Александр Кузнецов

**100 Советов Доктора  
Папы, или Как воспитать  
Счастливого Ребенка**

«АСТ»

2016

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

**Кузнецов А. В.**

100 Советов Доктора Папы, или Как воспитать Счастливого Ребенка / А. В. Кузнецов — «АСТ», 2016

ISBN 978-5-17-098680-4

Александр Кузнецов – самый известный Доктор Папа, Президент Ассоциации Детских Психологов, основатель и президент Фонда «Детское Здоровье». Психолог, которому доверяют более 500 000 родителей по всему миру. В книге вы найдете ответы на вопросы, с которыми рано или поздно сталкиваются абсолютно все родители: как приучить ребенка к горшку, что делать с детским аппетитом, почему категорически нельзя кричать на детей и как научиться контролировать свои эмоции. И еще 96 советов по самым важным, принципиальным проблемам, от правильного решения которых зависит будущее вашего ребенка.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-098680-4

© Кузнецов А. В., 2016

© АСТ, 2016

## Содержание

Вся книга за 99 слов	5
Вместо введения, или Две истории на ночь	7
Угрозы и Спасители	8
Опасности и Свобода	10
Магистр Игры	13
100 Советов	14
Кормление	15
Горшок	20
Страхи	24
Истерики	30
Агрессивность	33
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# Александр Кузнецов

## 100 Советов Доктора Папы, или Как воспитать Счастливого Ребенка

*Посвящаю эту книгу моим родителям*

### Вся книга за 99 слов

Говорите ребенку, что **он самый лучший** (умный, добрый и талантливый).

**Оставьте его в покое** – пусть экспериментирует, но подбадривайте в неудачах.

**Показывайте личный пример**, как правильно поступать в сложных и не очень ситуациях.

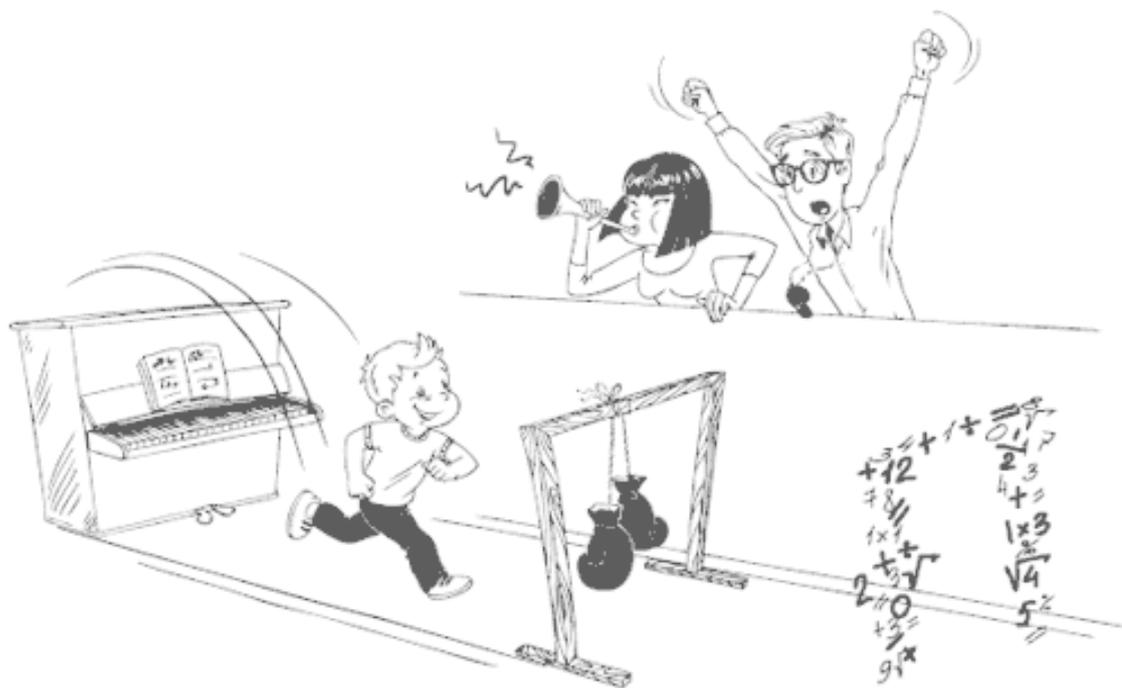
**Не шлепайте и не орите!** Лишайте удовольствий за агрессивное и неуважительное поведение.

**Погрузите его в новое**: новые игрушки, новые занятия, новые знакомства, новые места, новые книги.

Большую часть времени **веселитесь и играйте вместе**.

**И читайте, читайте!!!** – вслух, по ролям и по очереди, утром и на ночь, на кухне, в книжном магазине и в библиотеке, бумажные, электронные книги, обсуждайте и пересказывайте, покупайте и дарите книги.

**И выключите, наконец, телевизор!**



## **Вместо введения, или Две истории на ночь**

- Папа, расскажи про то, как ты был маленький.*
- Любишь приключения?*
- Люблю!*
- Расскажу тебе сегодня две истории про то, как я учился играть по-настоящему.*



## Угрозы и Спасители

Уральское мартовское солнце почти не греет. Дворовые куры с удивлением рассматривают мои красные ботинки. В проеме дверей – тусклый свет, длинный стол, люди что-то кричат, поют. Слышу голос мамы. Вышел какой-то человек, большая золотистая бляха на ремне проплыла мимо моих глаз. Страшно хочется приключений. Пошел за ним.

За сараями – огород и будка. Из будки выпрыгивает что-то большое и лохматое, трется вокруг человека и, сунув морду в миску, замирает, громко почавкивая. Человек уходит, а я смотрю на мускулистые лапы животного, почти чувствуя его тепло. Почему-то ноги холодеют... Ничего, собаки ведь друзья? Протягиваю руку, глажу зверя по спине... Шерсть на спине становится жестче... Вдруг – хриплый рык, и я вижу прямо перед собой белые зубы. Тепло пасти быстро пахнуло в лицо – и исчезло. Какой-то толчок... Я лежу на спине и почему-то кричу. Не слышу своего голоса, но точно знаю, что кричу изо всех сил. Мне не больно, но всего как-то потряхивает... Что-то мокрое и липкое на лице... Из-за сарая появляются люди, таращат глаза и закрывают рты руками, вот и мама с папой... Какие-то руки размахивают перед моими глазами, и я слышу: «Шить! Немедленно шить!»...

Папа за рулем, я весь в бинтах с мамой на заднем сиденье. Она успокаивает меня, а я ее. Мне совсем не больно, даже весело, какое-то приподнятое настроение, зачем плакать?

Помню этот запах... Я и раньше лежал в больнице. Теперь пахнет так же. Я на каком-то мягком столе, а доктор мне подмигивает, и огромная яркая лампа, как летающая тарелка, зависла прямо надо мной. Все начинает кружиться, голос мамы куда-то уплывает...

Ветвистая яблоня за окном уже успела покрыться такими же белыми цветами, в бархат которых я зарывался носом прошлым летом у бабушки во дворе. Но окна в палате закрыты и заклеены бумагой. Тот же запах больницы. Рядом с моей кроватью на стуле – набор солдатиков. Подарок одноклассников, человек пять или шесть приходило. Я беру игрушки в руки и ощупываю лица и обмундирование пальцами, пытаюсь угадать, кто из них кто...



В классе безопасно и дома безопасно. Последний урок – и домой. Не люблю звонков на перемену, но вот уже иду по коридору школы к выходу, и мне кажется, что все смотрят на мои шрамы. От этого коридор вытягивается в бесконечно длинный переход, как узкая тропа по краю пропасти. Это не моя школа. Как только я вышел из больницы, мы переехали в другой город. У меня здесь пока нет друзей.

Многие спрашивают меня про шрамы. Мама сказала, что надо честно говорить. Некоторые ребята называют меня «рваным». Я понимаю – хотят обидеть, но мне почему-то не обидно, просто грустно, наверное, потому, что они немного правы. Мама говорит, что на них не нужно обращать внимания...

Мы в каком-то деревянном доме. Странный запах колодезной воды и засушенных букетов из трав по стенам. Мама говорит, что эта старушка – волшебница. Она почему-то называет свои букеты «вичками». И мама также повторяет: «вички, вички». Смешно, мама никогда так не говорит. Вдруг старушка быстро поворачивается ко мне, прыскает мне в лицо водой и смеется... Мама говорит, это меня вылечили от испуга...

*– И тебя вылечила эта волшебница?*

*– Вылечила, конечно.*

*– Ты говорил, что научился играть по-настоящему... Ну и чему же ты научился?*

*– Еще не научился, но понял, что все вокруг не так уж безопасно, но на маму можно положиться, мама спасет...*

*– А вторая история?*

*– А вот вторая.*

## Опасности и Свобода

– Мы устали, у нас нет времени на привал, не успеем до прихода машины! – предупреждает Димка. – И воды почти не осталось, а эта из фумарольного ручья вся красная, ее нельзя пить.

– Но в кратере должен быть снег, набьем им фляжки – на обратную дорогу хватит, – сопротивляюсь я. – Еще немного осталось.

– У меня уже спина не разгибается, я ж не крот какой-нибудь – ползти пять километров на карачках. Не-е, мы возвращаемся. – Серега повернул к лазу между кустарниками, ведущему вниз по склону горы. За ним потянулись и все остальные.

– Ну и хрен с вами! Я сам пойду! – в сердцах выпалил я и повернул к противоположному тоннелю, ведущему к вершине.

Склоны потухшего курильского вулкана Баранского покрыты кустарником с плотно переплетенными упругими ветками. Когда-то геологи прорубили здесь несколько чем-то напоминающих норы проходов высотой не больше метра, ведущих к самому кратеру. Мы со стройотрядом приехали к склону горы покупаться в гейзерах, а я с тремя товарищами решил забраться наверх. «Товарищи» называется! Придется теперь одному пробираться. Ну и пусть! Толку от них никакого, нытики какие-то...

...Последние метров двести – голый крутой склон, зато можно разогнуться и идти быстрее. Еще рывок и – вот оно! Подо мною жерло спящего вулкана, внутри которого искрящееся на солнце снежное полотно – покрытое снегом замерзшее вулканическое озеро. Скорее туда... Плюхнулся в снег, умылся... пока жую снег, запихиваю его во флягу... Лег на спину, закрыл глаза. Трудно поверить, что под снегом – лед, а дальше – десятки метров воды... Кажется, твое тело растворяется в горной тишине, ты такой маленький здесь, что тебя как бы и вовсе нет. Или, может, это мне просто снится... Нет, нельзя заснуть, обратно на край кратера... Вот уже стою на вершине: справа – Охотское море, слева – Тихий океан, впереди, меньше чем в 10 километрах, – оранжево-черные клубы проснувшегося вулкана Иван Грозный. Надо мной синева такой глубины, что кажется, вот сейчас подпрыгнешь – и упадешь в нее как в пропасть. Красоты и чуда...



Спускаюсь вниз. Надо спешить, машина в лагерь уходит в три, значит, есть еще около часа. Под гору – не в гору, быстро доберусь. Но где же вход в тоннель?! О боже! Кратер почти симметричен, передо мной сплошная стена кустарника, опоясывающая вершину горы со всех сторон плотным кольцом... Неужели так глупо погибну? Нет, будут искать, найдут. Тут геологи. И снега много, можно пить. Несколько дней точно продержишься... Идти вдоль стены... Найду, кольцо не такое уж длинное, главное, не пропустить... Ага, вот вход, полез...

Я точно помню, что наш грузовик стоял недалеко от станции геологов, над которой возвышалась высокая труба. Из трубы под большим давлением вырывались подземные газы, издавая оглушительный рев. Но по мере продвижения по тоннелю я слышу, как рев смещается куда-то влево. Это не моя тропа, я сбился с пути!.. Силы и вода почти кончились, и уже полчетвертого...

Я где-то читал инструкцию для военных летчиков, в которой парашютисту, приземлившемуся в лесу и запутавшемуся в стропах на дереве – предписывается вспомнить адреса и телефоны своих друзей – чтобы остыть и предотвратить панику... Вспоминаю всех родных, одноклассников. Надо же, действительно помогает!

Вот русло высохшего ручья, ведущее вправо, попробую прорваться туда... Ниже притоки наполнили русло – волочусь по каменистому дну по пояс в вонючей от серы теплой красной воде... Звук трубы уже близко, но ручей круто сворачивает в сторону... По моим расчетам, от цели меня отделяет еще метров триста склона, поросшего бамбуком. Идти через бамбук нельзя – наступаешь, и нога оказывается сдавленной тисками густо растущих жестких стеблей. Приходится прыгать вдоль склона и катиться, пока упругие стебли не остановят тебя...

...Трясемся в грузовике. Командир сидит напротив, смотрит грозно. Молчит. Я всех задержал на час, собрались уже меня искать. По неодобрительным взглядам товарищей чув-

ствую, что «отгул» отразится на моей доле в доходах отряда. Ног вообще не чувствую, но почему-то так хорошо. Живой!

\* \* \*

*– Здорово! Но нехорошо с товарищами получилось.*

*– Нехорошо, конечно. Но зато я увидел настоящее небо и кратер. И я не струсил.*

*– Но ты ведь чуть не погиб!*

*– Да, правда. И поэтому понял важную вещь: мама уже не спасет. Вообще никто не спасет. Ты свободен и теперь отвечаешь сам за себя. Рискуй по-умному. Отличай смелость от безрассудства. Рассчитывай ходы, если хочешь стать настоящим Магистром Игры.*

## Магистр Игры

Что наша жизнь? Игры!

Ребенок учится выбирать, во что играть: желания рождают цели, со временем он понимает, чего хочет, если ему не мешать. Иногда мы сами увлекаем его и оказываемся на одной волне, но это уже не его личная игра, а наша общая. Взрослые думают, что лучше понимают, в какое русло направить его любопытство. Возможно, иногда мы правы.

Маленький Магистр Игры пробует новые ходы, чем бы ни занимался: когда он проигрывает, мы учим и поддерживаем, «делясь силой», если не очень устали. Он старается, преодолевает трудности, и мы говорим: не сдаваться и искать другие подходы, если сами не опускаем руки перед сложностями.



Он получает образование – палитра игр расширяется. Игры усложняются, переплетаются друг с другом, все больше выходят в реальный мир. Учите ли вы его получать удовольствие от игры? Как насчет личного примера? Много ли стоит жизнь без ярких впечатлений и радости?

Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы разорвать паутину обыденности, наполнить жизнь яркими красками, проявить свое «Я!» и поиграть по-настоящему?

\* \* \*

*Возьмите лист бумаги, выпишите 20 самых абсурдных идей. Не ограничивайте воображение. После на их основе напишите краткий план действий. На следующий день откройте этот план (пусть за ночь ваш мозг все переварит), отредактируйте и... **ДЕЙСТВУЙТЕ НЕМЕДЛЕННО!***

## 100 Советов



## Кормление

*Еда и горшок – два поля битвы, на которых взрослый всегда проигрывает, если идет в любовную атаку. Даже не пытайтесь. Ни всунуть, ни выдавить...*

Утро. Кухня. Ты сидишь за столом, уныло склонившись над тарелкой манной каши. Еда – это боль, борьба. Мама со словами «Пока не съешь, из-за стола не выйдешь!» уходит в гостиную. Бабушка с тоской и сожалением смотрит и тоже уходит. И ты один – перед тобой тарелка с остывающей кашей, но ты не сдаешься!

В гостиной мама прислушивается, и вдруг – радость-то какая – ритмичный стук ложкой о тарелку. И у мамы в голове картинка: ложка – в кашу, зачерпывает – и в рот, зачерпывает – и в рот... Молодец сынок! Стук ложки прекращается, мама возвращается на кухню. Поцелуи, объятия... «Вот видишь – поел и порядок, будешь сильным, здоровым!»

А через неделю, во время генеральной уборки, за холодильником... знаете, как в немом кино – на черном фоне белыми буквами: «Через неделю, во время генеральной уборки, за холодильником...» Холодильник стоит рядом с обеденным столом – вот так стол, вот так ты сидишь, вот так холодильник – мама обнаруживает... что бы вы думали? Правильно! За холодильником – предательская, холодная, засохшая манная каша. И тут ты вдруг понимаешь, что за все на свете приходится платить... И мама это тоже очень хорошо понимает, поэтому в твоей жизни наступают крутые перемены.

Опять утро, кухня. Перед тобой тарелка с кашей. Сидишь, как обычно, плотно сжав губы. На войне как на войне. Но мама вдруг объявляет – о чудо! – ты можешь не есть, если не хочешь. И, к ужасу бедной бабушки, добавляет, что до обеда больше ничего не получишь – ни яблок, ни сока, ни тем более конфет или печенья. Ты же свободный человек, ты можешь сами выбирать, есть или не есть. Уговор? По рукам!.. Ура! Свобода! Бабушка начинает причитать: «Ребенка морить голодом?! Не дам!» Но мама вдруг спокойно спрашивает: «Что бы ты, сынок, хотел на обед?» Вот дела! Никогда раньше не спрашивала, что дают – то и ешь. А теперь – прям ресторан – хочешь то, хочешь это. Ну, ты заказываешь, бросаешь последний взгляд на нетронутую ненавистную кашу и с чувством победителя выходишь из-за стола. Мама хитро улыбается, и через пару часов до тебя уже начинает смутно доходить почему. Ты крутишься у зеркала и делаешь вот так (задираешь рубашку и втягиваешь живот)... Ну так и есть – пусто. Как же хочется есть!.. И какой приятный ванильный запах из кухни...

А-а-ах (вдыхаешь с наслаждением). Печеньки. У мамы они всегда получаются изумительными, а сейчас вообще какие-то волшебные.

– Что, сынок, проголодался? Еще два часа до обеда, потерпи, – говорит мама и этак сочувственно смотрит. – А я тебе вот печенье испекла... Но – после обеда!

Тут появляется бабушка, хочет что-то сказать, но, замявшись, покраснев и как-то надувшись, делает так – м-м-м! (из глаз – гром и молнии) – и, гордо подняв подбородок, демонстративно выходит.

Ты кое-как дотягиваешь до обеда и на привычный мамин зов «Ку-у-у-ша-а-ать!» как-то непривычно для себя вдруг радостно откликаешься и легко, практически не касаясь пола, просто влетаешь в кухню.

На столе – огурец в виде крокодила – ну, вы знаете – попку огурца надрезают вдоль и раздвигают дольки – получается пасть, в ней – палочка, вырезанная из морковки – язык. Сам огурец разрезан поперек на дольки, но дольки рядышком друг с другом – натуральный крокодил. Рядом котлетка, в ней торчит зубочистка, на зубочистку нанизан ломтик сыра – парус. Вот это мама!..



И вот ты тянешься за котлетой, но тут какой-то подлый внутренний голос шепчет: «Ага! Сдаешься?!!» Ты на секунду замираешь, но уже не в состоянии остановить руку, хватаешь котлету – и в рот. Все, хватит, война окончена... Я же теперь свободный, могу сам решать, есть мне или нет...

Вечером мама зовет: «Ку-у-у-ша-а-ать!» Ты прислушиваешься к своему внутреннему голосу... Но он молчит, и ты с легким сердцем вприпрыжку бежишь на кухню.

– Что будешь кушать, сынок?

\* \* \*

Вам приходится развлекать ребенка перед тарелкой, вплоть до затяжных театральных представлений всей семьей? Вы приступаете к кормлению, как будто выходите на поле битвы, и у вас больше нет времени и сил продолжать в том же духе? Если у ребенка нет тяжелых заболеваний пищеварительной системы, то речь идет о нарушении пищевого поведения. Исправить ситуацию можно, соблюдая 5 правил.

*Правило 1.* Предлагайте еду по расписанию, не давая есть между приемами пищи – только воду. Убедитесь, что ребенок не таскает конфеты из ящика или бабушка не подкармливает его булочкой и печеньем.

*Правило 2.* Предлагайте только один раз. Если отказывается – не злитесь, иначе он почувствует, что одерживает победу в стиле «назло маме отморожу себе уши». Просто скажите, что в следующий раз предложите ему есть только днем (если разговор утром).

*Правило 3.* В этот период давайте то, что он больше всего любит.

*Правило 4.* Сервируйте красиво. Делайте из пищи кораблики, червячков, животных и пр.

*Правило 5.* Не позволяйте бабушкам и другим родственникам вмешиваться, когда вы не даете ребенку есть в перерывах между установленными расписанием приемами пищи. Отвечайте с улыбкой на обвинения в «издевательстве над ребенком» и т. п. Сами продержитесь хотя бы две недели.

*Как только ребенок почувствует, что война закончена, – его пищевое поведение войдет в норму.*

### **Маленькая хитрость со вкусом**

Начиная с 6 месяцев кормление ребенка предполагает постепенный переход на взрослую пищу. Многие мамы, пытающиеся перевести подрастающего малыша на смесь, каши и другую отличную от грудного молока пищу, сталкиваются с тем, что ребенок не в восторге от этой идеи и категорически не желает пробовать что-то новое.

Особенно остро эта проблема встает тогда, когда мама отучает малыша от груди. Лучше делать это постепенно (а не травмировать исчезновением мамы на несколько дней), но будьте готовы, что ребенок будет сопротивляться вашим планам.

Мама мечтает, как бы было замечательно, если бы малыш пил смесь из папиных или бабушкиных рук, а она получила бы долгожданную возможность наконец-то провести хотя бы полдня вне дома, предоставленная сама себе. Она с энтузиазмом подсовывает малышу бутылочку с детской смесью, но – о ужас! – он выплевывает соску, кричит и требует своего.

Если вы столкнулись с этой проблемой, то перед тем, как накормить ребенка кашей или смесью, попробуйте дать ему овощное пюре. Большинство детей не в восторге от брокколи (по крайней мере, в начале ваших экспериментов по расширению его рациона), и когда, скривясь от 2–3 ложек этого пюре, ребенок получит похожую на грудное молоко смесь или приятную и сладенькую кашку, он отнесется к вашему предложению более благосклонно.

### **Отучение от груди**

С 6 до 9 месяцев иммунная система ребенка наиболее слаба – иммуноглобулины мамы уже почти разрушены, а собственных еще мало. Грудное молоко – единственный поставщик некоторых важных компонентов для иммунной системы. Так что кормите (хотя бы пару раз в день) грудью до года. Если по каким-то причинам все же хотите завершить грудное вскармливание, то лучше это делать после года (хотя и совсем не обязательно).

Чтобы отучение не было болезненным для ребенка «отлучением», сделайте следующий хитрый ход. Если малыш не любит смесь (а в этом случае все просто), предложите ему теплое (!) сцеженное грудное молоко в бутылочке. Далее подмешивайте туда обычное молоко для детей или смесь в малых пропорциях. Затем постепенно увеличивайте дозы до тех пор, пока грудное молоко совсем не будет нужно. Не мажьте грудь горчицей и другими острыми веществами, лучше алоэ – оно горькое, но не острое.

### **Игры за столом**

Некоторых детей очень трудно накормить. Как только не ухищряются мамы (и папы), чтобы малыш съел хоть несколько ложек. Предлагаю несколько таких «хитрых» и проверенных способов.

*Способ первый:* «Малыш – герой» (любой, какой больше нравится). И ему нужно есть для борьбы со злом. Персонаж может быть каждый день разный. Предмет игры – сражение или увлекательное путешествие. Героя надо покормить, чтобы у него хватило сил всех победить

или добраться до .... За подробностями – к вашей фантазии. Каждая ложка – это маленький шаг к победе супергероя. Не забудьте похвалить малыша.

*Способ второй:* «Посади самолет». Малыш – диспетчер, вы – пилот. Самолет – еда, рот – посадочная полоса. Спрашиваем, можно ли посадить самолет, а малыш дает разрешение.

*Способ третий:* «Помоги мне». Готовьте вместе с ребенком.

*Способ четвертый:* «Покажи зверя». Мой средний сын ел только так: я называл животное, он изображал его голос (мычал, мяукал и пр.) и съедал очередную ложку. Так мы и животных выучили заодно.

А если вашему ребенку больше двух лет, то самое лучшее средство его накормить – это голод. Да-да, не пугайтесь и не обращайтесь внимания, если кто-то из домашних сетует, что вы намерены уморить ребенка голодом.

*Кормление из-под палки нарушает пищевое поведение ребенка, он теряет контакт с собственным чувством голода, а обеденный стол становится для него «полем брани». В итоге у ребенка крепнет отвращение к самому процессу принятия пищи и развивается так называемое оппозиционное поведение – и не только за столом.*

Установите режим и когда зовете его к столу, дайте ребенку выбор: пусть сам решает, есть ему или нет, но предупредите, что до следующего приема пищи он ничего не получит. Как только исчезнет необходимость в сопротивлении, ребенок перестанет отвлекаться на «войну», его контакт с собственным чувством голода восстановится, он начнет есть столько, сколько действительно нужно его организму. Такая стратегия – непростое испытание для мамы, но оно несомненно того стоит.

\* \* \*

### **Грудь и прикорм**

Для отучения от груди сначала постепенно заменяйте дневные кормления прикормом. В конце процесса можно намазать соски соком алоэ – он горький, но не острый.

### **Отсутствие аппетита**

Если ребенок плохо ест, предлагайте еду один раз по режиму, в перерывах – только воду, но сервируйте красиво стол.

### **Не заставляйте ребенка есть**

Это развивает оппозиционность характера и нарушает пищеварение.

### **Кормите грудью долго**

Для кормления грудью нет ограничений по возрасту: это укрепляет иммунитет ребенка и служит профилактикой кишечных инфекций.

### **Отучайте, не отлучайте**

Отучайте ребенка от груди постепенно, не отлучайте. Не исчезайте на несколько дней для этого – так можно серьезно навредить нормальному развитию привязанности ребенка к вам.

### **Бутылочка**

Отучайте от груди, заменив грудь бутылочкой со сцеженным грудным молоком, подмешивая туда детское (!) коровье и постепенно увеличивая пропорции.

### **Вкусные пейзажи**

Выкладывайте ребенку картинки из еды: человечки, любимые зверушки, необычные пейзажи – все, что привлечет его внимание к тарелке.

## Горшок

Иногда тебе снится море. Прозрачное и ласковое. И ты бежишь вдоль песчаного берега, по щиколотку в воде, орошая соленым дождем разгоряченные от солнца тела отдыхающих.

Когда намочишь постельку, сначала тепло и приятно, особенно когда спишь. Потом хуже – простынка липнет к похолодевшим ногам, и мама подстилает полотенце, а иногда, если повезет, берет к себе в кровать.

Бывает, днем, когда заиграешься, не успеваешь добежать до туалета. А иногда совсем не хочется бежать. И не бежишь. Твои братья индейцы только что пошли в атаку на бледнолицых, а ты вождь. Что ты им скажешь? Что тебе нужно пи-пи? Бабушка этого не понимает и все время почему-то ругается: «Вот придет Баба-яга и заберет тебя, такого скверного мальчишку!» Ты, конечно, боишься Бабы-яги – а кто не боится? Но папа говорит, что смелый мужчина – это тот, кто боится, но все равно идет вперед. Еще папа говорит, что ты маленький мужчина. Вот ты и сидишь – надулся, на бабушку не реагируешь. Иногда прячешься за шторы или кресло. Но бабушка потом все равно тебя находит – по запаху.

Мама раньше заставляла тебя сидеть на горшке – очень обидно это и скучно. Поэтому ты невзлюбил горшок всей душой и сидения заканчивались безрезультатно, даже если хотелось – назло терпел, а потом сделал все, как привык...

Но последние несколько дней происходит что-то странное. Бабушка в ответ на твое почти демонстративное сопротивление молчит. Хотя ты-то видишь, что ей очень хочется что-то сказать. И ты даже знаешь что. Но она молчит. И мама не обращает внимания. Подозрительно. Наверное, что-то задумали. Ничего, подождем...

В принципе, мама права: довольно неприятно ходить в мокрых холодных колготках, и ты поглядываешь на горшок уже без ненависти. Но предать свои убеждения – ну уж нет! Папа говорит, что мужчина должен быть сильным и терпеливым. И вот именно в одну из таких минут сомнений и тягостных раздумий неожиданно в дверном проеме появляется мама. У мамы очень красивые волосы и глаза, и пахнет от нее твоими любимыми ванильными печеньками. Она зовет в ванную и протягивает тебе ладонь, на которой лежит маленький бумажный кораблик. Ты восхищенно смотришь в ее улыбающиеся глаза, и тут она – представляете? – кидает кораблик в горшок! «Сможешь потопить?» – спрашивает. Можно ли сопротивляться? И ты, конечно же, с удовольствием показываешь, на что способен.



«В целом, – говоришь ты себе, – горшок не такая уж противная штука». А вечером приходит папа, и ты гордый показываешь ему свои достижения. «Как папа», – говорит мама и многозначительно смотрит на отца.

\* \* \*

Еще дедушка Фрейд заметил, что то, как проходит приучение ребенка к горшку, во многом определяет характер «будущего» человека (кстати сказать, меня всегда удивляет, как много родителей на самом деле не считают ребенка Человеком уже сейчас, они работают на светлое будущее, но это тема отдельной беседы).

Именно качество «туалетного тренинга» отделяет аккуратность, бережливость и настойчивость от педантичности, скупости и тупого упрямства.

Я не верю в психоанализ, его положения не подтверждаются последними исследованиями, но что касается «проблемы горшка» – тут старина Зиг несомненно прав.

*Дело в том, что в битве за право сделать свое дело там и тогда, когда ребенок хочет, он всегда выигрывает. У вас нет никаких шансов. Он будет ходить в штаны, в постель, на пол, говорить вам, что боится какать или писать и т. д., даже не осознавая, что противостоит вашему давлению. Не думайте, что он делает это намеренно, – это не что иное, как форма бессознательного сопротивления на физиологическом уровне.*

Что заставляет большинство родителей тратить столько энергии на решение проблемы горшка? Некоторые энтузиасты даже просыпаются ночью по часам, чтобы подержать двухмесячного младенца над раковиной. Но по-настоящему впечатляющие масштабы это «народное движение» приобретает среди родителей детей третьего года жизни, которые все еще не сели на положенный им горшок. Что ими движет?

Смею вас уверить, что в большинстве случаев дело здесь не в банальном неудобстве с «ликвидацией последствий» или нехватке денег на памперсы (стиральная машинка и многоразовые подгузники в значительной степени решают проблему). **Главная причина беспокойства родителей – давление со стороны родственников и друзей.** «Как? До сих пор???» – это звучит почти как диагноз отставания ребенка в развитии и полной несостоятельности родителей как воспитателей.

Порой какая-нибудь молодая мама услышит от свекрови «а вот мой сын уже в 4 месяца на горшке сидел» (хотя дети до 6 месяцев не сидят не только на горшке, – они вообще не сидят), и вот уже в голову лезут разные мысли вроде «Я плохая мать, я многое упустила – теперь не вернешь».

Друзья мои, давай же послушаем, что нам по этому поводу говорит современная психологическая наука. А говорит она следующее.

### *Не создавайте проблему*

Хотите держать ребенка над раковиной с рождения – держите. Не вопрос. Но имейте в виду, что **нет никакой проблемы и в том, чтобы вообще забыть о горшке до полутора лет.** Есть множество других интересных и полезных форм взаимодействия с ребенком – например, занятия по методикам раннего развития или просто шумные и веселые игры.

### *Не принуждайте*

**Главное правило «туалетного тренинга» – не вызвать в ребенке негативных эмоций и сопротивления.** Давление и нетерпение с вашей стороны закрепляет отрицательное отношение ребенка к этой новой для него процедуре, и потом с этим трудно справиться. Вы знаете, насколько проще учить, чем переучивать. Как только увидели, что ребенок проявляет недовольство, – тут же прекратите, забудьте об этом на несколько дней и смените способ.

### *Пробуйте разные способы*

#### *Покажите как*

В каждом из нас есть генетически заданная программа копирования поведения значимых для нас людей. В природе эта программа буквально сохраняет жизни детенышам. Так что не стесняйтесь – пусть ребенок видит, как вы ходите в туалет. Ненавязчиво запускайте в малыше программу копирования. Не употребляйте слово «надо» и «должен» вроде: «Вот смотри, как *должны* писать большие мальчики».

**Многократное повторение и детское любопытство сами сделают свое дело.**

#### *Поиграйте*

**Старайтесь связать с горшком яркие позитивные впечатления.** Например, для мальчиков старше двух с половиной лет можно сначала сделать из бумаги большую мишень и побросать в нее мяч, а потом сделать мишень поменьше для горшка, положить на дно и попадать струей в центр. Или потопить бумажные кораблики таким же способом. Девочки могут полить вырезанный из бумаги цветок или смыть радугу, нарисованную на дне горшка. Если ничего не помогает, детям обоего пола можно включать их любимый мультфильм «за успешный результат». Биологическая обратная связь делает свое дело очень быстро. Не рекомендую покупать горшки с рулем и прочими наворотами – они отвлекают ребенка от основного предназначения этого предмета.

#### *Смените место*

Если сопротивление уже закрепилось в ребенке, после двухнедельной паузы (в это время вообще не напоминайте о горшке) **предложите альтернативное место:** купите детский

стульчак или попытайте счастье в ванне. У ребенка может быть устойчивый негатив по отношению к горшку, но он вполне благосклонно отнесется к другим сопутствующим «процессу» предметам.

#### *Создайте ритуал*

Дети обожают привычные действия. Вам должно быть знакомо: «Мама, ну поставь (раскажи, прочитай) еще разок» – в тысячный раз одно и то же. Двое моих мальчишек могут бесконечно смотреть мультик «Фильм, фильм, фильм» и, проснувшись, с удовольствием «бегут по кабинетам» (в туалет), как главные герои мультфильма – сценарист и режиссер. Каждое утро.

#### *Преимущества взрослого поведения*

Детям старше трех лет **распишите привилегии, который получит ребенок, если выберет «взрослый способ»**. Например, можно вместе выбрать велосипед и сфокусировать внимание на красивом сиденье, которое совсем не хочет, чтобы его испачкали (то же – с новым комплектом трусиков для девочек). Главное – оставьте выбор за ребенком, не принуждайте, но покажите последствия. «Хочешь поступать как маленький – твое дело, а больших мальчиков ждет то-то и то-то».

### **Как реагировать на «срыв»**

Если, несмотря на все ваши усилия, ребенок делает свои дела мимо, не ругайте, не давите и не стыдите. Просто скажите по дороге в ванную: «Это ничего, скоро ты подрастешь и будешь писать (какать), как папа (мама), – в горшочек». Давайте возможность ребенку сохранить лицо. Не акцентируйте внимание на том, что у него пока не получается.

### **Два упражнения**

Во-первых, развеселите ребенка, используя горшок. Создайте вокруг «процесса» атмосферу непринужденности и игры.

Во-вторых, запишите и выучите фразу, которую вы всегда будете говорить, когда ребенок, будет ходить в туалет по-своему: «Ничего страшного...»

\* \* \*

#### **Шаг вперед, два – назад**

Не переживайте, если после того, как малыш приучился ходить на горшок, он вдруг перестал это делать: регрессы здесь – обычное дело. Все придет.

#### **Приучайте весело**

Не принуждайте ребенка к горшку: приучение должно быть ненавязчивым и веселым. Ребенок имеет право ходить в штанишки до 4–5 лет – это норма.

#### **Всему свое время**

Не приучайте к горшку до полутора лет, лучше потратьте это время на развивающие игры с ребенком.

#### **Все будет хорошо**

Если ребенок пописал на пол или в штанишки, говорите: «Ничего страшного, ты скоро подрастешь и будешь ходить на горшочек или унитаз, как папа (мама)».

## Страхи

По ночам с тобой происходили удивительные вещи. Ты просыпаешься – весь в поту, сердце бьется так: ду-ду-ду-ду-ду-ду, а рядом сидит мама и тревожно глядит на тебя. «Что тебе снилось, сынок? Что тебя напугало?» – спрашивает. А ты не понимаешь, о чем речь, ничего вроде не пугало, смотришь удивленно.

А было еще и так: мама как-то утром говорит: «Ты ночью бегал по комнате и кричал “Нет! Нет!” – ты помнишь?» А ты отвечаешь: «Не помню я ничего!» Потом приходит доктор, что-то рассказывает маме, и после этого происходят еще более странные вещи. Ты просыпаешься ночью, почему-то стоя в ванной рядом с умывальником, а мама – сзади тебя, обхватив твои руки, моет их под струей теплой воды. Приятно! И странно, правда? И ты медленно оборачиваешься и удивленно смотришь на маму... Она берет тебя на руки, относит в кровать, и ты тут же засыпаешь. Но утром ты хорошо помнишь этот умывальник и тепло воды... Ну и как, я вас спрашиваю, нормальный человек после всего этого может хотеть укладываться спать?



Но это еще не все. Представь, на тебя в окно, со стороны улицы, смотрит огромная сова. Она сидит прямо за стеклом. Глазищи большие, клюв – во! И смотрит так, словно выпивает счастливые воспоминания, ну вы знаете... А мама говорит: «Иди спать, выключай свет». А как выключить? Страшно ведь... когда смотрит на тебя... У-у!

Вот папа и придумал: купил лампу со специальным рычажком, крутишь его – и свет лампы постепенно тускнеет. Папа говорит: «Ты смелый» – и показывает, как рычажок крутить. Говорит: «Будешь каждый вечер сам по чуть-чуть свет убавлять, только очень-очень по чуть-чуть. Понял?» Вот ты и убавляешь, убавляешь, и сова за окном заинтересованно так наблюдает. Ты ей, мол: «О! Видала?» А она: «Угу!» И с уважением так поглядывает, оттопыривая клюв. И вы вроде уже... подружились с ней, что ли. Каждую ночь ты ждешь ее, она прилетает, садится тихонько на карниз и смотрит на лампу. Как-то грустно смотрит...

И еще... С каждой ночью как-то все меньше и меньше становится сова, съеживается, сморщивается, как будто в совенка превращается... Или это просто ты вырос?... И вот однажды, представляете, ты совсем закручиваешь этот рычажок и засыпаешь в полной темноте. А сова

в эту ночь не прилетела и больше вообще никогда не прилетала. Ты даже расстраиваешься... А утром мама с папой почему-то шутят и радостно подпрыгивают и все как-то странно, заговорщически, подмигивают тебе, как будто ты вместе с ними секрет какой-то знаешь... секрет против кого-то, понимаете?.. А ты-то, на самом деле, не знаешь! Но ты им все равно тоже подмигиваешь, будто знаешь. Это ж твои... мама и папа, понимаешь?

\* \* \*

«Все мы родом из детства...», – сказал Экзюпери. Оттуда же и большинство наших страхов. **Страх – это естественная эмоция, свойственная всем людям, такая же как радость, изумление, восторг.** Детские страхи обусловлены возрастными особенностями детской психики и, как правило, по мере взросления ребенка проходят без следа. Но иногда они приводят к тому, что у ребенка меняется поведение: он становится неуверенным в себе, излишне тревожным и неспособным к гармоничному взаимодействию с внешним миром.

### **Причины появления страхов**

**1. Излишняя тревожность родителей.** Сами родители имеют множество страхов, и эти страхи передаются ребенку. Иногда дети могут привыкнуть к повышенной тревожности родителей и воспринимать ее как фон, не более. Но чаще происходит по-другому, и у тревожных родителей вырастают тревожные дети со множеством фобий и страхов.

**2. Гиперопека.** Желание родителей оградить ребенка от всех проблем мешает ему развиваться и, как следствие, приводит к излишней тревожности и появлению страхов. В этом отношении особенно уязвимы единственные дети в семье.

**3. Запугивание.** Наверняка вам приходилось слышать, как некоторые родители говорят: «Не будешь послушным, доктор сделает тебе укол», «Я тебя Бабе-яге отдам» и т. п. Самое интересное, что потом эти родители могут искренне недоумевать, почему ребенок боится врачей или откуда у него кошмары. Малыша пугать нельзя, но к сожалению, многие родители об этом забывают.

**4. Обстановка в семье.** Она оказывает большое влияние на формирование детских страхов. Дети, растущие в семьях, где возникают конфликты между отцом и матерью, и в семьях, где родители много работают и активно участвуют в общественной жизни в ущерб семье, больше подвержены страхам.

**5. Невнимание.** В группе риска дети, предоставленные сами себе, лишенные родительского внимания.

**6. Травмирующие ситуации.** Испуг, испытанный ребенком, может стать причиной появления страха. Например, даже небольшая собака своим лаем может напугать ребенка так, что он будет бояться этих животных много лет.

И все же основная причина детских страхов – богатая фантазия детей, именно поэтому детские страхи чаще появляются в возрасте 4–6 лет, когда развитие воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется.

#### ***Зависимость страха и возраста***

Страхи могут формироваться еще во внутриутробном периоде. Негативные эмоции матери провоцируют выброс в кровь большого количества стрессовых гормонов, которые, попадая через плаценту в кровь ребенка, вызывают его беспокойство. Поэтому предупреждением детских страхов необходимо заняться еще до рождения малыша. Важно помнить, что

беременность – не время для выяснения отношений, построения карьеры и напряженной работы.

Следующий период формирования страхов – **возраст до 1 года**. До 6 месяцев большинство малышей совершенно спокойно могут оставаться с папой, бабушкой, другими родственниками, даже с незнакомыми им людьми. Но с 7 месяцев ребенок уже явно предпочитает маму другим взрослым и испытывает беспокойство, если ее нет рядом. Так называемый период сепарации – возраст с 7 до 18 месяцев – не лучшее время для возвращения матери на работу. Оптимально это сделать после того, как ребенку исполнится 18 месяцев, когда уменьшается беспокойство от разлуки с мамой.

**В 8 месяцев** появляется отчетливый страх чужих людей, с этого момента важно ограничить контакты ребенка с незнакомыми людьми. Встречаются случаи, когда страх перед незнакомыми людьми сохранился на всю жизнь только потому, что ребенок в 8 месяцев остался надолго без матери, например в больнице, в окружении чужих людей.

**От 1 до 3 лет** – возраст, когда ребенок отделяет свое «я» от личности матери. В этом возрасте он требует все большей самостоятельности. Наступает известный кризис третьего года. Если предоставить ребенку относительную свободу и дать возможность выбора, то уровень тревожности не будет расти, соответственно, уменьшится количество поводов для появления страхов.

*Согласно проведенным исследованиям основные боязни детей от 1 до 3 лет – это страх неожиданных звуков, уколов, одиночества. Из-за возможных кошмарных сновидений возникает страх перед засыпанием. Если в семье царит здоровый микроклимат, семейные роли распределены правильно, ребенку уделяется достаточно времени и дается достаточно самостоятельности, то такие страхи не сильно выражены и быстро сходят на нет.*

**В 4–6 лет** развиваются основные детские страхи: страх одиночества, темноты и замкнутого пространства. Темнота пугает детей своей неизвестностью, ребенок боится чудовищ, которые приходят вместе с темнотой: Баба – яга, ведьмы, страшные животные, персонажи мультфильмов. В этом возрасте ребенок часто просит оставить в спальне горящий ночник, не закрывать плотно дверь на ночь. Огромное значение приобретает общение ребенка со сверстниками. Ребенок, имеющий возможность играть с другими детьми, меньше подвержен различным страхам.

**В возрасте 6–8 лет** на первое место выходит страх смерти или ему подобные: страх потеться, быть съеденным медведем или волком, заразиться и заболеть, боязнь высоты. Детей могут преследовать кошмарные сновидения, связанные с собственной смертью или смертью родителей. В этом возрасте рекомендуется не оставлять детей надолго одних и, если возможно, не проводить болезненные медицинские процедуры или операции.

**В 9–12 лет** ребенок боится не оправдать ожидания родителей и учителей, это особенно характерно для детей с повышенным уровнем тревожности. Появляется страх быть не таким, как все, страх стихийных бедствий, мистических знаков (вера в приметы, в роковую силу числа 13). По-прежнему силен страх потери родителей. Чтобы уменьшить уровень тревожности, родители не должны сравнивать их с другими детьми, предъявлять завышенные требования, необходимо поощрять самостоятельное выполнение школьных заданий, а не стремиться выполнить их вместо ребенка.

