СТРИЖКА — БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВОЛОСЫ

Эльвира Малахова

Эльвира Малахова

Стрижка - больше чем волосы

«Автор»
2026

Малахова Э.

Стрижка - больше чем волосы / Э. Малахова — «Автор», 2026

Эта книга — попытка собрать опыт в одно целое и передать родителям то, что редко говорят вслух: стрижка — это не про волосы. Это про доверие. Не стремитесь к идеальной стрижке. Стремитесь к опыту, после которого ребёнок не боится возвращаться. Всё остальное — волосы, форма, длина — второстепенно. Доверие важнее.

© Малахова Э., 2026
© Автор, 2026

Эльвира Малахова
Стрижка - больше чем волосы

СТРИЖКА — БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВОЛОСЫ

Психология детской стрижки: как помочь ребёнку чувствовать себя в безопасности.

Книга для родителей и детских парикмахеров.

Моим маленьким клиентам — тем, кто плакал, замирал, вырывался и всё равно приходил снова. Именно они научили меня главному.

«Ребёнок не капризничает. Он сообщает о себе тем способом, который у него есть.»

Автор, 2026. Все права защищены.

Эта книга носит информационно-просветительский характер и не заменяет консультацию специалиста — психолога, невролога или педиатра. Если у ребёнка выраженная сенсорная чувствительность, тревожность или неврологические особенности, рекомендации стоит обсуждать со специалистом.

Оглавление

Вступление. Стрижка — больше, чем волосы.

Глава 1. Ребёнок чувствует больше, чем может объяснить

Глава 2. Энергетическое поле безопасности. Почему состояние родителя становится состоянием ребёнка

Глава 3. Не всегда мама: кто становится для ребёнка опорой во время стрижки

Глава 4. Стрижка как вторжение в личное пространство

Глава 5. Почему ребёнок плачет, сопротивляется и двигается

Глава 6. Голод, усталость и туалет: невидимые причины трудной стрижки

Глава 7. За два дня до стрижки: подготовка психики

Глава 8. Темперамент и сенсорный профиль: почему дети реагируют по-разному

Глава 9. Успокоение без давления

Глава 10. Слова, которые помогают ребёнку чувствовать себя сильным

Глава 11. Маленькие подвиги и большие награды

Глава 12. Мастер, который понимает ребёнка

Глава 13. Как родителю общаться с мастером: без уговоров, оправданий и лишних объяснений

Глава 14. Двадцать фраз, которые помогают ребёнку во время стрижки

Заключение. Стрижка, после которой хочется вернуться

Приложение. Практическое руководство для будущих стрижек

Вступление. Стрижка — больше, чем волосы

Для взрослого стрижка — обычное дело. Мы знаем, зачем идём, примерно представляем, сколько это займёт, и спокойно садимся в кресло. Для ребёнка всё иначе. Незнакомое помещение, новый человек, звук машинки, прикосновения к голове, необходимость сидеть на месте — всё это складывается в опыт, который может оказаться и интересным, и пугающим.

За годы работы с детьми я убедилась в одном: за поведением в кресле почти всегда стоит не «характер» и не «каприз», а состояние. Страх, усталость, сенсорная перегрузка, потеря контроля, голод, непонимание того, что сейчас будет. Ребёнок ещё не всегда может сказать об этом словами, поэтому сообщает иначе — плачем, сопротивлением, движением, попыткой убежать или, наоборот, замиранием.

Эта книга — не учебник психологии и не реклама парикмахерских услуг. Она о том, как увидеть за внешним поведением ребёнка его переживания и помочь ему пройти через стрижку спокойнее. Не «заставить сидеть тихо любой ценой», а сделать процедуру понятной, предсказуемой и безопасной.

Книга написана прежде всего для мам и пап. Но она будет полезна и детским парикмахерам, которые хотят работать не только с волосами, но и с эмоциональным состоянием ребёнка, и всем взрослым, кто сопровождает малыша в салон.

Я не обещаю, что после прочтения ваш ребёнок полюбит стрижку и перестанет плакать. Дети разные, и у каждого свой темп привыкания. Но я уверена: если взрослый лучше понимает, что происходит с ребёнком, у семьи появляется больше шансов сделать каждый следующий визит чуть спокойнее.

Иногда достаточно нескольких изменений — правильного времени, спокойного сопровождающего, понятных слов и небольшой паузы, — чтобы стрижка перестала быть испытанием для всех.

Как читать эту книгу

Книгу можно читать подряд или выбирать главы по ситуации. Если предстоит первая стрижка, начните с глав 1–4 и 7. Если ребёнок уже плачет в кресле — с глав 5, 6, 9 и 10. Если хотите выстроить подготовку и завершение визита — с глав 7, 8, 11. Главы 12 и 13 помогут выбрать мастера и выстроить с ним разговор. Глава 14 — готовые фразы, которые можно использовать во время стрижки. В конце книги есть практическое руководство, к которому удобно возвращаться перед каждым визитом.

Глава 1. Ребёнок чувствует больше, чем может объяснить

Я помню мальчика, лет четырёх. Его привели на стрижку впервые. Он вошёл в салон спокойно, сел в кресло, даже улыбнулся. Мама выдохнула: «Ну, хоть этот без слёз». А через минуту, когда мастер включила машинку, он вдруг замолчал, вжался в кресло и закрыл глаза. Не заплакал, не закричал. Просто замер. Мама сказала: «Он у нас послушный». А я смотрела на его побелевшие пальцы, которыми он вцепился в подлокотники, и думала: он не послушный. Он испуганный. Просто у него нет слов, чтобы об этом сказать.

Это одна из главных вещей, которую я хочу объяснить родителям: ребёнок чувствует гораздо больше, чем может объяснить. И это не потому, что он «маленький и глупый». Это потому, что его нервная система, его мозг и его опыт общения с миром устроены иначе, чем у взрослого. Он переживает всё то же самое — страх, тревогу, стыд, растерянность, — но у него пока нет инструментов, чтобы это назвать, понять и попросить помощи.

Как ребёнок переживает стрижку

Для взрослого стрижка — это процедура. Для ребёнка — это событие, которое затрагивает почти все органы чувств сразу.

Он видит новое помещение, яркий свет, зеркала, незнакомые лица. Он слышит гул фена, жужжание машинки, разговоры, музыку. Он чувствует прикосновения к голове, к шее, к ушам — то есть к самым чувствительным зонам. Он ощущает запах шампуня, лака, чужих духов. Он должен какое-то время сидеть на месте, хотя его тело просит движения. И всё это — в ситуации, где он не понимает, что будет дальше и когда это закончится.

Представьте, что вы пришли в незнакомое место, где вас трогают за лицо и шею незнакомые люди, громко жужжат инструменты, а вы не знаете языка и не понимаете, что происходит. Вы бы тоже напряглись. Ребёнок переживает примерно это — только у него меньше опыта и меньше слов.

При этом дети не всегда показывают то, что чувствуют. Один громко плачет. Другой замирает и молчит. Третий начинает болтать без умолку. Четвёртый вырывается. Пятый соглашается на всё, а потом дома устраивает истерику. Внешне это выглядит по-разному, но внутри часто одно и то же: «мне тревожно, и я не знаю, что с этим делать».

Почему слова не всегда работают

Родители часто говорят: «Я же ему объясняла! Я говорила, что будет не страшно. Он всё понимает». И это правда — ребёнок понимает слова. Но в момент сильного стресса доступ к словам снижается. Это не метафора. Когда ребёнок напуган, его мозг переключается в режим

выживания: сначала реакция, потом осмысление. Ему трудно воспринимать длинные объяснения, логические аргументы и уговоры — не потому, что он не хочет, а потому, что в этот момент у него нет на это ресурса.

Поэтому фраза «не бойся, это быстро» часто не успокаивает, а обесценивает: ребёнок слышит не поддержку, а «твои чувства неправильные, перестань их чувствовать». Ему нужно не объяснение, почему бояться не надо, а присутствие взрослого, который видит его страх и остаётся рядом.

Чувства есть, слов нет

До определённого возраста ребёнок не умеет называть эмоции. Он может чувствовать страх, но не знать, что это страх. Может чувствовать стыд, но не понимать, что это стыд. Может чувствовать перегрузку, но не связывать её с шумом или прикосновениями.

Из-за этого взрослому бывает трудно понять, что происходит. Ребёнок плачет — а на вопрос «что случилось?» отвечает «не знаю» или молчит. И это не уклонение. Он действительно не знает. Он ещё не научился переводить внутреннее состояние в слова.

Задача взрослого — не требовать объяснений, а помочь назвать чувство. Не «что с тобой?», а «тебе сейчас страшно, да?» или «ты устал, я вижу». Когда ребёнок слышит, что его состояние названо, ему становится легче: он понимает, что с ним происходит, и чувствует, что его видят.

Как это выглядит на практике

Мальчик лет пяти, стрижка машинкой. Начинает вертеться, отталкивать руку мастера. Мама: «Сиди смирно, что ты крутишься!». Ребёнок начинает плакать.

Что происходит на самом деле? Возможно, машинка слишком громкая для его слуха. Возможно, вибрация неприятна коже. Возможно, он устал и не может больше сидеть. Возможно, ему страшно, что машинка «порежет» — он не понимает, как она работает.

Мама видит «непослушание». Ребёнок переживает дискомфорт, с которым не может справиться. Если мама вместо «сиди смирно» скажет: «Тебе неприятно? Давай сделаем паузу», — ситуация может развернуться. Не всегда, но часто.

Другой пример. Девочка трёх лет, стрижка ножницами. Сидит спокойно, молчит, не двигается. Мама довольна: «Вот умница, не то что брат». А девочка замерла от страха. Она не расслабилась — она застыла. После стрижки у неё может быть ночной плач, капризы, отказ от следующего визита. Потому что внешнее спокойствие не равно внутреннему спокойствию.

Поэтому важно смотреть не только на поведение, но и на состояние: как ребёнок дышит, как держит руки, куда смотрит, как реагирует на прикосновения. Это подсказки, которые часто важнее слов.

Что это значит для родителей

Первое — не спешить с выводами. Если ребёнок плачет или сопротивляется, это не значит, что он «капризный» или «плохо воспитан». Скорее всего, ему трудно, и он не может объяснить почему.

Второе — смотреть глубже. За поведением всегда есть состояние. Плач — это не цель, а сигнал. Движение — не непослушание, а способ справиться. Молчание — не послушание, а иногда замирание.

Третье — помогать называть чувства. Не требовать объяснений, а предлагать слова: «тебе страшно», «тебе неприятно», «ты устал». Это учит ребёнка понимать себя — и постепенно он сможет говорить об этом сам.

Четвёртое — не обесценивать. Фразы «не бойся», «ничего страшного», «это ерунда» не помогают. Они говорят ребёнку: твои чувства неправильные. Лучше: «Я вижу, тебе страшно. Я рядом».

Пятое — быть рядом. Не «сделать так, чтобы ребёнок замолчал», а «быть рядом, пока ему трудно». Присутствие взрослого, который не злится, не стыдит и не торопит, — это самый сильный успокаивающий фактор.

Что важно запомнить

Ребёнок чувствует больше, чем может объяснить.

За поведением в кресле чаще стоит состояние, а не характер.

В стрессе слова помогают меньше, чем присутствие.

Внешнее спокойствие не всегда означает внутреннее спокойствие.

Помогайте ребёнку называть чувства, а не требуйте объяснений.

Не обесценивайте страх — признавайте его.

Ребёнок не обязан уметь объяснять свои чувства. Но взрослый может научиться их видеть. И тогда стрижка перестаёт быть полем борьбы и становится тем, чем должна быть: обычной процедурой, которую можно пройти вместе.

А то, как взрослый справляется со своим состоянием в этот момент, — тема следующей главы.

Глава 2. Энергетическое поле безопасности. Почему состояние родителя становится состоянием ребёнка

Однажды я наблюдала такую сцену. Мама привела сына на стрижку — мальчику лет пять. Она очень волновалась. Говорила быстро, поправляла ему воротник, повторяла: «Только сиди спокойно, слышишь? Не позорь меня». Она не кричала и не ругалась. Она просто очень боялась, что всё пойдёт не так.

Мальчик сел в кресло и через минуту начал плакать. Не потому, что ему было больно. А потому, что рядом с ним был взрослый, который напряжённо ждал катастрофы. Ребёнок не понимал слов «не позорь меня». Но он прекрасно чувствовал: что-то не так. Мама напряжена. Значит, здесь опасно.

Я называю это энергетическим полем безопасности. Это не про физическую энергию и не про мистику. Это образ того эмоционального пространства, которое создаётся между ребёнком и взрослым. Оно невидимое, но ребёнок считывает его мгновенно — по тону голоса, по темпу движений, по тому, как взрослый дышит и держит руку.

Состояние взрослого — это фон, на котором живёт ребёнок

Ребёнок не рождается с умением успокаивать себя сам. Эта способность формируется постепенно, и в основе её лежит простой механизм: сначала ребёнок успокаивается рядом со спокойным взрослым, и только потом — сам.

В психологии это называют со-регуляцией. Смысл простой: ребёнок не может выйти из состояния тревоги в одиночку, ему нужен взрослый, который своим присутствием показывает: «всё в порядке, мы в безопасности». Взрослый как будто даёт ребёнку свой более устойчивый ритм — дыхание, темп, тон. Ребёнок постепенно подстраивается под него.

И это работает в обе стороны. Если взрослый спокоен — ребёнку легче успокоиться. Если взрослый напряжён — ребёнок напрягается тоже. Не потому, что он «копирует», а потому, что для него состояние взрослого — это главный ориентир: безопасно здесь или нет.

Это называется эмоциональным заражением. Мы все ему подвержены, но дети — особенно. Они ещё не умеют опираться на собственный опыт и оценку ситуации, поэтому смотрят на взрослого: если мама спокойна, значит, всё нормально. Если мама сжалась — значит, что-то не так.

Что именно считывает ребёнок

Дети не анализируют ваши мысли. Они считывают телесные сигналы:

тон голоса — ровный или напряжённый, тихий или резкий;

темп речи — спокойный или торопливый;

дыхание — глубокое или поверхностное;

прикосновения — мягкие или цепкие;

взгляд — тёплый или тревожно-контролирующий;

поза — расслабленная или зажатая.

Можно сказать ребёнку самые правильные слова — и он всё равно почувствует напряжение. Потому что слова идут параллельно с телом, а тело дети читают лучше слов. Особенно маленькие, которые речь ещё понимают ограниченно.

Поэтому совет «успокойтесь сначала сами» — не красивая фраза, а практическая необходимость. Бесполезно учить ребёнка спокойствию, если взрослый рядом транслирует тревогу.

Откуда берётся тревога родителя

Важно сказать честно: тревога родителя — нормальна. Она не делает вас плохим. Она означает, что вы заботитесь о ребёнке и боитесь, что ему будет плохо.

Обычно за тревогой стоят:

страх, что ребёнок будет плакать, а вы не сможете помочь;

страх осуждения — «что подумают мастер и другие родители»;

усталость и накопившееся напряжение;

собственный детский опыт: если вас в детстве стригли с уговорами или окриками, кресло парикмахера может быть неприятно вам самим;

ощущение, что вы отвечаете за всё: за поведение ребёнка, за результат, за впечатление.

Тревога не исчезает по команде. Но её можно заметить — и не передавать ребёнку. Это уже половина работы.

Как это выглядит на практике

Ситуация первая. Мама волнуется, что сын расплачется. Она крепко держит его за руку, то и дело повторяет: «Ну не плачь, не плачь, ну что ты». Мальчик чувствует и хватку, и напряжение в голосе — и плачет сильнее. Не потому, что «слабый», а потому, что рядом с ним взрослый, который ждёт слёз.

Что можно сделать иначе? Ослабить хватку. Сделать вдох. Сказать ровным голосом: «Я рядом. Если будет трудно — скажешь». Не «не плачь», а «я рядом».

Ситуация вторая. Папа приводит дочь на стрижку. Сам он спокоен, не торопится, шутит с мастером. Девочка сначала насторожена, но постепенно расслабляется. Папа ничего специального не делает. Он просто не транслирует тревогу — и этого достаточно.

Разница между этими двумя ситуациями не в детях. Дети примерно одинаковые. Разница — в состоянии взрослого.

Ситуация третья, самая частая. Мама внешне спокойна, но внутри — напряжение. Улыбается, говорит правильные слова, но держит спину слишком прямо, а голос звучит на полтона выше. Ребёнок чувствует несоответствие: слова одни, а состояние другое. Это сбивает с толку сильнее, чем открытая тревога. Дети очень чувствительны к фальши.

Поэтому задача — не «изобразить спокойствие», а действительно немного снизить напряжение. Хотя бы настолько, чтобы ребёнок почувствовал: рядом есть устойчивый взрослый.

Что помогает взрослому

Несколько простых вещей, которые работают не всегда и не мгновенно, но помогают чаще, чем кажется:

Дыхание. Перед входом в салон сделайте три медленных выдоха — выдох длиннее вдоха. Это физиологически снижает возбуждение. И ребёнок рядом с вами дышит в том же ритме.

Замедление. Тревога всегда торопит. Замедлите шаг, речь, движения. Скажите себе: «Мы никуда не опаздываем настолько, чтобы это стоило испуга ребёнка».

Снижение контроля. Перестаньте проверять, как ребёнок сидит, и следить за каждым движением мастера. Часть контроля можно передать мастеру — это его работа.

Отказ от публичной оценки. Не думайте о том, что подумают другие. В салоне все заняты своим делом. Ваш ребёнок — не экзамен для вас.

Честность с собой. Признайте: «Я волнуюсь». Не пытайтесь убедить себя, что всё идеально. Признанная тревога меньше передаётся, чем подавленная.

Опора на взрослого. Если рядом есть более спокойный взрослый — папа, бабушка, друг семьи, — иногда лучше, чтобы сопровождал он. Об этом — следующая глава.

Одна важная оговорка

Идея «состояние родителя передаётся ребёнку» — не волшебство и не приговор. Ребёнок не всегда реагирует так, как ожидает взрослый. Бывает, что спокойная мама, а ребёнок всё равно плачет. Бывает наоборот: тревожная мама, а ребёнок спокоен.

Не стоит превращать это в новую причину для вины: «я недостаточно спокойна, поэтому он плачет». Такое объяснение слишком простое и несправедливое по отношению к вам. На поведение ребёнка влияет многое: темперамент, сенсорная чувствительность, опыт, сон, голод, обстановка. Ваше состояние — один из факторов, важный, но не единственный.

Задача не в том, чтобы стать идеально спокойным взрослым. Такого не бывает. Задача — заметить своё напряжение и немного его снизить. Этого часто достаточно, чтобы ребёнку стало легче.

Что сказать ребёнку

Иногда взрослому кажется, что нужно скрывать своё волнение. Но ребёнок всё равно его почувствует. Гораздо честнее — и полезнее — назвать состояние коротко и спокойно:

«Я немного волнуюсь, потому что это первый раз. Но я с тобой».

«Давай подышим вместе, прежде чем зайдём».

«Мне тоже здесь непривычно. Но мы справимся».

Такая честность не пугает. Наоборот, она показывает ребёнку: волноваться — нормально, и с этим можно что-то делать. Это гораздо полезнее, чем делать вид, что всё идеально.

Что важно запомнить

Ребёнок считывает состояние взрослого по тону, дыханию, прикосновениям.

Спокойный взрослый рядом — главный ориентир безопасности для ребёнка.

Тревога родителя нормальна, но её можно заметить и немного снизить.

Изображать спокойствие бесполезно — дети чувствуют несоответствие.

Ваше состояние — важный, но не единственный фактор. Не превращайте это в вину.

Честно названное волнение помогает больше, чем скрытое.

Эмоциональное поле вокруг ребёнка создаётся не идеальным взрослым, а устойчивым. Тем, кто рядом, кто не исчезает, кто не злится и не торопит. И иногда для этого достаточно просто замедлиться и сделать вдох.

Но не всегда этим взрослым должна быть мама. Иногда спокойнее рядом с папой, бабушкой или другим близким человеком — и это не значит, что ребёнок меньше любит маму. Об этом — следующая глава.

Глава 3. Не всегда мама: кто становится для ребёнка опорой во время стрижки

Однажды ко мне привели девочку трёх лет. Привела бабушка. Мама осталась дома — она была уверена, что дочь без неё не справится: «Она у меня ни на шаг, вы понимаете». Бабушка вошла спокойно, посадила внучку на колени, дала ей маленькую куколку, и стрижка прошла почти без слёз.

Когда они уходили, бабушка сказала: «Мама будет удивлена». Я тоже была удивлена — но не тому, что девочка справилась. А тому, как часто это повторяется. Ребёнок, который «ни на шаг» от мамы, вдруг спокойно стрижётся с папой, бабушкой, дедушкой, тётей — и это не значит, что он меньше любит маму.

Это одна из самых болезненных тем для родителей. И одна из самых важных. Потому что за фразой «а со мной он так не может» часто стоит не факт о ребёнке, а факт о ситуации — и об эмоциональном состоянии взрослого.

Почему с одним взрослым спокойнее, чем с другим

Ребёнок — не предатель и не манипулятор. Если ему спокойнее с бабушкой, это не потому, что он «выбрал» её вместо мамы. Причин может быть несколько, и почти все они не про любовь.

Первая — состояние взрослого. Если мама тревожится, ждёт слёз, держится напряжённо — ребёнок это чувствует. Об этом была предыдущая глава. Бабушка может быть спокойнее — не потому, что она «лучше», а потому, что у неё меньше давления: это не её ребёнок, не её ответственность за результат, не её «что подумают люди».

Вторая — история отношений. С мамой у ребёнка больше всего связано: больше опыта, больше ожиданий, больше эмоций, больше конфликтов и примирений. С папой или бабушкой отношения часто менее «нагружены». Иногда это делает их более нейтральной опорой в тревожной ситуации.

Третья — темп. Мама, которая каждый день занимается ребёнком, часто торопится: успеть, не опоздать, не задерживать мастера. Бабушка может никуда не спешить. А ребёнку в стрессе нужен именно замедленный темп.

Четвёртая — собственный детский опыт взрослого. Если маму в детстве стригли с уговорами, окриками или угрозами, кресло парикмахера может быть неприятно ей самой. Это не осознаётся, но передаётся ребёнку.

Ни одна из этих причин не означает, что с мамой что-то не так. Она означает, что ситуация сложнее, чем «мама vs бабушка».

Что чувствует мама

Обычно — обиду, вину и растерянность одновременно. «Значит, я плохая мать?», «Почему он меня не слушается?», «Я же всё для него делаю».

Это тяжёлые чувства, и их важно назвать честно. Но важно и другое: это чувства мамы, а не факт о ребёнке. Ребёнок не сравнивает взрослых и не выбирает «любимого». Он ищет того, рядом с кем ему спокойнее в конкретный момент. Это не оценка любви. Это оценка состояния.

Если мама услышит это не как «ты плохая», а как «в этой ситуации тебе тревожно, и ребёнок это чувствует» — появляется шанс что-то изменить. И это изменение не требует «стать другой мамой». Достаточно передать кому-то часть контроля.

Кому может быть спокойнее с ребёнком

Папа. Часто — потому что у папы меньше ежедневной «рутины» и меньше тревоги о том, как ребёнок выглядит и что подумают. Папа может не знать всех тонкостей, но именно это иногда делает его более спокойным.

Бабушка или дедушка. Опыт, терпение, отсутствие спешки. Иногда — лучшее сочетание для тревожного ребёнка.

Другой близкий взрослый. Тётя, крёстная, близкая подруга семьи, старший брат или сестра (если достаточно взрослые).

Сам мастер. Иногда ребёнку проще, если рядом нет никого из близких, но мастер умеет создать безопасную атмосферу. Это не значит, что ребёнка «бросили» — это значит, что он получил опыт самостоятельности в безопасных условиях. Такое возможно, но не с первых визитов и не для всех детей.

Никто. Бывает, что лучший вариант — короткая стрижка с мастером, пока мама ждёт в другой комнате. Ребёнок знает, что она рядом, но не в поле зрения. Иногда это снижает напряжение.

Это не про «кто лучше»

Очень важно не превратить этот выбор в соревнование взрослых. Ребёнок не должен слышать: «Ну конечно, с бабушкой ты можешь, а со мной нет». Это ставит его в позицию виноватого за чувства взрослых.

Также не нужно устраивать «проверки»: «А ну-ка, покажи, что ты и со мной можешь». Такие проверки почти всегда заканчиваются слезами — и не потому, что ребёнок «не хочет», а потому, что напряжение взрослого в этот момент максимально.

Правильнее — дать ребёнку опыт спокойствия с тем взрослым, с кем это получается, и постепенно переносить этот опыт на другие ситуации. Ребёнок, который спокойно стригся с бабушкой, со временем легче пойдёт и с мамой. Не потому, что мама изменилась, а потому, что у него появился опыт: «стрижка — это не страшно».

Что делать маме, если ребёнок спокойнее с другим взрослым

Не винить себя. Это не приговор вашему материнству. Это информация о ситуации.

Не спорить с реальностью. Если ребёнку спокойнее с папой — пусть папа и ведёт. Вы ничего не «проиграли». Вы помогли ребёнку.

Поработать со своим состоянием. Заметить свою тревогу, снизить её хотя бы немного. Это не быстрый процесс, но он реальный.

Позволить ребёнку опыт. Не требовать, чтобы он «доказал» свою любовь спокойной стрижкой с вами. Дайте ему возможность прожить этот опыт с тем, с кем получается.

Обсудить это с ребёнком честно. Если он спросит: «Почему со мной не так, как с бабушкой?» — можно ответить: «Иногда нам с тобой обоим бывает волнительно. Это нормально. Когда мы оба будем спокойнее, у нас тоже получится».

Постепенно возвращать себя в процесс. Сначала — просто быть рядом. Потом — держать за руку. Потом — сидеть в кресле рядом. Постепенно, без давления.

Что делать другому взрослому

Если вы — папа, бабушка или другой взрослый, к которому ребёнок спокойнее идёт на стрижку:

Не подчёркивайте своё «преимущество». Не говорите при ребёнке: «Со мной он не плачет». Это ранит маму и сбивает ребёнка.

Не отменяйте маму. Даже если ребёнок спокоен с вами, мама остаётся мамой. Поддерживайте её: «Ты много делаешь. Просто сейчас так сложилось».

Держите связь с мамой. Рассказывайте, как прошло, что помогало. Это снижает тревогу и помогает маме постепенно включаться.

Не берите на себя больше, чем нужно. Ваша задача — быть спокойной опорой в конкретной ситуации, а не «заменить» маму.

Как разговаривать с ребёнком об этом

Если ребёнок сам замечает разницу, лучше не уходить от темы. Но и не превращать это в разговор о вине.

Плохо: «Ты что, маму не любишь? С бабушкой можешь, а с мамой нет?»

Лучше: «Иногда с разными людьми нам бывает по-разному спокойно. Это нормально. Мама тебя очень любит. И мы вместе придумаем, как сделать так, чтобы и с мамой было спокойнее».

Ребёнок должен слышать: любовь не зависит от того, как он переносит стрижку.

Что важно запомнить

Если ребёнку спокойнее с другим взрослым — это не про любовь, а про состояние и ситуацию.

Причин может быть несколько: тревога, история отношений, темп, детский опыт взрослого.

Выбор «спокойного взрослого» — не соревнование и не оценка материнства.

Не нужно устраивать проверок и не нужно винить себя.

Другому взрослому важно не подчёркивать своё «преимущество» и поддерживать маму.

Ребёнок должен знать: его любовь к маме не зависит от того, как проходит стрижка.

Самое важное, что может сделать семья, — не превращать этот выбор в конфликт. Ребёнку нужен не «лучший взрослый», а взрослый, который в конкретный момент остаётся спокойным. Иногда это мама. Иногда — папа. Иногда — бабушка. И это нормально.

Но есть ещё одна причина, по которой стрижка может быть трудной, — и она не связана ни с кем из взрослых. Стрижка — это прикосновение к телу, к личному пространству. Об этом — следующая глава.

Глава 4. Стрижка как вторжение в личное пространство

Ко мне часто приводят детей, которые дома спокойно дают расчёсывать волосы, сами просят «хвостик» или «ёжик», а в кресле начинают вырываться, отталкивать руку мастера и закрывать голову руками. Родители недоумевают: «Он же дома нормально! Почему здесь так?»

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.