

От автора

Идея этой книги появилась, когда у меня (я — профессиональный детский и семейный психолог) накопилось более 2000 ответов на вопросы родителей по психологической тематике, присланные по Интернету*. При всем разнообразии вопросов, по сути, они сводились к нескольким основным темам, волнующим родителей больше всего. Эти темы и определили содержание книги.

Почти все вопросы начинались так: «Что мне делать, когда мой ребенок...» Продолжение было разным: «...боится собак, не хочет спать один в своей постели, отнимает игрушки у других детей, отказывается ходить в детский сад, сосет пальцы, спрашивает “что такое смерть?”» и т.п.

Родители хотели получить практический совет, рекомендацию, чтобы понять, как им вести себя в той или иной ситуации. Часто они описывали уже пред-

* Автор книги, Зажигина Марина Анатольевна, проводит индивидуальные и групповые занятия с детьми и родителями. Более подробная информация об авторе, а также разбор случаев из практики психологического консультирования представлены на сайтах www.mama.ru/club/psy и www.happymama.ru. Там же можно найти материалы по темам, связанным с внутрисемейными отношениями, — проблемам в семье после рождения ребенка, отношению мамы к материнству, способам самоподдержки для мам, профилактике послеродовой депрессии и т.п.

принятые ими действия, которые «не помогли», и просили «правильного» совета.

Иногда оказывалось, что родителям просто не хватало уверенности в том, что они выбрали правильную линию поведения. Они искали поддержки и одобрения специалиста. В других случаях они действительно избрали неверную линию поведения и своими «неправильными» действиями только усугубили ситуацию, серьезно осложнив жизнь себе и своему ребенку.

Таким образом, наряду с типичными проблемными ситуациями постепенно собиралась и «коллекция» **типичных ошибок**, допущенных родителями в воспитании детей-дошкольников. А раз есть общие для всех «камни преткновения», то есть и весьма высокая вероятность повторения этих ошибок во вновь образующихся молодых семьях. Желание помочь родителям дошколят психологически грамотно общаться со своими детьми и определило главную цель книги. Итак, речь пойдет о психологических проблемах, возникающих у детей дошкольного возраста (от рождения до 6—7 лет). Описание каждой темы будет включать в себя:

- **причины**, приводящие к возникновению проблемы;
- **ошибочные действия**, совершаемые родителями;
- неблагоприятные **внешние условия**, усугубляющие ситуацию;
- **последствия** ошибок;
- **способы** преодоления возникших проблем;
- **сроки**, требующиеся для этого (если их возможно предсказать).

Для того чтобы читатели могли увидеть, как конкретно применяются на практике рекомендуемые методы, в конце каждой главы приводятся ответы на наиболее интересные вопросы родителей по рассматри-

ваемой теме. Кроме того, что разбор «случаев из жизни» полезен для «закрепления материала», он всегда интереснее, чем даже самая умная теория («сухой остаток» чьих-то наблюдений в психологических учебниках).

Конечно же, приведенные ответы далеко не исчерпывают заявленную проблему. Чаще всего они лишь указывают направления для ее решения. Вот почему не стоит рассматривать рекомендации в качестве универсального рецепта на все случаи жизни. Совет, подходящий автору письма, может оказаться непригодным для читателя, попавшего, как ему кажется, в «аналогичное» положение. Объясню почему.

Интернет-консультирование часто называют консультированием «вслепую». Анонимное по своей сути, оно не позволяет психологу составить мнение о человеке, задающем вопрос. А значит, давая тот или иной совет, психолог может быть не совсем точным.

Эту книгу можно считать следующим после интернет-консультирования шагом по обучению родителей психологически грамотным навыкам взаимодействия со своим ребенком. Однако и здесь могут быть «осечки». Иногда бывает так, что буквальное исполнение рекомендаций заводит родителей в тупик. Это неудивительно. Для правильного построения педагогического воздействия на ребенка огромное значение имеет контекст, то есть особенности ситуации. А этот контекст в коротком письме, конечно же, остается за кадром. Не стоит уповать на какой-то результат от советов, если родители будут читать книгу выборочно и применять данные в ней рекомендации от случая к случаю.

Важно задумываться о том, не противоречат ли фактически совершаемые нами действия нашим благим намерениям. Понятно, что родителям сложно оценить свои собственные действия. Для этого нужен взгляд со стороны. Вот почему никакой текст не заме-

нит живого общения с психологом по существу проблемы. Консультация специалиста позволяет учесть максимальное количество факторов, влияющих на ситуацию, и вместе с родителями выработать наиболее грамотную стратегию поведения по преодолению возникших трудностей.



Глава 1

НАРУШЕНИЯ СНА И УКЛАДЫВАНИЕ РЕБЕНКА СПАТЬ



Сон относится к базовым потребностям человека. Не случайно мы начинаем свой рассказ о психологических проблемах детей именно с этой темы, отражающей специфику самого раннего возраста.

Сон необходим организму для восстановления сил. Для ребенка сон — условие нормального роста и развития. Нарушения сна у малыша — сигнал тревоги для родителей. В причинах нарушений «механизма» сна и засыпания нам и предстоит разобраться.

Посмотрим для начала на взрослого человека. Для того чтобы заснуть, каждый из нас должен прийти в состояние расслабления. Возбуждение, держащее наши чувства «включенными», а весь организм — «заряжен-

ным» на активные действия, должно уйти, уступив место системе торможения. Условием спокойного сна, таким образом, является *ощущение безопасности*, защищенности. Это продиктовано нашим инстинктом самосохранения. Вот почему при наличии какого-то сильного стресса — угрозе безопасности — система торможения как бы «отказывает». Как тут спать, если надо заботиться о своем самосохранении и «держать оборону»!

Для того чтобы успокоиться, взрослые используют различные способы: теплый душ, прогулки на ночь, снотворное, даже алкоголь... Ребенку для спокойствия нужно только одно — мамино присутствие. Лучшим способом утешения для малыша до года, безусловно, является материнская грудь. Ведь грудь — это не только средство утолить голод. Мамино сердцебиение, тепло ее тела, знакомые запахи погружают ребенка в приятное чувство спокойствия и умиротворения, знакомое ему еще по внутриутробной жизни. Вот почему преимущества грудного вскармливания, с точки зрения детского психолога, вряд ли можно переоценить.

Конечно, плохой сон у ребенка (в особенности новорожденного) может быть обусловлен причинами чисто физиологического характера. Например, его может беспокоить животик. Малыш может путать день и ночь. Наконец, у него могут резаться зубы.

Все эти причины «законны» и естественны для ребенка. Хотя для уставшей мамы они могут выглядеть как «нарушения сна». Выбившись из сил, она может искать помощи и совета в желании «исправить ситуацию», то есть сделать так, чтобы годовалый младенец спокойно спал всю ночь. Часто маму приходится разочаровывать: ей придется потерпеть, поскольку приучение ребенка к режиму «полноценного» ночного сна путем игнорирования его ночных призывов крайне нежелательно. Оставшись в одиночестве ночью, испытывая к тому же чувство голода, ребенок может пережить сильнейший страх. Разрушение дове-

рия к матери в результате этих переживаний скорее всего наложит негативный отпечаток и на физическое, и на интеллектуальное развитие ребенка.

Неумение матери приспособиться к нуждам малыша (например, из-за постоянных сомнений в себе — «так ли я все делаю?», «может, я плохая мама?»), все ее тревоги и страхи могут нарушить психологический контакт между ней и ребенком. Ребенок чувствует тревогу мамы, беспокоится — плохо спит, ест. У него могут обостриться проблемы с кожей — аллергии и диатезы, или он просто будет заходиться в бесконечном плаче, изводя своих родителей. Если мы говорим о ребенке постарше (от двух лет и больше), то здесь вариантов отклонений в его состоянии много больше — могут возникать так называемые вредные привычки: сосание пальцев, предметов, навязчивые движения (см. главу 2), недержание мочи и кала (см. главу 3), онанизм (см. главу 11) и т.п.

Повторюсь, что часто в основе этих неблагоприятных проявлений лежит *нарушение эмоционального контакта между ребенком и матерью*, неумение мамы создать безопасную атмосферу, необходимую для нормального развития ребенка. Тому виной могут быть и излишне жесткие принципы воспитания, которых мама придерживается, и психологическая неготовность самой матери заботиться о малыше, а также негативный опыт ее взаимоотношений с собственной матерью в детстве.

Научив маму обращению с младенцем, обучив ее приемам снятия психологического стресса у малыша, мы скорее всего устраним все вышеперечисленные отклонения в его поведении и самочувствии.

