

Содержание

Об авторе	6
Вводная часть	9
Откуда родом наши проблемы?	10
А если это – НЕлюбовь? или Пример манипуляций взрослых	14
Глава 1. О природной основе особенностей детского развития.....	17
Мой ребенок – не такой, как все?	18
Как можно и нужно помогать чувствительным детям	21
Как направить в нужное русло бурную энергию непосед	24
«Ехал к обеду, да и ужина не застал». Как быть с копушами	27
«Родители могут многому научиться у своих детей. Например, терпению»	30
Откуда берутся тики и что с ними делать. Ответы на вопросы родителей	32
Так ли важен и нужен режим дня для ребенка	36
Глава 2. Об особенностях развития детей дошкольного и младшего школьного возрастов.....	39
Волшебный ключик для родителей дошкольников. Успейте воспользоваться!	40
Прогулка родителей с ребенком – отличная возможность пообщаться, узнать больше друг о друге, подружиться	42
Ребенок берет чужое. Стоит ли сразу посылать сигнал SOS	44
Ребенок взял чужое. Как родитель может помочь ему исправить это	47
Если у ребенка нет друзей. Как можно научить ребенка дружить	50
Чему нас учат наши дети	53
Почему наказывать детей стоит с осторожностью. Чем может обернуться строгое воспитание	55
Игры, помогающие развивать дисциплинированность	59
Как укрощать агрессивность ребенка	66
Любить ребенка – значит научить?	69
Любить ребенка – значит научить его!!!	72
Как адаптируются к детскому саду двухлетние дети	75
Как научиться сотрудничать с ребенком	81
А вы знаете 7 фраз, которые надо говорить своим детям?	85

Как перевоспитать избалованного ребенка	89
Глава 3. Что такое игра для ребенка-дошкольника?	97
Нужно ли родителям играть со своими детьми, или Что такое ИГРА в жизни ребенка-дошкольника	98
Почему 2-летний ребенок часто недоволен и топает ногами? Манипулирует вами?	105
Насколько независимым должен быть 2-летний малыш и как научить его сотрудничать с другими.....	108
«Я не спала ночью, переживала и обижалась, получив заключение психолога».....	110
Глава 4. Почему ребенок не слушается?	113
«Почему ребенок не слушается?». Потому что мы много запрещаем, приказываем, требуем.....	114
«Когда ребенок не слушается?» – когда в его жизни отсутствуют четкие и понятные границы и правила.....	117
Эффективный метод дисциплинирования ребенка, если он игнорирует договоренности: «Волшебство 1-2-3»	120
Время подумать над своим поведением как метод дисциплинирования ребенка.....	123
О неэффективных, хотя весьма распространенных методах воспитания дисциплинированности ребенка.....	126
Ослабление привязанности между мамой и ребенком – возможная причина непослушания.....	129
«Потому что я так сказала!» Почему подобные ответы родителей бесполезны и даже вредны.....	131
Слабый рейтинг мамы в глазах ребенка.....	134
Определенный возраст ребенка как возможная причина детского непослушания	136
Глава 5. О детях с особенностями развития	139
«У моего ребенка аутизм». Принятие диагноза подскажет, как жить дальше.....	140
Принять аутизм ребенка, чтобы продолжать жить по-новому.....	143
На Небесах мне выбрана судьба особой мамы.....	146
Что мне делать, если у моего сына синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ)	150
Про любовь матери и про демонов, пасущихся рядом. Притча.....	152
Почему не слушаются пальчики у детей с СДВГ и нарушениями речи.....	155

«Мой ребенок очень застенчивый. Что делать, чтобы исправить это»	157
Как родитель может помочь ребенку преодолеть застенчивость	160
Глава 6. О сохранении психического здоровья родителей	163
Что чувствуют заботливые родители? Что им нравится в родительстве, а что не очень.....	164
«Иногда я чувствую себя глупой и неполноценной матерью». О сохранении психического здоровья родителей	167
«Родители испытывают чувство вины – это нормально». Переживать надо тогда, когда вы поступаете плохо.....	170
Все родители волнуются. Как не позволять беспокойству заполнить всю вашу жизнь	173
Как справиться со своим состоянием, если меня часто раздражает мой ребенок	175
«Люблю своего ребенка больше всего на свете, но иногда сомневаюсь в этом. Это – нормально?»	177
Лучший помощник родителю в его нелегкой миссии – он сам. О самовоспитании взрослых.....	179
Заключительная часть.....	181

Об авторе

Меня зовут Наталия Фомина. Я – психолог с большим опытом работы с детьми и их родителями и знаю не понаслышке, что взаимоотношения ребенка с родителем определяют успешность (или неуспешность) дальнейшего развития ребенка:

- ✓ при гармоничных отношениях ребенок развивается радостным, активным, любознательным – успешным человеком, с удовольствием общается с окружающими, прежде всего со своими родителями, во всем перенимая их опыт, так как именно родители, семейное воспитание являются фундаментом, на котором строится дальнейшая жизнь ребенка;
- ✓ а если взаимоотношения ребенок – родители нарушены, это больно сказывается на всей семье: в первую очередь, страдает ребенок, так как его становление идет в искаженных условиях, во вторую – страдают родители: они испытывают боль, злость, отчаяние, непонимание того, что должны делать, чтобы получать удовольствие от общения с собственным ребенком.

Работая с детьми и их родителями почти 30 лет, я вижу, что каждый родитель мечтает вырастить своего ребенка успешным человеком.

А какой он – успешный человек?

Одни скажут, что успешность в жизни связана с материальной обеспеченностью. Другие ответят, что успешные – значит, счастливые люди, которые занимаются любимым делом и, независимо от материального благополучия, оно приносит им радость, счастье.

Около 50 лет назад известный психолог Маслоу провел исследование особенностей взрослых успешных людей. Он обнаружил, что все они любят жить, получая удовольствие от жизни и занимаясь любимой работой. Все они оптимисты, доброжелательные,

глубоко любящие люди, имеющие настоящих друзей. Когда они работают, они играют, получая радость от процесса. У них адекватная самооценка, они уважают других людей и себя тоже.

Таким человеком вы, уважаемый родитель, хотите видеть своего ребенка?

Отличная новость заключается в том, что дети рождаются с таким потенциалом: в них природой уже заложена жизненная творческая сила. Жизненная сила движет активным развитием ребенка: вот новорожденный уже улыбнулся, вот ребенок уже встал на ножки, вот он уже пошел, заговорил...

Для того чтобы развитие ребенка все время двигалось вверх, нужно уже в начале жизни поддерживать его жизненные силы – давать ему свободу развития.

Что значит, свободу? Что хочет, то и делает? Ребенок много движется, много хочет, лезет во все уголки, много пробует на вкус (берет в рот), на ощупь (трогает все). При этом он может упасть, разбить, испачкаться. И здесь подключается родительское «нельзя», «не лезь», «не трогай», «не задавай глупых вопросов».

Наше участие в развитии ребенка часто гасит его любознательность. Мы требуем от него не сопротивляться нам, «включаем» свои авторитарные методы, вплоть до наказаний: если не сделаешь так, как я хочу, я тебя накажу. Или подкормлю вкусным. Появляются методы кнута и пряника...

...К детскому саморазвитию надо подходить внимательно: давать возможность ребенку заниматься той деятельностью, которая свойственна возрасту, в котором он сейчас находится...

Как помогать ребенку?

Можно и нужно помогать ребенку учиться, но заставить учиться успешно нельзя.

Лучше наблюдать, где и что он не понимает, что не получается, показать на понятных практических, наглядных предметах и вещах, которые ему интересны.

Помогать, но не поучать.

Помнить, что мотивация учиться пропадает не только от непонимания, а еще от наших бесконечных «надо». Общая беда родителей, когда стремление помочь подменяется долгом.

Понимаю, что родители часто испытывают затруднения, воспитывая любимое дитя: только безусловной любви бывает недостаточно, родительскому мастерству не обучают в университетах, обращаться к психологу не каждому доступно. А проблемы воспитания возникают.

Как их разрешать с пользой для развития ребенка и без ущерба психическому состоянию родителей?..

В данной книге мне хотелось хоть немного облегчить миссию родителя, ответив на его частые вопросы.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

*Стремись не к тому, чтобы добиться успеха,
а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл.*

Альберт Эйнштейн

Жизнь каждого человека можно сравнить с книгой.

Одна книга может быть интересной и захватывающей внимание, ее содержание так прекрасно, что хочется продолжения и есть желание поучиться, улучшить в себе что-то.

Другая – так себе... В ней описаны события, случающиеся каждый день с тысячами людей – в общем, ничего привлекательного.

Третья – ошеломляет страшными событиями, которые выпадают на долю человека. Как он их пройдет и каким человеком станет в результате? Одних тяжелые моменты закаляют, делают более стойкими и даже мудрыми. Другие под тяжестью испытаний ломаются, теряются, опустошаются...

Какой станет жизнь маленького человека?

От чего и кого зависит эта новая жизнь?

Да, конечно, от его родителей, их стараний и умений, любви и терпения, установок, личного примера и много чего еще.

Но ведь родительскому мастерству не обучают в школе и вузе... Зато есть много книг и сайтов с полезными уроками семейного воспитания, которые преподносят ценнейший опыт успешного родительства и дают ответы на многочисленные вопросы молодых мам и пап.

Откуда родом наши проблемы?

Часто родители не задумываются о том, какие последствия имеют для ребенка ограничения, запреты на активность, самостоятельность, любознательность...

А потом взрослые дети и их родители недоумевают: «Ну почему возникает столько проблем в жизни?» Чтобы понять почему, надо узнать причины, истоки.

Люди, особенно в возрасте и имеющие те или иные трудности в жизни – неблагополучие в карьере, вечную нехватку денег, токсичные отношения в семье – часто задумываются: «Почему проблемы появляются именно у нас? Откуда они вообще берутся?».

Скажите, а вы задумывались над подобными вопросами хоть однажды?

Давайте попробуем разобраться вместе

Рождается ребенок. В семье царят радость, умиление, восхищение, удовлетворение насущных потребностей нового члена семьи. Но вот малыш подрастает и начинает свои пробы самостоятельности: ему все хочется потрогать, попробовать на вкус, послушать... А что же родители?

Одни радуются вместе с малышом первым росткам его самостоятельности, предоставляют ему широкие возможности для этих его проб (конечно, в разумных пределах, так, чтобы предохранить его от опасности для жизни и здоровья), бережно и внимательно сопровождая первые шаги и начинания... Ребенок в этой ситуации, делая самостоятельно методом проб и ошибок шаг за шагом, развивает свои умения и навыки, удовлетворяет любознательность, делает собственные умозаключения, стремится к освоению новых просторов окружающей его действительности, учится быть ловким, умелым, успешным, преодолевать возникающие преграды.

Как думаете, каким взрослым станет такой человек? Много нерешенных проблем будет в его взрослой жизни? Сумеет ли

такой человек справиться со сложными вопросами в учебе, трудоустройстве? Как себя поведет такой активный с детства человек в семье: будет он плакаться и жаловаться, лежа на диване, и ждать помощи от родителей, руководства, мужа (жены) или предпринимать шаги по преодолению преград и налаживать открытое, доброжелательное взаимодействие со своим окружением?

Ответ очевиден, конечно же! Этот человек с детства приучен к самостоятельности, активности, предприимчивости. Разве не так?

А что же родители другого малыша? Они, опасаясь «кабы чего не случилось, опекают ребенка, не разрешают слушать (непозволительно!), смотреть (неудобно!), делают за него то, что он может сделать сам (а то ненароком сделает не так, как надо). Из «любви к ребенку» «завязывают ему глаза, уши, рот, связывают руки, ноги».

На тренингах психологи частенько наглядно демонстрируют «любящим» родителям прелести их мнимой любви, предлагая выполнить подобное упражнение (*как на картинке*).



Упражнение выполняется только один раз (согласитесь, картинка-то печальная), а ребенок вынужден в подобном состоянии проживать годы своего становления и взросления!

Каковы последствия родительских ограничений?

Сможет ребенок в таком состоянии эффективно общаться со сверстниками, удовлетворять свои потребности, развиваться полноценно, быть любознательным? А как вы думаете, какой человек вырастет из такого ребенка? Легко ли ему будет в жизни? А окружающим его людям?

Очевидно, что все действия и слова «любящих» родителей негативно влияют на развитие ребенка и на всю его дальнейшую жизнь.

Уважаемые родители, ответственность за то, какую жизнь проживет этот человек – самостоятельную или пассивную – лежит на нас с вами. В наших силах предоставить своему любимому малышу условия для его же развития: возможность пробовать, ошибаться, преодолевать, принимать решения, развивать предприимчивость, активность, смелость...

А мы, пока ребенок маленький, всегда рядом, мы поддержим, подскажем, найдем нужные слова, вселим уверенность. Конечно, этом мы тоже будем учиться. Ой, как нелегко видеть неудачные пробы своего малыша, часто хочется сорваться, сделать за него, накричать (он ведь доставляет нам новые хлопоты, заботы, волнения). А мы тоже люди, мы тоже можем ошибаться, срываться, уставать, в конце концов!

Да, конечно. Но давайте всегда помнить: «Ребенок учится тому, что видит у себя в дому, родители – пример ему!» (это еще в XVII веке сказал Себастьян Брант).

Наша задача – дать ему лучшее из того, что необходимо малышу, быть всегда рядом, на подхвате, помогать ему остаться активным, самостоятельным, ответственным. Именно такая наша позиция поможет ему во взрослой жизни, она позволит не копить проблемы, а решать их по мере возникновения, не бояться трудностей, верить в себя!

Вы спросите, а если я сам этому не обучен, как я могу помочь своему ребенку?

Да, многие поколения людей сами воспитывались не на лучших примерах из своего детства, и им самим нужно учиться ЛЮБИТЬ своего ребенка, чтобы дать ему возможность жить собственной жизнью, а не проживать ее за него, не мешать, а помогать.

В помощь родителям в интернете трудятся тысячи специалистов-психологов, один из них – ваша покорная слуга, ссылка на мою страницу на сайте профессиональных психологов В17:

www.b17.ru/fomina016.

Приглашаю всех желающих заглянуть на нее.



В помощь вам, дорогие родители, и эта книга.

А если это – НЕлюбовь? или Пример манипуляций взрослых

Про манипуляции детей много сказано, а сейчас хочется разобрать пример манипулятивного поведения взрослых.

Мы ведь знаем, что если не исключить манипуляции как способ добиваться своего любой ценой у ребенка, то и во взрослом возрасте этот инструмент получить то, что хочется, останется для человека приоритетным. Рассмотрим это на примере из практики.

Двое взрослых людей: ОН и ОНА создают семью, потому что любят, хотят быть вместе навсегда и в радости, и в беде...

Сразу скажем, что ЕГО мама реализовала жесткий, авторитарный стиль взаимодействия с собственным сыном. Ребенок в таком случае вынужден приспосабливаться, не брать ответственность на себя, обманывать, изощряться, чтобы избежать наказания, но получить желаемое, не учитывая чувств и интересов даже своего родного человека. Видно, ему это часто удавалось, поэтому свои манипуляции он продолжил и в семейной жизни.

ОНА теперь живет без родителей. Ей приходится быть сильной, не бояться ответственности, она научилась готовности поддерживать, помогать ближнему. Любовь ЕЕ окрыляет, делает еще сильнее, усиливает желание поделиться с любимым (в том числе, собственной квартирой).

Им хорошо друг с другом. Через 3 года в семье появляется сын – продолжатель их рода, наследник семейных традиций, радость мамы и гордость папы. Кажется, что может быть лучше?!

Но с появлением ребенка в семье отчетливее обозначаются и обязанности – ЕГО и ЕЕ, появляются трудности, ранее неизвестные, нужны силы для того, чтобы справиться, преодолеть, выстоять, не растерять чувства, необходима воля и ответственность за жизнь, здоровье, судьбу своих близких.

Для некоторых этот постулат является «открытием», не всегда приятным, а иногда неподъемным... Оказывается, дети часто пла-

чут, они требуют внимания, заботы, вложений не только материальных, но и душевных, постоянного присутствия папы и мамы в своей жизни... Как же много этих НАДО, когда в семье появляется ребенок!

Папа (из нашего примера) нашел спасательную лазеечку для себя: когда сильно хочется отдохнуть от «непосильных» семейных хлопот, он просто уезжает к своей маме (благо, она живет отдельно), не считая нужным поставить в известность об отъезде свою Половинку.

Маме сбежать некуда, она в такие дни сильно переживает (особенно поначалу), так как не знает, что с ее любимым, где он, жив ли, здоров ли? Ее ответственность возрастает вдвое: и за ребенка, и за «пропавшего» мужа. Своих родителей у нее нет, как и возможности найти поддержку, опору хотя бы на время. Можно представить, в каком напряжении находится ОНА в этот момент!

15

Но через несколько дней появляется ее любимый, живой и невредимый, просто погостивший у мамы и проведавший пожилых родителей.

ОНА, конечно же, старается понять ЕГО и простить. ОНА ведь любит своего мужа! Однако подобные отъезды супруга к его маме периодически случаются в течение нескольких лет. Тогда двойную ответственность за жизнь и благополучие их сына, их семьи взваливает на себя ОНА.

Вот уже ребенку исполнилось 6 лет. Внезапно ОН (любимый муж и папа) опять исчез, теперь в неизвестном направлении, так как оставил немного денег и маленькую записку: «Это – на первое время».

ОНА – в недоумении: почему, зачем, а что же – дальше? Через месяц ОН прислал сообщение: из-за проблем на работе уехал в теплую страну, где наслаждается перед смертью... Тревога ЕЕ усиливается, не дают покоя те же вопросы. ОН раздраженно отвечает: «Не надо мешать наслаждаться безмятежным покоем в последний раз». ОНА в роли спасателя и защитника говорит, что может продать квартиру, принадлежащую ей, и приехать к нему (или за ним). На это ОН отвечает молчаливым согласием, не

возражает... Значит, готов к такому ответу. А может, ждет именно этого решения своей любимой, потому и выходит на связь?..

А теперь вопрос: а ЛЮБОВЬ ли это или очередная манипуляция взрослого ребенка?

Ситуация сложная, требующая решения без права на ошибку! Но это касается только ЕЕ, это ведь ОНА в своей семье – главное ответственное лицо, преодолевающее трудности, помогающее своим родным, понимающее и искренне любящее их. А ОН не привык отвечать за свои поступки, не умеет и не хочет учиться.

В поисках ответа ОНА пришла на сайт профессиональных психологов В17, нашла специалиста, настойчиво анализирует все мельчайшие детали, чтобы построить макет дальнейшей жизни.

Пожелаем ей успехов!

ГЛАВА 1.

О природной основе особенностей детского развития

Почему важно укреплять психическое здоровье детей с первых минут зарождения новой жизни?

Почему одни дети с первых месяцев жизни отличаются спокойствием, другие – чувствительностью, третьи – медленным темпом действий?

Это зависит от природных, врожденных особенностей их нервной системы...

Об этом подробнее – в данной подборке.

Мой ребенок – не такой, как все?

«Замечаю, что моя дочка – не такая, как все дети. Ей 5 лет, она очень ранима и эмоциональна ко всему, что с ней происходит: тон обращения к ней, взгляд, громкость голоса... Она начинает переживать, когда рядом – человек в плохом настроении (даже если он нам чужой), может заплакать, если я или воспитатель скажем ей что-то строго, может рыдать, если Дима из ее группы сломает ее пирожок в песочнице... Другие дети могут на такие мелочи и внимания не обратить...» – рассказывает одна мама и спрашивает, как относиться к проявлениям дочки.

18

Попробуем разобраться.

Деятельность нервной системы ребенка (как и любого человека) характеризуется двумя процессами – возбуждением и торможением. Эти процессы у одних людей могут быть сильными, у других – слабыми.

Если оба нервных процесса, возбуждение и торможение, слабые, тип нервной системы ребенка тоже считается слабым, а сам он очень чувствителен ко всему происходящему вокруг, особенно к отрицательным моментами ощущениям.

Похоже, что ребенок, мама которого задала вопрос, имеет слабую нервную систему. Точнее можно разобраться индивидуально.

- ✓ Такие дети чутко ловят настроение окружающих и так же чутко реагируют (улыбкой или слезами), а их собственное настроение отличается неустойчивостью. Самые маломальские причины могут огорчать их и вызывать плач: уронила ложку, Дима сломал пирожок в песочнице, кисточка выпала из банки с водой...
- ✓ Свои чувства такой ребенок выражает нечетко. Если его ничто не беспокоит, он приветлив, может улыбаться или

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru