

Нина Ливенцова

ДЕТКИ «В КЛЕТКЕ»



**КАК СПРАВИТЬСЯ С ПЛОХИМ ПОВЕДЕНИЕМ,
ЕСЛИ ВАШИ МЕТОДЫ УЖЕ НЕ РАБОТАЮТ**

Нина Ливенцова
**Детки «в клетке». Как
справиться с плохим
поведением, если ваши
методы уже не работают**
Серия «Мама online. Книги
для современных родителей»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54976167

*Детки «в клетке». Как справиться с плохим поведением, если ваши
методы уже не работают: Эксмо; Москва; 2020
ISBN 978-5-04-113792-2*

Аннотация

Порой даже самый любимый ребенок сводит с ума: капризничает, дерется, устраивает истерики и категорически отказывается слушаться. А если детей двое или больше, дом превращается в настоящее место военных действий! Причина в том, что малышам трудно контролировать свои эмоции – их мозг еще не сформирован для выполнения такой сложной задачи. А вот энергии и фантазии – хоть отбавляй! Нина Ливенцова, детский психолог, подробно объясняет, что такое на самом деле «плохое поведение» и как с ним справиться. Множество

упражнений, рекомендаций и примеров из практики подскажут, как успокоить ребенка, научить его выражать чувства правильно и наладить с ним теплые и доверительные отношения.

Здесь собрана самая актуальная информация для родителей из книги Нины Ливенцовой «Азбука послушания».

Содержание

Введение	6
Глава 1	11
Детские эмоции и дисциплина	11
Что скрывают эмоции?	18
Потребности физиологические (самые очевидные)	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Нина Ливенцова
Детки «в клетке». Как
справиться с плохим
поведением, если ваши
методы уже не работают

© Нина Ливенцова, текст, 2019

© Иллюстрации © Comet Space

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Введение

Приветствую тебя, дорогой читатель!

Меня зовут Нина Ливенцова, я психолог, и моя миссия – помочь родителям разобраться в особенностях развития детей, в том, что можно ожидать от ребенка, а чего нет в каждом возрастном периоде, в причинах тревожащего взрослых «трудного» поведения детей, найти выход в затруднительных, конфликтных ситуациях. Профессиональная поддержка позволяет мамам и папам отыскать внутреннюю опору, чтобы чувствовать уверенность в себе как хороших родителей, воспитателях, наставниках для своих детей.

Я и сама мама: сыну Сергею 7 лет, а дочери Алисе 4 года. Именно мои дети и мое материнство стали причиной глубокого погружения в тему возрастной психологии и педагогики. Первые годы материнства для меня были непростыми и полными вопросов:

Почему ребенок опять устроил истерику?

Почему он не ест?

Почему он не делает то, что я прошу?

Почему он не спит, плачет, кидает вещи, дерется?

Ощущение «я что-то делаю не так» не покидало меня. Мне казалось, что если бы я делала все верно, то мой ребенок запоминал бы мои многочисленные инструкции, правила и следовал бы им, спокойно принимал отказ, говорил о своих

эмоциях, а не кричал бы как резаный по поводу и без, не отбирал игрушки, не убегал бы от меня на улице, с удовольствием чистил зубы и мылся, ходил бы на горшок с 1,5 года.

Но поведение моего сына снова и снова шло вразрез с моими ожиданиями от него. Значит, я точно где-то ошибаюсь, видимо, я – «плохая» мать. Понять бы: где я делаю ошибки?

Я стала изучать психологию детей, искала ответы на свои материнские вопросы – и находила их. Только ответы эти были зачастую не такими, какими я их себе представляла (тут бы нужен эмодзи «рука-лицо»). Мир детей, мир детско-родительских отношений открывался для меня с новых сторон и открывается до сих пор.

Своими знаниями и опытом я стала делиться в блоге в Instagram, которому уже больше трех лет. В нем я стараюсь простым человеческим языком писать о детском развитии, о воспитании, о родительстве в целом, рассказывать о разных гранях детско-родительских отношений. Постепенно блог завоевал любовь читателей. И я ежедневно получаю от родителей истории о том, как изменилась их жизнь и отношения с детьми, когда они с моей помощью смогли «заглянуть за кулисы» детского поведения, понять, как устроена их психика, что стоит за эмоциями и капризами.

Эта книга о детях для родителей. Она про детское «непослушание», ведь именно оно по большому счету приносит родителям множество переживаний, огорчений, страданий. Ведь именно «непослушание» заставляет родителей чув-

ствовать себя «плохими» родителями, воспитателями, наставниками, сомневаться в себе. Именно «непослушание» становится причиной навязчивого и гнетущего родительского вопроса «ну что я делаю не так?».

Эта книга – мой ответ родителям на их тревожный вопрос.

Детское непослушание многолико и многогранно, разные родители понимают его по-разному: ребенок не кидается ментально выполнять сказанное (не идет одеваться, не ест то, что дают, не убирает игрушки); излишне эмоционален, когда взрослому это кажется совершенно неуместным (например, когда ребенка собирают в садик или отказываются покупать ему игрушку). Кто-то столкнулся с аморальным поведением ребенка (обманывает, ворует, бьет других детей), а у кого-то дети дерутся между собой не на жизнь, а на смерть ежедневно, и призвать их к мирному сосуществованию не представляется возможным.

Каждая история непослушания, с одной стороны, уникальна, у нее неповторимый контекст (возраст и развитие ребенка, особенности семьи, семейные отношения, методы воспитания, ценности родителей и их окружения, количество детей в семье и многое другое). С другой стороны, есть общие закономерности в отношениях между родителями и детьми, возрастные этапы развития, протекающие у всех схожим образом, потребности, которые испытывают дети и родители. Имея о них представление, можно понять, где

произошел сбой в отношениях в семье.

Что такое непослушание в *массовом* сознании? Трудное или неудобное для взрослых поведение детей. Тогда послушание – это «удобное» поведение детей, не приносящее взрослым огорчений и беспокойств. Предельно упростим. «непослушание = плохо», «послушание = хорошо», примерно так считают многие взрослые. Однако, если бы все было столь просто и однозначно, нам с вами не о чем было бы говорить на страницах этой книги.

То, что родители расценивают как «непослушание» и стараются искоренить всеми силами, далеко не всегда плохо, а часто нормально или даже хорошо. А полное «послушание», о котором мечтают многие родители, бабушки, воспитатели и учителя, далеко не всегда приводит к благу.

В этой книге вы не найдете рецептов «Как сделать ребенка послушным за 21 день», но мы с вами душевно побеседуем о причинах трудного поведения, о том, почему взрослым бывает тяжело и неудобно с детьми, о том, как понимать детей, их эмоции, поведение, и о том, как прийти к гармонии со своими детьми. Ведь, по большому счету, именно этого мы все и хотим. И слово «послушание» в названии книги скорее синоним слова «гармония», чем слова «удобно».

На вопрос, который я слышала сотни раз «Почему он меня не слушается, не слышит, не делает, то что я от него хочу?», у меня нет простого ответа. Сложный и развернутый ответ – эта книга. Надеюсь, она вам поможет.

Всем приятного и плодотворного чтения!

Глава 1

Эмоции и поведение

Детские эмоции и дисциплина

Большинство родительских сложностей в воспитании детей касаются эмоций или дисциплины.

Проблемы, связанные с эмоциями, в глазах родителей выглядят примерно так:

Устраивает истерики на пустом месте.

Ребенок по 10 раз вскакивает с кровати и проверяет, где находится мама, говорит, ему страшно спать одному.

Брат может ударить сестру, если она взяла его игрушку.

Обычно родителей интересует вопрос: «Почему дети неадекватно реагируют на какое-то событие и можно ли сделать реакцию более сдержанной, а в идеале вообще спокойной?»

Как бы нам всем хотелось, чтобы дети не создавали лишних проблем своими эмоциями, спокойно реагировали на отказы, ничего не боялись, не злились, не огорчались! Кажется, в таком случае и проблем бы с дисциплиной не было.

Но, к сожалению или к счастью, выключить эмоции невозможно, выключателя нет. И, чтобы понять своих детей, нуж-

но идти навстречу детским эмоциям, а не бежать от них.

Как обычно родители реагируют на чувства детей, эмоциональные переживания?

«Мама, этот свитер колется. Он мне не нравится!» (ребенок сообщает родителю о том, что ему плохо) – «Не выдумывай, нормальный свитер» (родитель отрицает).

«Мама, мне жарко!» (ребенок сообщает о том, что ему плохо) – «Как тебе может быть жарко, вон ноги холодные» (родитель говорит: то, что ты чувствуешь, неправильно).

Если вы присмотритесь к своим отношениям с ребенком, увидите множество ситуаций, когда совершенно не берутся в расчет чувства детей, они как бы мешают, хочется их побыстрее нейтрализовать. Чувства детей родители либо подменяют собственными ощущениями (мне холодно – значит, и тебе холодно), либо отрицают (мне не нравится этот подарок! – что ты такое говоришь, как он может тебе не нравиться, его же бабушка купила), либо родители сверяют чувства детей со своими ожиданиями. Гораздо реже родители готовы принять эмоции, разобраться в них, помочь ребенку с ними справиться. И не потому что родители не хотят этого или не желают помочь своему ребенку – они просто не знают, как это сделать.

Чувства, эмоции¹ (в этой книге для упрощения я использую

¹ Эмоции (от *лат.* *emovere* – волновать, возбуждать) – особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами,

зую эти понятия как синонимы) – субъективные переживания человека. Если кто-то испытывает страх, грусть, злость, так оно и есть, даже если другие не испытывают подобных переживаний в подобных обстоятельствах. Эмоции – своего рода индикаторы, помогающие понять ребенка, сигналы, маячки, ориентируясь на которые родитель будет лучше понимать его.

Ребенок не всегда точно может объяснить, чего хочет (он, может, и говорить еще не умеет), что чувствует (ведь понимать, называть свои переживания он начинает не сразу, и без помощи взрослых разобраться трудно), какие потребности не удовлетворены. Да и если объясняет, родители считают это не столь уж и значимым (свитер колется – подумаешь, потерпеть можно).

Гнев, переходящий в агрессию (вербальную и физическую), истерики, капризы, страхи, сопротивление, игнорирование родителей – способ ребенка донести правду о себе, своих потребностях или о ваших с ним отношениях.

ИЗ БЛОГА. Почему дети не могут сказать прямо о своих потребностях?

потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, Э. служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей. (Мещеряков Б.Г., Зинченко В. Большой психологический словарь). – Здесь и далее, если не указано иное, примечания автора.

Хочу спать, есть, пить!

Хочу, чтобы на меня обратили внимание!

Я чувствую себя в опасности!

Почему о своих потребностях они заявляют столь причудливым и сложным способом, как капризы?

Потому что ребенок пока не может понять содержания своей потребности. Сначала потребность возникает некоторым ощущением, беспокойством, напряжением в теле (ребенок не знает, что это значит). Если потребность не удовлетворена, напряжение нарастает, заставляя ребенка искать способ удовлетворить ее.

Понимать сигналы своего тела ребенок учится в процессе взросления. Как это примерно происходит? Ребенок сталкивается с потребностью, начинает искать способ ее удовлетворения (но помним, точно идентифицировать ее он не может, поэтому способ ищет путем проб и ошибок). Самостоятельно или с нашей помощью он подбирает ситуацию, в которой ему становится хорошо, потребность удовлетворена, напряжение уходит. Когда он нашел то, что принесло ему удовольствие (например, попил), тогда он и познакомился со своим желанием (оказывается, вот оно что, я хотел пить).

Этот путь ребенок проходит многократно. Постепенно он учится понимать сигналы тела, понимать свои желания и удовлетворять их. Надо отметить, в этом процессе ребенку очень нужна помощь взрослого. Чуткость мамы (или других взрослых)

помогает ребенку совершать меньше проб и ошибок в распознавании своих потребностей.

Но случается и так: вроде кажется, потребность удовлетворена, ребенок получил желаемое (просил игрушку – получил игрушку), но напряжение не проходит, значит, истинная потребность оказалась без внимания. Напряжение нарастает, капризы сбивают родителей с толку.

Тут важно маме быть внимательной, помочь ребенку удовлетворить именно базовую потребность.

Кстати, многим знакомо ощущение: «Хочу то, не знаю что». Вот примерно то же самое испытывает ребенок, пока не научится понимать свои потребности и соотносить их с объектом удовлетворения.

Часто советуют игнорировать эмоции ребенка. Вроде как они – досадное недоразумение, не стоит придавать им значения. Существует родительский миф, гласящий: если игнорировать эмоции, ребенок поймет, что расстраиваться, бояться, злиться бесполезно (и перестанет это делать). И наоборот, если заострять внимание на чувствах, ребенок еще больше будет пользоваться эмоциями, чтобы изводить родителей. Но это в корне неверно.

Если не помочь ребенку почувствовать себя лучше, справиться со страхом, гневом, раздражением, его «плохое настроение» скажется и на поведении, на дисциплине, потребность-то так и остается неудовлетворенной, будет причинять дискомфорт, будет накапливаться напряжение, и это станет

сказываться на поведении ребенка. Здесь мы подошли ко второй категории проблем детского «непослушания».

Проблемы с дисциплиной, поведением глазами родителей выглядят примерно так:

Ребенок меня бьет.

Но до этого он три раза сообщил маме, что он не хочет есть вот эту кашу, она невкусная. Ребенок испытывал раздражение, которое взрослый мог не понять, не разглядеть, проигнорировать.

Ребенок вскакивает с постели 10 раз, никак не может лечь и спать.

Вполне возможно, ребенок боится спать один.

Эмоции и поведение детей связаны, они – две стороны одной медали. Нельзя выключить эмоции, но реально познакомиться ребенка с ними и помочь почувствовать себя лучше. Иногда лучший выход – просто дать возможность выразить чувства безопасным для себя и других способом.

Негативные переживания влияют на поведение. Я думаю, вы все знаете, как трудно добиться выполнения просьбы от горько рыдающего (запретили смотреть мультики) ребенка. Поэтому, если игнорировать эмоциональные сигналы, поведение привести в норму не получится.

Попытки привлечь ребенка к дисциплине, «правильному» поведению больше похожи на борьбу. Запрет на эмоции побуждает ребенка защищаться и протестовать. Нарастает сопротивление. Довольно энергозатратно – все время

находиться в борьбе с детьми. Они отстаивают эмоции, чувства, желания. Вы отстаиваете свое видение правильного или неправильного. Любая борьба заставляет противников искать лучшие и изощренные способы защиты. К чему это в итоге приводит? Между родителем и ребенком вырастает плотная стена непонимания. Родитель и ребенок словно общаются на разных языках.

Кстати, буквально на разных. Ребенок – на языке эмоций и образов, а родитель – на языке слов и логики.

Что скрывают эмоции?

Отчего дети расстраиваются, огорчаются, злятся, в общем, чувствуют себя плохо? Почему сопротивляются просьбам родителей, протестуют, бунтуют, агрессивно реагируют на обычные просьбы? Довольно часто причиной неприятных переживаний и поведенческих проблем становятся неудовлетворенные потребности (хочу есть) или, наоборот, их чрезмерное удовлетворение (есть уже не хочу, но меня продолжают кормить насильно).

Классификаций потребностей существует огромное количество, но здесь возьму за основу классификацию Маслоу, многие с ней уже знакомы.



Потребности физиологические (самые очевидные)

Голод, жажда, усталость, болезнь, сбитый или не выстроенный режим дня, переутомление, вялость после сна, физический дискомфорт.

Как в эмоциях и поведении детей могут проявляться физиологические потребности?

1. Ребенок не хочет есть определенные продукты или ест очень мало, и взрослые пытаются его накормить всеми известными способами, от танцев с бубнами до слезных рассказов о бедных африканских детках. Не помогает. Взрослые расценивают поведение ребенка как неправильное, ребенок «не слушается», родители ищут решение проблемы, побуждая ребенка есть. Может, спрятать котлету в гречку или вылепить морковного зайца на тарелке, с огуречными ушами? Но, вполне возможно, некоторые продукты, например молоко, вызывают у ребенка дискомфорт в животике и он не хочет его пить. Нередки случаи, когда родители пытаются накормить ребенка, несмотря на отказ. Взрослый настаивает, но пища вызывает рвоту. Родителям кажется, что ребенок «ничего» не съел (в тарелке порция еды взрослого мужчины, занимающегося физическим трудом), а на самом деле он съел достаточно, чтобы насытиться.

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.