Вот пара простых приемов, с помощью которых можно бороться с беспокойным сном ребенка и его ночными страхами:

- 1) как можно больше телесного контакта с малышом в течение всего дня (причем желателен контакт кожа

к коже). Для этого можно носить ребенка на руках, держать на коленях, качать на ноге, тормошить его, делать успокаивающий массаж всего тела; причем важны не столько способы поглаживаний и пощипываний ручек и ножек, сколько ваши нежность и ласка, с которыми это делается;

- 2) легкий массаж перед ночным сном, сопровождаемый примерно такими словами: «Ты мой *самый любимый* ребенок, ты *так дорог* нам с папой, мы мечтали, чтобы у нас появился *именно такой* мальчик/девочка, как ты; ты вырастешь умным и здоровым, тебя будут окружать хорошие люди, и у тебя будет много друзей; в мире так много интересного, каждый новый день принесет нам радость и новые открытия...» и т.п.

Важно, чтобы речь велась только в позитивном ключе, без упоминаний каких-то текущих проблем (как бы уместно это ни казалось). Такие фразы, как «ты не будешь бояться», не подходят, поскольку они носят негативный характер, указывают на проблему, а значит, нарушают лечебный эффект.

Эти «процедуры» должны повторяться каждый день в течение минимум двух недель, иначе они не дадут эффекта.

Таким образом, мама для младенца является универсальной защитой от всех страхов и тревог. Вот почему совместный сон с малышом до года часто становится своего рода необходимостью. Особенно это важно, если ребенок болен, чем-то взволнован и т.п.

В зависимости от ситуации и от своих собственных предпочтений вопрос о совместном или раздельном сне со своим младенцем каждая мама может решать для себя самостоятельно. Мама, кормящая ребенка грудью по ночам, часто предпочитают совместный сон потому, что так проще выспаться самой. Другие мамы выбирают раздельный сон из-за опасе-

ний придавить ребенка (хотя вероятность этого крайне мала). Это их право.

Если с ребенком все в порядке и свою потребность в мамином присутствии ночью он никак не обозначает, то, значит, для него это не является необходимостью. Очень часто по состоянию ребенка видно, когда ему необходимо мамино присутствие во время сна или засыпания и когда в этом необходимости уже нет.

На вопрос, до какого возраста позволять ребенку спать вместе с родителями и чем это может повредить ребенку, ответить непросто. Мнения специалистов здесь расходятся. Этот вопрос, по сути, связан с другими: о возрасте отлучения ребенка от груди, а также с темой этапов взросления ребенка, его постепенного отделения от матери и приучения к самостоятельности. На вопросы о грудном вскармливании я отвечу в следующей главе. Что же касается совместного сна, то по мере взросления ребенка все же желательно, чтобы у него появилось «свое» место — своя кроватка, как и своя тарелка, свое полотенце, свой стульчик.

Когда именно ребенок начинает осознавать «свое» и отличать его от «мамино» и «папиного», сложно сказать точно. Тем не менее при всех индивидуальных различиях это происходит в промежутке между годом и двумя.

В возрасте от года до двух автономность ребенка от матери должна увеличиваться. И если мама уже не кормит его грудью, то следующий шаг к самостоятельности — отдельный сон.

Допустим, состояние ребенка вполне позволяет это сделать. Он не болен, спокойно спит ночью, просыпается изредка попить или пописать и быстро засыпает после этого. Как начать приучать его к отдельному сну? Ведь ребенок привык к маминой близости. И он может протестовать против «отселения» просто потому, что новый способ сна для него не освоен, неудобен.

Из письма одной мамы:

Моей девочке уже 5 лет и 3 месяца, но она до сих пор спит со мной и мужем. И никакие уговоры не помогают. У Анютки есть своя комната. Мы специально сделали в ней ремонт. Наклеили обои в пастельных тонах, повесили розовые шторы, красивую лампу, купили новый коврик, но ничего не помогает. Играет она там с удовольствием, а спать — ни в какую. Она понимает, что уже взрослая, что ей пора спать отдельно, что маме с папой очень тесно. Регулярно обещает, что вот уже скоро будет спать в своей кроватке. Но, когда доходит до дела, плачет и опять обещает, что будет спать сама, только попозже. Как нам быть, чтобы этот процесс прошел безболезненно для ребенка? Ольга

Как можно заметить, речь идет уже о достаточно взрослом ребенке.