**В подростковом возрасте** могут развиваться навязчивые страхи (фобии) и сомнения. На первое место выходят: страх сделать что-то смешное или нелепое, страх замкнутого пространства, возможно появление невротических навязчивых действий. Как правило, фобии предшествует эпизод реальной неудачи, а страх его повторения делает переживания болезненными.

Сомнения у подростков могут возникать по поводу внешности, их способности нравиться сверстникам противоположного пола: «Меня никто не любит и не полюбит никогда». Эти страхи характерны для подростков, выросших в семьях, где родители отличаются излишней принципиальностью и педантичностью, не прощают детям малейших ошибок.

### **Как же помочь детям справиться со своими страхами?**

1. Не пугайте ребенка.
2. Не стыдите и не наказывайте за его страх. Это не каприз и не прихоть. Бесплезно советовать «взять себя в руки и перестать бояться» или не бояться потому, что боятся «только девчонки» или «только малыши».
3. Не оставляйте ребенка одного, если обстановка ему незнакома или в ней возможно внезапное появление травмирующего фактора, например собаки.
4. Удовлетворяйте детское любопытство. Порой родителей очень утомляют бесконечные «Почему?» и «Что это?», но чем больше непонятного, тем больше страхов. Если ребенок не получает ответ на вопрос, он его придумывает, и фантазия может быть пугающей. Помните, информация должна соответствовать возрасту ребенка, быть ему понятной. Не акцентируйте внимание на пожарах, стихийных бедствиях, смерти и прочих подобных явлениях.
5. Признавайте право ребенка на страх и проявляйте сочувствие к нему, не опасаясь того, что это усилит страхи. Ребенок должен чувствовать, что вы понимаете и не осуждаете его.

### **Коррекционные методики для преодоления детских страхов**

#### ***Игры***

Одна из самых простых и эффективных игр – «**Прятки**». Она помогает избавиться от страха темноты, одиночества, замкнутого пространства. Максимальный эффект от игры достигается, если играть в темноте.

В игре «**Тоннель**» из стульев и одеял делаются тоннели, и дети по очереди пытаются их преодолеть. Игра помогает преодолеть боязнь замкнутого пространства.

Игра «**Коридор**» помогает преодолеть страх перед животными и внезапным нападением. Дети и взрослые образуют своего рода коридор, изображая сидящих на цепи собак. Задача – быстро пробежать по коридору, когда собаки «спят».

В игре «**Кочки**» на матах расставляются стулья так, чтобы ребенок одним шагом мог перейти с одного стула на другой. Цель: дойти по «кочкам» до финиша. Если кто-то оступился, «упал в воду», поднимается и идет дальше.

После того как все преодолеют препятствие, игра усложняется. Пока один игрок проходит путь, остальные начинают мешать ему криками: «Ты не сможешь!», «У тебя не получится!». Следующий этап – в адрес игрока делаются резкие выпады, неожиданные нападения, но дотрагиваться до игрока нельзя. Игра позволяет преодолеть страх глубины и неуверенность в собственных силах.

#### ***Рисование страхов***

Ребенка просят нарисовать то, чего он боится. Лучше, если задание будут давать не родители, а авторитетный взрослый. Не надо бояться, что при рисовании страхи на какое-то время станут более реальными, – это первый шаг по их преодолению. Затем ребенок должен рассказать о своем страхе. Если он не боится это сделать – уже большой успех. Взрослый забирает рисунок, как бы берет страх себе, и закрывает его.

#### ***Ролевые игры***

Весьма эффективный прием, особенно актуальный, если ребенок боится какого-то животного, сказочного персонажа или кого-то из людей, например врача. Лучше, если сначала ребенок играет, изображая, например, собаку, а взрослый его боится, потом они меняются местами.

### *Сказки*

Лучше, если это будет сказка, придуманная одним из родителей ребенка, которые знают о его страхах. Сюжет простой: зайчик (мышонок, цыпленок...) боится волка (оставаться один, темноты...), потом каким-либо образом он преодолевает свой страх.

## **Страхи и пути их преодоления**

### *Страх животных или крупных насекомых*

Эффективным будет **метод постепенного привыкания**. Начать нужно с картинок с изображением животного, которого ребенок боится. Затем, когда картинка уже не кажется очень пугающей, можно читать сказки об этом животном. Если ребенок хорошо к этому относится и не боится, то следующий этап – мягкая игрушка, например щенок, в случае если ребенок боится собак. И наконец, если это возможно, знакомство с реальным щенком. Важно не спешить, если игра вызывает у ребенка негативные эмоции, надо на время отказаться от нее.

### *Страх врачей*

Преодоление страха можно начать с чтения и обсуждения сказки о докторе Айболите. Затем игра, где взрослый становится пациентом, а ребенок врачом, потом они меняются ролями. Еще раз повторю, **очень важно никогда не пугать ребенка врачами и больничей**. Перед посещением врача, особенно если предстоят болезненные процедуры, не стоит врать ребенку, что будет не больно, лучше честно объяснить ему необходимость процедуры, проиграть ее. В противном случае, кроме испуга и боли, ребенок испытает разочарование от обмана.

### *Страх темноты*

Хороший эффект оказывают игры. Мама может спрятаться с ребенком под одеяло, как будто они мышки в норке. Сначала малыш попробует оставить щелку, чтобы свет проходил, потом привыкнет играть в полной темноте. Можно разнообразить игру в «прятки» таким образом, чтобы прятались не люди, а игрушки, то есть взрослый прячет игрушки в разных комнатах, в одной из них погашен свет, а ребенок должен их найти.

Не пытайтесь давить на ребенка, насильно выключая свет и оставляя малыша в темноте, наедине со своими страхами. Оставьте ему ночник или приоткрытую дверь. Если ребенка пугают какие-то конкретные предметы, на ночь уберите их в другую комнату. Предложите спать с мягкой игрушкой, которая ночью будет его охранять.

### *Кошмарные сновидения и связанный с этим страх засыпания*

Для преодоления этого страха необходимо ограничить просмотр телевизора, тщательно отбирать сказки, которые вы читаете малышу: в них не должно быть страшных сцен. Также вы можете предложить ребенку нарисовать то, что ему приснилось, а потом сжечь рисунок.

### *Боязнь чудовищ, привидений, монстров*

Прежде всего – игротерапия. Попробуйте подружиться с источником страха. Помните мультфильм «Крошка Енот»? Не пытайтесь воевать со страхом, это только усилит напряжение ребенка. В крайнем случае можно использовать «Волшебный спрей» (флакон с распыли-

телем, наполненный водой, на который вы приклеиваете бумажку с соответствующей надписью). Научите ребенка САМОГО пшикать на окно (страшная сова), под кровать (привидение, Баба-яга) и т. д. Используйте также рисование, чтобы выявить страх и справиться с ним.

*Страхи – это определенный этап в жизни ребенка, в них нет ничего патологического, если они не носят затяжной характер и не мешают чаду взрослеть и адаптироваться к жизни. В большинстве случаев консультация детского психолога не требуется, а все, что нужно, – это ваше внимание и любовь.*

\* \* \*

### **Медведь в шкафу**

Если у ребенка страхи, помните, что в 4–6 лет это может быть нормой, следствием активного развития воображения. Медведь в шкафу в этом возрасте – обычное дело.

### **Пугающая атмосфера**

Страхи детей часто связаны с тревожностью самих родителей, гиперопекой, запугиванием и угрозами, скандалами в семье, невниманием к ребенку. Устраните все это.

### **Подружитесь с ним**

Лучший способ помочь ребенку справиться со страхом – помочь ему подружиться с пугающим образом. Вспомним мультяшного «Крошка Енот».

### **Поиграйте со страхом**

Рисуйте с ребенком его страхи, лепите, проигрывайте в сценках и пр., ребенок почувствует контроль над страхами – и они уйдут.

## Истерики

Представь, что тебе чего-то так хочется, так хочется, что прям сил нет, как хочется. Вот так... (Зажмуриться и сжатые кулаки на уровне глаз). Тебе 3 года, ты стоишь возле мамы в супермаркете рядом с отделом игрушек, а там – целая полка машинок... (Зажмуриться и сжатые кулаки на уровне глаз). И тебе, конечно же, нужны все! Тебе 3 года – что ты можешь сказать в свою защиту?!! Как убедить? Мама тянет тебя за руку – машинки все дальше – нет! Нет! Все потеряно! Тут уж не до шуток! И ты открываешь рот: у-а-а-а-а-а-а-а!!! (Вой сирены...) Иногда для разнообразия, поглядывая на проходящих мимо бабушек с авоськами, ты грозно предупреждаешь маму: «Сейчас я тебе устрою позор!»



Обычно это помогало: мама злилась, кричала «Замолчи!», но в конце концов, если ты проявлял достаточную настойчивость, получал что хотел. Как говорится, где нельзя перескочить, там можно перелезть. Но женщины коварны и непредсказуемы! И вот какая с тобой вчера приключилась история. Вчера тебе исполнилось 3 года. Говорить уже можешь, но так, чтоб поняли – с трудом. Сидишь, доедаешь вчерашнее пирожное с праздничного стола и смотришь мультики. Очень смешные мультики. И вот мама говорит: «Последний. Хорошо?» Ну конечно же ты говоришь: «Да, посёдний!». Просто на автомате говоришь. Чтоб отстали. Мама говорит: «Хорошо», – и банкет, как говорится, продолжается. Сидишь себе, мирно досматриваешь мультик, никого не трогаешь. Смешной конец, титры пошли, и тут происходит невозможное! Мама встает с кресла, подходит к телевизору и... выключает его. Ты кричишь: «Посёдний!», а мама: «Последний уже был, сынок!» Ты понимаешь, что запахло жареным и пора включать тяжелую артиллерию. У-а-а-а-а-а-а!!! А сам одним глазом поглядываешь, есть ли эффект. Пока нету. Ладно, думаешь, не под дождем – подождем. Врубает на полную катушку... Но что это?

О ужас! Ты, понимаешь ли, орешь во все горло, вот даже уже на пол упал, стучишь ногами – ноль эмоций. Мама – как ни в чем не бывало – кремь, но главное – не кричит, не ругается, доброжелательная такая. И ты понимаешь, что не работает уже давно проверенное средство, что это – конец. Нет – совсем конец, понимаете? Полный конец! И ты встаешь, обессиленный от крика, а еще больше – от поражения, трешь глаза и уныло бредешь к ящику с игрушками... Нет, конечно, ты не выбросил сирену на свалку вот так сразу. А вдруг случайно не сработала? Мама ведь женщина, а «сердце красавицы склонно к измене и перемене», ну, вы знаете, но в этом случае, никакой измены и перемены не последовало. Мама держалась твердо и с достоинством. Даже зауважал ее, хоть и обидно. Но зато ты постепенно открыл для себя новое средство – пробивает практически любые стены. Ладно уж, скажу вам по секрету – это слово «пожалуйста». Оказывается, отверстие в нижней части лица нужно не только для того, чтобы в него есть или из него орать. Оказывается, при помощи рта можно договариваться – тебе папа даже показал как. Но это уже совсем другая история.

\* \* \*

Если ваш ребенок своими «концертами» заставил вас избороздить просторы Интернета в поиске ответа на вопрос, как с этим бороться, то вы, наверное, уже знаете ключевое слово – «игнорировать». Нет зрителей – нет концерта.

Все верно, но есть три маленькие детали, отличающие игнорирование во благо ребенка от игнорирования во вред. Вот они.

1. *Нельзя игнорировать истерику ребенка до 2 лет* – часто малыши в этом возрасте просто не в состоянии успокоиться.

2. *Игнорируйте начавшуюся истерику только после того, как вы, еще до ее начала, продемонстрировали ребенку ваши шаги навстречу, подали пример сотрудничества и стремления понять, доброжелательно предложили выбор*. Ребенку для нормального развития необходимо чувствовать, что с ним считаются. Дайте больше свободы, сведите запреты к необходимому минимуму, чтобы не изводить себя скандалами, контролируя ненужные границы.

3. *Если ваши попытки договориться с ребенком не увенчались успехом, попытайтесь ЭНЕРГИЧНО отвлечь его*, заинтересовать, шепнуть на ушко что-нибудь смешное.

Если вы постарались и учли эти три оговорки, но ничего не помогло – игнорируйте истерику с чистой совестью.

*Если истерика уже началась, нам с вами необходимо помнить об одном исключении из правила игнорирования – когда ребенок просится к маме (или папе) на ручки. Он плачет, не может успокоиться и просит вас защитить его от этих страшных неуправляемых эмоций. Игнорирование ребенка в этом случае недопустимо. Просто возьмите его на руки и успокойте.*

Как известно, лишение человека ощущения безопасности блокирует мотивацию более высокого порядка – например, потребность в самореализации и даже в уважении к себе. Ставить условия вроде «Когда успокоишься, тогда я тебя возьму на руки» означает наносить неправимый вред психике ребенка. Такая реакция родителя затрагивает самые основы чувства безопасности, а значит, тормозит развитие личности ребенка. Бывает, что он сначала просится на руки, а затем начинает драться и падать на пол – сохраняйте спокойствие, лучше молчите, чтобы не наговорить лишнего, не удерживайте его, но будьте ДОСТУПНЫ. Истерика истерике рознь. Не отказывайте ребенку в безусловной любви.

А еще лучше – не допустить истерику, устранив провоцирующие раздражители, в том числе внутренние (жажда, жара, голод, усталость, тесная одежда и т. д.).

### ***Цель – одеть без скандала***

1. Планируйте достаточно времени про запас, чтобы исключить спешку. Когда вы опаздываете, трудно сохранять спокойствие.

2. Настройте ребенка на одевание до того, как вы попросите его одеться: подведите его к окну, обсудите с ним погоду и спросите, какая одежда, по его мнению, сегодня ему понадобится.

3. Предложите ребенку свою помощь, если у него не получится что-то завязать или застегнуть.

4. Включите таймер или переверните песочные часы и устройте из одевания игру. Одевать ребенка, играя с ним, намного проще.

5. Мой сын любил попадать ногой с штанину как в цель: «Ну-ка посмотрим, сможешь ли ты попасть в эту дырку» (также годится для трусов, рукавов и пр.). Попробуйте и рассмешите ребенка.

6. Не говорите себе «Он такой же, как его отец, – упертый и ленивый» или «Это невыносимо: каждое утро – одно и то же». Лучше: «Я его понимаю, иногда мне самой хочется поваляться в постели или походить голый» или «Постепенно он привыкнет, просто он еще маленький – давно ли я кормила его грудью?».

7. Предлагайте выбор: «Нам пора. Хочешь одеться сам, или я тебе помогу? Выбирай».

8. Не говорите: «Если ты сейчас же не начнешь одеваться, я рассержусь на тебя!» – иначе ребенок почувствует, что может контролировать ваши чувства, и постепенно войдет во вкус. Тогда вам не сдобровать.

9. Разделите эту трудную для ребенка работу: «Давай ты наденешь рубашку и штанишки, а я помогу тебе их застегнуть».

10. Используйте метод, который поможет ребенку постепенно привыкать к отсрочке вознаграждения, – убивайте сразу двух зайцев: «Если мы сейчас быстро оденемся, то успеем заехать в кафе и выпить чайку, как ты любишь». Рисуите ребенку приятные перспективы, которые могут наступить, если он пойдет вам навстречу.

\* \* \*

### **Не мешайте**

Во время истерики ребенок учится управлять своими чувствами, не мешайте ему. Вы можете попробовать отвлечь его, но если не получилось – просто спокойно ждите.

### **Упредить и игнорировать**

Постарайтесь предотвратить истерику, но если она началась – игнорируйте, доброжелательно, без криков и угроз.

### **Ночные истерики**

Если ребенку больше 2 лет, во время ночной истерики не пытайтесь его успокоить: просто предложите лечь рядом с вами и ждите – истерика оборвется сама собой.

### **Энергичное отвлечение**

Лучший способ помочь ребенку справиться с истерикой – энергично отвлечь его внимание и, если возможно, сменить обстановку: перейти в другую комнату и т. п.

### **Истерика на людях**

Если истерика началась в людном месте – ребенка в охапку и быстро домой или в машину. Не кричите, не ругайте, сохраняйте уверенность и доброжелательность.

## Агрессивность

Тебе 5 лет. Ты сидишь на полу, покрытом упругими квадратами с буквами и цифрами, и теребишь липучку на сандалиии. Из столовой пахнет чаем и геркулесовой кашей. В двух шагах перед тобой играют в куклы Ленка с Машкой. Им хорошо, они сестры... Попробуй отбери у них что-нибудь – без волос останешься... Вовка, гад, машинку отобрал. Вон он, змей, в углу жужжит моей машинкой. Весело ему... А у тебя все внутри закипает. Почему такая несправедливость?

Я только на минутку отошел пописать, прихожу – машинки нет... Я вот видел, как папа вчера в игру на своем телефоне играл, так там один добрый взял дубину и другого – злого – да по башке! Вот я тебе, Вовка, сейчас покажу... Ага!..

Ты подмечаешь валяющуюся поблизости лопатку, вооружаешься и тихонько так подкрадываешься к Вовке сзади. Замах!.. Но что это – мое оружие как будто повисло в воздухе, ни вперед ни назад. Застыло. Ты поднимаешь голову вверх – над тобой возвышается фигура Тамары Федоровны. Она цепко держит лопатку и улыбается... Вообще-то, Тамара Федоровна – твоя любимая воспитательница. Но не сейчас. Зачем она вмешивается?

– Это моя машинка, а он забрал, – бормочешь ты.

– И ты злишься и хочешь отомстить? – спрашивает.

– Ну да, ща как тресну! Будет знать, – говоришь, снова пытаешься вырвать лопатку.

– Вова, подойди сюда, пожалуйста, тебе Саша кое-что хочет сказать, – зовет Тамара Федоровна, опуская лопатку.

То, что было дальше, даже язык не поворачивается рассказать, как будто это вообще был не ты. Только ты хотел вцепиться в Вовку, а Тамара Федоровна тут и говорит:

– Саша, скажи Вова, во что ты хотел поиграть?

– В машинку, это я ее первый взял!

– Ты расстроился, что Вова ее взял?

– Расстроился, – буркнул ты и покосился на лопатку.

– А кто придумает, что можно сделать, чтобы каждый мог поиграть? – неожиданно спросила Тамара Федоровна.

Задумались.

– По очереди! – вдруг выкрикнул Вовка.

– Отличная идея! Еще? – подзадоривала Тамара Федоровна и посмотрела на меня.

– Меняться, – неуверенно говоришь ты, почему-то роясь в карманах. К своему удивлению, достаешь оттуда еще одну машинку из этого же набора и протягиваешь Вовке.

– Молодец, Саша! – говорит Тамара Федоровна.

Вовка берет машинку, крутит ее перед носом и протягивает тебе свою (то есть твою), весело посмотрев на Тамару Федоровну.

– Дети, дети! Все идите ко мне! – зовет Тамара Федоровна и ставит рядом с вами два стульчика.

– Становитесь! – говорит она вам с Вовкой, указывая на стульчики. Вы карабкаетесь, все обступают ваш пьедестал.

– У нас тут произошло маленькое чудо. Похлопаем нашим героям – они смогли договориться, представляете? Поменялись машинками, не подрались! Умнички! – объявляет Тамара Федоровна, взъерошив вам головы. И все хлопают. А ты смотришь на Вовку: он победно поднимает машинку над головой, как кубок, ну и ты поднял. Думаешь: «Зачем я вообще на него злился? Мы же друзья, а машинку он взял потому, что не знал, что я играл. Надо было просто сказать ему, а я сразу за лопату...»

– Держи, Вовка, – ты съешь в его руку свою машинку, – доиграй пока, а я сейчас еще принесу, у меня в рюкзаке есть.

\* \* \*

Ребенок имеет полное право быть несогласным со взрослыми. Это совсем не означает, что будет именно так, как он хочет, но нам необходимо дать ему почувствовать, что мы понимаем его, готовы выслушать и попытаться учесть его мнение. Несогласие ребенка часто приводит к вспышкам гнева – драки, кусание, щипание и т. д.

*Постарайтесь, чтобы ребенок осознал главное правило: «**Злиться можно – драться нельзя**». Он не должен бояться и испытывать вину за свои чувства, это может сильно навредить его развитию. Но его необходимо научить способам выражения своего гнева.*

Вот несколько способов. Продемонстрируйте их ребенку.

1. **Стаканчик для крика.** Заведите специальный стаканчик, желательно пластмассовый, в который ребенок может кричать, когда хочет выплеснуть негативную энергию. Покажите, как им пользоваться, крикните в него.

2. **Побить подушку.**

3. **Топнуть ногой и сказать громко: «Я зол!».**

Напоминайте и хвалите ребенка за применение этих способов, и его агрессивное поведение перейдет в приемлемые формы выражения гнева.

Если ребенок ведет себя агрессивно (в том числе вербально – оскорбляет членов семьи, угрожает, обзывается и пр.), объявите мораторий на агрессию и о санкциях за его нарушение – временное лишение привилегий. Однако объясните, что это вовсе не означает запрет на чувства. Научите ребенка выражать свой гнев безопасно для других. Разъясните разницу между чувствами и действиями и поддерживайте выражение ребенком любых своих чувств и переживаний. Слушайте его внимательно и спокойно. Негативные чувства нельзя хранить в себе – в один прекрасный день либо «крышу снесет», либо приведет к депрессии. Научите детей выпускать пар при помощи «Я-высказываний»: не «Ты козел», а «Я хочу, чтобы меня не отвлекали, когда я делаю уроки». Пусть свободно высказывают то, что у них на душе, но не в форме оценок другого, а описывая свои собственные чувства.

*Кстати, «Я-высказывания» – отличная профилактика семейных ссор между супругами. Например, когда вы видите, что он опять бросил свои носки посреди комнаты, вместо «Ну что за неряха!» и тому подобных эпитетов лучше сказать (и повторить, если необходимо, терпеливо 20 раз): «Я только что убралась и хочу, чтобы у нас был порядок. Убереешь?» Попробуйте (надо только потренироваться) – результаты вас удивят. Помните о силе личного примера для ребенка.*

Если ничего не помогает – лишайте ребенка удовольствий (мультитки, компьютер и пр.) или используйте **прием тайм-аута**. Когда ребенок дерется, произносите одну и ту же фразу: «Я хочу, чтобы ты успокоился». Если ребенок на нее не среагировал, тут же отведите (отнесите) его в его комнату на 3–4 минуты, не обращая внимания на сопротивление и крики. Держите ручку двери с другой стороны и будьте готовы к пинкам ребенка в дверь и крикам. Тут важны 2 правила: ничего больше не говорите (ни до, ни после) по поводу случившегося и сохраняйте спокойствие.



### ***7 правил применения тайм-аута***

1. Не применяйте тайм-аут к детям младше 2 лет.
  2. Сохраняйте спокойствие и молчание. Говорите только одну фразу, оставляя сопротивляющегося ребенка за закрытой дверью: «Не дерись (не кусайся, не бей кота, не ломай цветы...)». В этот момент вы раздражены, так что молчание позволяет вам не наговорить лишнего, не кричать и не упрекать ребенка. Помните: тайм-аут – не наказание, вы помогаете ребенку научиться контролировать свои эмоции, вы тренер, а не начальник.
  3. Не злорадавайтесь, когда открываете дверь и выпускаете ребенка, не говорите «Ну что, понравилось?» и т. п.
  4. Комната должна быть просторной и светлой.
  5. Помните о правиле «Минуты = годы». Если ребенку 3 года, выпускайте его через 3 минуты, даже если он не успокоился. Если он продолжает драться или в гневе портить мебель, повторите процедуру еще на 3 минуты. И так далее, пока ребенок не перестанет вести себя агрессивно.
  6. Крики – это не агрессия. Ребенок имеет полное право выразить свой гнев любым способом, кроме нападения и порчи вещей.
  7. Учите ребенка альтернативным способам выражения гнева.
- Если вы соблюдаете эти правила, но агрессивное поведение не утонуло в течение 2 месяцев, вам необходимо обратиться за консультацией к детскому психологу.

### ***Кризис третьего года***

1. Не принуждайте, не говорите, что нужно сделать. **Давление рождает сопротивление и агрессивное поведение.** Подумайте о смысле, который обычно вкладывают в слово «пререкаяться», – оно подразумевает властные отношения. Это неприемлемо – проблем не оберетесь. Помните, что одна из ваших главных задач как родителя – научить ребенка договариваться. А какой самый эффективный способ обучения? Конечно же, личный пример. Учите ребенка, договариваясь с ним. Самое важное здесь – искать компромиссы. Часто это не просто,

но такой стиль общения – возможно, самое ценное, что вы можете дать ребенку. Пользуйтесь своим интеллектуальным преимуществом.

2. Максимально расширьте границы, дайте ребенку больше свободы. Не наказывайте – это тоже форма прямого давления. Вместо этого договоритесь о санкциях, в крайнем случае, предупредите о них. Санкции – просто последствия его нежелательного поведения, которые вы будете применять. Чувствуете разницу? Вы даете ребенку выбор, не ругаете и не унижаете такими словами, как «непослушный», «вредный» и пр. (никогда не говорите этих слов!), а спокойно приводите в исполнение заранее оговоренные санкции. При таком подходе ребенок учится ответственности, оценивая последствия своих решений. Есть только 2 вида допустимых санкций – лишение привилегий и тайм-аут. Лишать привилегий можно только на короткое время и всегда оставлять возможность вернуть их обратно тут же – иначе у ребенка опустятся руки и пропадет мотивация к изменению поведения. Например, если ребенок нагрубил вам в магазине, вы не покупаете ему то, о чем договорились, и предлагаете извиниться, после чего он тут же получает желаемое.

Не злоупотребляйте санкциями. Используйте их только в 2 случаях – опасное для жизни ребенка или агрессивное поведение. Утопите обиды и побочные эффекты тайм-аута и санкций в море вашей любви, ласки, игр и совместных развлечений. Тогда кризис пройдет гладко и с пользой для характера ребенка.

\* \* \*

### **Медведь в шкафу**

Не настаивайте на неискренних извинениях, лучше побуждайте ребенка помочь пострадавшему от его действий.

### **Стаканчик для крика**

Научите ребенка использовать стаканчик для крика, когда он злится: поднесите стаканчик ко рту и кричите в него – это весело и безопасно для окружающих.

### **Как выразить гнев**

Если ребенок агрессивен, объясните ему, что злиться можно, драться и кусаться – нет. Покажите ему другие способы выражения гнева: топнуть ногой, побить подушку и пр.

### **Кризис третьего года**

Помните о кризисе трех лет (в связи с акселерацией – кризис третьего года): будьте к ребенку снисходительны в этот период – он не может справиться даже сам с собой.

### **Покажите, как надо**

Вместо того чтобы говорить, как не надо поступать, говорите как надо, а лучше покажите на примере.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.