МИА ВАН

# Он не делает вам назло

## 60 способов реагировать на детские шалости



**Миа Ван**

# Он не делает вам назло. 60 способов реагировать на детские шалости

*https://litres.ru/74735907*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Он опять кричит. Вы опять срываетесь. А вечером вините себя.

Этот круг выматывает всю семью. Когда ребёнок не хочет спать, дерётся, перебивает или на любую просьбу отвечает «потом», одного совета «будьте терпеливее» мало. Здесь собраны 60 конкретных ситуаций: что может стоять за выходкой, как отреагировать и какие действия взрослых только подливают масла в огонь. Найдите случай, похожий на ваш, и попробуйте другой ответ вместо привычного окрика.

Вам не нужно становиться идеальным родителем. Вам нужно знать, что делать в следующий трудный момент. Начните с него.

# Содержание

Глава 1. Энергичный тип - Посмотрите-ка на мою королевскую осанку! 5
Глава 2. Непослушный тип - скажи мне идти на восток, а я пойду на запад 32
Глава 3. Шутник - Это же просто шутка, не принимай близко к сердцу 70
Конец ознакомительного фрагмента. 75

# Он не делает вам назло. 60 способов реагировать на детские шалости

# Глава 1. Энергичный тип - Посмотрите-ка на мою королевскую осанку!

Досье о непослушном ребёнке № 1: Максим, который не может успокоиться

Имя: Максим

Озорное поведение: без перерыва бегает и прыгает по комнате

Лучший способ: игра в куколку

Мама Максима очень переживает из-за поведения своего 5-летнего сына. Она говорит: «Мой сын успокаивается только во время сна и просмотра мультфильмов. В остальное время, пока он дома, он ведет себя как Сунь Укун, устроивший беспорядки в Небесном дворце: прыгает по дивану, то играет в гонки, то управляет самолетом, то строит из кубиков — короче говоря, ни минуты не сидит на месте. Я подозреваю, что у него СДВГ».

Поведение Максима действительно соответствовало этим словам: он шумел с утра, едва открыв глаза, до самого вечера, пока не ложился спать, и ни на минуту не сидел на месте, словно никогда не уставая, каждый день переворачивая дом с ног на голову. Каждый вечер, после того как Максим засыпал, мама убирала его игрушки, стирала одежду, которую он

испачкал за день, приводила комнату в порядок…

Со временем мама к вечеру валилась с ног, а энергии у малыша, казалось, становилось только больше. Тогда мама с папой придумали способ, чтобы помочь Максиму добровольно «успокоиться».

Когда Максим снова начинал шуметь и бегать по комнате, мама играла с ним в игру «Куколки». Эту игру мама придумала сама. Каждый раз, когда Максим слишком сильно шумел, мама вместе с ним прыгала и скакала, и они в унисон произносили: «Максим и мама — куколки, не разговаривают и не двигаются!» Как только они произносили эти слова, они оба сразу же останавливались и не произносили ни слова. Если кто-то шевелился первым, он нарушал правила и получал наказание — должен был прочитать стихотворение или рассказать сказку.

Сначала мама специально шевелилась, а потом Максим наказывал её за это; это очень радовало Максима, и он с удовольствием сам соблюдал правила, стоя неподвижно. Позже мама стала стоять неподвижно, постепенно увеличивая время, в течение которого Максим мог контролировать себя.

Впоследствии, как только Максим начинал капризничать, мама играла с ним в подобную игру, добавляя в неё небольшие факты и вопросы, чтобы после игры Максим мог самостоятельно найти ответы в книгах. Благодаря этому методу не только значительно уменьшилась привычка Максима постоянно двигаться, но он также приобрел немало знаний.

Когда ребенок каждый день шумит и не может успокоиться, это часто является проявлением избытка энергии. Исследования показывают, что среди детей дошкольного возраста доля детей с избытком энергии составляет не менее 10 %. Конкретные проявления этого у каждого ребенка индивидуальны, но в большинстве случаев такие дети отличаются сообразительностью, озорством, быстрой реакцией, любознательностью и эмоциональностью; при этом они могут быть более непоседливыми, игривыми и своенравными, чем обычные дети того же возраста.

Такая природная подвижность и энергичность детей врождённы и в большинстве случаев обусловлены генетическими факторами. Именно поэтому у них часто наблюдается учащённое сердцебиение, а реакции на окружающую среду бывают более яркими.

Однако по сравнению с другими детьми психологическая нагрузка, с которой сталкиваются энергичные дети, зачастую гораздо выше, а порой даже достигает уровня, с которым им трудно справиться. Причина проста: их шумность, любознательность и озорность взрослые часто воспринимают как «непослушание» или «непослушность», а из-за того, что этот избыток энергии не находит нормального и достаточного выхода, дети нередко становятся раздражительными, тревожными и испытывают другие психологические трудности. Поэтому в отношении активных и шумных детей родителям не стоит подавлять их активность силой: лучше помочь на-

править её в нужное русло.

Лучший способ:

• Создавайте ребенку больше возможностей для выхода энергии

Родителям следует постараться сделать жизнь ребенка более насыщенной и разнообразной, чтобы у него была возможность выразить свои эмоции. Например, можно записать ребенка на спортивные занятия, где он сможет вдоволь поиграть и порезвиться. Хорошими вариантами являются катание на бочках, прыжки на батуте, прыжки «как кенгуру» и т. п.

• Установите для ребенка правила

Исходя из ситуации с ребенком, вы также можете установить для него некоторые правила поведения дома, в детском саду и в школе, чтобы он понимал, что можно делать, а что нельзя; что правильно, а что неправильно. Как только эти правила установлены, их нужно строго соблюдать и ни в коем случае не менять. Стоит отметить, что чем подробнее и конкретнее будут сформулированы правила, тем лучше. Воспитание осознания правил помогает постепенно улучшить состояние детей, которые «не могут остановиться».

• Постоянно напоминайте ребенку

Если ребенок слишком шумит, родители должны постоянно напоминать ему о правилах. Напоминания могут быть прямыми или косвенными. Например, можно повесить небольшую доску в заметном месте в гостиной или комнате

и записывать на ней, чем ребенок должен заниматься в течение определенного периода времени; или просто составить план дня ребенка на листе бумаги и приклеить его на шкаф или холодильник, чтобы ребенок мог часто его видеть и сам следил за выполнением.

• Метод тренировки времени

Ребёнок не может контролировать своё поведение, а время, в течение которого он занимается чем-либо, очень короткое. Вы можете составить индивидуальный график с учётом особенностей ребёнка. Например, если ребёнок может сосредоточиться на чём-либо не более 5 минут, можно составить для него «10-минутный план» и сказать: «Независимо от того, рисуешь ли ты, строишь из кубиков или читаешь сказку, ты должен заниматься этим 10 минут»; если ребенок сможет продержаться 10 минут, вы можете установить для него «15-минутный план». Продолжительность каждого этапа должна быть на несколько минут длиннее «максимального уровня», которого ребенок способен достичь, чтобы он мог достичь этой цели, приложив небольшое усилие. При этом не забывайте похвалить и поощрить ребенка, когда он достигнет поставленной цели.

• Умеренно ограничивайте пространство для игр ребенка

Если предоставить энергичным детям меньше игрушек, меньший выбор или более ограниченное пространство для игр, они иногда становятся более спокойными и перестают шуметь. Поэтому можно дать ребенку 5 игрушек вместо 10

— возможно, он выберет из них 2 или 3 и будет играть с ними дольше. Эксперты считают: когда пространство вокруг ребенка ограничено, а доступных предметов мало, он не будет, как раньше, все больше возбуждаться по мере игры.

На что следует обратить внимание родителям:

※ Контролируйте свои эмоции

Если вы будете кричать на ребенка и вести себя грубо, он от этого не перестанет так себя вести и ничего не усвоит. Напротив, как только он привыкнет к такому поведению, он перестанет обращать внимание на ваши слова, и постепенно перестанет слушать как вашу критику, так и похвалу.

※ Не ставьте перед ребенком завышенных ожиданий

Дети от природы любят двигаться и шуметь, не стоит ожидать, что он будет, как вы, тихо сидеть в стороне и заниматься своими делами. Учитывайте возраст, способности и особенности ребенка, следуйте его природным склонностям.

Досье на озорного ребёнка № 2: Соня с громким голосом

Имя: Соня

Проказы: невыносимо громкие крики и шум

Лучший способ: чаще заниматься на свежем воздухе

Мама уже почти не выдерживает ежедневных криков своей 4-летней дочери Сони. Непонятно, откуда у этой малышки столько энергии: каждое утро, как только она открывает глаза, она сразу же начинает кричать и шуметь без остановки. Даже если мама и папа кричат до хрипоты, прося её успокоиться, она делает вид, что ничего не слышит, а иногда да-

же специально соревнуется с родителями, чей голос громче, что приводит их в ярость, и они совершенно не знают, что с ней делать.

Однажды к нам пришли гости. Мама разговаривала с гостями в гостиной, а Соня играла одна в своей комнате. Вдруг она выбежала с криком, чем очень удивила гостей. Маме стало неловко: «Эта девочка, она каждый день так шумит».

Когда гости ушли, мама решила поговорить с Соней: «Соня, расскажи маме, почему ты каждый раз так любишь кричать?»

«Просто мне хочется кричать», — ответила Соня.

«Вот как, Соня: впредь мама будет часто водить тебя на улицу, и если захочешь кричать, кричи там, хорошо? А вот дома громко кричать нельзя, потому что это не только доставляет маме неприятности, но и мешает другим людям. К тому же, если будешь часто кричать, твой голосок охрипнет, и ты будешь говорить, как „Дак“ из телевизора — это очень неприятно слушать!» Мама, говоря это, стала «крякать», чтобы Соня услышала, а Соня, растянув ротик, не переставала смеяться.

С тех пор мама, находя свободное время, часто брала Соню на прогулки на свежем воздухе, позволяя ей в полную силу кричать, когда она играла с другими детьми, но при этом мама постоянно напоминала ей, чтобы она берегла голос. Благодаря этому Соня, возвращаясь домой, чувствовала себя очень довольной и становилась послушной.

Психологи считают, что если ребёнок каждый день громко кричит и шумит, это не является большой проблемой — он просто весело играет или не знает, куда девать избыток энергии. Кроме того, у маленьких детей есть способность к подражанию: когда они видят, как по телевизору или другие люди часто восторженно кричат, они тоже начинают так делать. Например, увидев, как спортсмены по телевизору часто восторженно кричат во время игры, ребёнок будет их подражать. Это правильный способ самовыражения: когда возбуждён, хочется кричать.

Конечно, когда ребенок каждый день громко кричит и шумит в комнате, это действительно раздражает. К тому же голосовые органы детей находятся в стадии развития, а голосовые связки и мышцы гортани еще очень нежные. Если ребенок слишком часто использует свой голос, громко кричит, выходя за пределы детского диапазона, это может привести к охриплости голоса и даже к гиперемии и отеку слизистой оболочки голосовых связок. Поэтому родителям таких детей следует найти способ донести до них эту мысль — будь то настойчивые увещевания, разъяснение причин или апелляция к чувствам — чтобы помочь ребенку здорово развиваться. Однако если ребенок время от времени громко кричит, это способствует расширению грудной клетки, увеличению жизненной емкости легких, улучшению кровообращения и увеличению поступления кислорода в мозг, что благотворно сказывается на развитии его тела и мозга.