Или вот такая ситуация:

Дочке 4, 5 года, до 1 года мы в кровать ее вообще не брали. А потом... В общем, сейчас каждую ночь, в 1—2 часа она прибегает к нам. Уже и кровати меняли, все это сопровождалось рассказами о том, как здорово иметь свою кровать, потом комнату. Но бесполезно. Темноты не боится, засыпает одна после того, как ей почитают и спют песню на ночь. Правда, иногда спит беспокойно, особенно после театра—музея—развлечений. Я знаю, что многие насильно оставляют детей со слезами в своих кроватках, с руганью и запугиваниями, но этот вариант не для нас. Может быть, есть еще способы? Татьяна

Попробуем разобрать ситуацию в целом. Если ребенок не хочет спать отдельно от родителей, приходит к ним ночью в постель, саботирует все попытки уложить его в отдельную кроватку, родители неизбежно оказываются в ситуации выбора — разрешить или нет? При этом у многих родителей возникает ощущение, что разрешить — значит, пойти на поводу у ребенка.

Но как сопротивляться малышу, который вцепляется в мать, кричит, плачет и всячески показывает, что боится спать один? Ребенка становится «жалко», и в итоге родители ему уступают. Эта ситуация может длиться годами.

Давайте посмотрим, что движет ребенком, не желающим спать отдельно. Да, ему дискомфортно, неприятно, но он, кроме того, может действительно бояться раздельного сна. Ему кажется, что в одиночестве он уязвим и незащищен. Таким образом, его пугает сама перспектива «отделения» от родителей на ночь.

Психологи так и называют это состояние ребенка *страхом отделения*. Через этот страх в том или ином виде проходят практически все дети (см. главу 9), однако у некоторых он может быть выражен довольно сильно.

О феномене психологического отделения ребенка от матери мы будем говорить подробнее в разделе, посвященном кризису взросления у детей 2—3 лет. Примерно в этом возрасте ребенок начинает испытывать потребность стать самостоятельным и независимым от родителей. Заявления типа «я сам», «я хочу» и протесты против родительской воли становятся типичными проявлениями этого периода. Желание отделиться от матери — насущная потребность ребенка, до этого во всем от матери зависящего.

В определенном смысле младенец до двух лет считает себя и мать единым целым. До своей самостоятельности ему еще надо «дорости».

Иными словами, *до определенного момента ребенок психологически не готов отделиться от матери, стать самостоятельным*.

Если родители будут настаивать на отселении ребенка в отдельную комнату, то есть на раздельном сне, в неблагоприятный, неподходящий момент, то тем самым они только усилят его страх. И все их попытки приведут к обратному эффекту — ребенок всеми сво-

ими силами будет стремиться остаться рядом с родителями.

Таким образом, резкое «отделение» ребенка может возродить страхи, испытанные им в младенчестве, или спровоцировать появление новых. И тогда сложится весьма печальная картина. Ребенок, спокойно спавший ночью, после попыток мамы отселить его начинает просыпаться по ночам, проверять, здесь ли мама, требовать ее постоянного присутствия и т.п. Причем чем сильнее мама будет настаивать, тем сильнее он будет протестовать и сопротивляться.

Вот письмо, иллюстрирующее эту ситуацию:

*Нашему сыну 4 года и 3 месяцев. Около трех недель назад он стал требовать нашего присутствия во время сна. На ночь мы всегда читаем ему сказку, потом прощаемся, причем он сам говорит, чтобы мы шли спать. 3 недели назад мы несколько дней прожили у бабушки с дедушкой и спали с Никитой в одной комнате, после переезда домой в первую же ночь он попросил с ним полежать или посидеть. Мы сидим, ждем, пока он уснет, потом пытаемся выйти из комнаты, но Никита, как будто ждет этого момента, открывает глаза и начинает плакать. Конечно, бывает, что мы засыпаем с ним, а в середине ночи уходим к себе, но сейчас малыши начал требовать нашего присутствия и среди ночи, начинает сразу плакать, когда просыпается и не видит нас рядом. Пытаемся ему объяснить наше поведение, спрашиваем, чего он боится (разговоры длятся дольше часа), он упорно говорит, что “ему скучно”. Ни на какие наши ухищрения не реагирует, как будто не понимает, что мы говорим, **смотрит какими-то стеклянными глазами, и не слышит наших слов, уговоров, угроз** (иногда просто выходим из себя). В результате я сломалась и стала ложиться спать вместе с сыном. Но, наверное, это не выход из положения? Пугает нас то, что он упорно молчит и не отвечает на расспросы о своем ночном поведении. Я не верю в то, что он нас не понимает, он умный, толковый мальчик. Я волнуюсь за здоровье сына, он же в первую очередь сам не высыпается, я поднимая его в 7 утра в садик. Анастасия*

То, что мама упоминает «стеклянные глаза» ребенка, говорит о том, что это не проблема непонимания. Здесь все дело в чувствах. Ребенок боится. И чем больше уговоров, а тем более угроз(!) он слышит, тем сильнее его страх. В этом случае родители добиваются прямо противоположного эффекта. Как же стоит действовать, чтобы решить проблему?

На первых порах стоит оставить подобную ситуацию без изменений. Уступить требованию ребенка, как бы это ни было неприятно для родительского самолюбия. Сказать себе, что сейчас еще не время. Ребенок оказался не готов. Или не были учтены какие-то неблагоприятные внешние условия, или родители просто выбрали неверную тактику поведения, испугав ребенка своим чересчур решительным настроем.

Первая задача мамы — успокоить ребенка. Отделить его от себя в состоянии тревоги и страха не представляется возможным вообще. Лучше всего, если разделение произойдет добровольно, так, чтобы ребенок имел возможность выбора — спать ли ему отдельно или вместе с вами. И благодаря вашей педагогической хитрости и уловкам совершил свой выбор в пользу раздельного сна.

Как этого добиться? Сделать его отдельный сон — вернее, само укладывание — более интересным, выгодным для него самого. Вы можете сказать ему: «Если ты хочешь спать в нашей кровати, пожалуйста, но я не буду ни сидеть с тобой, ни читать сказку, ни петь песенку. Если же ты будешь спать в своей кроватке, то перед сном я тебе прочитаю и спою колыбельную, а когда ты проснешься, тебя будет ждать приз» (например, что-то вкусное, что любит ребенок).

Легко сказать, да трудно сделать, скажут иные родители. А если ребенок начинает бурно протестовать? Есть дети, которых вообще не уложишь спать без часа мучений для всех членов семьи по очереди.

Действительно, есть дети, испытывающие трудности с отходом ко сну. Как правило, это легковозбудимые дети, которым всегда сложно успокоиться и утомиться. Для этого им требуется дополнительная помощь родителей. Тем не менее чаще всего утомительная процедура укладывания ребенка спать скорее связана с педагогическими недоработками родителей, чем с какими-то психологическими проблемами ребенка. Разберемся, что происходит в этом случае.

Причиной мучений при укладывании ребенка спать являются тщетные надежды родителей на то, что при удовлетворении всех требований ребенка — пописать, поесть, почитать, поиграть, попить и т.п., — он проявит «сознательность». Родители надеются, что, получив все желаемое, он наконец добровольно уляжется и заснет. А ребенок превращает все происходящее в игру, «дергая за ниточки» родителей, и не имея, по сути никакого стимула прекратить игру.

При таком положении вещей надо выработать строгий ритуал укладывания ребенка, четкие правила, которые будут выполняться из вечера в вечер. Тогда ребенок будет их хорошо знать и помнить. Например, сначала мыться, потом переодеваться, потом сказка или песенка (одна, максимум две) и потом прощальный поцелуй мамы на ночь, ну или 5 минут ее пребывания в комнате ребенка молча, и на этом все. И ребенок, и родители должны точно знать, что дальше уже ничего не последует, надо смириться с необходимостью и заснуть.

Если же родители начинают подстраиваться под желания ребенка, требующего то одного, то другого, причем эти желания могут воспроизводиться по кругу, то справиться с приучением ребенка к четкому режиму засыпания родители уже вряд ли смогут.

В заключение несколько слов о том, противиться ли приходу ребенка в постель к родителям среди ночи. Если это желание вызвано испугом (то есть ребенок привык засыпать в своей кроватке, он отлично усвоил,

Содержание

<i>От автора</i>	3
<i>Глава 1.</i> Нарушения сна и укладывание ребенка спать	7
<i>Глава 2.</i> Отучение от груди и от соски	27
<i>Глава 3.</i> Приучение к горшку и другие вопросы гигиены	48
<i>Глава 4.</i> Злость и агрессия	68
<i>Глава 5.</i> Жадность и проблемы взаимоотношений с детьми на детской площадке	86
<i>Глава 6.</i> Капризы и истерики у ребенка 2—3 лет	104
<i>Глава 7.</i> Методы наказания и поощрения дошкольников	124
<i>Глава 8.</i> Застенчивость у детей и проблемы в общении	143
<i>Глава 9.</i> Страхи у детей	159
<i>Глава 10.</i> Детская ревность	176
<i>Глава 11.</i> Полоролевое воспитание детей	195
<i>Глава 12.</i> Детский сад	212
<i>Заключение</i>	238

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru