

# 11 советов по воспитанию ребенка психолога

## Совет № 1: Мама обязана отдыхать

Бесполезно рассказывать о любви к себе, отдыхе.... Потому что сами женщины первые кричат: невозможно. Возможно. Давайте рассмотрим варианты.

- Отдых — это смена деятельности, он может быть непродолжительным. Меняйте в каждом дне мелочи. Один день гуляем с коляской налево, а другой — направо.
- Движение — любое: немного приседаний, с ребенком сделать специальную зарядку, фитбол или йога.
- Умейте остановить время. Давайте пробовать сейчас? Ваша задача — отложить телефон, закрыть глаза и представить, например, апельсин. Вы его чистите, сок течет, и вкус кисловатый! Это может занять 3–5 секунд, но позволяет перегрузиться в моменте.

## Совет № 2: Почти всегда в капризах и истериках детей виноваты родители



Истерика — это мощный эмоциональный выпад, направленный на выход тех или иных переживаний. Она быстро проходит без внимательных глаз и попыток успокоить. Что еще важно: истерика — это разгрузка. 5–10 минут в возрасте 4–5 лет можно дать прокричаться, а более длительный плач может повлечь за собой проблемы.

Что делать?

- Лучшая борьба — профилактика. Если день был богат на эмоции, искупайте ребенка, раньше положите спать. Если вы знаете, что истерика случается в торговом центре, прекратите ребенка туда водить.
- Истерику раздувают зрители. Пусть с ребенком будет один, самый близкий человек. Ничего не говорите, будьте рядом. Через 2–3 минуты начинайте говорить тихо и твердо, стараясь переключить внимание.
- Отвлекать сложно, но можно пытаться. Говорить можно то, что побуждает к действию: пойти, увидеть, сменить обстановку.
- Одиночество. После 2 лет в знакомой обстановке можно оставить ребенка одного на количество минут, соответствующее возрасту ребенка: 2 года — 2 минуты.

- Держите себя в руках. Помните: малышу тяжело, он растет, меняется, истерика вызвана тем, что маленький человек просто не умеет жить с потоком эмоций.

Почти всегда в детских истериках и капризах виноваты родители. Мы сначала все ребенку разрешаем, а потом вдруг начинаем его воспитывать. Один из факторов капризного поведения — несоответствие позиций мамы и папы. Это порождает внутреннюю тревожность в организме ребенка, он пытается установить комфортные правила жизни методом манипуляции — истерикой.

### Совет № 3:

Дошкольник просто не умеет делать что-то назло вам



«Он делает мне назло!», «Я не понимаю, чего он от меня хочет», «Ему просто нравится меня доставать!» — как часто можно услышать жалобы от родителей, особенно если ребенку 1–5 лет. Каковы могут быть причины?

- В этом вопросе ваш ребенок — это ваше отражение. Вам грустно, страшно, нет денег, вы злитесь, поругались с супругом? Ребенок будет отзеркаливать вас, а значит... Верно! Раздражать вас еще больше! Прошу, анализ поведения ребенка в возрасте до 5 лет всегда начинайте с себя и своих эмоций. Ребенок лишь кричит вам: «Мамочка, я тебя понимаю, я тебя поддерживаю!» Только, конечно, мы такой поддержки не хотим.
- Ребенок себя плохо чувствует физически. Дети сложно это описывают, даже те, кто умеет говорить. Они будут просто ныть и, как вам кажется, изводить вас. Попробуйте обнять, пожалеть, приласкать.
- Хочет внимания. Когда «не до него» сегодня, завтра и через неделю, это все суммируется. И терпение ребенка кончается. Так уж придумано природой, что он центр Вселенной. И он не понимает и никогда не поймет, чем ваши дела важнее и нужнее.
- Вы его научили так общаться. Если на ребенка повышают голос, он тоже научится так делать. Если вы всегда рады ему, то он будет рад вам. Все просто.

Если вы совсем не знаете, что делать и как справиться, сядьте рядом и помолчите... Знаете, это мой любимый метод. Не надо себя винить в этот момент или впадать в истерику. Просто молча подождите. Вы не виноваты, вы просто не понимаете, и это нормально, ведь вы и он — разные люди.



#### Совет № 4: Крик — это нормально

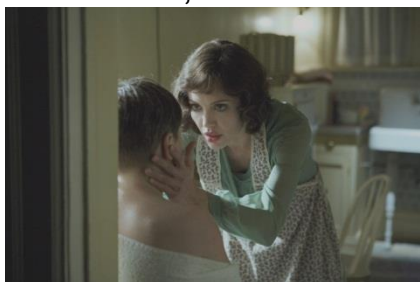
Ребенок должен иметь возможность наблюдать разные эмоции. Крик как высшая форма демонстрации злости нормален. Ненормально, когда злость — это хроническая эмоция. И вот тут надо уже разбираться и помогать себе. Очень важный момент: я не поощряю крик на детей! Я говорю о другом и очень важном:

- Больно — плачьте.
- Смешно — смейтесь.
- Злитесь — кричите.

Но позволяйте это же делать ребенку. Без фраз «Это не больно, не ной», «Ничего смешного в этом нет», «Не ори! Подумаешь, я выкинула твою поделку!». Запрет проявлять эмоции себе и детям ведет лишь к подавлению чувств. Это вызывает психосоматические заболевания, апатичные и депрессивные состояния, а также гипертрофированные проявления чувств, когда долго подавляли, а в итоге ребенок начинает только кричать, и это его форма общения.

#### Совет № 5:

Ребенок, как и любой человек, должен знать границы дозволенного



Представьте: вас выбросят на неизвестный остров и скажут: «Делай что хочешь». Но не сообщат местные законы. Можно и съеденным оказаться, если что.

А ребенку — еще сложнее. Ведь он чистый лист.

Что важно при очерчивании рамок:

- Они должны соответствовать возрасту. В 2 года длинный текст от вас — это подозрение, что мама хочет поговорить о чем-то, но непонятно, о чем.
- Надо быть последовательным. Если вы идете в жару по парку и на призыв: «Ма-а-а-ам, хочу мороженое» — сразу сказали: «Нет», то уж стойте на своем. Иначе, когда в ответ вы заорете: «Да на тебе два, только замолчи», в сознании ребенка быстро щелкнет: «Надо запомнить, что истерика ведет к желаемому».
- Ребенок заранее не знает, что такое хорошо, а что такое плохо. И не надо давать подзатыльник ему за то, что он сказал о вашей подруге: «Ого, какая толстая!» Ведь он не знал, что так нельзя, он всему учится через набивание шишек.

## Совет № 6:

Правила должны касаться не только малыша, но и всей семьи

Каждый день ко мне поступают просьбы дать список, как перестать кричать и бить детей. Есть пункты базовые, для всех, а есть индивидуальные. Но в любом случае ключевое слово «мы».

- Мы всегда извиняемся перед ребенком за наше ненадлежащее поведение. Так и он учится анализировать свои поступки, и мы начинаем реже грешить.
- Говорим в семье о чувствах. Не только к ребенку или детям, а и друг к другу. Вы даже не представляете, что значат слова любви для ребенка любого возраста, как и осознание того, что родители любят друг друга.
- На семейном совете выбираем стоп-слова. Это слова, которые может сказать каждый член семьи, если другого заносит.
- Мы не ложимся спать в ссоре и обязательно создаем семейный ритуал перед сном: тремса носами, обнимаемся и так далее.
- Что бы ни случилось в нашей жизни, мы идем с этим в семью. Вместе мы со всем справимся.

## Совет № 7:

Знание нескольких психологических приемов помогает легче переносить болезнь ребенка



© *Stepmom / Sony Pictures*

От нашего состояния зависит очень многое. Вот мой алгоритм, если дети заболевают:

- Я беру паузу на 3–5 минут и занимаюсь аутотренингом. Говорю себе, что это нестрашно.
- Включаю «режим спокойного лица». Это очень важно для выздоровления ребенка.
- Никаких плясок вокруг него: «Ой, дитяtko, скушай это!», «Вот тебе конфетка и мультиков тьма». Так мы показываем, что болеть хорошо и выгодно.
- Строим планы, что будет, когда выздоровеет: чем займемся, куда пойдём.
- Смотрите на болезнь объективно. Не надо умирать вместе с ребенком из-за каждого насморка. Это важно для него. Мы взрослые, и мы обязаны быть сильными и решать свои проблемы ради детей.

## Совет № 8.

Не отягощайте жизнь сына или дочки своими страхами и тревогами



Чтобы не проецировать свои страхи и комплексы на ребенка, от них лучше всего избавиться. Когда люди готовятся к беременности, они проходят большое количество врачей, сдают анализы, но я считаю, что посещение психолога является ничуть не менее важным. Но, к сожалению, этого никто не делает.

- Как только начинаете паниковать, берите бумагу и ручку и пишите: «Мои психи прямо сейчас ухудшают состояние моего ребенка». Как в школе, в работе над ошибками, пишите столько раз, сколько пишется. Пришла вера? Перестаем писать.

## Совет № 9:

Доверие между детьми и взрослыми важнее всего



Доверие — это не расхлябанность, не вседозволенность, не слабость со стороны родителей. Это понимание того, что, если вашему ребенку когда-то будет нужна помощь — он придет к вам.

Что убивает доверие?

- Агрессия со стороны взрослых, необоснованные обвинения в адрес ребенка, особенно на основании слов чужих взрослых.
- Обман со стороны родителей, особенно если вы «забираете» данное ранее обещание.
- Отсутствие ответов на детские вопросы. Например: «Мама, почему ты грустишь?» и ответ: «Это неважно» или «Я не грущу». Можно сказать: «Милый, я просто немного устала на работе». Так вы показываете, что надо делиться всем происходящим.

Что же делать?

- Начиная с самого раннего возраста здраво взвешивайте потребность в запрете. Это очень важно. Ну, скажем, почему совсем нельзя бегать по лужам, если на улице тепло и хочется? Побегайте вместе! И избегайте форм «Нельзя, и все» или «Нельзя, потому что я так сказал».
- Помните об обязательном общении, не закрывайтесь от детей, говорите и задавайте вопросы. Объясняйте все, что можно пояснить.

## Совет № 10:

Есть несколько фраз, которые стоит говорить детям как можно чаще



Фразы, которые полезны в общении с детьми и точно пойдут вашим отношениям на пользу:

- «Я тебя люблю». Чаще это слышат дети до 3 лет, и то при условии, что нет младших детей. А после 7 лет почти никогда эти слова в адрес детей не говорят. Важно, что эту фразу можно расширить, скажем: «Я люблю тебя, даже когда злюсь или огорчена».
- «Я честна с тобой», «Я говорю тебе правду». Врать детям учим мы. «Не будет больно», а тут -бац! — и иголкой уколут для анализа. Ребенок воспринимает это как знак: врать нормально.
- «Мне грустно/ радостно/ плохо/ хорошо/ больно...» Говорите о своих чувствах. Сначала мы приучаем ребенка к понятию «нормально», а потом не можем слова вытянуть и обижаемся, что он не говорит о своих чувствах и наши его не волнуют.
- «Попробуй сам. А я, если будет необходимо, помогу». Не бегите впереди паровоза. Как хочется порой сказать: «Я сделаю лучше/ быстрее...» А как тогда учиться?

## Совет № 11 :

Любите своего ребенка, а не идеальное представление о нем

Любовь к детям. Прописные истины:

- До 5 лет ребенок не имеет внутреннего ощущения времени, пространства и расстояния. Поэтому ваши опоздания, «Давай скорее», «Еще чуть-чуть» и «Совсем скоро» — это ваша проблема. Ребенок не понимает, чего вы от него хотите, и это вызывает панику, истерику и протест.
- Если вы постоянно ищете способ, как эффективно наказать ребенка, начните с наказания себя! В 99 % случаев его поведение — ваша вина, значит, наказывать надо себя.
- Помните: 80 % успеха ребенка, его развития и того, каким он вырастет, зависит от социума. Дети расцветают от внимания, понимания и, наоборот, чахнут от равнодушия к ним.
- Каждому ребенку нужно время на самоопределение. Предупредите его о своих намерениях. Даже если ему год и вы просто хотите выйти на прогулку. Ему с этой мыслью надо привыкнуть, так как в этом возрасте у него могут быть свои «дела».
- Любите своего ребенка, а не ваше идеальное представление о нем, и помните: это прежде всего человек!