Лучший способ:

• Постепенно направлять ребенка

Лучший способ справиться с такими детьми — перенаправить их избыточную энергию на активный отдых на свежем воздухе, чтобы они могли выплеснуть свои эмоции. Крики и вопли сами по себе являются частью детской активности, и только умело направляя эту энергию, родители смогут постепенно успокоить ребенка.

• Найдите время для общения с ребенком

Ежедневно уделяйте немного времени общению с ребенком: рассказывайте ему сказки или играйте с ним, чтобы он мог выразить свои эмоции; это также поможет предотвратить ежедневные громкие крики.

• Объясните ребенку, почему не следует кричать

В форме рассказа или на понятном для ребёнка языке объясните ему, почему нельзя громко кричать дома — например, что это мешает окружающим или может повредить его голос.

• Своевременно хвалите ребенка

Все дети любят, когда их хвалят. Не стесняйтесь чаще говорить ему слова поддержки и похвалы: «Ты просто молодец! Сегодня все утро ты не шумел, и днем наверняка тоже сможешь продержаться, я верю, что у тебя обязательно получится!» Помогите ребенку научиться самостоятельно контролировать себя.

На что следует обратить внимание родителям:

※Не стоит без оснований упрекать ребенка

Родители не должны упрекать ребенка, когда он кричит, ведь, скорее всего, он просто переполнен энергией, весело играет или пытается привлечь к себе внимание. Если вы вступаете с ребенком в конфликт, это только усугубит его крики, ведь он будет перенимать у взрослых способы решения проблем.

※ Не применяйте к ребенку «жесткие меры»

Когда родители злятся и считают поведение ребенка совершенно недопустимым, они могут прибегнуть к физическому насилию. Это не только не решает проблему, но и может вызвать у ребенка реакцию сопротивления.

Досье на озорного ребёнка № 3: Артём, который не хочет спать

Имя: Артём

Проблемное поведение: отказывается ложиться спать

Лучший способ: соревнование с часами

Каждый раз, когда наступало время ложиться спать, мама Артёма всегда заранее подталкивала своего шестилетнего сына к отдыху, но неизбежно превышала установленное время. Дело в том, что Артём, со слезами на глазах и сопли на носу, просил «еще немного поиграть» и никак не хотел засыпать. Родители не могли понять: откуда у этого ребенка столько энергии, почему он совсем не хочет спать? Каждый вечер они сами были на грани засыпания, а ребенок по-прежнему весело играл.

В конце концов родители Артёма больше не выдержали и начали придумывать выход из положения. Папа даже специально купил таймер. Вечером Артём снова прибег к своему старому трюку: он бегал по всей комнате, играя со своими игрушками, которые уже почти сложились в гору. Тогда папа подозвал Артёма и сказал ему: «Дорогой, уже пора спать. Я сейчас установлю будильник на 10 минут, и как только он зазвенит, ты должен будешь лечь спать».

Но Артём, похоже, не услышал, что говорил папа, и продолжал делать то, что хотел. Будильник зазвенел, и папа напомнил Артёму: «Будильник говорит, что пора спать, малыш! Теперь я снова поставлю будильник на 15 минут. Иди быстрее в ванную и соревнуйся с будильником: если ты закончишь купаться раньше, чем он зазвенит, ты выиграешь и сможешь ещё немного поиграть; если же будильник зазвенит первым, ты проиграешь и должен будешь послушно лечь спать, хорошо?» Услышав слова папы, Артём сам по собственной инициативе вместе с мамой бросился в ванную, чтобы принять душ.

Когда ребенок закончил купаться, папа сделал вид, что будильник ещё не зазвонил, и сказал Артёму: «Ты сегодня очень быстро справился, будильник ещё не зазвонил, можешь ещё немного поиграть. Сейчас я переведу будильник на 5 минут позже. Если ты успеешь за 5 минут лечь в постель, считается, что ты выиграл; если нет, значит, ты проиграл и должен сразу же закрыть глаза и заснуть». Артём снова тут

же «тук-тук-тук» побежал в свою комнату.

После нескольких таких игр, когда наступало время ложиться спать, папа начинал играть с Артёмом в гонку с будильником, и постепенно у Артёма сформировалась хорошая привычка ложиться спать вовремя.

Иногда мы удивляемся: откуда у детей берется столько энергии? Как они могут бегать с утра до вечера и при этом не уставать? Почему каждый день, когда взрослые зевают от усталости, дети по-прежнему полны энергии?

На самом деле детям, как и взрослым, нужен полноценный сон, и у них тоже есть свои биологические часы, просто их ритм может немного отличаться от вашего. Только при достаточном сне ребенок сможет справиться с нагрузками всего следующего дня. Поэтому, столкнувшись с подобной ситуацией, вам необходимо учитывать привычки ребенка в отношении сна и разработать для него целенаправленные и эффективные методы.

Лучший способ:

• Соревнование с часами

Вы можете использовать будильник, чтобы решить проблему с отходом ребенка ко сну. Например, скажите ему: «Я сейчас поставлю будильник на 5 минут. Если за 5 минут ты успеешь переодеться в пижаму, то ты выиграешь и сможешь еще немного поиграть; если проиграешь — придется сразу ложиться спать». Если ребенок выиграл, вы можете разрешить ему заняться чем-нибудь, что он хочет, или почитать

ему сказку, а потом уложить спать; в противном случае он должен немедленно выполнить правила «соревнования» и лечь спать.

• Составьте вместе с ребенком расписание отхода ко сну

Ребёнок чувствует себя в большей безопасности в предсказуемых ситуациях и легче их принимает, поэтому вы можете вместе с ним составить расписание: за исключением особых случаев, каждый день в определённое время убирать игрушки, в определённое время умываться, а в определённое время ложиться в постель и слушать, как мама читает сказку. Так вы сможете свести к минимуму сопротивление ребёнка перед сном.

• По возможности упростите «подготовку» ко сну

Перед сном не превращайте подготовку к сну в многоэтапный ритуал: то ребенок хочет попить воды, то сходить в туалет, то почитать книжку или послушать сказку. Это только еще больше «бодрит» ребенка и мешает наладить режим сна.

• Не шутите с ребенком перед сном

Как только ребенок возбудится, ему будет трудно заснуть, поэтому родителям лучше не стимулировать его эмоции перед сном. Можно рассказать ему несколько сказок или поиграть в спокойные игры.

• Проведите некоторое время с ребенком вечером

Поскольку большинство детей очень хотят, чтобы родители были рядом перед сном, то, если есть возможность, родители могут поболтать с ребенком или рассказать ему сказку

перед тем, как он ляжет в постель. Так ребенок успокоится и не будет капризничать, отказываясь ложиться спать.

На что следует обратить внимание родителям:

※Не угрожайте и не пугайте ребенка

Угрозы, ругань или запугивание только нарушают сон ребенка, мешают ему спокойно заснуть и ни в коем случае не помогают сформировать у него правильные привычки сна.

※ Не позволяйте ребенку долго смотреть телевизор

Просмотр телевизора сильно возбуждает нервную систему ребенка, поэтому лучше вечером поиграть с ним в другие игры, например, в скакалку: это не только укрепит физическую форму ребенка, но и поможет ему заснуть.

Досье о озорном ребенке № 4: Любящий приключения Илья

Имя: Илья

Озорное поведение: всегда любит приключения

Лучший способ: всегда объяснять ему последствия

Четырехлетний Илья — «авантюрист» в семье. С трех с половиной лет он забирался практически на каждую мебель в доме и не раз падал с нее головой вниз. Его лицо — настоящая карта приключений: шрам под правым глазом — след от падения, когда он спрыгнул с тележки в супермаркете, небольшая шишка в форме яйца на затылке — след от падения с горки в детском саду, второй шрам под правым глазом — от пореза об острый край фоторамки в кладовой…

Много раз Илья получал травмы, падая с высоты, и от бо-

ли громко плакал, но через минуту он уже забывал о своём падении и продолжал лазать туда-сюда в поисках острых ощущений. Мама из-за этого несколько раз его шлепала, но Илья был из тех, кто «забывает о боли, как только шрам затянется», и очень быстро забывал о мамином наказании.

Однажды Илья снова попытался достать горшок с хлорофитумом, стоявший на верхней полке книжного шкафа. Он принёс две маленькие табуретки, поставил их друг на друга и продолжил своё приключение. Как и следовало ожидать, табуретки опрокинулись, и Илья свалился с них, сильно ударившись задницей о пол. Мама сказала ему: «Ну, как видишь, больно, да? Не плачь, ты сам свалился!» Илья долго кривил рот, но не смог заплакать.

Тогда мама воспользовалась моментом и сказала Илье: «Ты же сам упал. Если будешь плакать, сегодня не сможешь смотреть мультфильмы», — «И даже если тебе больно, не иди ко мне». С тех пор, всякий раз, когда он, рискуя, падал и, хныча, шёл к маме, она говорила ему: «Сегодня мультфильмы смотреть не разрешается»; или, видя, что он не поранился, просто не обращала на него внимания, позволяя ему хныкать сколько угодно. Со временем Илья, видимо, понял, что так невыгодно, и его рискованные поступки заметно уменьшились.

Наши дети часто ведут себя рискованно, и лазать по всему подряд для них — проще простого. Прямым следствием таких приключений, естественно, становятся синяки и сса-

дины по всему телу.

Одной из причин рискованного поведения детей является их избыток энергии и сильное стремление проявить себя, желание продемонстрировать свои способности перед другими или привлечь к себе внимание. Другая причина заключается в том, что их долговременная память ещё не полностью сформировалась, поэтому, даже если они ушиблись, они часто забывают предыдущие уроки.

Если вы постоянно предупреждаете ребёнка о том, какие действия опасны и к каким последствиям они могут привести, не стоит отрицательно относиться ко всем его поступкам, иначе вы задушите его любопытство. Напротив, попробуйте отвести ребёнка в спортивный зал или на занятия танцами, чтобы развить его интересы — возможно, ему понравится какой-нибудь вид спорта.

Лучший способ:

• Умеренное наказание

Если ребенок ничего не боится и часто совершает рискованные поступки, вам необходимо установить особенно строгие правила, определив, куда ему можно ходить, а куда — нет. Как только ребенок нарушит правила без разрешения, немедленно наложите на него умеренное наказание, например, запретите ему на некоторое время играть с любимой игрушкой или смотреть мультфильмы.

• Постоянно предупреждайте ребенка о последствиях рискованных поступков

Чтобы помочь ребенку понять разницу между острыми ощущениями и риском, родителям нужно терпеливо объяснить ему последствия рискованных поступков. Например, если ребенок не перестает прыгать на кровати, можно сказать ему: «Если ты упадешь, тебе будет очень больно, и ты можешь даже получить травму, которая приведет к инвалидности».

• Развивайте у ребенка способность к самооценке

Ребёнок ещё не имеет полного представления о своих способностях, поэтому он не может оценить последствия своих рискованных поступков. Когда ему что-то интересно, он будет искать способы это сделать, не задумываясь о последствиях. Поэтому с самого раннего возраста нужно помогать ребёнку развивать самопознание: прямо объясняйте ему, что можно делать, а что нельзя, чтобы преодолеть его склонность к рискованным поступкам.

• Не позволяйте детям смотреть мультфильмы, наполненные рискованными поступками

Некоторые мультфильмы, изобилующие рискованными поступками, не подходят для просмотра детьми младше 7 лет, особенно те, в которых присутствует насилие. Дети этого возраста ещё не могут отличить вымысел от реальности, поэтому они часто подражают опасным поступкам персонажей, стремясь самим стать «героями», а результаты таких действий можно предсказать.

• Помогите ребенку выплеснуть избыточную энергию здо-

ровым образом

Если ребенок действительно отличается избыточной энергией, можно помочь ему выплеснуть лишнюю энергию другими, полезными для здоровья способами. Например, отдайте ребенка на занятия танцами или в другие полезные кружки. В ходе таких занятий ребенок не только получит физическую нагрузку, но и сможет избежать негативных последствий, к которым может привести его упрямство.

На что следует обратить внимание родителям:

※Не ограничивайте поведение ребенка силой

Даже если вы знаете, что такие рискованные действия ребенка опасны, не ограничивайте его силой. Это не только подавит его любопытство и естественный дух приключений, но и может вызвать у ребенка реакцию сопротивления.

※ Не кричите на ребенка

Крики на ребенка только разжигают в нём противостояние и приводят к началу длительной «войны» между родителями и ребенком. Подумайте: если вы стали для него «врагом», как он может вас слушаться?

Досье о озорном ребёнке № 5: Катя, не умеющая терпеливо доводить дело до конца

Имя: Катя

Проблемное поведение: нетерпеливость

Лучший способ: начинать с мелочей

Катя с детства была живой и озорной, но ей не хватало терпения при выполнении любых дел.

Когда Кате было 5 лет, родители услышали, что именно в этом возрасте детям лучше всего учиться играть на фортепиано, и поспешили отдать дочь в класс фортепиано. В результате увлечение Кати оказалось кратковременным: она проучилась некоторое время, проявляя большой интерес к любимым мелодиям, но совершенно не интересуясь скучными упражнениями на пальцы. Каждый раз, когда её просили сыграть, она то отправлялась в туалет, то жаловалась, что плохо себя чувствует — придумывала самые разные уловки и ни разу не соглашалась спокойно поиграть хотя бы 10 минут.

То же самое происходило и с детскими песенками в детском саду: она часто запоминала только начало, а дальше не знала, как петь дальше. Мама, видя такое поведение дочери, очень переживала и решила изменить стратегию.

Мама понимала, что дело не в том, что дочь тупая или несерьёзная, а в том, что её бурная энергия легко отвлекается на другие интересные вещи, поэтому она решила постепенно развивать терпение дочери с помощью мелких дел. Например, сегодня мама попросила Катю вытереть стол. Катя, возможно, вытерла бы половину, а потом не удержалась бы и побежала бы складывать кубики. В таком случае мама наблюдала бы за ней, учила бы её внимательно вытирать стол дочиста, а затем в нужный момент хвалила и поощряла бы её. Или мама просила Катю писать буквы: раньше Катя писала всего несколько букв и уходила играть в что-то другое, а

теперь мама пишет вместе с ней. Она попросит Катю сначала писать 10 минут, а затем постепенно увеличит время до 15 минут, чтобы развить терпение ребёнка.

Спустя некоторое время Катя уже может писать в течение получаса, и при выполнении других дел она постепенно стала проявлять больше терпения.

На самом деле терпеливость у детей — понятие относительное. Как правило, чем младше ребенок, тем хуже стабильность и продолжительность его внимания, поэтому нельзя ожидать, что ребенок будет, как взрослый, долго сосредоточиваться на каком-то занятии или предмете.

Причины недостатка терпения у детей также разнообразны. Например, ребенок может быть очень энергичным и любить пробовать всевозможные занятия: не успев закончить одно дело, он может сразу же увлечься чем-то другим; либо родители, не имея опыта в воспитании, часто ворчат в присутствии ребенка и постоянно задают ему вопросы, когда он чем-то занимается. На первый взгляд это кажется заботой, но на самом деле мешает ребенку сосредоточиться и отвлекает его внимание, что легко приводит к тому, что он начинает нервничать и теряется.

Чтобы воспитать в ребенке терпение, родителям в первую очередь самим нужно проявить терпение. Когда ребенок отбрасывает недорисованный рисунок и, подпрыгивая, бежит играть с другими игрушками, родители должны сохранять спокойствие, напоминать себе, что не следует винить ребен-

ка, и с терпением воспитывать в нем терпение — только так можно добиться результата.

Лучший способ:

• Выбирать игрушки или занятия с учётом психологических особенностей ребёнка

Как гласит пословица: «Интерес — лучший учитель». Слишком простые игрушки или занятия вообще не вызывают у ребенка интереса, но слишком сложные он не сможет воспринять. Поэтому родителям необходимо, исходя из возраста и психологических особенностей ребенка, выбирать игрушки, которые ему нравятся, или предлагать занятия, способные заинтересовать его. Это очень полезно для развития творческих способностей и воображения ребенка, а также помогает ему сосредоточиться на каком-либо занятии.

• Объяснять ребенку важные вещи с помощью рассказов

Чаще рассказывайте ребенку небольшие истории, чтобы через них объяснить ему важность терпения. Например, рассказывайте о успехах известных людей, чтобы ребенок понял: для достижения успеха требуются годы, а то и десятилетия неустанных усилий. Если история будет яркой и запоминающейся, она оставит глубокий след в душе ребенка.

• Выявление интересов ребенка

Родители могут отталкиваться от интересов ребенка, выбирая занятие или игру, которые ему интересны и подходят, и уделяя им глубокое и длительное внимание. Также можно

составить для ребенка соответствующий его возрасту, но относительно строгий распорядок дня, чтобы с помощью родительского контроля рационально направлять его энергию.

• Предлагайте задачи в играх или занятиях средней сложности

Если предъявлять к ребенку слишком высокие требования, он наверняка не сможет их выполнить, даже если у него очень много энергии; это подорвет его инициативу и уверенность в себе и не позволит ему терпеливо довести дело до конца. Но если требования будут слишком низкими, ребенку легко станет скучно, и он, естественно, не будет иметь терпения довести дело до конца. Поэтому родители должны, учитывая психологические особенности ребенка, выбирать занятия или игры, способные пробудить его воображение и творческие способности, чтобы он мог надолго погрузиться в них.

На что следует обратить внимание родителям:

※Не следует часто отвлекать ребенка

Не следует часто отвлекать ребенка, когда он чем-то занят. Если во время учебы или игры вы то предлагаете ему перекусить, то предлагаете попить, постоянно прерывая его ход мыслей, это легко вызовет у ребенка негативную эмоциональную реакцию и лишит его возможности и времени развить в себе терпение.

※ Умело направляйте, не принуждайте

Когда ребенку не хватает терпения довести дело до конца,

не стоит сразу же критиковать его и тем более принуждать к завершению. Лучше умело перенаправить его внимание на прежнее занятие, помогая сделать его более интересным и увлекательным. В этом случае ребенок, как правило, с большей готовностью примет предложение и сосредоточенно доведет дело до конца.

Досье о озорном ребенке № 6: Кирилл, который всегда бегает в общественных местах

Имя: Кирилл

Проблемное поведение: постоянно бегает в общественных местах

Лучший способ: попросить ребенка заранее предупреждать родителей, если он собирается куда-то уйти

Каждый раз, когда родители берут Кирилла с собой на прогулку, они очень нервничают и не могут отвести от него глаз. Дело в том, что шестилетний Кирилл постоянно любит бегать туда-сюда в общественных местах — в вагонах, торговых центрах, ресторанах, на улицах и т. д. Поэтому родители не только боятся, что он потеряется, но и вынуждены постоянно следить за тем, чтобы он не мешал окружающим.

Однажды папа взял Кирилла с собой в ресторан. В результате Кирилл начал «безумно» метаться по всему залу и в конце концов даже «незастенчиво» сел за стол к другим посетителям, из-за чего папе пришлось в неловкости извиняться перед ними. Ещё одна история: мама взяла его с собой в торговый центр. Когда они поднимались на эскалаторе, Ки-

рилл всё время пинал ногами. В результате, не успев сориентироваться, его нога застряла в узкой щели между ступенями. К счастью, он быстро сориентировался и вытащил ногу из ботинка, но мама до сих пор с трепетом вспоминает этот случай.

Мама понимала, что запрещать ему что-то силой бесполезно, поэтому пришлось искать другой способ договориться с Кириллом: «Кирилл, мама знает, что тебе всё кажется новым и интересным, и ты любишь бегать повсюду, но когда ты так себя ведёшь, мама очень переживает. А вдруг мама тебя не найдёт, и ты не сможешь вернуться домой. Давай так: впредь, когда захочешь куда-то пойти, сначала скажи маме, хорошо?»

Мама также пыталась показать Кириллу на примере: например, если ты хочешь посмотреть на прилавок с игрушками, можешь сказать маме: «Мама, я пойду туда поиграть». Под руководством мамы Кирилл постепенно научился заранее сообщать маме о своих планах, а мама вовремя хвалила его и иногда покупала ему небольшие игрушки в качестве поощрения.

Постепенно Кирилл научился заранее спрашивать разрешения у мамы: «Мама, я пойду туда поиграть, подожди меня там», «Мама, я выйду с братом на улицу, мы скоро вернёмся». Если иногда Кирилл не выполнял обещание, мама назначала ему небольшое наказание, например, заставляла помогать по дому или убирать свою комнату. Хотя Кирилл

и сейчас остаётся таким же «полным энергии», мама стала гораздо спокойнее.

Взрослые никогда не могут понять: почему у детей столько энергии? Как только они выходят на улицу, они словно птицы, выпущенные из клетки, и ни на минуту не могут успокоиться: в супермаркете они тянут маму и папу за руки и без остановки разглядывают всё вокруг. Стоит родителям отстать от их темпа, как они тут же убегают и исчезают из виду. Приводя ребёнка на вечеринку, взрослые, как ни стараются, никак не могут заставить его успокоиться и покушать…

Родители часто очень переживают из-за этого, но ни в коем случае нельзя из-за этого оставлять ребенка дома или прибегать к принудительным запретам. На самом деле такое поведение детей обусловлено их природной активностью и любопытством. Это необходимо понять.

Однако, когда ребенок бегает и шумит в общественных местах, с одной стороны, он подвергается различным опасностям, а с другой — может мешать окружающим. Родители должны правильно направлять его, объясняя, как соблюдать правила поведения в общественных местах и на что нужно обращать внимание с точки зрения безопасности, чтобы ребенок не попал в опасность и не доставлял неудобств другим людям.

Лучший способ:

• Проявите понимание и сочувствие к поведению ребенка

Не ругайте ребенка, попробуйте поговорить с ним так: «Папа понимает, что тебе скучно», «Мама знает, что тебе очень интересно всё это», «Я знаю, что ты впервые здесь, поэтому тебе все кажется новым», «Я знаю, что ты любишь шум и суету» и т. д. Дайте ребенку понять, что родители его очень хорошо понимают, а уже потом объясняйте ему причины и выдвигайте требования — так будет гораздо проще.

• Расскажите ребенку о последствиях такого поведения

Опишите ребенку возможные последствия такого поведения, например, что он может потеряться, и папа с мамой будут очень переживать, не найдя его; или что он может встретить плохих людей и попасть в ловушку; еще он может получить травму в результате наезда или падения; а иногда может даже беспокоить других людей и т. д. Так ребенок во время игры будет обращать внимание на серьезность этих проблем.

• Чётко обозначьте свои границы

Родители должны решительно сказать ребенку: «Я категорически не разрешаю тебе бегать без присмотра; если ты снова будешь так делать, я отправлю тебя домой; если тебе действительно хочется куда-то пойти, скажи мне, и я пойду с тобой; по крайней мере, сначала сообщи мне об этом, чтобы я всегда знал, где ты находишься». Таким образом, вы удовлетворите природную тягу ребенка к играм и при этом максимально обеспечите его безопасность.

• Отвлекайте ребенка

Попробуйте взять ребенка за руку и поговорить с ним о

том, что происходит вокруг, чтобы отвлечь его внимание. Обсудите с ним то, что ему показалось интересным, или расскажите ему сказку, чтобы развеять его скуку. Как только ребенок увлечется, он перестанет бегать без дела.

На что следует обратить внимание родителям:

※Не давайте ребенку приказы

Родители должны быть терпеливыми по отношению к ребенку и не кричать: «Стой на месте!» Ребенок, который с удовольствием играет, и которого внезапно останавливают мама с папой, наверняка будет очень недоволен. Уверен, вы же не хотите видеть своего ребенка несчастным!

※ Ни в коем случае не преувеличивайте

Чтобы ребенок не бегал без дела, родители пугают его: «Ты всё время бегаешь, берегись, а то плохие люди похитят тебя и продадут!» «Берегись, а то полицейские тебя заберут!» Возможно, таким образом ребенок действительно испугается и перестанет бегать. Но это наложит тень на его психику: не только подавит его любопытство, но и может сформировать у него трусливый и боязливый характер.

# Глава 2. Непослушный тип - скажи мне идти на восток, а я пойду на запад

Досье на озорного ребёнка № 7: Дима, который поступает по-своему

Имя: Дима

Проказ: делает всё, что ему вздумается

Лучший способ: четко обозначить границы деятельности

В выходные 7-летний Дима настоял на том, чтобы пойти в парк развлечений. Мама уже сказала ему, что сегодня у неё дела, и что лучше пойти в следующие выходные. Но Дима настаивал, что пойдёт именно сегодня, и если его не возьмут с собой, то он пойдёт один.

«Нет, не пойду. Тогда пусть я пойду один», — настаивал Дима.

«Как ты можешь пойти один? Там столько людей, тебе, маленькому ребенку, это очень небезопасно!»

Дима не ответил маме и молча сидел один в гостиной.

Через некоторое время мама услышала, что из комнаты больше не доносится ни звука, вышла посмотреть — а Димы уже не было видно. Мама подумала: «Он наверняка сам пошёл в парк развлечений», — и поспешила туда. Дойдя до входа в парк, она действительно увидела, как Дима вместе с

двумя другими детьми лет восьми-девяти покупает билеты. Поскольку мама не могла не беспокоиться, что Дима играет там один, ей пришлось провести с ним весь день в парке.

Мама подумала: если ребёнок будет постоянно поступать по-своему — сегодня тайком пойдёт в парк развлечений, а завтра — в зоопарк, — как он сможет оставаться в безопасности?

Тогда мама решила принять меры и поговорить с ним. На следующий день Дима играл на улице с несколькими соседскими детьми. Мама позвала его домой на обед, но он, словно не слыша, продолжал играть в своё удовольствие. Спустя некоторое время Дима наконец прибежал домой и, едва войдя в комнату, стал кричать, что проголодался, и просил маму накормить его. Мама сказала ему: «Дима, мне очень не нравится твоё поведение, когда ты делаешь всё по-своему. Если хочешь куда-то пойти поиграть, просто скажи об этом папе и маме. Мы не только будем рады, но и станем доверять тебе больше, с удовольствием пойдём с тобой поиграть и купим тебе игрушки. Но ты всегда поступаешь по-своему, и это не только опасно, но и заставляет нас думать, что ты нас не уважаешь».

Дима молча выслушал слова мамы. Впоследствии, когда Дима снова собирался выйти на улицу, он иногда говорил об этом маме. Мама, видя, что он может выйти самостоятельно, с радостью давала ему разрешение и даже похвалила его: «Дима, ты такой разумный, мама верит, что ты смо-

жешь позаботиться о себе». Иногда, покупая ему игрушки или школьные принадлежности, мама говорила: «Это награда за то, что вчера ты сказал маме, что идешь на улицу». Со временем Дима понял, что в маминых правилах нет ничего плохого. Постепенно он стал каждый раз спрашивать у мамы разрешения, прежде чем выходить на улицу.

Родители всегда беспокоятся, что ребёнок не слушается и поступает по-своему, но при этом нельзя слишком сильно его ограничивать. Что же делать? Это, пожалуй, самый сложный вопрос для родителей. Однако в одном мы можем быть уверены: если полностью оставить ребёнка без присмотра, не воспитывать и не обучать его, в будущем он, скорее всего, станет непослушным бунтарем, с которым никто не сможет справиться. Поэтому с таким озорным ребёнком необходимо применять действенные методы воспитания.

Прежде чем приступить к воспитанию, попробуйте понаблюдать за поведением и речью ребенка: игнорирует ли он вас каждый раз, когда вы его зовете, пока он играет? Не предупреждает ли он вас заранее, когда собирается пойти поиграть? Остается ли он равнодушным, когда вы просите его что-то сделать? Если вы ответили «да» на все эти вопросы, значит, ребенок совершенно не обращает внимания на ваши слова, и вам нужно принять соответствующие меры, чтобы он начал воспринимать ваши слова всерьёз.

Лучший способ:

• Помогите ребенку четко определить рамки поведения

Ребёнок часто поступает по-своему, стремясь вырваться из-под вашего контроля и делать всё, что ему вздумается. В таком случае вам нужно вместе с ребёнком чётко определить рамки его действий. Например, скажите ему: «После школы ты можешь пойти к друзьям домой, но, как только придёшь к ним, обязательно позвони домой — мне нужно знать, с кем ты находишься». Или: «Когда ты захочешь пойти поиграть, обязательно сначала спроси разрешения у мамы и папы, нельзя уходить без разрешения». Если регулярно устанавливать такие правила, со временем ребенок перестанет поступать по-своему.

• Хвалите и поощряйте ребенка за хорошее поведение

Если ребенок способен самостоятельно заниматься каким-либо делом, следить за своей безопасностью и не мешать окружающим, то вы можете похвалить его и поощрить, чтобы он продолжал вести себя таким образом. Но при условии, что он действует в установленных пределах и ведет себя хорошо.

• Доверяйте ребенку больше

Если вы сможете в меру доверять ребенку и верить, что в определенный момент он сможет позаботиться о себе сам, ребенок также будет стремиться оправдать ваше доверие. Например, если ребенок хочет идти в школу пешком вместе с друзьями, родители могут сразу согласиться на его просьбу: «Я верю, что ты обязательно прибудешь в школу вовремя вместе с друзьями, только будь осторожен». Услышав ваши

слова, ребенок поймет ваши ожидания и доверие к нему и, следовательно, захочет поступать так, как вы сказали.

На что следует обратить внимание родителям:

※Не следует слишком потакать ребенку

Если вы остаетесь равнодушными к своеволию ребенка, считая, что он может делать всё, что ему вздумается, главное — чтобы он был доволен, то такая вседозволенность приведёт его к крайностям.

※Не применяйте насилие по отношению к ребенку

Если ребенок не сделал что-то так, как вы просили, и вы в ответ впадаете в ярость или даже поднимаете на него руку, чтобы наказать его, это неразумно. Это не только сбивает ребенка с толку, и он не понимает, в чем именно он ошибся, но и вызывает у него страх перед вами, что негативно сказывается на ваших отношениях.

Досье на озорного ребёнка № 8: Никита, который не любит купаться

Имя: Никита

Проблемное поведение: не любит купаться

Лучший способ: больше поощрять

Каждый день, возвращаясь из детского сада, маленький Никита всегда бывает весь в грязи — и руки, и тело. Детские шалости — это неизбежно. Но у маленького Никиты есть ещё одна плохая привычка: он не хочет принимать ванну, как бы грязным ни был, словно у него с самого рождения вражда с водой. Это доставляет родителям немало головной

боли.

Каждый вечер, когда наступает время купания, Никита всегда придумывает разные отговорки, чтобы уклониться от купания: то говорит, что устал, то что хочет спать, то просто упрямится — в общем, ни за что не хочет заходить в ванную.

В тот день снова наступило время вечернего душа. Мама подозвала Никиту к себе и сказала ему: «Мама знает, что ты готов делать многое, только бы не принимать душ, но поддерживать чистоту — это очень важно. Поэтому мама придумала для тебя один способ, послушай, хорошо? Мама составила для тебя план купания: если ты будешь каждый день мыться дочиста, мама будет ставить тебе баллы в этом плане. Если в течение недели ты будешь каждый день мыться очень тщательно, то в выходные мама даст тебе какое-нибудь вознаграждение, например, купит игрушку или отвезёт на детскую площадку, как тебе?»

Никита, услышав слова мамы, решил, что это очень интересно, и согласился пойти с мамой в ванную. В последующие дни Никита вел себя очень хорошо, и когда наступили выходные, мама, как и обещала, в знак поощрения за его поведение, отвела его на детскую площадку

Постепенно у Никиты сформировалась хорошая привычка любить купаться, и ему уже не нужно было, чтобы мама с папой напоминали ему об этом — он сам по собственной инициативе шел принимать душ.

Как правило, дети в возрасте около одного-двух лет не хо-

тят купаться в основном из-за страха, что мыльная пена или что-то подобное попадет им в глаза. Дети чуть постарше не хотят купаться в основном потому, что они заняты на сайте тем, что им больше всего нравится, и не хотят, чтобы купание испортило им настроение. Однако отказываться от купания категорически нельзя: это не только плохая привычка, но, что самое главное, нарушение гигиены, которое напрямую влияет на здоровье ребенка.

Родители могут поговорить с ребенком о том, почему нужно принимать ванну, даже если он пока не может понять или не совсем согласен с этими доводами. Но есть один момент, с которым он обязательно согласится и который с радостью примет: купание — это условие, при котором он сможет получить какое-то особое вознаграждение, например, поход в парк развлечений на выходных или возможность посмотреть еще один мультфильм после купания. Таким образом можно стимулировать ребенка к выработке хороших гигиенических привычек.

Лучший способ:

• Договориться с ребенком

Родители должны дать понять ребенку, что некоторые необоснованные требования не подлежат обсуждению. Вы можете договориться с ребенком о том, какие дела необходимо выполнять ежедневно, например, принимать ванну, чистить зубы, убирать в комнате и т. д. Если ребенок отказывается, вы не должны уступать, а сказать ему: «Если ты сегодня

не захочешь принимать ванну, то через некоторое время не сможешь смотреть мультфильм. Смотреть его можно будет только после того, как ты примишь ванну — так мы договорились».

• Сделайте купание приятным занятием

Во время купания родители должны играть с ребенком и по возможности идти ему навстречу, например, позволять ему самому регулировать температуру воды или наносить гель для душа. Только так ребенок сможет почувствовать радость от купания. Если родители будут купать ребенка, как будто моют грязную вещь, он обязательно начнет сопротивляться.

•Чаще хвалите ребенка

Во время купания не стесняйтесь чаще хвалить ребёнка, например: «Какие у тебя белоснежные ручки!» или «Ты уже сам наносишь гель для душа — молодец!». Такая конкретная похвала даёт ребёнку понять, что его поведение одобряется и ценится, благодаря чему он обретает уверенность в себе и с большим желанием продолжает свои усилия.

• Если ребенок купается самостоятельно, внимательно проверяйте, как он это делает

Когда ребенок может купаться самостоятельно, но делает это неохотно, он, скорее всего, будет отмазываться, например, лишь бегло намочив волосы. Помните: мокрые волосы не означают, что он действительно помылся. Внимательно проверьте его. Если он отмазывается, накажите его, заставив

помыться заново, и отмените обещанное вознаграждение.

На что следует обратить внимание родителям:

※Не стоит постоянно подгонять ребенка, чтобы он пошел принимать душ

Ребёнок, которого постоянно подгоняют, легко приобретает зависимость: если однажды вы перестанете его подгонять, он сам по себе точно не станет заниматься делами. Поэтому самое главное — помочь ребёнку выработать хорошие привычки.

※ Не применяйте к ребенку жестокие наказания

Даже если у ребёнка есть плохая привычка не принимать душ, родители не должны решать проблему с помощью насилия — это только вызовет у ребёнка обиду и может даже привести к формированию у него бунтарского настроя.

Досье на непослушного ребёнка № 9: Степан, который отказывается есть

Имя: Степан

Проблемное поведение: отказывается есть

Лучший способ: дать ребенку возможность высказать свое мнение о еде

Настало время ужина. Мама Степана специально приготовила несколько блюд, которые любит её сын. Степан обедал в детском саду, и мама боялась, что он не получает достаточно питательных веществ. Поэтому вечером она хотела накормить сына чем-нибудь вкусным и сытным.

Однако Степан не оценил это и не проявил ни малейшего

интереса к блюдам на столе. Увидев это, мама сказала Степану: «Сынок, тебе нужно больше есть, только так ты вырастешь! Давай, съешь немного рыбы, а потом — зелень».

«Эх, я не люблю зелень, в ней совсем нет вкуса, она ужасно невкусная!» — сказал Степан и бросил на стол зелень, которую мама ему наложила.

«Да ты же ребёнок, как же так — не есть зелень? Зелень — это источник витаминов!» — мама немного рассердилась.

«Я больше не буду есть!» — сказал Степан, бросил палочки и ушёл.

Мама, видя, что Степан часто так отказывается от еды, решила, что ей нужно изменить тактику. Поэтому на следующий день, когда Степан вернулся из школы, мама сказала ему: «Как насчёт того, чтобы сегодня ты помог маме готовить? Что бы ты ни хотел съесть, мы с тобой вместе это приготовим». Услышав это, Степан сразу же оживился и с радостью последовал за мамой на кухню, чтобы готовить ужин. Мама поручила Степану те задачи, с которыми он мог справиться, например, помочь ей почистить овощи или подать тарелку. В это время мама то и дело говорила Степану: «Сегодня вечером обязательно попробуй блюда, которые ты сам приготовил!» Степан с радостью согласился.

Во время ужина мама сказала Степану: «Это ты помог маме приготовить яйца с помидорами, а это — натертую редьку. Попробуй, вкусно ли?» Услышав слова мамы, Степан стал есть большими кусками и не переставал говорить,

что это очень вкусно.

С тех пор мама часто готовила вместе со Степаном и прислушивалась к его мнению. Постепенно Степан избавился от вредной привычки не есть с аппетитом.

Отказ ребенка от еды — это проблема, которая доставляет родителям немало головной боли. Если ребенок не ест, он не получает необходимых питательных веществ, что неизбежно приведет к недоеданию и повлияет на нормальное развитие организма. Следует помнить, что в период роста у ребенка пищевые привычки напрямую связаны с его здоровьем: неправильное питание может стать причиной определенных заболеваний, поэтому нужно помогать ребенку выработать привычку правильно питаться.

Однако иногда отказ ребенка от еды может быть средством, с помощью которого он пытается бросить вызов родительской власти. Видя, как родители переживают из-за его поведения, он испытывает от этого чувство удовлетворения.

Родители могут объяснить ребенку, что несерьезное отношение к еде негативно сказывается на здоровье и мешает росту и укреплению организма. Необходимо использовать поощрительные методы, чтобы постепенно помочь ребенку исправиться и выработать правильные привычки.

Лучший способ:

• В повседневной жизни знакомьте ребенка с основами здорового образа жизни

Во время еды можно рассказывать ребенку о здоровье,

например, о том, что зелень пополняет запасы витаминов. Можно также предложить ребенку самому высказать свои пожелания по поводу еды и вместе с родителями готовить блюда — это поможет пробудить у ребенка интерес к еде.

• Разнообразьте блюда на столе

При приготовлении еды старайтесь, чтобы блюда были яркими по цвету, и придумывайте для каждого блюда аппетитное название. Можно также во время еды рассказывать ребенку истории, связанные с названиями блюд, или сочинять для него детские стишки, связанные с едой. Например: «Ешь больше овощей — будешь быстро расти», «Дети, которые не привередничают в еде, всем нравятся» и т. д. Все это поможет ребенку почувствовать радость от еды.

•Не позволяйте ребенку переедать сладостями перед едой

Не храните дома слишком много сладостей. Если давать ребенку сладости или фрукты при каждом приступе голода, к моменту обеда он, скорее всего, уже наестся. Как в таком случае он сможет нормально поесть за столом?

• Создайте уютную атмосферу за столом

Время еды должно быть лучшим моментом для всей семьи, чтобы поделиться своими эмоциями, поэтому не смотрите телевизор во время еды и не ругайте ребенка за столом. Можно поговорить с ребенком за едой об интересных событиях в школе, чтобы он мог расслабиться и есть не спеша, тщательно пережевывая пищу.

На что следует обратить внимание родителям:

※Не заставляйте ребенка есть

Если ребенок не хочет есть какую-то пищу, возможно, он действительно не голоден или просто не испытывает к ней интереса. В таком случае не следует заставлять его есть только потому, что эта пища питательна — это вызовет у ребенка негативные эмоции. Кроме того, отказ от еды может быть связан с плохим настроением или недомоганием; принуждение к еде только усилит его неприязнь.

※Не реагируйте слишком бурно на поведение ребенка

Хотя и говорят: «Кто знает, сколько труда в каждом зернышке риса», нельзя из-за этого требовать, чтобы ребенок обязательно доел всю еду в тарелке. Иногда ребенок отказывается есть, чтобы привлечь внимание родителей. Если вы слишком бурно реагируете на его поведение, он, почувствовав, что вы не обращаете на него внимания, начнет протестовать, отказываясь от еды. Поэтому, если ребенок отказывается есть, не стоит устраивать из этого трагедию: просто уберите его тарелку и позвольте ему поесть, когда он проголодается.

Досье о озорном ребёнке № 10: Павел, который всегда перечит

Имя: Павел

Проказливое поведение: перечит

Лучший способ: заниматься чем-то вместе с ребенком

Кажется, Павел с самого рождения не переставал ссориться с родителями. Как только мама просила его что-нибудь

сделать, он всегда перечил ей: «Почему это должен делать именно я? Разве ты сама не можешь?»

Мама говорит: «Я сказала, делай, и делай, не ворчи! Тебе уже шесть лет, а ты даже это не хочешь делать!»

«Я уже столько всего сделал! Я не хочу это делать, я должен каждый день играть!» — громко перечил Павел, после чего, не обращая на маму никакого внимания, ушёл в свою комнату.

Мама понимала, что ежедневные ссоры с ребёнком ни к чему не приведут, и решила в следующий раз изменить свой подход.

«Павел, помоги маме, принеси свою грязную одежду, я хочу её постирать», — мама снова позвала Павла, чтобы он что-то сделал.

«А ты сама не можешь? Я сейчас занят, строю из кубиков!» — ответил Павел.

«О, да? Тогда давай поступим так: сначала отложи кубики, и мы устроим соревнование. По очереди будем приносить одежду — ты пойдёшь в свою комнату за паповой одеждой, а я — за твоей, и посмотрим, кто быстрее [если ты будешь быстрее, мама будет с тобой строить из кубиков; если мама будет быстрее, ты поможешь маме стирать, хорошо?]»

Павлу эта идея показалась очень необычной — раньше мама так никогда не делала.

«Отлично! Тогда я точно возьму быстрее!» Павел сам подбежал от кучи кубиков, чтобы посоревноваться с мамой в

том, кто быстрее возьмет одежду

. Мама сначала специально делала вид, что делает это медленнее Павла, а потом, стирая одежду, играла с ним в кубики. Затем они снова устроили соревнование, и на этот раз мама снова специально делала вид, что делает это быстрее Павла, а Павел послушно помогал маме стирать. В результате за все утро мама постирала всего несколько вещей, но Павел проявил себя с лучшей стороны, и мама решила, что это того стоило.

С тех пор, как только Павел начинал перечить, не слушаться или капризничать, мама находила способ занять его совместной работой и часто поощряла его, благодаря чему Павел стал гораздо «сотрудничать».

Когда речь заходит о том, что дети перечат, вряд ли найдутся родители, которые не вздохнут с досадой. Эти дети всегда говорят что-то, противоречащее мнению или желаниям родителей, и в большинстве случаев действуют под влиянием эмоций: то заставляют папу и маму замолчать, то выводят их из себя. В результате часто вся семья остается недовольной, а в худшем случае ребенок может даже получить пощечину.

На самом деле, если ребенок с малых лет слишком послушен, это не всегда хорошо. У чрезмерно послушных детей часто наблюдаются две ситуации. Во-первых, родители бывают слишком авторитарными или чрезмерно балуют ребенка, предпочитая подавлять его приказами и не позволяя ему

выражать свои истинные мысли; во-вторых, ребенок часто бывает чрезмерно зависимым, покорным и подавленным, не имеет собственного мнения или не осмеливается высказывать свои взгляды; такие дети, как правило, более робкие, застенчивые, страдают от низкой самооценки и не проявляют творческого подхода в своих поступках. Поэтому то, что ваш ребенок любит перечить, на самом деле не является плохой вещью: если родители умеют правильно направлять его, ребенок не будет капризничать без причины, а это еще и поможет развить у него активное мышление и творческий потенциал.

Лучший способ:

• Совместно с ребенком разработайте домашние правила

«В стране есть законы, в семье — свои правила». Составьте семейные правила вместе с ребенком, чтобы укрепить авторитет родителей и дать ребенку четкие ориентиры в поведении и общении, что позволит избежать постоянных вызовов с его стороны. Например, можно установить следующие правила: разговаривать с родителями вежливо; если что-то не нравится, спокойно обсуждать это с мамой и папой, а не перечить; выполнять свои обязанности и т. д.

• «Холодный прием»

Иногда, когда ребенок перечит, вам может показаться, что ваш авторитет подвергается испытанию. Но на самом деле ребенок, возможно, просто хочет проверить свои силы. Если, услышав его ответ, вы проигнорируете его, не вступая в

перепалку, а просто уйдете и займетесь своими делами, ему станет скучно кричать в одиночку, и он перестанет с вами ссориться. В этот момент он, возможно, придумает более эффективные способы привлечь ваше внимание, вместо того чтобы продолжать перечить вам.

• Переговоры с ребенком

Родители могут часто обсуждать с ребенком, как поступать правильно, а как — неправильно. Если ребенок поймет, как с помощью переговоров добиться желаемого, он перестанет соревноваться с вами в том, у кого громче голос.

• Создание теплой семейной атмосферы

Вместе с семьёй нужно создать атмосферу взаимного общения и спокойствия, чтобы ребёнок чувствовал тепло семейного очага. Воспитывая ребёнка, в первую очередь нужно признавать, что он хороший. Даже если он любит поесть или поиграть — всё это естественные детские склонности, за которые его не следует осуждать.

• Не сравнивайте ребенка со взрослым

Ни в коем случае не сравнивайте ребенка со взрослым — он, в конце концов, всего лишь ребенок и пока не способен решать проблемы с точки зрения взрослого. Конечно, не стоит и считать, что ребенок ничего не понимает. Чаще общайтесь с ребенком, узнавайте, о чем он думает и что чувствует — только так вы сможете найти лучшие способы его воспитания.

• Старайтесь понять намерения ребенка

Помните, что дети всегда очень прямо выражают свои намерения словами и поступками. Поэтому, когда ребенок вам перечит, сначала спросите себя: «Что же произошло, что этот малыш ведет себя так грубо?» Поняв намерения ребенка, вы поймете, почему он вам перечил. Кроме того, если родители будут рассматривать ситуацию с точки зрения ребенка, это поможет смягчить атмосферу между вами и успокоить ваши эмоции. Кроме того, таким образом вы подаете ребенку пример и учите его контролировать свои эмоции.

Вопросы, на которые родителям следует обратить внимание:

※ Контролируйте свои эмоции

Не следует впадать в ярость из-за того, что ребенок вам перечит, и тем более оскорблять его словами вроде: «Заткнись!» или «Ты, негодяй!». Это только разжигает ещё более ожесточённую ссору между вами и ребёнком, но не решает никаких проблем. Поэтому обязательно контролируйте свои эмоции: пока не успокоитесь, не говорите лишнего и не бейте ребёнка.

※Не уступайте ребенку из-за его дерзости

Если вам надоело ссориться с ребенком и вы бездумно соглашаетесь на все его требования, он поймет, что этот прием работает, и в будущем будет часто использовать его, чтобы «подчинить» вас. Поэтому, когда ребенок вам перечит, обязательно придерживайтесь принципов и не уступайте ему.

Досье на озорного ребёнка № 11: капризный и упрямый

Рома

Имя: Рома

Проблемное поведение: капризничает и упрямится

Лучший способ: наказание в виде изоляции

Пятилетний Рома — маленький сорванец, который при малейшем поводе устраивает истерики и упрямится. Как только мама с папой не удовлетворяют его требования, он падает на пол, плачет и капризничает, пока его просьба не будет выполнена.

Мало того, когда к ним приходят гости, Рома специально требует то одно, то другое, что не только ставит папу и маму в неловкое положение, но и заставляет гостей считать его невежливым. Папа решил, что больше нельзя потакать его капризам и нужно заставить его избавиться от этой вредной привычки.

Однажды, вернувшись из детского сада, Маленький Рома стал громко требовать мороженого, но, как ни странно, в тот день мороженое в доме закончилось. Папа объяснил ему: «У папы сейчас дела, я не могу пойти купить тебе мороженое, но завтра обязательно куплю, и именно то, которое ты любишь больше всего».

«Нет, нет! Я хочу прямо сейчас!» — Маленький Рома начал капризничать.

Увидев, что Рома снова собирается прибегнуть к старой уловке, папа сразу же сказал ему: «Я уже говорил тебе, что сегодня не могу купить. Если хочешь плакать, плачь сколько

хочешь. Но если будешь плакать дольше 5 минут, то завтра я тебе его тоже не куплю». Сказав это, он перестал обращать на него внимание и занялся своими делами.

Как и ожидалось, Рома начал валяться на полу и плакать. Поплакав некоторое время, он увидел, что папа действительно не обращает на него внимания и не покупает ему мороженое. Тогда он начал беспокоиться: если он действительно проплачет больше 5 минут, разве он не останется без мороженого завтра? Поэтому он перестал плакать, подошёл к папе и спросил: «Если я сейчас перестану плакать, можно мне завтра мороженое?»

«Конечно, если будешь слушаться, папа обязательно купит тебе мороженое», — сказал папа, вытирая слёзы с лица маленького Ромы.

На следующий день папа действительно купил Рому мороженое и сказал ему: «Это награда за то, что ты вчера хорошо себя вел. Если и впредь будешь так себя вести, папа будет любить тебя ещё больше». С тех пор Рома стал гораздо послушнее.

Возможно, вы скажете: «Посмотрите, как послушен ребенок у таких-то и таких-то, он никогда не капризничает и не упрямится, а мой ребенок при малейшем поводе валяется на полу и плачет, не успокаиваясь, пока не добьется своего». Почему дети так себя ведут? Послушаем, как это объясняют психологи.

Психологи считают, что капризы — это один из способов,

с помощью которого ребёнок передаёт информацию взрослым. Когда они ещё младенцы, они обычно выражают свои потребности плачем. Услышав детский плач, вы сразу думаете: «Может, он проголодался?» или «Может, он намочил подгузник?» А когда ребёнок начинает улыбаться, у него появляется ещё один способ выражения. Ребёнок постепенно растёт и становится всё умнее, и когда какое-то его желание не сбывается, он начинает капризничать перед взрослыми, чтобы выразить своё недовольство: то плачет и кричит, то катается по полу, а некоторые даже бьют и кусают…

От того, насколько правильно вы реагируете на такие капризы ребенка, зависит очень многое: если вы реагируете правильно, ребенок будет меньше капризничать и постепенно выработает хорошие поведенческие привычки; если же вы реагируете неправильно, это может стать началом формирования у ребенка различных вредных привычек, и вам может показаться, что он становится всё более непослушным, а в некоторых случаях это может даже привести к различным формам насилия в семье.

Лучший способ:

• Изолируйте ребенка, пытающегося капризничать

Когда ребенок капризничает, упрямится и не слушается, ни минута уговоров, ни минута крика, ни минута наказания не сравнятся с минутой игнорирования. Когда ребенок плачет и капризничает, вы можете временно не обращать на него внимания, отойти в сторону и позволить ему выпустить

пар. На самом деле иногда детские истерики — это всего лишь способ выпустить пар; ребенок надеется, что, капризничая, он сможет добиться удовлетворения своих требований. Если родители не обращают на него внимания, он начинает чувствовать себя одиноким и напряженным, и тогда его главным желанием становится найти родителей, а не выдвигать свои первоначальные необоснованные требования.

• Когда ребенок успокоится, объясните ему ситуацию

Когда ребенок плачет и капризничает, он не будет вас слушать, поэтому в этот момент можно просто не обращать на него внимания. Но как только его эмоции успокоятся, обязательно объясните ему, какие его просьбы могут быть удовлетворены, а какие — нет, и что громкий плач и истерики не помогут решить проблему.

• Предоставьте ребенку возможность выбора

В повседневной жизни можно давать ребенку право выбора, чтобы он не накапливал эмоции, которые потом выплескиваются одним махом. Например, можно сказать ребенку: «У меня только 50 юаней: либо купим игрушку, либо пойдем в „Макдоналдс“ — решай сам». Ребенок, который умеет делать выбор, способен в меру контролировать себя, а не просто прибегать к плачу и истерикам, чтобы добиться своего.

• Похвалите ребенка в меру

Когда ребенок неожиданно послушался вас и не стал капризничать, своевременно похвалите и поощрите его, чтобы он продолжал вести себя так же. Например: «Сегодня ты

отлично себя проявил, мама и папа теперь любят тебя ещё больше, так держать!»

На что родителям следует обратить внимание:

※Не кричите на ребёнка

Громкие упреки не только не помогут ребенку избавиться от плохих привычек, но и приучат его к таким выпадам, в результате чего в будущем он будет еще меньше вас слушать.

※ Не уступайте ребенку

Некоторые родители, как только ребенок начинает капризничать, сразу же спешат удовлетворить его требования. Но вы должны понимать: вы не сможете удовлетворить все желания ребенка. Сегодня вы купите ему игрушку, а завтра он выдвинет новые требования. Такой подход, напротив, заставляет ребенка все больше и больше злоупотреблять вашим доверием.

※Не следует полностью игнорировать ребенка

Некоторые родители, чтобы не потакать капризам ребенка, просто игнорируют его, когда он капризничает и громко плачет, позволяя ему плакать столько, сколько он хочет, и кататься по полу столько, сколько ему вздумается. На самом деле такой подход не является разумным. Хотя это позволяет избежать избалованности ребёнка, такой подход не способствует укреплению отношений между родителями и ребенком.

Досье о озорном ребенке № 12: Маша, которая всегда говорит «потом»

Имя: Маша

Непослушное поведение: когда взрослые просят что-то сделать, всегда отвечает «потом»

Лучший способ: увеличить количество заданий с ограниченным временем

Мама никак не может понять, почему у Маши так много этих «потом». Как только она просит дочь помочь с чем-нибудь, в ответ всегда слышит: «Потом». Но ждать приходится неизвестно сколько, пока Маша наконец вспомнит о том, что мама ей поручила.

Однажды мама ушла за покупками и перед уходом попросила Машу вынести мусор. Маша снова ответила: «Потом». Но когда мама вернулась с покупками и посмотрела, Маша всё ещё возилась со своими игрушками и вообще не вынесла мусор.

«Маша, почему ты не вынесла мусор?» — сердито спросила мама.

«Я забыла», — ответила Маша без зазрения совести и снова увлеклась своими игрушками.

Видя, что Маша всегда так себя ведёт, мама решила найти эффективный способ помочь дочери исправиться.

Вечером, перед сном, мама спросила Машу, собрала ли она рюкзак, но Маша вновь ответила своей неизменной фразой: «Потом». Увидев это, мама сказала Маше: «Я даю тебе 5 минут. Если ты соберешь рюкзак за 5 минут, мама расскажет тебе новую сказку; если не соберешь — никакой новой

сказки не будет».

Маша обычно очень любила слушать, как мама рассказывает сказки перед сном, и, услышав эти слова, она быстро бросила игрушку, которая была у неё в руках, и побежала собирать рюкзак

С тех пор, когда Маша снова говорила «потом», мама «справлялась» с ней, устанавливая ограничение по времени. Если она успевала выполнить поручение мамы в установленный срок, то получала награду, причём чем больше она успевала, тем больше была награда; если же не успевала, награда «улетучивалась». В то же время мама часто использовала такие моменты, чтобы рассказывать Маше истории о том, как важно ценить время, и постепенно Маша стала все реже говорить «потом».

Многие родители отмечают, что их дети медлительны, действуют слишком медленно и не слушаются, что не только приводит к значительной потере времени, но и снижает эффективность выполнения дел. На самом деле иногда ребенок специально ведет себя таким образом: он может протестовать против того, что родители прерывают его занятие, или же пытается привлечь к себе внимание родителей.

Но если по сравнению со сверстниками ребёнок часто кажется слишком медлительным, то вам следует обратить на это внимание. После поступления в школу, если ребёнок слишком медленно выполняет домашние задания, это скажется на учёбе, отдыхе и других развлекательных занятиях;

если во время экзаменов он действует слишком медленно, то не сможет ответить на все вопросы в установленное время. Всё это может стать причиной огромного психологического давления для ребёнка.

Лучший способ:

• Пусть ребенок понесет последствия своей медлительности

Если ребенок намеренно медлит, чтобы противостоять родителям, например, затягивает с подъемом по утрам, а родители приходят в отчаяние, пытаясь одновременно одеть его и приготовить завтрак, но ребенок умышленно не идет на встречу. В таком случае можно позволить ему самому распоряжаться своим временем: пусть он однажды опоздает и получит выговор от учителя — так он перестанет намеренно бросать вам вызов своей медлительностью.

• Изменения через игру

Родители могут часто играть с ребенком в простые соревновательные игры, например, утром устраивать соревнования, кто быстрее оденется, кто быстрее примет душ и т. д., чтобы ребенок постепенно повышал ловкость своих движений в игровой форме.

• Добавьте занятия с хронометражем

Родители могут, исходя из реальных возможностей ребенка, добавлять занятия с ограничением по времени. Сначала можно примерно оценить время, необходимое для выполнения того или иного задания, затем установить лимит, а

после этого предложить ребенку выполнить его как можно быстрее, не снижая качества. Пока ребенок занимается, родители могут помогать ему отсчитывать время; если сегодня он справился быстрее, чем вчера, родители должны своевременно поощрить его, чтобы повысить его мотивацию. Для детей младшего возраста лучше всего подходят совместные соревнования по чтению на время, ответам на вопросы на время или небольшие соревнования по домашним делам на время.

• Использование жестких правил

Сначала можно оценить, сколько времени потребуется ребенку, чтобы выполнить какое-либо задание, приложив все свои силы, а затем предписать ему завершить его в течение этого времени; в противном случае не позволяйте ему продолжать, и по истечении времени немедленно остановите его. Например, во время еды: как только время истечет, сразу убирайте тарелки; нельзя, чтобы родители стояли рядом и ждали столько, сколько ребенок ест, — это только укрепит его привычку тянуть время. Можно сказать ему: «Я разочарован, надеюсь, в следующий раз ты закончишь есть вовремя».

На что следует обратить внимание родителям:

※Не стоит постоянно торопить

В борьбе с детским «потом» бесполезно просто нервничать или торопить ребёнка; более того, постоянные призывы к спешке могут вызвать у него реакцию сопротивления.

※ Не бейте и не ругайте ребенка

«Почему ты такой непослушный! Всё, что тебе поручают, ты делаешь так медленно!» Такие упреки не заставят ребёнка действовать быстрее. Напротив, ребёнок может «смириться со своей судьбой», решив, что он просто не так быстр, как другие, и тогда добиться его прогресса станет ещё труднее.

Досье о непослушных детях № 13: Маленькая Оля, которая не хочет вставать

Имя: Оля

Проблемное поведение: каждое утро валяется в постели и не хочет вставать

Лучший способ: самостоятельное управление временем

Каждое утро папе приходится долго и настойчиво звать свою 9-летнюю дочь Олю вставать и собираться в школу. Но, как ни странно, чем чаще он её зовет и чем громче кричит, тем больше она ему не слушается и тем дольше лежит в постели.

Однажды утром папа снова сказал Оле бесчисленное количество ласковых слов, но так и не смог убедить её встать. Разгневанный папа взбесился: «Оля, я тебе говорю, я не хочу каждое утро так с тобой ругаться. Вечером, когда я вернусь, мы должны как следует поговорить и установить правило насчёт пробуждения».

Раньше папа уже говорил так, но никогда не выполнял это вместе с дочерью, поэтому, услышав его слова, Оля отнеслась к ним скептически и не ответила ни словом. Она

по-прежнему не спеша встала только тогда, когда уже почти опоздала, наскоро умылась и пошла в школу.

Вечером, после ужина, папа позвал Олю и начал обсуждать с ней новое правило: «Я собираюсь купить тебе будильник, чтобы ты сама контролировала время пробуждения. Ты сама сможешь настраивать будильник: если не опоздаешь в школу, вставай в то время, когда захочешь. С завтрашнего дня пробуждение — это уже твоя личная забота. Если ты сможешь вставать вовремя и не опаздывать в школу, после уроков сможешь дольше смотреть телевизор».

На следующий день Оля сама настроила будильник. Утром, когда зазвонил будильник, ей очень не хотелось вставать, но, подождав довольно долго, она убедилась, что папа действительно не пришёл её будить. Поэтому ей пришлось самой спрыгнуть с кровати, умыться и одеться. С тех пор Оля сама распоряжалась своим временем; иногда она пропускала завтрак, но, по крайней мере, в школу ходила очень пунктуально. И Оля, и её папа считали, что с тех пор, как у Оли появился собственный будильник, она вдруг повзрослела.

Пожалуй, самое неприятное для детей каждое утро — это вставать с постели; стоит только услышать звонок будильника или крики папы с мамой, как они тут же натягивают одеяло на голову и отказываются вставать.

На самом деле у нежелания вставать может быть много причин: например, ребенок не хочет идти в школу, или он

слишком устал накануне вечером и не может проснуться, а у некоторых детей причиной может быть кошмарный сон, из-за которого они не проснулись. Поэтому, сталкиваясь с тем, что ребёнок не хочет вставать, родители должны сначала выяснить причину: спросить, не произошло ли днём что-то неприятное, не вызывает ли нынешний образ жизни у него ощущение недосыпания, или пересмотреть ежедневные занятия и активности ребёнка перед сном. Только после этого следует принять соответствующие меры, чтобы ребёнок понял: только вовремя отдыхая, он сможет сосредоточиться на учёбе.

Лучший способ:

• Устройте соревнование между ребенком и будильником

За исключением праздников или особых дней, ежедневно устанавливайте для ребенка фиксированное время пробуждения. После того как ребенок встанет, настройте будильник на время завтрака и скажите ему: «Посмотрим, сможешь ли ты закончить умываться и чистить зубы до того, как зазвенит будильник, и вовремя прийти на завтрак». Или скажите: «Если ты успеешь все сделать до того, как зазвенит будильник, после школы сможешь поиграть подольше».

• Пусть ребенок сам несет последствия за то, что засиделся в постели

Родителям не следует слишком много делать за ребёнка и оказывать ему чрезмерную заботу. Если ребёнок уже способен самостоятельно заботиться о себе, нужно дать ему воз-

можность самостоятельно нести ответственность за свои поступки. Например, если он проспал и не успел позавтракать, ему придётся остаться голодным; если в спешке он забыл взять с собой учебники или опоздал в школу, его ждёт наказание со стороны учителя. Родителям стоит позволить ему испытать эти последствия и взять на себя ответственность самостоятельно.

• Приучайте ребенка просыпаться вовремя

Когда ребенок еще маленький и, возможно, не умеет пользоваться будильником, просто скажите ему: «Мама разбудит тебя только один раз. Если ты не захочешь вставать, то не вини папу с мамой, если опоздаешь!» И каждый день настойчиво будите его только один раз, чтобы ребенок научился вставать самостоятельно. Когда ребенок подрастет, купите ему будильник, научите его настраивать и пользоваться им, и папа с мамой больше не будут будить его.

• Обсудите с ребенком распределение времени каждое утро

Родители могут заранее обсудить с ребенком, сколько времени требуется каждое утро на пробуждение, одевание, умывание, завтрак и дорогу в школу, а также определить время пробуждения. Если в ходе проб окажется, что времени не хватает или его слишком много, можно внести корректировки в зависимости от ситуации.

• Поощряйте ребенка, когда он хорошо себя ведет

Некоторые дети от природы действуют медленно, поэтому

им нужно больше поощрения. Можно заранее составить для ребенка расписание, в котором будут перечислены все дела, которые он должен выполнять каждое утро, и время, необходимое на них, чтобы он мог самостоятельно контролировать себя. Если ребенок справляется хорошо, вовремя хвалите его, например: «Я заметил, что сегодня ты очень быстро встал и оделся. Если будешь так продолжать, то точно не опоздаешь».

На что следует обратить внимание родителям:

※Не пугайте и не угрожайте ребенку

Если вы постоянно запугиваете ребёнка словами: «Если ты сейчас не встанешь, то не пойдёшь в школу!» или «Если не будешь слушаться, мама с папой перестанут с тобой разговаривать!», ребёнок прекрасно понимает, что это всего лишь пустые слова. Иногда запугивание действительно может заставить ребёнка действовать быстрее, но при этом он так и не научится самостоятельно планировать своё время и просыпаться по собственной инициативе.

※ Не тяните ребенка за руки

Если вы будете силой вытаскивать ребёнка из постели, это может привести к ещё более серьёзным физическим столкновениям и даже вызвать у ребёнка бунтарский настрой и обиду на вас.

Досье о непослушных детях № 14: Лена, которая любит покупать новые игрушки

Имя: Лена

Каприз: при виде новой игрушки сразу же хочется её купить

Лучший способ: ни в коем случае не уступать

6-летняя Лена — типичная «королева игрушек»: количество игрушек в доме можно измерить «кучами». Но каждый раз, когда эта малышка идет с мамой и папой на улицу, увидев красивую игрушку, она всё равно настаивает на том, чтобы ее купили.

В минувшие выходные мама взяла её с собой в торговый центр, чтобы выбрать подарок бабушке на день рождения, но, как только они прошли мимо прилавка с игрушками, Лена остановилась и, указывая на механическую собаку за несколько сотен юаней, настояла, чтобы мама её купила. Мама сказала, что дома уже есть две маленькие такие, и в этот раз не будет покупать, но пообещала, что купит её в качестве подарка на её день рождения. Но Лена осталась непреклонна и, в конце концов, просто плюхнулась на пол и разрыдалась. Вокруг собралась толпа любопытных, и маме ничего не оставалось, как с неловкостью достать деньги и купить робота-собаку.

Вернувшись домой, мама обдумала случившееся и решила, что больше нельзя так баловать Лену. Через несколько дней Лена снова пошла с мамой в супермаркет за покупками, и на этот раз ей приглянулась маленькая плюшевая обезьянка, которую она настойчиво требовала купить. Учитывая предыдущий опыт, мама на этот раз ни за что не собира-

лась ей уступать. Лена снова прибегла к своему излюбленному приёму — легла на пол и заплакала. Увидев, как она себя ведёт, мама сказала ей: «Сегодня я тебе это точно не куплю, и плакать бесполезно; если через 5 минут ты всё ещё будешь плакать, я больше никогда не буду покупать тебе игрушки». Сказав это, мама пошла вперед.

Лена, увидев, что этот трюк не сработал, а мама больше не обращает на неё внимания, возможно, действительно немного испугалась, что мама больше ничего ей не будет покупать, поэтому сама встала, вытерла слёзы и пошла за мамой.

Впоследствии, когда Лена хотела купить игрушку в торговом центре, она всегда вежливо обсуждала это с мамой. Если мама говорила, что такая игрушка у них уже есть, Лена всё же соглашалась, хотя и с некоторым сожалением. А что делали мама с папой? Видя, что Лена ведет себя хорошо, они время от времени покупали дочери новые игрушки.

Сейчас большинство детей — единственные в семье, а в некоторых семьях сложилась модель «четыре, два, один»: бабушки и дедушки с обеих сторон, родители и ребенок. Естественно, ребенок становится настоящим сокровищем. Под заботой и избалованностью со стороны семьи у ребенка формируется вредная привычка: что он хочет — то и получает.

В то же время, с повышением уровня жизни людей, детские игрушки стали одной из важных статей расходов в семье. Несмотря на это, когда родители берут ребёнка с собой в торговый центр, самое страшное и самое сложное для них

— это когда ребёнок стоит перед прилавком с игрушками и не хочет уходить, требуя игрушку, а некоторые даже падают на пол, катаются по нему и не перестают плакать и капризничать.

Ребёнок пяти-шести лет ещё не умеет учитывать чувства других: если он чего-то хочет, он очень упрямо настаивает на том, чтобы это получить. Как только родители не могут удовлетворить его желание, он начинает шантажировать их, угрожая «не есть», «валяться по полу» и «громко плакать и кричать», пока родители не пойдут на уступки. Со временем ребенок становится всё более непослушным, во всём хочет поступать по-своему и не желает подчиняться ограничениям. В результате его характер может развиваться в неблагоприятном направлении, и он может даже утратить способность контролировать себя.

Лучший способ:

• Старайтесь как можно реже водить ребёнка в торговые центры и другие места, где продаются игрушки

Оказавшись в торговом центре, ребенок, безусловно, обращает внимание в первую очередь на игрушки и еду. Не говоря уже о еде, любовь к играм и любопытство — это врожденные черты ребенка, и нет ничего удивительного в том, что он проявляет интерес к новым и необычным игрушкам и, конечно же, хочет, чтобы мама с папой их купили. Поэтому, если вы не хотите, чтобы игрушки в доме сложились в горы, реже водите ребенка в торговые центры и не давайте

ему видеть эти новые игрушки.

• Прежде чем покупать ребенку игрушку, обсудите с ним, как с ней играть

Когда ребенок просит купить игрушку, сначала обсудите с ним, как ею играть, чтобы он понял, для чего она предназначена. Если ребенок просто испытывает любопытство к внешнему виду игрушки, можно посмотреть на нее у прилавка или попросить продавца принести игрушку, чтобы он мог потрогать ее, покрутить в руках и посмотреть, как она работает; если же ребенок хочет освоить какие-то навыки с помощью игрушки, то игру с ней нужно превратить в игровое задание. Вы можете заключить с ребенком «договор», например, что он должен преодолеть трудности и научиться хорошо играть с уже имеющимися игрушками, прежде чем ему купят новую.

• Ни в коем случае не идите на уступки, когда ребенок использует угрозы

Когда ребенок впервые использует плач и истерику как оружие, чтобы заставить вас купить ему игрушку, вы должны решительно сказать «нет». Даже если вы считаете, что эту игрушку можно ему купить, не соглашайтесь, пока он плачет и капризничает, иначе он решит, что плач — это способ получить игрушку, и в следующий раз, не добившись своего, он будет капризничать ещё сильнее. Конечно, если вы считаете, что ребенку действительно нужна эта игрушка, можете купить её ему через несколько дней, когда он перестанет

капризничать, и объяснить ему, что капризы не решают проблемы, а игрушку можно получить только за послушание.

• Отвлеките внимание ребенка

Внимание маленьких детей очень легко отвлечь. Вы можете попробовать предложить ребенку посмотреть на что-то другое и спросить его мнение, ведь детям очень нравится, когда к ним прислушиваются — это позволяет им почувствовать себя важными.

• Выбирайте для ребенка игрушки, соответствующие его возрасту

Выбирая игрушки для ребенка, останавливайтесь на тех, которые соответствуют его возрасту и развивают интеллект. Не покупайте ему всё, что он просит. Игрушки нужны не только для развлечения, но и должны способствовать физическому и психическому здоровью ребенка.

На что следует обратить внимание родителям:

※Не поддавайтесь на капризы ребенка

Некоторые родители, увидев детские слёзы, сразу смягчаются и тут же достают деньги, чтобы купить ребёнку игрушку. Однако они не осознают, что таким образом только поощряют ребёнка всё чаще и чаще требовать от вас покупать то одно, то другое.

※Не уклоняйтесь от ответа, когда отказываете ребенку

Если вы не собираетесь покупать ребенку игрушку, не давайте ему пустых обещаний, не говорите «куплю тебе в следующий раз» или «куплю тебе позже». Ведь если ребенок

поймет, что родители просто отмазываются, он утратит к вам доверие.

# Глава 3. Шутник - Это же просто шутка, не принимай близко к сердцу

Досье о озорном ребёнке № 15: Костя, который любит дергать девочек за волосы

Имя: Костя

Озорное поведение: любит дергать девочек за волосы

Лучший способ: «Изоляция»

6-летний Костя — очень милый мальчик с большими глазами и круглым личиком, который всем очень нравится. Однако у Кости есть одна плохая привычка: когда он играет с другими детьми, он любит дергать их за волосы. Особенно если он видит девочку с длинными волосами, заплетенными в косички, он обязательно подбегает к ней, хватает за волосы и не отпускает, пока она не заплачет, а потом убегает в сторону и тайком хихикает.

Воспитатели в детском саду уже много раз жаловались маме Кости, и мама не раз шлепала его за это, но это не помогало: увидев девочку, Костя по-прежнему бросался к ней и дергал за волосы. Ни дети из детского сада, ни соседские ребята не хотели с ним играть.

Увидев, что Костя не исправляется, мама решила применить к нему соответствующее наказание, чтобы воспитать

его. Вскоре однажды Костя встретил внизу девочку из соседнего дома по имени Олю и снова бросился к ней, чтобы дергать её за волосы; Олю испугалась и поспешила убежать домой.

Вернувшись, Костя радостно рассказал маме о своём «подвиге», но мама даже не обратила на него внимания и просто сказала: «Иди, сиди один в своей комнате, не выходи, пока не признаешь свою ошибку». Затем она потянула Костю за руку и заперла его в его собственной комнате.

Костя был очень удивлён. Вечером, во время ужина, мама позволила ему выйти, чтобы поужинать, а потом сказала: «После ужина снова иди в свою комнату и оставайся там один. Не смотри телевизор и не слушай сказки, пока не признаешь свою ошибку и не пообещаешь, что больше не будешь тянуть девочек за волосы». После ужина Костя плакал и капризничал, не желая идти в комнату, но мама твёрдо заперла его там одного.

Через несколько дней учительница снова пришла к маме с жалобой: Костя в детском саду снова дергал других детей за волосы. Вечером, когда Костя вернулся из детского сада, мама снова заперла его одного в комнате, не разрешая выходить, чтобы наказать его.

В дальнейшем, как только Костя начинал дергать кого-то за волосы, мама очень решительно наказывала его, заставляя оставаться одного, а также лишая его любимых лакомств, запрещая смотреть телевизор или отменяя поход в парк раз-

влечений. Через некоторое время Костя стал гораздо реже вытворять свои шалости с дерганием за волосы.

Такое шалостное поведение детей обычно называют агрессивным поведением, которое часто проявляется в ударах, оскорблениях, дергании за волосы, пинках, отбирании чужих вещей и т. д. Первый пик агрессивного поведения у детей обычно приходится на возраст 3–6 лет, второй — на 10–11 лет, причем у мальчиков чаще встречается физическое насилие, а у девочек — словесные нападки.

Причин агрессивного поведения у детей много: например, генетические факторы или факторы семейного воспитания — когда родители часто наказывают ребенка с применением насилия, в результате чего ребенок начинает вести себя так же по отношению к другим детям; а также факторы окружающей среды — когда ребенок часто наблюдает агрессивное поведение людей вокруг себя или в кино и на телевидении. Дети, часто смотрящие фильмы и телепередачи с насилием, очень подвержены проявлению агрессивного поведения. Более того, такое поведение может помешать развитию ребенка на всю жизнь: если агрессивное поведение сохранится в подростковом или взрослом возрасте, это приведет к напряженности в межличностных отношениях, трудностям в общении и даже к различным склонностям к насилию. Поэтому, если ребенок часто проявляет подобное девиантное поведение, родители ни в коем случае не должны относиться к этому легкомысленно, а должны как можно раньше принять

меры по исправлению ситуации.

Лучший способ:

• Изолировать ребенка

Никакой другой способ наказания не доставляет ребенку столько страданий, как одиночество в каком-то месте без возможности общаться с другими людьми. Поэтому именно этот метод лучше всего помогает ребенку усвоить урок, производит на него глубокое впечатление и заставляет его задуматься о своем неправильном поведении.

• Объясните ребенку суть дела

Когда ребенок демонстрирует подобное агрессивное поведение, нужно воспользоваться моментом и своевременно сказать ему: «Папа, мама и учитель считают, что такое поведение неправильно. Никто не любит детей, которые бьют других или дергают их за волосы». Даже если ребенок не изменит своего поведения сразу, родители должны терпеливо напоминать ему об этом каждый раз, когда он так себя ведет, и со временем он это примет.

• Помогите ребенку поставить себя на место другого

Согласно психологическим исследованиям, ребенок, проявляющий агрессивное поведение, часто прекращает нападение, когда видит явные страдания жертвы. Однако это не относится к детям с выраженной агрессивностью: они могут даже продолжать подобные шалости, поскольку не испытывают сочувствия к жертве. Поэтому родителям следует с самого раннего возраста развивать у ребенка способность по-

ставить себя на место другого человека, объясняя ему, что дергать за волосы причиняет боль другим, а затем предлагая ему подумать с другой точки зрения: «Если кто-то дернет тебя за волосы, тебе будет больно?» Это отличный способ помочь ребенку избавиться от таких шалостей в корне.

• Создание среды, не способствующей агрессивному поведению

# 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.