

#ленивая
мама

АННА БЫКОВА

БОЛЬШАЯ КНИГА «ЛЕНИВОЙ МАМЫ»

Ради счастья
детей найдите
свой рецепт
счастья



ДВА БЕСТСЕЛЛЕРА ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ

- САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ РЕБЕНОК, ИЛИ КАК СТАТЬ «ЛЕНИВОЙ МАМОЙ» •
- РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ «ЛЕНИВОЙ МАМЫ» •

Ленивая мама

Анна Быкова

Большая книга «ленивой мамы»

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Быкова А. А.

Большая книга «ленивой мамы» / А. А. Быкова — «Эксмо»,
2017 — (Ленивая мама)

ISBN 978-5-699-99177-8

Эта книга нужна всем мамам (а также папам), настоящим и будущим. В нее вошли два бестселлера Анны Быковой из серии «Ленивая мама», которые совершили прорыв во взглядах на воспитание и роль родителей в жизни детей. Родители хотят вырастить человека, на которого можно будет положиться, кто не растеряется в сложных ситуациях. Но ничего не получится, если ребенка всегда опекать. Вопрос, как избавиться от тревожности и желания все контролировать, стал главной темой первой части «Самостоятельный ребенок, или Как стать "ленивой мамой"». Во второй части «Развивающие занятия "ленивой мамы"» затрагивается модная сегодня тема раннего развития детей. Анна Быкова рассказывает, как мама и папа могут обучать ребенка легко и весело, сколько интересного и необычного можно найти в самых простых вещах.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-699-99177-8

© Быкова А. А., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

НЕЗАМЕНИМЫЕ КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	6
Самостоятельный ребенок, или как стать «ленивой мамой»	8
Предисловие	8
Введение	9
Часть 1	10
Я – ленивая мама	10
История возникновения «ленивой мамы»	15
Такая выгодная несамостоятельность	17
«А я самостоятелен?»	19
Какая мама нужна ребенку	23
С какого возраста можно применять «ленивую маму»?	26
Когда ребенку дать ложку, а когда шуруповерт?	28
Самостоятельность и безопасность	30
Самостоятельность и родительская тревога	32
Про контроль	34
Родительский сценарий. Ребенок как бизнес-проект	37
Самостоятельность и родительский перфекционизм	41
Что мешает стать «ленивой мамой»	44
Ребенок не хочет сам одеваться	47
Ребенок не хочет ходить на горшок	49
Часть 2	53
Навыки самостоятельной игры	53
Ребенок не хочет самостоятельно кушать	55
Укладываться спать самостоятельно	56
Семейные традиции	59
Мамино время	61
Проблемы засыпания и как их решать	62
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Анна Быкова

Большая книга «ленивой мамы»

ленивая мама

ДВА БЕСТСЕЛЛЕРА ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ



Иллюстрация на переплете *Alexandra Dikaia*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации @katyazzmama

«Ленивая мама»® является зарегистрированным товарным знаком. Все права на его использование принадлежат ООО «Издательство «Эксмо».

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✓ Как научить ребенка засыпать в своей кроватке, убирать игрушки и одеваться
- ✓ Когда стоит помочь ребенку, а когда лучше от этого воздержаться
- ✓ Как выключить в себе маму-перфекциониста и включить «ленивую маму»
- ✓ Чем опасна гиперопека и как этого избежать
- ✓ Что делать, если ребенок говорит: «Я не могу»
- ✓ Как заставить ребенка поверить в свои силы
- ✓ Что такое воспитание в стиле коучинг
- ✓ Откуда берутся умные дети
- ✓ Как помочь малышу заговорить
- ✓ Почему после трех совсем не поздно
- ✓ Зачем учить ребенка рисовать
- ✓ Нужно ли растить полиглота
- ✓ Как обедать с географией
- ✓ Может ли рассказ про одуванчик заложить основы системного мышления

НЕЗАМЕНИМЫЕ КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Школьники «ленивой мамы»

Уже в садике самое важное – это подготовка к школе, а в школе с первого класса говорят о ЕГЭ. Как будто все детство – это период, когда нужно готовиться к экзаменам. Книга педагога, психолога и автора серии книг-бестселлеров «Ленивая мама» Анны Быковой поможет вам пережить «школьные годы чудесные» без насилия, без комплекса родительской неполноценности и необходимости пить валерьянку.

Монтессори. 150 занятий с малышом дома

В книге Сильви Д'Эсклеб вы найдете 150 разнообразных упражнений по методике Монтессори. Каждое из них подробно описано и соответствует принципам уникальной системы, а также легко выполнимо – в качестве материалов можно использовать предметы домашнего обихода. Это уникальное пособие поможет вашему ребенку учиться новому и развиваться с удовольствием!

Здоровье ребенка: современный подход. Как научиться справляться с болезнями и собственной паникой

Книга детского педиатра Сергея Бутрия – настоящий путеводитель по здоровью ребёнка. В ней вы найдёте информацию из качественных международных источников, благодаря которой научитесь распознавать по симптомам частые заболевания и ориентироваться в оригинальных лекарствах. Но главное – вы перестанете поддаваться панике, так как получите карту, по которой сможете легко разобраться с любым диагнозом.

Тайм-менеджмент для мам. 7 заповедей организованной мамы

Система тайм-менеджмента, разработанная автором этой книги-тренинга, проста в применении и дает 100-процентный результат. Выполняя шаг за шагом задания, вы сможете навести порядок в своей жизни: правильно расставлять приоритеты, организовывать детей, находить время для себя и мужа и в итоге стать счастливой и организованной мамой, женой, хозяйкой.

Самостоятельный ребенок, или как стать «ленивой мамой»

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ РЕБЕНОК, или КАК СТАТЬ «ЛЕНИВОЙ МАМОЙ»



Предисловие

Это книга о простых, но совсем неочевидных вещах.

Инфантильность молодых людей стала сегодня настоящей проблемой. У нынешних родителей энергии столько, что ее хватает, чтобы проживать жизнь еще и за своих детей, участвуя во всех их делах, принимая за них решения, планируя их жизнь, решая их проблемы. Вопрос, нужно ли это самим детям? И не является ли это бегством от своей жизни в жизнь ребенка?

Это книга о том, как вспомнить о себе, позволить себе быть не только родителем, найти ресурс для выхода за пределы этой жизненной роли. Книга о том, как избавиться от чувства тревожности и желания все контролировать. Как взрастить в себе готовность отпустить ребенка в самостоятельную жизнь.

Легкий ироничный слог и обилие примеров делают процесс чтения увлекательным. Это книга-рассказ, книга-размышление. Автор не указывает: «Делай так, так и вот так», а призывает задуматься, проводит аналогии, обращает внимание на разные обстоятельства и возможные исключения из правил. Думаю, книга может помочь людям, страдающим родительским перфекционизмом, избавиться от навязчивого и мучительного чувства вины, которое никак не способствует установлению гармоничных отношений с детьми.

Это умная и добрая книга про то, как стать хорошей мамой и научить ребенка быть в жизни самостоятельным.

Владимир Козлов, президент Международной академии психологических наук, доктор психологических наук, профессор

Введение

Статья «Почему я ленивая мама», напечатанная несколько лет назад, до сих пор кочует по Интернету. Она обошла все популярные родительские форумы и сообщества. У меня собралась даже группа ВКонтакте «Анна Быкова. Ленивая мама».

Тема воспитания в ребенке самостоятельности, которую я тогда затронула, очень бурно обсуждалась, и сейчас после публикации на каком-нибудь популярном ресурсе постоянно возникают споры, люди оставляют сотни и тысячи комментариев.

Я – ленивая мама. А еще эгоистичная и беспечная, как может показаться некоторым. Потому что хочу, чтобы мои дети были самостоятельными, инициативными и ответственными. А значит, надо предоставлять ребенку возможность проявить эти качества. И в этом случае моя лень выступает как естественный тормоз для излишней родительской активности. Той активности, которая проявляется в стремлении облегчить жизнь ребенка, делая все за него. Ленивую маму я противопоставляю гипермаме – то есть той, у которой все «гипер»: гиперактивность, гипертревога и гиперопека.

Часть 1 Почему я ленивая мама?

Часть 1

ПОЧЕМУ Я ЛЕНИВАЯ МАМА?



Я – ленивая мама

Работая в детском саду, я наблюдала немало примеров родительской гиперопеки. Особенно запомнился один трехлетний мальчик – Славик. Тревожные родители считали, что за столом он обязан съесть все. А то похудеет. Почему-то в их системе ценностей похудеть было очень страшно, хотя рост и пухлые щеки Славика не вызывали тревоги по поводу дефицита массы тела. Не знаю, как и чем его кормили дома, но в садик он пришел с явным нарушением аппетита. Выдрессированный жесткой родительской установкой «Съесть нужно все до конца!», он механически жевал и проглатывал то, что было положено на тарелку! Причем его надо было кормить, потому что «сам он есть еще не умеет» (!!!).

В свои три года Славик действительно не умел самостоятельно есть – не было у него такого опыта. И вот в первый день пребывания Славика в детском саду я кормлю его и наблюдаю полное отсутствие эмоций. Подношу ложку – он открывает рот, жует, глотает. Еще одна ложка – снова открывает рот, жует, глотает... Надо сказать, что повару в садике особенно не удавалась каша. Каша получалась «антигравитационная»: если перевернуть тарелку, то вопреки законам гравитации она так и оставалась в ней, прилипнув ко дну плотной массой. В тот день многие дети кашу есть отказались, и я их прекрасно понимаю. Славик съел почти все.

Спрашиваю:

– Тебе нравится каша?

– Нет.

Открывает рот, жует, глотает.

– Хочешь еще?

Подношу ложку.

– Нет.



Открывает рот, жует, глотает.

– Если не нравится – не ешь! – говорю я.

Глаза Славика округлились от удивления. Он не знал, что так можно. Что можно хотеть или не хотеть. Что можно самому принимать решение: доедать или оставить. Что можно сообщать о своих желаниях. И что можно ожидать: другие будут с твоими желаниями считаться.

Есть замечательный анекдот про родителей, которые лучше самого ребенка знают, что ему нужно.

– Петя, немедленно иди домой!

– Мам, я что, замерз?

– Нет, ты проголодался!

Если родители предугадывают все желания ребенка, ребенок еще долго не научится понимать свои потребности и просить о помощи.

Сначала Славик наслаждался полученным правом отказываться от еды и пил только компот. Потом начал просить добавку, когда блюдо понравилось, и спокойно отодвигал тарелку, если блюдо было нелюбимым. У него появилась самостоятельность в выборе. А потом мы перестали кормить его с ложки, и он начал есть сам. Потому что еда – естественная потребность. И голодный ребенок всегда будет есть сам.

Я – ленивая мама. Мне было лень долго кормить своих детей. В год я вручала им ложку и садилась есть рядом. В полтора года мои дети уже орудовали вилкой. Конечно, до того как навык самостоятельной еды окончательно сформировался, приходилось отмывать и стол, и пол, и самого ребенка после каждой трапезы. Но это мой осознанный выбор между «лень учить, лучше все быстро сделаю сама» и «лень делать самой, лучше потрачу усилия на обучение».



Еще одна естественная потребность – справлять нужду. Славик справлял нужду в штаны. Мама Славика на наше законное недоумение отреагировала так: попросила водить ребенка в туалет по часам – каждые два часа. «Я дома его сажаю на горшок и держу до тех пор, пока он все дела не сделает». То есть трехлетний ребенок ждал, что в детском саду, как и дома, его будут водить в туалет и уговаривать «сделать дела». Не дождавшись приглашения, он надувал в штаны, и ему даже в голову не приходило, что мокрые штаны надо снять и переодеть, а для этого обратиться за помощью к воспитателю.



Если родители предугадывают все желания ребенка, ребенок еще долго не научится понимать свои потребности и просить о помощи.

Через неделю проблема мокрых штанов была решена естественным путем. «Я хочу писать!» – гордо оповещал группу Славик, направляясь к унитазику.



Никакого педагогического волшебства. Физиологически организм мальчика на тот момент уже созрел для того, чтобы контролировать процесс. Славик чувствовал, когда ему пора идти в туалет, и уж тем более мог дойти до унитаза. Наверное, он мог бы начать делать это и раньше, но дома его опережали взрослые, усаживая на горшок еще до того, как ребенок осознавал свою потребность. Но то, что было уместно в возрасте одного-двух лет, продолжать в три года, конечно, не стоило.

В детском саду все дети начинают самостоятельно есть, самостоятельно ходить в туалет, самостоятельно одеваться и самостоятельно придумывать себе занятия. Также они привыкают обращаться за помощью, если не могут решить свои проблемы.

Я вовсе не призываю отдавать детей в садик как можно раньше. Напротив, считаю, что дома до трех-четырех лет ребенку лучше. Просто я говорю о разумном родительском поведении, при котором ребенка не душат гиперопекой, а оставляют ему пространство для развития.

Как-то ко мне в гости пришла подруга с ребенком двух лет и осталась ночевать. Ровно в 21.00 она пошла укладывать его спать. Ребенок спать не хотел, вырывался, упрямился, но мама настойчиво удерживала его в кровати. Я попыталась отвлечь подругу:

– По-моему, он еще не хочет спать.

(Конечно, не хочет. Пришли они недавно, тут есть с кем поиграть, новые игрушки – ему все интересно!)

Но подруга с завидным упорством продолжала его укладывать... Противостояние продолжалось больше часа, и в итоге ее ребенок все-таки уснул. Следом за ним уснул и мой ребенок. Все просто: когда устал, сам залез в свою кровать и уснул.

Дети несамостоятельны, если это выгодно взрослым.

Я – ленивая мама. Мне лень удерживать ребенка в кровати. Я знаю, что рано или поздно он уснет сам, потому что сон – естественная потребность.

В выходные я люблю поспать. В будни мой рабочий день начинается в 6.45, потому что в 7.00, когда садик открывается, у входных дверей уже стоит первый ребенок, привезенный спешащим на работу папой. Подниматься рано – жестоко для «совы». И каждое утро, медитируя над чашкой кофе, я успокаиваю свою внутреннюю «сову», что суббота подарит нам возможность выспаться.



В одну из суббот я проснулась около одиннадцати. Мой сын двух с половиной лет сидел и смотрел мультфильм, жуя пряник. Телевизор он включил сам (это нетрудно – нажать на кнопку), DVD-диск с мультфильмом он тоже нашел сам. А еще он нашел кефир и кукурузные хлопья. И, судя по хлопьям, рассыпанным по полу, по разлитому кефиру и грязной тарелке в мойке, он благополучно позавтракал и, как мог, убрал за собой.

Старшего ребенка (ему 8 лет) уже не было дома. Вчера он отпрашивался с другом и его родителями в кино. Я – ленивая мама. Сыну я сказала, что мне лень вставать в субботу слишком рано, ведь тем самым я лишу себя драгоценной возможности выспаться, которую жду всю неделю. Если он хочет в кино, пусть сам заводит будильник, сам встает и сам собирается. Надо же, не проспал...

(На самом деле я тоже завела будильник – поставила вибровозвонки и сквозь сон прислушивалась, как мой ребенок собирается. Когда за ним закрылась дверь, я стала дожидаться эсэмэски от мамы друга, что мой ребенок дошел и все нормально, но для него это все осталось за кадром.)

А еще мне лень проверять портфель, рюкзак для самбо и лень сушить вещи сына после бассейна. Также мне лень делать с ним уроки (если он не просит о помощи). Мне лень выносить мусор, поэтому мусор выбрасывает сын по пути в школу. А еще я имею наглость просить сына сделать мне чай и принести к компьютеру. Подозреваю, что с каждым годом я буду становиться все ленивей...

Удивительная метаморфоза происходит с детьми, когда к нам приезжает бабушка. А так как живет она далеко, то приезжает сразу на неделю. Мой старший тут же забывает, что он умеет сам делать уроки, сам разогревать себе обед, сам делать бутерброд, сам собирать портфель и уходить утром в школу. И даже засыпать один теперь боится: рядом должна сидеть бабушка! А бабушка у нас не ленивая...

Дети несамостоятельны, если это выгодно взрослым.



История возникновения «ленивой мамы»

«Скажите, это вы ленивая мама?» – весьма неожиданно было получить такой вопрос в социальной сети. Это что? Какая-то акция? В памяти всплыл детский стишок Якова Акима про бедного почтальона, выполняющего миссию, связанную с письмом без конкретного адреса: «Вручить Неумейке».

И что отвечать? Оправдаться? Перечислить все свои навыки, умения и обязанности? А может, выслать копию трудовой книжки?

На всякий случай уточняю:

«В смысле?»

И вопрос ставится уже по-другому:

«Это вы автор статьи про «ленивую маму»?»

Ах, да, тогда это я...

Но изначально это была не статья. На одном из многочисленных психологических форумов, далеко не самом популярном, была поднята тема об инфантилизме подрастающего поколения и его причинах. И даже шире – об ущербности и слабости этого поколения. Если коротко, то все стенания комментаторов можно было свести к перефразированной цитате классика: «Ведь были ж дети в наше время!» Или к другому классическому изречению: «Да я в их годы...» После чего шли перечисления: «в пять лет бегал на молочную кухню за детским питанием для брата», «в семь лет брата из садика забирал», «в десять лет моей обязанностью было приготовить ужин для всей семьи».

Помню, я позволила себе иронично высказаться о прямой взаимосвязи между поведением детей и поведением родителей: «Если бы мамы были чуть более ленивы и не делали все за детей, то детям пришлось бы стать более самостоятельными». Но если подумать, это и в самом деле так. Ведь дети за последние десятилетия не стали реально хуже. Они не стали физически слабее и не утратили способности к труду. Однако возможностей для проявления своей способности к самостоятельным действиям у них стало меньше. Почему? Потому что детская самостоятельность перестала быть жизненно важной потребностью для семьи, потребностью, освобождающей мамины руки и мамино время для зарабатывания на хлеб насущный. Более того, в восприятии многих родителей самостоятельность стала синонимом опасности. А дети – они ведь не просто дети, а дети своих родителей, то есть являются частью семейной системы,

где все элементы взаимосвязаны. Когда меняется поведение родителей, соответственно меняется и поведение детей. Если все делать за ребенка, то у него не будет стимулов для развития. И наоборот, если взрослые перестают делать за ребенка то, что ему уже по силам, то ребенок начинает самостоятельно реализовывать возникающие потребности.

Из обсуждений на форуме, из жизненных примеров, когда лень противопоставлялась гиперопеке, появились записи в блоге – просто, чтобы собрать мысли в кучку. И вдруг неожиданное предложение редактора журнала: «А вы не против, если мы это как статью опубликуем?» А потом редактор добавила: «Это будет бомба!»

Действительно, получилась информационная бомба. Взорвалась, сработала. Мою статью цитировали на родительских форумах, размещали в блогах и соцсетях, на популярных интернет-ресурсах, в том числе и зарубежных. Например, при переводе на испанский Славика переименовали в Себастьяна, дневник почему-то заменили на портфолио, а мама (то есть я) в испанской версии просила принести ей не чай, а кофе, ибо чай в Испании весьма непопулярный напиток. И везде в комментариях рождались бурные споры: «Хорошо это или плохо – быть ленивой мамой?» От «вот так и надо воспитывать детей, чтобы они были готовы к жизни!» до «зачем тогда вообще детей рожать? Чтобы прислуживали?!» Но на самом деле люди спорили вовсе не друг с другом, а скорее со своими проекциями. Каждый проецировал на статью какую-то свою личную историю, пример из своего детства, пример из жизни знакомых.

Мамина «лень» в основании должна иметь заботу о детях, а не равнодушие.

К сожалению, по Инету разошлась несколько урезанная версия статьи (нужно же было как-то уместить ее на журнальном развороте), и поэтому далеко не все поняли, что в ней вообще-то говорилось не про истинную лень, а про создание условий для развития детской самостоятельности. И что я не имела в виду вынужденную раннюю самостоятельность, которая возникает как следствие родительского пофигизма, равнодушного отношения к ребенку. Когда в комментариях под статьей «Почему я – ленивая мама» люди пишут: «И я, и я ленивая», понимая под этим «я целый день за компом/сплю/в телевизоре, а ребенок играет сам по себе», мне становится тревожно. Мне бы не хотелось, чтобы мой посыл воспринимали в этом случае как индульгенцию. Хорошо, когда ребенок может сам себя занять и сам себя обслужить, но плохо, если он всегда сам по себе. Если так – он сильно теряет в развитии.



Мамина «лень» в основании должна иметь заботу о детях, а не равнодушие. Поэтому для себя я выбрала путь «ленивой мамы», которой и правда лень все делать за детей, и делать по

первому их требованию. Ей лень – и она учит детей все делать самостоятельно. Уж поверьте, это тоже непростой путь и, может, даже более энергозатратный. Истинная лень тут и рядом не валялась... Конечно, проще самой быстренько помыть посуду, чем вытирать воду с пола после того, как ее помоем пятилетний ребенок. А потом, когда он уснет, еще придется перемывать тарелки, так как на них поначалу и жир останется, и средство для мытья посуды. Если позволить трехлетке поливать цветы, то тут тоже не все сразу получится. Ребенок может опрокинуть цветок, рассыпать землю, может залить цветок, и вода потечет через край горшка. Но именно так, через действия, ребенок учится координировать движения, понимать последствия и исправлять ошибки.



Всем родителям в процессе воспитания часто приходится делать выбор: быстро все сделать самим или воспользоваться ситуацией и чему-то научить ребенка. Второй вариант имеет два бонуса: а) развитие ребенка и б) высвобождение времени родителей впоследствии.

И однажды, когда ребенок уже многое будет знать и уметь, мама сможет позволить себе полениться. Теперь уже в прямом смысле.

Такая выгодная несамостоятельность

Что за странный вывод?! Почему, если дети несамостоятельны, это выгодно взрослым? В чем выгода несамостоятельности ребенка?

«Вырос» и «стал взрослым» – не тождественные понятия.

О, вы знаете, выгода очень проста: взрослые в этом случае получают внешнее подтверждение своей сверхценности, важности, незаменимости. Это бывает необходимо, если нет внутренней уверенности в своей ценности. И тогда фразу «Он без меня ничего не может» можно перевести так: «Я без него не могу, ведь только он дает мне подтверждение моей ценности». Зависимость от ребенка вынуждает делать ребенка зависимым. Подсознание выстраивает свою логическую цепочку: «Если он ничего не может сам, значит, он никуда не уйдет, он всегда-всегда будет со мной, и в 20 лет, и в 40... Я всегда буду ему нужна, а значит, я никогда не буду одинокой». Часто это даже не осознается. На уровне сознания мама может искренне переживать, что у ребенка никак не складывается жизнь. Но на подсознательном уровне она сама моделирует этот сценарий.



Я встречала людей, которые физически выросли, но при этом не стали взрослыми и самостоятельными. Не овладели навыком самоконтроля. Не приобрели способность принимать решения, брать на себя ответственность. Я знала школьников, чьи домашние задания до выпускного класса контролировали родители. Я работала со студентами, которые не знают, зачем учатся и чего хотят в жизни. За них все всегда решали родители. Я видела дееспособных мужчин, которых на прием к врачу приводили мамы, потому что сами мужчины терялись, где взять талон и в какой кабинет занять очередь. Я знаю женщину, которая в 36 лет одна, без мамы, в магазин за одеждой не ходит.

Единственная и самая важная миссия родителей – научить ребенка быть самостоятельным.

«Вырос» и «стал взрослым» – не тождественные понятия. Если я хочу, чтобы мои дети были самостоятельными, инициативными и ответственными, то для этого надо предоставлять им возможность для проявления этих качеств. И даже не придется напрягать фантазию для искусственного создания ситуаций, требующих самостоятельности, если у мамы, папы или другого присматривающего взрослого (например, бабушки) будут еще интересы помимо ребенка.

Сейчас выскажу крамольную для большинства мам мысль: ребенок не должен быть на первом месте. У меня на первом месте – я. Потому что если я сейчас посвящу свою жизнь детям, буду жить исключительно их интересами, то через десять-пятнадцать лет мне будет очень сложно их от себя отпустить. Как же я буду жить без детей? Чем заполню образовавшуюся пустоту? Как удержу себя от соблазна вмешиваться в их жизнь, чтобы «осчастливить»? И как они будут без меня, привыкшие, что за них думает, делает и принимает решение мама?



Поэтому кроме детей у меня есть я, есть любимый мужчина, есть работа, есть профессиональная тусовка, есть родители, есть друзья и есть увлечения – при таком комплекте не все пожелания ребенка исполняются моментально.

- Мама, налей мне попить!
- Сейчас, солнце, я закончу письмо и налью тебе воды.
- Мама, достань мне ножницы!
- Я сейчас не могу отойти от плиты, а то каша сгорит. Подожди минутку.

Ребенок может чуть-чуть подождать. А может сам взять стакан и налить себе воды. Может подтащить табурет к шкафу, чтобы достать ножницы. Мой сын чаще всего предпочитает второй вариант. Он не любит ждать – он ищет способ получения желаемого.

Конечно, это не значит, что так стоит поступать абсолютно с каждой просьбой ребенка. Есть действия, которые ребенку пока еще сложно выполнить самому. Есть что-то, что мама может сделать прямо сейчас, не отрываясь от других дел. Например, если мама как раз наливает себе воды. Будет странно, если она в этот момент откажется налить воды еще и ребенку. Без фанатизма, пожалуйста.

«А я самостоятелен?»

На самом деле единственная и самая важная миссия родителей – научить ребенка быть самостоятельным.

Это значит:

- ✓ самостоятельно мыслить;
- ✓ самостоятельно принимать решения;
- ✓ самостоятельно удовлетворять свои потребности;
- ✓ самостоятельно планировать и действовать;
- ✓ самостоятельно оценивать свои действия.



Самостоятельный человек знает, чего он хочет, и знает, как он может этого достичь. Самостоятельный человек независим. Это не значит, что он одинок. Это значит, что отношения с другими он строит не на принципах созависимости: «Я без тебя не могу, и ты без меня не справишься», а на принципах симпатии: «Я без тебя могу, но мне приятно быть рядом с тобой».

Психологически зрелая личность – самостоятельная. И предпочитает окружать себя такими же психологически зрелыми людьми. Зависимые тянутся к зависимым, чтобы создать привычные созависимые отношения.

«Я давно не люблю мужа, но я без него не смогу прожить. Жить будет негде и не на что. Я знаю, что он мне изменяет, но я готова с этим мириться, потому что он меня содержит. С другой стороны, я знаю, что я ему нужна. Он в быту полный ноль, даже яичницу себе не пожарит. А еще он очень любит нашего сына. А сын очень любит меня. Так любит, что даже заснуть без меня не может. Ему уже 5 лет, но мы еще ни разу не расставались. Мы спим с ним вместе и играем всегда вместе, он предпочитает играть со мной, а не с ребятами на игровой площадке..»

То, что эта женщина воспринимает как показатели очень сильной любви, на самом деле – показатели зависимости. Когда ребенок любит проводить время с мамой – это любовь. Когда пятилетний ребенок не может проводить время без мамы – зависимость.

Из-за неудовлетворенных отношений с мужем женщина неосознанно привязывает к себе ребенка. И это отнюдь не здоровая привязанность. Не ощущая своей ценности для мужа, женщина таким образом возмещает недостающее за счет ребенка, культивируя свою сверхценность как мамы.

Можно предположить, что впоследствии у ее ребенка возникнут сложности в общении со сверстниками. Для мамы от этого прямая выгода: если у ребенка не складывается общение со сверстниками, значит, он будет вынужден общаться исключительно с мамой, и мама не почувствует себя одинокой.

Когда супругов связывают теплые чувства, а не созависимость, им легче отпустить от себя ребенка, потому что им есть о чем поговорить друг с другом, есть чем заняться без ребенка. Поэтому важно начинать работу над самостоятельностью ребенка именно с себя. И прежде всего ответьте себе на вопрос: «А я самостоятелен?»

«Я хочу воспитать своего ребенка самостоятельным, но мне в этом мешают бабушка и дедушка. Я даю ему ложку, чтобы он ел сам, а бабушка начинает его кормить. Я кладу ему одежду на стульчик и прошу одеться, а бабушка начинает его одевать. Я хочу, чтобы сын научился какое-то время играть самостоятельно, но его ни на минуту не оставляют одного, с ним постоянно играют то дедушка, то бабушка...»

Почему так много бабушки и дедушки в этих отношениях? Почему они не считаются с мнением дочери?

Объяснение простое. Дочь живет вместе с родителями, на их территории и за их счет. Не замужем, не работает, и ее, и внука содержат бабушка и дедушка. То есть дочь несамостоятельна. До тех пор пока она зависит от родителей, они могут игнорировать ее пожелания. Тем более что у них есть от этого выгода. Если дочь выросла самостоятельной, они получили возможность тотального контроля над ней. Теперь им важно получить возможность тотального контроля еще и над внуком.



Возможность воспитать самостоятельного ребенка появляется не ранее, чем самостоятельными станут его родители. Как подобные проблемы взаимоотношений с бабушками решают самостоятельные родители? Иногда весьма категорично: «Дорогие родители, если вы не будете считаться с моими принципами воспитания, я буду вынужден(а) ограничить ваше общение». Только самостоятельный и независимый человек может устанавливать свои правила. К его мнению прислушиваются. А мнение зависимого человека можно игнорировать, потому что ему все равно некуда деться.

Если процесс сепарации от родителей еще не пройден или вы постоянно выстраиваете созависимые отношения, имеет смысл поработать с психологом, пройти курс личной психотерапии. Увы, далеко не все проблемы решаются посредством прочтения книг. Часто нужен взгляд со стороны.

Несамостоятельность в вертикальных отношениях «родитель – ребенок» или горизонтальных «муж – жена» всегда имеет под собой какую-то выгоду, скрытую потребность каждого участника системы.

– Мы живем вместе уже десять лет, и каждое утро начинается с вопроса: «Люба, где мои носки?» Это же невыносимо!

– Но вы десять лет это терпели, а что сейчас привело вас на консультацию к семейному психологу?

– У нас родился сын. Чудесный мальчик, очень сообразительный, быстро развивается. Он рано начал говорить, ему сейчас полтора года, а он уже стишки за мной повторяет! – Лицо женщины светится радостью и гордостью за сына.



– И как это связано с носками мужа?

Выражение лица и интонация снова меняются:

– Он повторяет за мужем: «Где мои носки»! Это ж какой пример он сыну подает! Это ж кто у нас вырастет?

– Понятно. Скажите, а что делаете вы, когда слышите от мужа этот вопрос?

– Я? Подаю ему носки.

– Все десять лет?

– Ну да.

– Представляете, насколько у него этот рефлекс закрепился? Причем с вашей подачи. В прямом смысле. Он спрашивает – вы подаете. Если вам хочется, чтобы муж изменил свое поведение, то прежде всего вы должны поменять свое.



- И как мне его поменять? Сказать ему: «Сам о своих носках позаботься»?
- Звучит грубовато... А если придумать более мягкий вариант?
- Носки в шкафу в спальне, на второй полке снизу, твои – слева.
- У вас всегда носки лежат на одном и том же месте?
- Да.
- Полагаю, через несколько напоминаний ваш муж запомнит, где следует искать носки.

Возможность воспитать самостоятельного ребенка появляется не ранее, чем самостоятельными станут его родители.

- А с сыном как быть, чтобы этого вопроса не было?
- Аналогично. Если носки всегда будут лежать на одном и том же месте, ребенок это запомнит. Помогут простые комментарии: «А носочки у нас лежат здесь», помогут инструкции: «Носочки нужно положить на место», помогут просьбы: «Иди, принеси носочки», «Надень, пожалуйста, носочки». И надо быть готовой к тому, что носочки ребенок наденет кверху пяткой, а может, и непарные. Зато он все сделает сам.

Так бывает, что до рождения ребенка женщина охотно играет роль мамы для своего мужа. «Он без меня с голоду умрет!», «Он без меня носки не найдет!» И муж своим поведением: «Оля, я не нашел, что покушать» – подыгрывает ей. В такой игре всегда есть неосознаваемая потребность со стороны обоих партнеров. Но все можно изменить. При желании.

Какая мама нужна ребенку

На формирование моих воспитательных убеждений когда-то оказали влияние две женщины. Обеим было чуть за пятьдесят, у обеих были мужья, дети, внуки, и обе работали со мной в одном бюджетном образовательном учреждении – на этом сходство заканчивалось. А ключевым отличием было отношение этих женщин к себе.

Одна из них (назову ее Тамара Петровна) была исключительно жертвенной особой. Именно так она себя гордо именовала. «Я опять жертвую личным временем ради образовательного процесса», – громогласно объявляла она в преподавательской, соглашаясь выйти на замену заболевшей коллеги. Сама же она никогда не сидела на больничном, предпочитая переносить недомогания «не отходя от станка». Чуть что, Тамара Петровна демонстративно пила лекарства, которые сама себе и прописывала, так как ей некогда было ходить по врачам. И все мы, конечно, слышали о ее подвиге: как однажды после операции она ушла из больницы, чтобы принять экзамен. Нагрузка у нее всегда была максимальной, даже больше нормы, и «лишние» часы приходилось официально оформлять на кого-нибудь другого. Так много работала она исключительно ради детей, которых «нужно хорошо обеспечить». Крылатая фраза «Все лучшее – детям!» была не только ее личным лозунгом, но и стилем жизни. Как бы ни складывались обстоятельства, в первую очередь удовлетворялись потребительские нужды ее детей (запросы, как вы понимаете, постоянно росли), сама же Тамара Петровна питалась и одевалась очень аскетично и уж тем более не позволяла себе тратить на развлечения и прочие «глупости».



Вторая женщина (пусть будет Татьяна Павловна) по своему образу жизни была полной противоположностью Тамаре Петровне. Нагрузку она брала по минимуму. При необходимости имела «наглость» уходить на больничный даже во время сессии. Ссылаясь на слабое здоровье, могла взять посреди учебного года отпуск без содержания, чтобы съездить в санаторий, чем вызывала у Тамары Петровны идеологическую ненависть.

Периодически в столовой я пересекалась то с одной, то с другой, а то и сразу с обеими...

Тамара Петровна была весьма и весьма разговорчива. Она жаловалась на здоровье, на хроническую усталость, на неблагодарных детей, которые теперь каждый вечер подсовывают ей внуков, лишая возможности отдохнуть после тяжелого трудового дня, а работает она ради них же... Интонация, с которой все это произносилось, явно подчеркивала, что роль жертвы – это любимая роль Тамары Петровны. И за эту роль она ждет оваций...

Татьяна Павловна, напротив, была спокойна, улыбочива и больше слушала, чем говорила сама. Иногда рассказывала что-то смешное о внуках.

Однажды она задала Тамаре Петровне наивный вопрос:

– А почему вы не пройдете обследование, если вас беспокоят частые головные боли?

И тут Тамару Петровну прорвало.

– Вот что я вам скажу, голубушка. Если вы кого любите, так только себя. Личные потребности для вас превыше всего. У вас и обследования, и санатории, и отпуск внеплановый... А мне о себе подумать некогда! У меня и работа, и дети, и внуки, и весь дом на мне держится! Я в первую очередь о близких думаю! И во вторую очередь тоже думаю о них!

Татьяна Павловна выдержала паузу и, невозмутимо помешивая ложечкой чай, сказала: – Я тоже думаю о близких... Зачем, думаю, им нужна больная, усталая, вечно ноющая, взвинченная, требующая благодарности тетка? Нет! Им нужна спокойная, здоровая, полная сил, способная поддержать и оказать помощь мама и бабушка. Вот поэтому я и думаю о себе, о своем настроении и о своем здоровье. Я люблю себя, чтобы были силы любить близких и быть им полезной.

В то время я еще только мечтала стать мамой, но уже любила своих будущих детей и знала, что обязательно «все лучшее – детям». А после этого диалога я поняла, что «лучшее» – это не про материальные блага. Это отношение, это настроение и это самочувствие. Ребенку не нужна «жертвенная» мама. Ребенку нужна мама любящая и счастливая.

Это не значит, что мама должна поставить крест на себе или на своей работе. Некоторым мамам для счастья нужно много работать. Но вопрос не в количестве рабочих часов в неделю, а скорее в мотивации. Для выросших детей одинаково плохи оба посыла: «Я всю жизнь на вас работала!» и «Ради вас я отказалась от карьеры!» Еще хуже варианты: «Я из-за вас замуж не вышла! Не хотела, чтобы отчим в дом пришел!», «Из-за вас я с нелюбимым мужем всю жизнь прожила, выходки его терпела, только чтобы вы в полной семье выросли!» Чаше всего такого рода жертвенность – это перекладывание ответственности на детей за свое неумение жить. И как потом жить с осознанием, что мама была несчастной... из-за собственного ребенка?

И если бы дело было только в моральных угрызениях! Смотрите, какие могут развиваться сценарии.



ПЕРВЫЙ: принести свое счастье в жертву маме, как когда-то поступила она. Вам ведь наверняка известны случаи, когда сын одинокой мамы не может устроить свою личную жизнь и лет до сорока (в лучшем случае) остается холостяком? И если бы это был осознанный выбор! Увы, каждый раз, когда сын собирался на свидание (и в двадцать лет, и в тридцать), у мамы случался «приступ».



ВТОРОЙ: принять жертвенность мамы за образец и, когда появятся собственные дети, во всем следовать ее примеру, то есть жертвовать собой ради своих детей.



ТРЕТИЙ: отдалиться от мамы, чтобы как можно реже выслушивать ее упреки в неблагодарности, оградить себя от навязываемого чувства вины. Проблема здесь в том, что, когда ты приходишь к выводу – да, ради тебя жертвовали собой, – от навязанного чувства вины сложно избавиться.

ЧЕТВЕРТЫЙ, самый благоприятный, но редко осуществляемый: выросший ребенок все-таки становится счастливым (саморазвитие, психотерапия, книги, наставники) и даже более того – он сможет сделать маму чуть счастливее. Но лучше, если порядок будет другим: счастливая мама научит ребенка быть счастливым, ведь дети учатся не столько на словах, сколько на личном примере.



Ради счастья детей найдите свой рецепт счастья. Не надо жертвенности и надрывной усталости. Не забывайте заботиться о себе.

С какого возраста можно применять «ленивую маму»?

Мамы – они такие, что при желании всегда найдут повод для тревоги. Даже если сказать им: «Расслабьтесь, совершенно не обязательно скакать вокруг ребенка 24 часа в сутки», они с

тревогой начнут уточнять: «А если не скакать, не будет ли это психологической травмой для ребенка?», «Хорошо, пусть не 24, а 22 часа – это много или мало?»

Когда мама постоянно испытывает внутреннюю тревогу и у нее очень мало веры в себя, хочется четких и понятных внешних ориентиров, которые помогут пусть ощупью, но все же найти верный путь. У такой мамы чаще всего возникают вопросы: «Когда нужно начинать развивать самостоятельность?», «Когда дать ребенку ложку?», «Когда приучать его к туалету?». И самый важный в контексте этой книги вопрос: «С какого возраста ребенка можно «включить» ленивую маму?»

Отвечаю: с любого. Понимаете, «ленивая мама» – это не программа воспитания, а жизненная философия. И разница в подходе «ленивой» и «неленивой» мамы может проявляться в любом возрасте.

Ради счастья детей найдите свой рецепт счастья. Не надо жертвенности и надрывной усталости. Не забывайте заботиться о себе.

Неленивая мама детское белье стирает руками в специальном «детском» тазике и исключительно детским мылом – никакого порошка! Она не растает с утюгом и белье проглаживает с двух сторон. Кипятит не только пустышки, но и детские игрушки. Упавшую на прогулке лопатку она поднимает раньше, чем ребенок успеет за ней наклониться. Неленивая мама подсаживает ребенка на скамейку еще до того, как он закинул ножку в попытке залезть самостоятельно. Неленивая мама бежит за санками, летящими с горы, чтобы поднять их в гору вместе с ребенком, хотя ребенок уже может подняться в гору сам. Неленивая мама всегда и все помнит за ребенка: и расписание на завтра, и что нужно принести в школу, и в котором часу начнется экскурсия, – она освобождает ребенка от потребности что-либо запоминать. Неленивой маме не лень вставать утром, чтобы проводить ребенка в школу, пусть даже у нее температура и пусть даже это уже выпускной класс.



А ленивая мама? Она учит, рассказывает, показывает, знакомит, помогает, но не делает за ребенка то, с чем он может справиться. Ребенок растет – и мама постепенно отпускает его от себя, понемногу передавая ему ответственность за то, что с ним происходит.

Формула проста: сначала вы делаете что-то вместе с ребенком, потом он делает это сам, а вы, доверяя ему, подбадриваете и помогаете при необходимости. И наконец, он все делает один, а вы им гордитесь.

Ребенку важно знать, что мама им гордится. Потому что ощущение успеха – движущий фактор развития.

Когда ребенку дать ложку, а когда шуруповерт?

Когда дать ребенку ложку? Тогда, когда он проявит к ней интерес, когда потянется к ложке или даже попытается у вас ее отнять. Или когда начнет активно есть руками. Ориентируйтесь не на нормативные таблицы и предписания, а на импульсы вашего ребенка. Если не дать ложку, когда есть импульс, потом может случиться так, что ребенок уже не захочет брать этот прибор в руку и начнет требовать, чтобы его кормили. Критерий самый универсальный – наблюдать за ребенком и следовать за его импульсами. Вы же не задаетесь вопросом: «Когда ребенку вставить?» Ребенок сам встанет, когда почувствует в себе силы. Схватится ручками за перильца кровати, подтянется и встанет. И никто в этот момент не будет усаживать его обратно. Ему надо – и он встал.

Ребенок растет – и мама постепенно отпускает его от себя, понемногу передавая ему ответственность за то, что с ним происходит.

Когда ребенок пытается сам произносить слова, никто не закрывает ему рот, это даже звучит абсурдно. Но иногда приходится слышать нечто подобное:

– Я сам надену!

– Нет, ты долго будешь копаться, давай я тебя быстро одену. (И при этом мамы сверяют достижения ребенка с таблицей развития – в каком возрасте ребенок должен уметь самостоятельно одеваться.)

– Я сам пойду!

– Нет, ты упадешь, дай мне руку!

– Я сам понесу!

– Нет, ты уронишь!

– Я сам открою!

– У тебя не получится!

– Я сам налью!

– Нет, лучше я! Ты прольешь!



Вот так, постепенно, ребенок теряет тягу к самостоятельности и, что хуже всего, – начинает верить, что он не умеет, что он не справится и будет лучше, если все за него сделает мама. Ведь правда, у мамы лучше получается?

Моему племяннику два года, и он уже умело пользуется шуруповертом. В семье никто не задавался вопросом: «Когда дать ребенку шуруповерт?» Да и нет такого норматива в таблице развития. Родители не ставили перед собой такой задачи – научить пользоваться шуруповертом. Но однажды малыш увидел шуруповерт в руках папы и сказал: «Дай!» Так шуруповерт стал любимой игрушкой. Папа показал, научил и выделил специальную дощечку, в которую можно вворачивать шурупы. Зрелище, конечно, умильное: сидит карапуз на горшке с шуруповертом и сосредоточенно вворачивает гайки. Но на самом деле так развивается моторика. И так развивается самооценка.

Не думайте: пора или не пора? Сможет или не сможет? Дайте ребенку попробовать. Может он или нет – это он сам решит. Только обязательно будьте рядом для обеспечения безопасности.

«Вы знаете, у нас с мужем конфликт. Сейчас сыну год и четыре месяца. Споры по поводу предоставления ребенку самостоятельности начали возникать на улице. Я где-то поддерживаю, даю руку, а муж это считает излишним. Мне же кажется, что нет ничего страшного в том, чтобы дать малышу руку. Поискала статьи на эту тему в Интернете, но ничего не нашла. Что вы думаете по этому поводу?»

Я думаю, что рекомендаций на тему «Когда перестать держать ребенка за руку» просто быть не может, как не может быть и строго определенного возраста для этого. В жизни бывают моменты, когда и тринадцатилетнего сына нужно держать за руку. Того самого, который в годовалом возрасте, выдернув ручонку из руки взрослого, бегал по дорожкам в парке, распугивая голубей. В этом вопросе нужно ориентироваться не только и не столько на возраст. Куда важнее оценить ситуацию и, конечно, надо наблюдать за ребенком, оценивать его силы: с чем он уже справляется, а с чем – нет.

Важно и то, как он себя чувствует. Если малыш уверенно карабкается на горку, то, возможно, в этот момент ему не нужна помощь взрослого. Но если он не удерживает равновесие, оглядывается на родителей в поисках поддержки, тянет ручку к руке взрослого, обязательно нужно прийти на помощь.

Доверяйте ребенку. Доверяйте себе. Не отказывайте в помощи, если ребенок просит. Ведь это совершенно разный подход к воспитанию и, как следствие, разные судьбы: когда ребенок не просит помощи, потому что может справиться сам, и когда он не просит помощи, потому что все равно никто не откликнется.

Всегда отзываться на просьбу ребенка о помощи и не отзываться принципиально – это две крайности. Еще раз: ситуации бывают разные. Важно чувствовать ребенка, чтобы понять, как поступить. За его просьбой могут стоять каприз, лень и даже проявление власти: «Как скажу, так и будет».

А могут – усталость, неуверенность в себе, потребность в заботе. Чего на самом деле хочет ребенок, когда просит о помощи? Представьте себя на месте ребенка и продолжите за него фразу: «Повесь за меня одежду...» («...а я побегу играть») или «Повесь за меня одежду...» («...я сегодня слишком устал и очень хочу спать»).

Когда мой сын Арсений в 12 лет сломал палец на руке и ему наложили гипс, вечером он попросил снять с него рубаху. Пока он был в состоянии «о-ужас-перелом», я помогала ему себя обслуживать. Но уже через пару дней ребенок привык к факту перелома и к наличию гипса. Оказалось, что гипс на правой руке не мешает самостоятельно есть, чистить зубы, ездить на велосипеде, ловко управлять компьютерной мышкой и даже играть в баскетбол («Ну, мам, я же

левой мяч веду»). Зато гипс мешал выполнять домашние задания и конспектировать учебный материал за учителем (просто мотивации на эти действия у него не было). В общем, через пару дней на просьбу сына «Сними мне рубашку» уже без зазрения совести можно было с иронией отвечать: «Я сегодня видела, как ты во дворе этим гипсом по баскетбольному мячу колотил, так что с рубашкой, думаю, ты тоже справишься».

Самостоятельность и безопасность

Словосочетание «детская самостоятельность» у некоторых родителей вызывает тревогу. Воображение рисует пугающие картины: несчастные случаи, плохие компании, распушенность, и все это следствие бесконтрольности.

Для снятия тревоги важно уметь различать нормальную, здоровую самостоятельность, которая несет только благо и без которой в жизни не обойтись, и самостоятельность опасную, которая, понятно, ничего хорошего не принесет. При здоровой самостоятельности родительский контроль остается. А вот если контроль полностью исключить, возникает опасная самостоятельность.

Самостоятельность и бесконтрольность – не синонимы. Отсутствие контроля, конечно, приводит к развитию самостоятельности, но вне контроля различных негативных последствий редко удается избежать.

Предоставляя ребенку самостоятельность, прежде всего важно очертить рамки ее проявления. По мере взросления рамки должны расширяться. Рамки, или границы, – это нормы, правила, условия, в основе которых в идеале должны лежать кроме безопасности нравственность и семейные традиции. Самостоятельность вне таких рамок – это распушенность и вседозволенность, и благом для ребенка она не является, так как ребенок теряет защищенность.

Доверяйте ребенку. Доверяйте себе. Не отказывайте в помощи, если ребенок просит.

Отпуская малыша в самостоятельное плавание, то есть ползание по квартире, предварительно уберите все опасные предметы, которые могут привлечь его внимание или случайно попасться на пути. Самое простое – положить повыше то, что представляет опасность. Это – физическое разграничение на «можно» и «нельзя». Как только ребенок научится подставлять табурет и залезать на него – опасные предметы надо убрать еще выше, еще дальше. Я могла спокойно подремать, когда мой двухлетка бодрствовал, только при условии безопасности окружающего пространства: ничего колющего, режущего, обжигающего или ядовитого в зоне доступа.

Самостоятельность и бесконтрольность – не синонимы.

Сначала границы между «можно» и «нельзя» только физические, но вскоре ребенок начинает воспринимать вербальные границы – правила и запреты: «Нельзя брать в руки нож», «Нельзя ничего трогать на плите». Ребенок растет, расширяются и границы дозволенного. «Нельзя брать в руки нож» со временем сменяется на «Можно пользоваться ножом в присутствии взрослого», а потом очередь доходит и «Можно самому готовить на газовой плите».

Пример расширяющихся рамок для растущего ребенка

1. Мама решает, когда купать ребенка, и сама его купает. Сначала рамки самостоятельности ребенка ограничиваются лишь выбором игрушки для купания. Оставить малыша одного в ванне, полагаю, здравомыслящему родителю и в голову не придет. Это опасно, малыш может потянуться за игрушкой, потерять равновесие, «нырнуть» и захлебнуться.

2. Мама решает, когда купать ребенка. Ребенок сам выбирает игрушки для купания, шампунь, мыло и сам моется. Мама при этом, конечно же, рядом – контролирует процесс и каче-

ство, помогает при необходимости. Но просто контролировать процесс – мало. Ребенка нужно еще и учить безопасному поведению. Пустишь дело на самотек, ребенку может прийти в голову кувырнуться в ванне или нырять с края ванны вниз головой. А уж изобрести тысячу и один способ затопить соседей для него и вовсе пара пустяков.

3. Ребенок уже знает, что такое безопасное поведение в ванне. Он сам выбирает время купания, сам осуществляет процесс и сам контролирует качество. А мама? Мама озвучивает условия, как часто нужно мыться и до которого часа нужно управиться.

4. У ребенка уже четко сформированы понятия о чистоплотности и развиты навыки самообслуживания; когда пора купаться, он решает сам. Теперь в качестве «рамок» выступает условие опрятного внешнего вида.

Предвижу вопрос, с какого возраста ребенок должен купаться самостоятельно? Не должен. Не нравится мне формулировка «должен» в отношении ребенка. Ребенок может, ребенок способен – это другое дело. И его способность к чему-либо зависит не только от возраста. Родители, у которых несколько детей, часто замечают, что одного ребенка уже в пять лет можно спокойно оставить на какое-то время одного в ванне, будучи уверенным, что с ним ничего не случится, потому что ребенок – само спокойствие, «где посадишь – там и возьмешь». А вот другого даже в семь лет лучше одного не оставлять, потому что «безумные идеи» приходят в его голову гораздо быстрее, чем родители успевают среагировать. Напустить полную ванну ледяной воды, чтобы закалиться, – самый безобидный сценарий, все равно долго не высидит.



Аналогично и с другими «когда». Когда отпускать в школу одного? Это зависит от места, где вы живете, от маршрута, от самого ребенка. Одно дело, если школа находится во дворе и весь маршрут можно проследить из окна квартиры, и совсем другое, если до школы несколько кварталов, да еще и оживленные перекрестки надо переходить. Есть дети, которые рвутся к самостоятельности и требуют отпускать их без сопровождения взрослых. И есть дети, которые боятся идти одни и просят их провожать/встречать. Страх нельзя игнорировать. Поэтому, сопровождая ребенка, надо параллельно работать со страхом.

Прийти к самостоятельности через страх (здесь речь идет не о преодолении страха, а скорее о сосуществовании с ним) можно, но последствия могут аукнуться во взрослом возрасте. Вот пример. Свою дочку Лену семи лет мама, отправляясь на ночное дежурство, оставляла дома одну. В безопасности мама была уверена. Лена – серьезная девочка, в дневное время

она спокойно остается дома одна. И что ей мешает оставаться одной вечером? Просто ляжет спать, а когда проснется, мама будет уже дома. Если что, у соседки есть ключи от квартиры. Иррациональный страх девочки, что ночью из-под кровати вылезет чудо невиданное, мама игнорировала. Она не знала, что Лена, завернувшись в одеяло с головой, плакала от страха, боялась встать, чтобы пойти на кухню за водой или в туалет, так и терпела до возвращения мамы. Сейчас Лене тридцать лет, но она никогда не остается ночевать одна. Если муж уезжает в командировку, Лена идет к подруге. Травматичный детский опыт отсылает нас к неприятным воспоминаниям, активизирует негативные эмоции, и справиться с этим очень трудно.

Желательно, чтобы опыт самостоятельности ребенок получал на волне «Ух, как интересно попробовать!» Одной только уверенности родителя: «У тебя получится!» – бывает недостаточно.



Идеальные условия для развития самостоятельности: безопасное пространство + личная мотивация ребенка (интерес, потребность) + уверенность взрослого.

Самостоятельность и родительская тревога

Самый важный, на мой взгляд, фактор развития детской самостоятельности – это способность взрослых побороть свою тревогу, справиться с ней. Честное слово, мне проще забыть, что я «ленивая мама», и пойти самой встретить ребенка из школы, только бы избежать тревоги, парализующей все остальные мысли, кроме одной: «Где сейчас мой ребенок?!»

Мой старший сын давно уже отвоевал право возвращаться из школы самостоятельно. У него свой ключ, он умеет сам открывать двери. Ему хочется продемонстрировать свою взрослость перед остальными первоклашками, которых встречают бабушки, мамы и няни. Он выходит из школы и... видит меня («Ой, так получилось, была тут по делам, а у вас как раз занятия закончились»). Обещаю ему, что завтра он точно пойдет домой один. Успокаиваю себя, что мой ребенок отлично, вплоть до раздраженной мольбы с его стороны: «Да знаю я уже это все!» – проинструктирован по технике безопасности. Но вместе с мыслью «он уже должен быть дома» снова подкатывает тревога. Сначала пытаюсь отогнать ее: задержали на уроке, долго одевается, а потом начинаю звонить. Казалось бы, какое счастье для современных родителей, что есть возможность позвонить ребенку на мобильный телефон и снять тревогу. Но часто оказывается, что тревога, наоборот, нарастает, потому что ребенок не отвечает на звонки. Наспех одевшись, вылетаешь из квартиры – и наталкиваешься на приготовленный еще за несколько метров до двери ключ в руке довольного ребенка (сам дошел). Но вот облом: мама помешала открыть дверь...

Желательно, чтобы опыт самостоятельности ребенок получал на волне «Ух, как интересно попробовать!»

Мокрый, грязный, но счастливый сын рассказывает о слепленном на школьном дворе снеговике. Первый снег – это такое событие, ради которого забываются строгие родительские наставления: «После уроков сразу домой!» Выдыхаю. Интересуюсь: «Почему не отвечал на мои звонки?» Ответ предсказуем: «Я не слышал». Могу понять, на школьном дворе гам ребячьих голосов перекрывает любую мелодию звонка.

Конечно, можно не изводить себя тревогой. Можно ходить и встречать вопреки импульсу ребенка на проявление самостоятельности. Но все равно с мучительной тревогой придется столкнуться, и не раз. Когда ребенок будет один гулять во дворе. Когда поедет в летний лагерь. Когда будет возвращаться с другими болельщиками с баскетбольного матча. Когда поедет вечером провожать девочку на другой конец города. Когда поедет в другой город поступать в институт... Поводов предостаточно, и по-другому не бывает: тревоги не избежать. Впрочем, есть выход: полностью привязать к себе ребенка. Будет ли это благом для него? Нет. И такой выбор продиктован не заботой о ребенке, а родительским эгоизмом: «Я хочу, чтобы мне было комфортно».



Я не хочу испытывать тревогу. Мне тяжело выдерживать тревогу. Будь всегда рядом, чтобы я тебя видела. Не живи своей жизнью».

Тревожиться за своего ребенка – это нормально. Но иногда тревога переходит границы нормы и становится той тревогой с приставкой «гипер», которая мешает развитию ребенка.

– Я сам помою яблоко!

– Нет, я помою. Ты помоешь плохо, на яблоке могут остаться микробы! (Фантазия уже рисует дизентерию и инфекционное отделение детской больницы.)

Мамы, пусть ребенок вымоет яблоко сам. Ваше дело – проследить за качеством. Для успокоения проговорите про себя мантру: «Это будет тренировка иммунитета». Народный фольклор по этому поводу говорит: «В каждой грязинке свои витаминки».

– Я сам порежу сыр!

– Нет, положи нож! Порезешься!

Порезется, если не научить обращаться с ножом. Поэтому надо разрешить, но контролировать процесс. Напоминайте: «Следи, чтобы пальцы под нож не попадали».

– Как моя Алиночка первый день в садике?

Алиночке пять лет, и она действительно первый день в садике.

– Все хорошо. Она поела, поиграла и даже покакала.

– Покакала? Как?!

– Да как все. На унитазе.

- Она садилась попой на унитаз?!
- Не переживайте, он чистый, его регулярно хлоркой обрабатывают.
- А попу ей кто вытер?
- Сама.
- Сама?!
- Да, у нас все дети сами с этим справляются.
- Чем вытерла?
- Туалетной бумагой? Чем же еще?
- Но я дома вытираю ей попу только влажными салфетками!
- А что случится, если она использует обычную туалетную бумагу?
- Она может вытереть некачественно, попа начнет чесаться. Натрет бумагой, будет раздражение. А если не в том направлении вытрет, может занести инфекцию в половые органы. А если после этого руки плохо помоешь?!

Когда только мама знает, как лучше, как правильнее и безопаснее, и это «как» постоянно озвучивается, от мамы действительно страшно отойти.

Как же страшно жить... Конечно, мамина мотивация понятна, она направлена на благо дочери. К счастью, это благо не обернулось для девочки проблемой. Какой? – спросите вы. У девочки могла бы развиться привычка (комплекс) какать только в присутствии мамы, потому что только мама знает, как все сделать правильно и безопасно. У некоторых детей случаются на этой почве психосоматические запоры. И если бы только запоры... Сначала дети не могут уезжать от мамы, а потом, с возрастом, вообще не могут уезжать из дома. То, что ребенок будет расти без летних лагерей, – проблема не самая большая. Но от психосоматики никуда не деться, и «домашние» дети, повзрослев, начинают отказываться от путешествий и командировок, а кое-кто из них не может обойтись без слабительных либо вынуждены обращаться за помощью к психотерапевту (что бывает крайне редко, ибо проблема очень деликатная).

Когда только мама знает, как лучше, как правильнее и безопаснее, и это «как» постоянно озвучивается, от мамы действительно страшно отойти. Причем очень часто мамы возмущаются, разговаривая с другими людьми. А ребенок стоит рядом и слышит: «Как можно позволять детям так высоко залезать? Зачем вообще установили такое на детской площадке? Разве воспитатель сможет за всеми уследить?», «Представляешь, они дали детям на обед рыбу с костями! Разве ребенок справится? Он либо голодным останется, либо кость в горле застрянет», «Нет, ты подумай! Бабушка дала ему яблоко с кожурой. Столько раз говорила, кожуру надо срезать. В кожуре все нитраты собираются!»

«Да, – думает ребенок. – Мир опасен. И только мама знает, как правильно. Никуда и никогда не буду от нее отходить!»

«Ну, что же ты, сынок? Иди, поиграй с ребятами. Знаете, он такой застенчивый...»

А дальше что?

Про контроль

Родительский контроль бывает разный. Бывает защищающий. Бывает направляющий. Бывает удушающий. Бывает блокирующий. Бывает раздражающий. Бывает отдаляющий. И один легко перерастает в другой, если родители забывают вовремя отступить, ослабить контроль.



Когда мама контролирует все, что ребенок съел за день, когда ему всего два года, – это нормально, это естественно, это разумно, особенно если у ребенка аллергия. Но вот ребенку уже семь лет, и он приглашен на день рождения одноклассника. Много детей, весело и шумно, дети периодически подбегают к столу, что-то хватают и убегают играть дальше. Родители оживленно беседуют. И только одна мама неустанно бдит за сыном: как бы не схватил со стола чего-нибудь вредного, аллергенного. «Витя, Витюша, что ты только что взял?! Положи конфету на место! Иначе мы немедленно уходим!» Каждый шаг Витюши контролируется мамой. Мама фактически провоцирует сына на игру: «Попробуй утащи со стола конфету так, чтобы я не заметила». Возможно, в этот раз не получится и победа будет за мамой. Но, уверяю, игра продолжится на следующем празднике. Мамин контроль станет раздражающим, и он отдалит маму от сына. К тому же такой контроль блокирует развитие самоконтроля и ответственности. Вите семь. Он уже способен обнаружить причинно-следственную связь между тем, что он ест, и высыпаниями на коже. «Ты взял конфету? Ты можешь ее съесть. Но ты знаешь, что после этого у тебя будут сильно чесаться руки». Да, Витя знает. И Витя может сделать выбор. Сам. Сознательно и ответственно. Важно только не бояться делегировать ребенку эту ответственность.

Я работала воспитателем в аллергогруппе детского сада. У каждого ребенка из группы была аллергия на что-то, но у всех разная. И каждый ребенок знал, что ему можно, а что нельзя.

В детском саду есть традиция приносить конфеты по случаю дня рождения и угощать всю группу. В аллергогруппе приносили не запрещенные большинству конфеты, а печенье или бисквиты. Четырехлетние дети (те, для кого это было актуально) интересовались: «А там нет орехов?» Или могли отказаться: «Мне нельзя, там глютен!» Родители объяснили им, что и почему нельзя, то есть объяснили причинно-следственную связь, делегировали ответственность, превратили контроль в самоконтроль.

Учить ребенка не опаздывать важно именно в начальной школе. Когда еще есть уважение к учебе и есть желание быть прилежным учеником.

Когда мама контролирует процесс сбора школьного ранца в первой четверти первого класса – это нормально, это контроль адекватный, естественный. Важно через контроль учить ребенка способам самоконтроля: «А теперь проверь еще раз, все ли ты положил. Давай сверим по расписанию в дневнике. Так, математика. Учебник и рабочая тетрадь на месте?» Но если ребенок уже в третьем классе, а мама вечером лезет к нему в рюкзачок с вопросом: «А краски ты положил?» – это уже контроль удушающий. Принести краски на урок рисования – это уже зона ответственности ребенка. Даже если не положил, что страшного произойдет? При-

дет на урок без красок, прочувствует последствия своей забывчивости. Будет самостоятельно решать возникшую сложность, например попросит соседа по парте о том, чтобы пользоваться его красками. Даже если не получится договориться, даже если – худший из сценариев – получит «двойку», это тоже опыт, из которого можно сделать вывод. Правильный вывод: «Надо внимательней собирать ранец». Или неправильный вывод: «Мама! Ты почему мне краски не положила!»

Из-за тебя я «двойку» получил!» Неправильный вывод провоцирует мама, проверяющая рюкзак ребенка. Не перевела контроль в самоконтроль.

Другая крайность – сразу, с первых дней в школе делегировать ребенку ответственность за учебу – тоже не способствует развитию самостоятельности. Что будет, если ребенку сказать: «Как хочешь, так и собирай свой ранец!» – не научив его способам самоконтроля, не рассказав, что надо сверять содержимое ранца с расписанием? Скорей всего, ребенок сразу попадет в ситуацию неуспеха, что вызовет у него негативное отношение к учебе. Есть понятие «зона ближайшего развития». Перескакивать через эту зону, отсылая ребенка к деятельности, с которой он еще не умеет справляться (не знает как), нельзя. Сначала показываем, потом делаем вместе, потом контролируем, потом доверяем – важно соблюсти эту последовательность этапов, не перескакивать через них.

Как понять, когда контроль становится удушающим? Очень просто. Задайте себе вопрос: когда я контролирую, я действую из любви к ребенку или из любви к себе? Если из любви к себе и желания проявить власть, то необходимость контроля будет формулироваться так: «Надо делать, как мама сказала. А так, как не говорила, делать не надо. Мама лучше знает. Маму нужно слушаться. Даже если мама ошибается – все время от времени ошибаются, все равно будет так, как мама сказала». «Маму» в формулировке можно заменить на «папу», суть от этого не изменится. Инициатива ребенка при таком подходе полностью подавляется родительским авторитетом. В очередной раз сделать то, что велели родители, и именно так, как они велели, – это исполнительность, а не самостоятельность.

Еще один вопрос. Когда вы контролируете, вы делаете это из желания помочь ребенку или из желания избежать негативной оценки своей персоны? Так бывает, что родительским контролем движет мысль «Что обо мне подумают?». Если ребенок забудет дома учебник, что обо мне подумает учитель? Если ребенок опоздает в школу, что обо мне подумает англичанка? Если ребенок не окончит институт, что обо мне подумают подруги?

– Быстрее! Сколько можно копаться! Ты же опоздаешь! Хватит есть! Положи бутерброд! Некогда доедать! Уже пора зубы чистить! Быстрее дожевывай! Запей, а то подавишься! Ты уснул в ванной, что ли? Выходи уже, одевайся! Сначала обувь, потом куртку! Перчатки взял? Ключи взял? Проездной?

Когда-то я жила на съемной квартире с очень плохой шумоизоляцией. Каждое утро я была невольным свидетелем утренних сборов в школу сына своих соседей. То есть это я так думала, что это сборы в школу. Пока не проехала однажды вместе с соседями в лифте до девятого этажа. Мама-соседка причитала на тему «скоро уже сессия», а сынок бурчал, что успеет все выучить. Нерасторопный «школьник» оказался студентом. Могу предположить, что мама подгоняла его, когда он учился в начальной школе, потом в средней и так далее. Интересно, когда он пойдет работать, она будет его будить?

Уже в начальной школе ребенку нужно объяснить, как заводить будильник. Экспериментальным путем можно определить, сколько времени занимает путь до школы и сколько времени требуется для утренних сборов. «Смотри, сегодня мы шли до школы 20 минут. Если ты хочешь идти медленно, не торопясь, нужно выходить раньше. Но и встать надо раньше. На сколько ты заведешь будильник?»

Учить ребенка не опаздывать, самому следить за временем важно именно в начальной школе. Когда еще есть уважение к учебе и есть желание быть прилежным учеником. Когда есть

личная мотивация прийти в школу вовремя. Потому что на фоне личной мотивации проще всего формировать ответственность и самостоятельность.

Есть у меня подозрение, что если соседа-студента приходилось контролировать, чтобы он не опоздал на лекции, и принудительно усаживать за учебники во время сессии, то мотивации на учебу в данном вузе у него не было. Ему это не надо – учиться там. Это не его самостоятельный выбор. Это выбор родителей и, как следствие, вынужденный контроль, без которого все пойдет по совсем другому сценарию.

Родительский сценарий. Ребенок как бизнес-проект

Прогуливаемся по парку с хорошей знакомой. Обе с детьми. Только мои дети бегут где-то впереди, собирая по пути турники и качели, а ее ребенок уютно свернулся в мамином животике. Она светится от ожидания. И с упоением рассказывает о подготовке к предстоящему событию. Уже изучена куча сайтов, прочитаны сотни отзывов, выбраны самая лучшая коляска, автокресло, стульчик для кормления. Уже по рекомендациям найден лучшим врач в роддоме, лучший педиатр, который ходит к пациентам прямо на дом, лучший массажист, лучшая школа раннего развития, лучший педагог по английскому и тренер по теннису... Я смотрю на круглый животик, и зреет у меня вопрос к пузожителю, захочет ли он заниматься теннисом?



– Еще обязательно нужно будет отдать его на танцы! Это же осанка, выправка, способность к самопрезентации! – вдохновенно-радостно закончила свой рапорт моя знакомая.

Танцы? Я подавляю усмешку. У меня есть своя история про танцы для сына...

В прежнюю нашу встречу, год назад, эта же знакомая рассказывала мне об учебе на курсах МВА, о стратегическом менеджменте и о развитии бизнеса. С теми же интонациями, что сейчас, – о лучшем педагоге по английскому и тренеру по теннису, и у меня невольно зародилась ассоциация: ребенок – это еще один мамин бизнес-проект.

Но к ребенку нельзя применять тот же подход, что при бизнес-планировании. Ребенок приходит в этот мир вовсе не для того, чтобы оправдывать наши надежды и жить по нашему плану. У него свои задачи на эту жизнь. В этом смысле ребенок не наше продолжение, а самостоятельная личность. Родительские амбиции относительно того, каким ребенок должен быть, мешают рассмотреть, какой ребенок есть на самом деле.



А моя знакомая тем временем рассказывает, что через шесть лет хорошо бы переехать жить в район одной престижной гимназии, где учатся дети ее приятельницы. Очень хорошая гимназия.

– Ты как школу для старшего выбирала?

Ее вопрос, неожиданно прервавший монолог, выбил меня из состояния медитативного слушания. Я вдруг на мгновение почувствовала вину за то, что так беспечно подхожу к планированию будущего своих детей.

– По принципу близости к дому. Меня очень устраивает, что школа находится прямо во дворе. Сын с первого класса самостоятельно ходит на занятия.

– И все?

– И все.

– Но учителя-то ты выбирала?

– Нет. По жизни ребенку будут встречаться разные люди. Разные учителя в школе, разные преподаватели в колледже или институте, разные работодатели. И требования у них будут разными, и характеры. Я же не смогу всю жизнь выбирать ему окружение. Моя задача – научить сына устанавливать контакт и налаживать отношения с любыми людьми. К тому же лучший педагог, как и лучшая школа, – вовсе не гарантия успехов в учебе. У любого учителя в классе есть успевающие и отстающие.

– Но что же тогда делать, чтобы ребенок был отличником?

– А зачем обязательно быть отличником? Лично я ориентирована на эмоциональное благополучие. В этой школе, с этим педагогом, в этом детском коллективе моему ребенку хорошо, комфортно. Если вдруг станет плохо – буду думать, что менять. Относительно успеваемости... Есть у меня мнение, что в большей степени это зависит от усилий родителей, а не от учителя.

Ребенок приходит в этот мир вовсе не для того, чтобы оправдывать наши надежды и жить по нашему плану. У него свои задачи на эту жизнь.

Моя знакомая помолчала. Потом задала вопрос, касающийся раннего этапа моего родительства.

– А школу развития ты как выбирала?

– Никак. Мы и не ходили. Я – ленивая мама. Мне было лень с утра будить ребенка, везти на занятия. Куда приятнее

проснуться, когда захочется, спокойно позавтракать, без спешки собраться на прогулку в ближайший парк. Проводить эксперименты с песком, считать шишки, выкладывать палочки по возрастаню, кормить белок.

- А спорт?
- Ходит на айкидо.
- А почему именно айкидо?
- Потому что ребенку там понравилось. Сам выбрал. Начинали с фигурного катания, но через месяц тренировок Арсений наотрез отказался выходить на лед.
- И ты не стала настаивать?



– Нет. Зачем уговаривать ребенка заниматься тем, что ему не нравится, если можно найти то, что ему по душе, куда он будет ходить с желанием. В музыкальной школе мы прозанимались полгода – ушли. Еще был кастинг в балетную школу. Моего семилетку гнули, тянули, выворачивали ему стопы, а потом сказали, что у него есть данные для балета и мы можем приходить на занятия. Я обрадовалась, как будто меня приняли. Мечта детства. Кстати, фигурное катание это тоже мечта детства. В городке, где я жила, не было ни балета, ни фигурного катания. Но Арсений быстро опустил меня на землю: «Мама, ты хотела, чтобы я сходил на кастинг? Я сходил. Но балетом я заниматься не буду». А я-то уже видела себя в зрительном зале, со слезами умиления на глазах любующуюся сыном. Это был мой сценарий. Который не совпал со сценарием сына.

– Ну, не знаааю, – скептически протянула знакомая. – Меня вот родители заставляли ходить в музыкальную школу. Я ее через «не хочу» окончила, но сейчас очень им благодарна, что они научили меня не отступать, преодолевать трудности.

– Благодарность родителям – это хорошо. Но учиться преодолевать трудности, брать новые высоты можно и занимаясь тем, что тебе нравится, что ты сам выбрал. Тогда и настроение другое, и сил больше, и совсем другая мотивация. Время – слишком ценный ресурс, чтобы тратить его на то, что хотят от тебя другие. Ты сейчас играешь на инструменте?

– Нет.

– Поешь? Дома или в караоке-клубе?

– Нет, не пою.

– А чем бы ты стала заниматься в детстве, если бы ушла из музыкалки?

Знакомая задумалась. Взгляд стал отрешенным, обращенным в прошлое.

– Я бы пошла в художественную школу. Там тогда был недобор, моя подружка пошла и позвала меня с собой. Но в двух школах, музыкальной и художественной, одновременно было нереально учиться. Расписания занятий совпадали. Родители настояли на музыкальной, потому что я туда уже несколько лет отходила: «Нельзя бросать начатое!»

– А с чем сейчас связана твоя деятельность?

– Ты же знаешь! Рекламная полиграфия, сувенирка.

– Знаю. Я просто хотела, чтобы ты это сама сказала и сопоставила. Что ближе к твоему нынешнему бизнесу: музыкальная или художественная школа?

Знакомая помолчала. А потом, прищурившись, задала провокационный вопрос, надеясь, вероятно, разрушить мою теорию свободного выбора:

– А ты чем в детстве занималась?

Вот скажу «психологией», и она меня поднимет на смех. Нет, конечно!

В моем детстве был школьный кукольный театр. Мы ходили с представлениями по детским садам, показывали малышам сказку о правилах дорожного движения. Тогда я мечтала, что когда-нибудь приду в садик уже не в роли мамы непослушного лисенка Огнехвостика, а в роли воспитателя.

Что еще? Танцевальный кружок при ДК. Выступали на детских праздниках. Все зимние каникулы работали на елках, водили с малышами хороводы. И вот эти хороводы с малышами мне нравились даже больше, чем кружение на сцене.

Художественная школа. Особенно нравилось не классическая живопись, а декоративно-прикладное искусство. Нравилось осваивать разные техники, использовать разные материалы. Это мне потом очень пригодилось при работе с детьми в оздоровительном лагере, детском саду и даже в колледже, потому что среди студенческих групп периодически устраивались конкурсы стенгазет, агитационных плакатов, разных поделок.

Но художественной школе я благодарна не только за это. В процессе обучения у меня сформировалось чувство композиции, рисунка. Впоследствии к этому добавились знания из области психологии, и теперь с детских рисунков я могу «читать» эмоции ребенка. И могу провести коррекцию его эмоционального состояния, рисуя вместе с ним. Я также умею «читать» коллажи взрослых, обнажающие проблемы, о которых взрослые вслух не говорят, потому что не хотят или (чаще) сами не замечают, что в какой-то области жизни наметился явный перекосяк. Не знаю, была бы я сейчас так влюблена в арт-терапию, если бы не художественная школа.

Когда-то я бросила лыжную секцию. Потому что медленней всех бегала. И баскетбол. Потому что постоянно боялась, что мяч попадет мне в голову. Надо ли было мне тогда преодолевать страх или продолжать бегать на лыжах, вместо того чтобы ходить в художественную школу? Было бы сейчас моим клиентам, приходящим за помощью психолога и арт-терапевта, лучше от того, что я когда-то научилась неплохо играть в баскетбол?



Ну и в качестве последнего аргумента я рассказала знакомой про мою воспитанницу Дашу. Дашина мама еще до рождения дочки решила, что та обязательно станет гимнасткой, и непременно чемпионкой. И тоже нашла лучшего тренера. Но тренер посмотрел на Дашу и сказал, что девочка для гимнастики полновата. Взглянув на расстроенную маму, он добавил, что девочка может еще похудеть, и пригласил прийти через полгода. Мама решила «похудеть» дочку. И мне, как воспитателю группы, в которой «надежда российской гимнастики» проводила по десять часов пять дней в неделю, было поручено следить за ее рационом. «Никаких добавок! Никакого хлеба! Не давайте ей булочки и печенье на полдник!» А Даша слезно просила хлеба... И она не любила шумных подвижных игр. Медлительная, мечтательная, она любила рисовать красками восхитительные для ее возраста картины. Через полгода Даша не похудела, несмотря на строгий рацион. А я все это время целенаправленно акцентировала внимания мамы на рисунках дочери: «Посмотрите! В этом возрасте далеко не все дети рисуют сюжетные картины. Обычно лист хаотично заполняется каляками-маляками, и дети даже не разбирают, где верх, где низ. Посмотрите! Она экспериментирует с красками! Она сама дошла до того, что их можно смешивать. Даша может рисовать с утра до вечера. У нее ярко выраженные способности к рисованию. Ее надо развивать в этом направлении». Хорошо, что мама прислушалась. У Даши появился шанс стать талантливым художником, а не посредственной гимнасткой.

– Ой, не факт, – скептически заметила моя знакомая. – Совсем не факт, что девочка станет талантливым художником. Может, она вообще через год рисовать бросит.

– Может быть. Но этот год она будет заниматься тем, что ей нравится, к чему лежит душа, к чему есть способности. Будет расцветать от успехов, а не думать, что она хуже всех, занимаясь гимнастикой. Ребенок быстрее и гармоничнее развивается через то, что ему нравится. А приобретенные навыки все равно останутся с ней и, возможно, пригодятся в другой деятельности.

– Нельзя же всю жизнь заниматься тем, что нравится!

– А разве ты бы этого не хотела? Разве во взрослой жизни мы не к этому стремимся, подыскивая себе работу по душе?

Меня вот родители заставляли ходить в музыкальную школу. Я ее через «не хочу» окончила.

Понятно, что в жизни ребенка есть обязательная школа с обязательной программой. Но дополнительное образование пусть будет по устремлению души.

Знакомая погрузилась в молчание. Молчание – хороший знак. Это значит, происходит внутренняя работа. Конечно, она еще не готова согласиться со мной и отказаться от своего нового бизнес-проекта под названием «Мой чудо-ребенок». Но, с другой стороны, я не услышала категоричного протеста. А значит, у пузожителя появился шанс на свободу выбора. Малыш, я ничего не имею против тенниса. Но только если ты сам захочешь.

Воспитание в ребенке самостоятельности невозможно без признания его личностью, без признания его права на самоопределение: чем он будет заниматься, что ему будет нравиться, во что он будет верить.

Самостоятельность и родительский перфекционизм

Дети становятся самостоятельными не раньше, чем мама задушит в себе перфекциониста.

– Привет! Проходи, сейчас будем пить чай. С минуты на минуту чай из магазина придет, – шучу я.

– Ты пользуешься услугой доставки продуктов?

– Да, с тех пор как сын подрос и пошел в школу, пользуюсь. Ребенка в магазин отправила.

– Серьезно? А я вот не готова к тому, чтобы посылать своего одного за покупками.

– Почему?

– Да я и мужа не отправлю одного. Он же купит не то, что нужно. Я всегда сама за продуктами езжу. Муж рядом ходит, только чтобы пакеты носить.

– А почему?

– Я же лучше знаю, что нужно.

– Так объясни, что тебе нужно.

– Ой, объяснять долго. Понимаешь, я пробовала поначалу, но проще самой. Я могу сказать, чтобы купил колбасу вот с таким названием, вот такой фирмы. А ее не окажется. И тогда нужно выбрать другую. Он будет звонить и спрашивать, какую брать. И начнет долго перечислять ассортимент. «А что в составе? – спрошу я. – А срок годности? А цена?» Меня это утомляет.

– Могу представить... Полагаю, это утомляет не только тебя. Муж, наверное, тоже предпочитает, чтобы ты сама ходила.

– Да! Он же вообще к этому не приспособлен! Сколько раз за маслом посылала, столько раз не то приносил! То процент жирности не тот, то срок годности уже вот-вот закончится, то вообще не масло, а спред растительный, то хорошее, но по такой цене! Ну, неужели ты, говорю, цены не запоминаешь, чтобы сравнить и понять, что это очень дорого?

– А к чаю у тебя тоже определенные требования?

– Конечно. Если я и отправляю мужа в магазин за чаем, то только с фотографией упаковки на телефоне!

– А если именно этого чая не окажется, муж будет тебе звонить, как с колбасой?

– Ну да.

– Слушай, я отправила сына в магазин, попросив купить любой черный чай. И я сильно сомневаюсь, что это будет именно тот чай, что на фотографии в телефоне твоего мужа. Как быть? Ты не станешь его пить?

– Глупости. Конечно, стану. Я же в гостях, я готова к тому, что у тебя не будет моего любимого чая.

– Вот и я готова к любому чаю. Поэтому смело отправляю сына за покупкой. Если он купит чай не в пакетиках, а листовый, ничего страшного – узнает, в чем разница и как заваривать листовый. Если купит не черный, а зеленый или каркаде, узнает, что бывает и такой чай, узнает, что чай может отличаться по вкусу. Тоже хорошо – определится, какой ему больше нравится. Любая покупка – это жизненный опыт. Когда я прошу купить рафинированное растительное масло, я готова к тому, что в итоге он принесет нерафинированное масло. Будет повод обсудить с сыном разницу. Если я прошу купить стиральный порошок-автомат, а он принесет из магазина порошок для ручной стирки, я смогу это пережить, это не критично, просто объясню разницу. В следующий раз, покупая порошок, ребенок будет внимательнее. Если купит что-то совсем ненадлежащего качества, с истекшим сроком годности – спокойно обсудим, сделаем из этого выводы.

– Но на это же лишние деньги тратятся. Я не могу так спокойно реагировать.

– А я фокусируюсь на том, что приобретается. Приобретается опыт. Он тоже имеет цену.

Я готова к несовершенствам и ошибкам своего сына (и своим собственным). На ошибках учатся. Но только если при этом отсутствует критика. Критика, особенно если она грубая, насмешливая, унижительная, способна блокировать любую активность. И да, чтобы спокойно относиться к «неидеальным» покупкам, важно сначала задушить в себе перфекциониста.

Дети становятся самостоятельными не раньше, чем мама задушит в себе перфекциониста.

Перфекционизм конфликтует с самостоятельностью не только в покупках. У перфекциониста все должно быть идеально. Или хотя бы близко к этому. Доверить помыть пол ребенку?

Нет. Пол же грязным останется. Пропылесосить? Нет, ребенок только середину комнаты пропылесосит, а под кровать не заглянет.

Уж лучше я сама. Уроки сам сделает?

А если ошибка?! Потом придется переписывать. Я буду рядом, я буду смотреть, как он буквы выводит. Посуду из посудомойки выгрузить? Нет, он неправильно тарелки расставляет. Не параллельно друг другу и по размеру не сортирует. Игрушки? Я сама приберу. Только я знаю, как их правильно рассортировать. Он опять динозавров с солдатиками в кучу смешает. В прошлый раз с папой прибирали и все перепутали. Я потом за ними повторно все сортировала. Вот как можно детали от трех разных конструкторов свалить в одну коробку?! И машины все в одну кучу. Уж сколько раз объясняла, что гоночные от грузовых нужно отдельно складывать. Никто не может навести порядок такой, какой мне нужен. Поэтому я сама.





А если мама всегда сама, то у ребенка нет пространства для проявления самостоятельности.

Что мешает стать «ленивой мамой»

Повышенная тревога, перфекционизм, желание контролировать и модерировать судьбу ребенка мешают становлению самостоятельности. А что еще? Банальный дефицит времени.

«Мне некогда ждать, пока он сам намылит. Он же начнет с мылом играть, пузыри мыльные между пальцев выдувать. Мне некогда ждать, когда он наиграется. Уже спать надо. Я быстро сама его помою»...

«Он приготовит! А мне потом всю кухню отмывать. Я больше устану от уборки, чем от готовки. Не надо мне на кухне помогать. Я сама быстрее сделаю»...

«Ой, сейчас опять придется напоминать, уговаривать, мотивировать, чтоб он пошел за котом убрал. Нет у меня столько свободного времени. Я быстрее сама все уберу»...

«Она такая копуша. Если ждать, пока сама оденется, вечность пройдет. Это ж на полчаса раньше встать нужно. Лучше я по-быстренькому сама ее одену»...

Чтобы спокойно относиться к «неидеальным» покупкам, важно сначала задушить в себе перфекциониста.

Помимо дефицита времени мешает установка, прочно засевшая в голове некоторых родителей: «Наша задача – избавить ребенка от трудностей и уберечь от ошибок».



Идея, конечно, хороша, но ее реализация безнадежно оторвана от реальности. А реальность такова, что рано или поздно с трудностями в своей жизни сталкивается каждый человек. И ошибки совершает каждый.

Предположим, у суперродителей все будет отлично получаться. Все трудности, встречающиеся на пути ребенка, они будут разрешать сами. Но чтобы оперативно помочь ребенку, нужно, чтобы этот ребенок был рядом. Всегда. Таким образом, за возможность жить без трудностей ребенку придется заплатить личной свободой и самостоятельностью. Но и это не спасет. Однажды родителей не станет. И ребенок останется один. Вроде и взрослый по возрасту, но такой... беспомощный.

Нет, задача родителей – помогать ребенку справляться с трудностями. Учить напрягаться и эти трудности преодолевать. Такой опыт важен. Это как закаливание. Это как тренировка иммунитета. Это как регулярная физкультура. Если такой опыт есть, в трудной ситуации ребенок, не важно, сколько ему лет, возьмет себя в руки и скажет: «Ничего, и с этим я тоже справлюсь».



Аналогично с ошибками. Если последствия ошибки не несут угрозу жизни и здоровью, то можно, заранее зная, что ребенок ошибается, согласиться с ним: «Хорошо, попробуй». Если лишить ребенка опыта собственных ошибок, то он одновременно лишится возможности анализировать, делать выводы, предвидеть, исправлять ошибки, наконец. «Умные учатся на чужих ошибках» – гипотетически верное высказывание. Но по факту знания «как правильно», «как будет лучше», «как надо» надежнее усваиваются через собственный опыт, опыт ошибок.

- Я хочу в перчатках.
- Нет, у тебя перчатки сразу промокнут, руки замерзнут. Надевай варежки, они непромокаемые.
- Не промокнут! Я хочу в перчатках!
- Мне лучше знать! Надевай, кому сказала!

Она такая копуша. Если ждать, пока сама оденется, вечность пройдет.
Лучше я по-быстренькому сама ее одену.

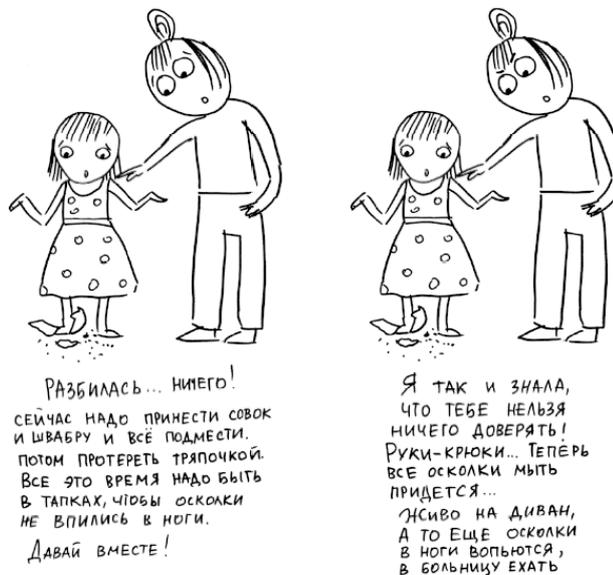
А если так: пусть ребенок идет в перчатках, а варежки возьмет с собой. Перчатки промокнут, руки замерзнут, и ребенок сам попросит дать ему варежки. Это будет уже его собственное решение, основанное на личном опыте.

– Когда рисуешь, лучше все остальное, пока ненужное, со стола убирать.

– Мне и так нормально.

Упс, краска разливается и заливает альбом... Вот он, полученный негативный опыт. Сразу стало понятно, почему лучше убирать со стола все ненужное. Сейчас самое главное – удержать себя от занудства: «Ну вот, я же тебе говорила! Слушать надо, когда тебе говорят!»

Прежде чем настаивать на своем мнении, подумайте, какие могут быть последствия? Еще раз: последствия несут угрозу жизни или здоровью? Если нет, задаем себе следующий вопрос: последствия легко пережить или аннулировать? Если да, то позволим ребенку получить свои шишки и сделать выводы.



Ребенок пролил воду. Ребенок разбил чашку... Это плохо или хорошо? Это просто факт. Факт нейтрален. А дальше все зависит от реакции мамы. Мама может испугаться. Ужас-ужас! Сейчас ребенок наступит на мокрый пол и промочит носки. Разбил чашку? Ой, он сейчас поранит ногу осколком.

А осколок может уйти глубоко под кожу. Ужас-ужас-ужас! Фантазия мамы уже рисует жуткую картину: хирурги в масках проводят операцию по извлечению осколка из детской стопы... Испуганная, она эвакуирует ребенка в другую комнату и сажает на диван. Папу просит, чтобы тот не спускал с ребенка глаз до окончания уборки: «На кухню ни ногой!» На всякий случай мама надевает ребенку тапочки (хотя он сидит на диване). И бедный ребенок делает вывод, что мир опасен, сам он беззащитен, и единственное безопасное место в мире – диван...

Чтобы активизировать ребенка, нужно либо донести до него «надо», либо увлечь его «хочется».

Не лучший вариант, если мама победоносно провозгласит: «Я же тебе говорила, что разольешь!» Попутно она может сказать про «руки не из того места», про «лезешь, куда не просят» и перечислит все грехи за последнее время. Скорее всего, будет сделан неутешительный прогноз: «Ты так скоро всю посуду перебьешь!» Еще она может шлепнуть в сердцах нарушителя порядка и выдворить из кухни. Это – ситуация неуспеха, и она сформирует у ребенка соответствующую самооценку...

Но мама может спокойно констатировать факт. Потому что с кем не бывает, ситуация-то рядовая. Ну да, слишком сильно наклонил кувшин. Ну да, слишком близко к краю стола поставил чашку. Все мы, пока учимся чему-то, допускаем ошибки. Если мама спокойно объяснит, как нужно наливать воду, если поможет собрать осколки, попутно разъясняя, почему надо соблюдать осторожность, если расскажет, что делать с лужей, а лучше всего, даст ребенку тряпку, чтобы он вместе с ней протер пол, то ребенок получит развивающий опыт. Опыт анализа ошибок и их исправления.

Разбитая чашка, разлитая вода, да что угодно – это жизненный опыт ребенка. Будет ли этот опыт тормозящим активность, травматичным для самооценки или развивающим – зависит от реакции и действий взрослого. «Ленивая мама» предпочтет разделить тяготы уборки с ребенком, привлечет его к посильной помощи.

Ребенок не хочет сам одеваться

Умеет, но не хочет. Может сам надеть колготки, штанишки, носочки, но сидит и ждет, когда его оденут. Зачем напрягаться, если есть взрослые, которые гораздо быстрее справятся с этой задачей.

Для любой деятельности нужны мотивация или стимул. Мы что-либо делаем благодаря двум импульсам: либо потому, что нам так хочется, либо потому, что нам так надо. А «надо» может возникнуть по двум причинам: чтобы получить что-то хорошее или чтобы избежать чего-то плохого. Получается, чтобы активизировать ребенка, нужно либо донести до него «надо», либо увлечь его «хочется». И чем меньше ребенок, тем больше опоры на «хочется».

✓ Можно вовлечь ребенка в соревнование «Кто быстрее оденется?».

✓ Можно создать игровую ситуацию: съемки супербоевика «Успеть за пять минут одеться и спасти мир».

✓ Можно искать компромисс: «Давай ты сам наденешь штаны, а с кофтой я помогу».

✓ Можно действовать через личную потребность ребенка: «Хочешь прийти в группу самым первым? Тогда нам нужно выйти через десять минут. Скорей одеваться!»

«Сыну уже пять лет. Мне нужно, чтобы он быстро сам собрался, а он меня не слышит. То, что мы в садик опоздаем, его никак не огорчит. Он Все делает сам, но так медленно, что я теряю терпение».

Знаете, есть такой анекдот. Объявление: «Сделаем ремонт. Быстро, качественно, недорого. Выберите любые два пункта». Здесь похожая ситуация: «Сборы в садик. Быстро, качественно, самостоятельно. Какие два пункта выбрать?»

1. Быстро и самостоятельно. Хм, это отразится на качестве: то зубы забудет почистить, то кофту наизнанку наденет.

2. Быстро и качественно. Реализуется с маминой помощью.

3. Качественно и самостоятельно. Возможно. Но медленно.

На данном возрастном этапе (ребенок-дошкольник) «быстро, качественно, самостоятельно» – это завышенные ожидания. Можно, конечно, ориентироваться на эту планку, но тогда крепнущее раздражение у мамы неминуемо. Раздражение – плохой советчик в воспитательном процессе. Ребенок не робот. Вообще, если ребенок что-то делает медленно, это не значит, что он не слышит родителей из вредности. Возможно, что у него такая скорость жизни, такой темперамент.

И да, у него нет личной заинтересованности в результате. Это маме нужно вовремя прийти в садик, а ребенок с удовольствием остался бы дома.

Если не дать возможности попробовать и учиться тогда, когда к этому есть интерес, вовсе не факт, что, когда ребенок «дорастет», этот интерес у него останется.

В ситуации, когда вы куда-либо очень торопитесь, можно помочь ребенку, а навык самостоятельного одевания тренировать, когда у ребенка есть личная заинтересованность в этом, когда в случае опоздания негативные последствия почувствует он, а не мама. Если у ребенка нет личной мотивации быстро одеться и идти туда, куда он не хочет, на заигрывания и компромиссы он не откликнется. Вам нужен срочно одетый ребенок? Тогда просто оденьте его, целее будут нервы и у вас, и у него.

За годы работы в детском саду я наблюдала многих детей в разных ситуациях. Я видела, как одни и те же дети стремительно одевались, когда у них была личная заинтересованность в этом. (Например, пойти в парк аттракционов, за новой игрушкой в магазин или в гости к другу.) И как же они мееедлееенно одевались, когда заинтересованности не было.

Самостоятельность легко развивается из личной заинтересованности или потребности. Через давление: «Я кому сказала!», через шантаж: «А то дома одного оставлю!», через критику: «Вечно ты самый последний» формируется негативное отношение к процессу. В дальнейшем при любой возможности ребенок будет избегать самостоятельных действий.

Развитие самостоятельности – это всегда задача поиска подходящей для ребенка мотивации. Здесь сложно подобрать универсальную рекомендацию. Ищите, что будет мотивировать именно вашего ребенка, ищите нужные слова, наблюдайте, какие ситуации подталкивают его к деятельности. И оценивайте мотивацию не с позиции «зачем это надо маме», а с позиции «зачем это надо ребенку».

Например, мой старший сын Арсений не хотел чистить ботинки. Потому что «и так сойдет». Начищенные ботинки нужны были маме, а не ребенку. Я начистила до блеска правый ботинок. На контрасте левый стал сильно проигрывать, и стало понятно, что «так не сойдет». В итоге левый ботинок Арсений уже почистил сам – мотивация на это появилась.



А младшего, Сашку, и мотивировать не пришлось – он сам захотел чистить обувь. Ему было три года, когда он выпросил у меня персональную губку для чистки обуви, ревностно следил, чтобы никто ее не брал, и каждый вечер протирал ею свои ботиночки. Было важно не упустить этот момент личной заинтересованности. Когда-то давно, в этом же возрасте, и Арсений хотел чистить обувь сам, но я не позволила, потому что «грязь, микробы, запачкается, заболит». (Увы, я не всегда была «ленивой мамой».) Если не дать возможности попробовать и научиться тогда, когда к этому есть интерес, вовсе не факт, что, когда ребенок «дорастет», этот интерес у него останется.

«Дочка пяти лет не желает сама раздеваться, когда приходит домой. И что мне делать? Не давить, не критиковать, не отчитывать?» – спрашивает знакомая мама. Надоест быть в одежде – разденется. Я помню, как в четыре года, возвращаясь из садика, подолгу валялась на полу в пальто. Видимо, ленивой я была уже тогда. Родители меня не уговаривали, не стыдили, не подгоняли, но и не помогали раздеваться. Когда мне надоело лежать, становилось жарко, некомфортно, появлялась личная мотивация на раздевание – я вставала и снимала пальто.

Одно дело, когда ребенок просто валяется, а если он стонет на всю квартиру: «Раздеее-ень меня!» – какой фразой отвечать?

Прежде всего постарайтесь понять, почему он стонет. Может, он заболел, и тогда ему надо помочь. Если ребенок не болен, не истощен физически или эмоционально, четко выразите свою позицию: отступать вы не намерены. Рано или поздно до ребенка дойдет, что ныть бесполезно.

Например, можно сказать:

«Я сама раздеваюсь. И ты сама разденься. Я знаю, ты справишься».

Или:

«Не могу тебе помочь. Я сейчас занята приготовлением ужина».

Или:

«Нет. Пожалуйста, сделай это сам. Ты умеешь».

Подберите те слова, которые вам ближе. Важно не ЧТО именно вы скажете, а КАК скажете. Нужна спокойная уверенность. Если ребенок услышит в мамином голосе сомнения, это сигнал, что есть шанс добиться своего и нужно еще немножко понуть...

Кстати, не вижу ничего критичного в том, чтобы иногда помогать ребенку раздеваться. Если ребенку действительно тяжело, не стоит игнорировать его просьбы о помощи.

Ребенок не хочет ходить на горшок

Как его приучить? Постепенно и терпеливо. Горшок должен стоять на видном для ребенка месте, и всегда на одном и том же. Однажды ребенок сам прибежит и сядет на него...

Ни в коем случае нельзя принуждать, заставлять ребенка садиться на горшок. Можете предложить, можете попросить и даже поугаваривать, но не требовать. Нельзя удерживать малыша на горшке силой. Иначе горшок будет вызывать у него стойкие негативные чувства. На начальном этапе не забывайте хвалить, независимо от того, осталось ли там что-то или ребенок просто сделал вам одолжение – зачем-то посидел голый попой на странном предмете.



Ни в коем случае нельзя ругать или стыдить ребенка за случившиеся «аварии». И тем более нельзя сердитым тоном произносить слово «горшок» в контексте: «А горшок для чего у нас? Ты почему на горшок не попросился?» Поставьте себя на место ребенка. Жил себе не тужил, нужду в штаны справлял, и тут на тебе – горшок. И за все, что раньше было естественно, теперь ругают. Вывод напрашивается сам: горшок – враг, осложняет привычную жизнь.

В очередной раз снимая с малыша мокрые штанишки, нужно терпеливо и спокойно объяснить: «Какать и писать надо в горшок. Штанишки мокрые. Плохо, неприятно. Хорошо, когда штанишки сухие. Надо проситься на горшок. В следующий раз садись на горшок. А где у нас горшок?»



В течение дня следует несколько раз напоминать про возможность использования этого волшебного предмета гигиены. Еще можно высаживать на горшок плюшевого медведя и рассказывать сказки о том, как обрадовались сказочные герои, когда у них появилась возможность ходить в сухих штанишках. Этого вполне достаточно. Остальное – вопрос времени.

Не торопите события. Сохраняйте спокойствие. Освоение горшка зависит не только от стараний и педагогических приемов родителей. В гораздо большей степени – от развития способности ребенка контролировать процесс мочеиспускания и дефекации. Даже трехлетки (большие уже!) могут забыть, недотерпеть. Даже в четыре года у некоторых детей еще случаются «аварии». Я знаю по мам-ским форумам, что у всех есть знакомые, которые любят рассказывать, что их ребенок чуть ли не с полугода просился на горшок. Совет для успокоения (на бородатый анекдот из бородатого анекдота): так и вы рассказывайте. Нет, ну правда, если, по мнению некоторых, дети уже в год должны проситься на горшок, то почему в садике при работе с двухлетними детьми постоянно приходится кого-то переодевать в сухое?



У современных детей, воспитанных в условиях регулярного использования памперсов, порой формируется странная зависимость от этого предмета. В своей практике я встречалась с десятком подобных случаев. Ребенок предпочитает справлять нужду в памперс и категорически отказывается садиться на горшок. При этом процесс хорошо осознается и не менее хорошо контролируется. Например, девочка Настя трех с половиной лет, когда ощущала, что хочет в туалет, просила надеть на нее памперс. Садиться на горшок она категорически отказывалась. Родители купили несколько горшков в надежде, что первый горшок просто неудобный. Горшки разных форм и расцветок появлялись в доме один за другим. Но Настя требовала памперс.

Не торопите события. Сохраняйте спокойствие. Освоение горшка зависит не только от стараний родителей.

Однажды мама решила на эксперимент: в памперсе было отказано. Вот, пожалуйста, – горшки на выбор. Девочка рыдала и терпела. Через несколько часов у нее поднялась температура, и мама сдалась, надела памперс. А на следующий день родители пришли ко мне за психологической консультацией.

Настя – маленький консерватор и приверженец ритуалов, поэтому важно было дать ей время, чтобы подготовиться, привыкнуть к мысли о том, что от памперсов придется отказаться.

Я посоветовала родителям в последний раз купить большую пачку памперсов, и так, чтобы Настя обязательно присутствовала при покупке. Еще в магазине (или дома, перед тем как идти в магазин) надо озвучить ей, что это действительно последняя упаковка, теперь памперсы для Насти покупать не будут, потому что большие девочки ими не пользуются, а Настя скоро станет совсем большой.

Родители воспользовались моими рекомендациями. Насте доверили участие в покупке, она даже сама расплачивалась на кассе, протягивая купюру, – вот оно, приобщение к взрослости и самостоятельности (а самостоятельные взрослые обходятся без памперсов). Дома ей доверили самой контролировать, сколько памперсов осталось в пачке. Настя их каждый вечер пересчитывала, к своим 3,5 года она уже умела считать. (Странное увлечение ранним развитием – дети учатся читать и считать быстрее, чем пользоваться горшком!) Насте предложили самой решить, куда она будет справлять нужду, когда памперсы закончатся: в горшок или унитаз. Каждый раз, вытаскивая из упаковки памперс, Насте напоминали, что еще одним стало меньше и скоро она будет обходиться без этого вспомогательного средства для малышей. И тогда мама с папой устроят семейный праздник отказа от памперсов. Настя может сама выбрать себе подарок и придумать место, где они этот праздник отметят.

Когда для проявления самостоятельности столько возможностей, легко почувствовать себя взрослой и принять решение пользоваться унитазом, что в итоге и сделала Настя. Через пару недель большая пачка памперсов наконец-то закончилась, и Настя, кажется, радовалась этому больше всех.

В этой истории были задействованы принципы **постепенности** (было время для привыкания), **самоконтроля** (девочка сама контролировала процесс перехода, считая оставшиеся памперсы) и **личной заинтересованности** (в качестве позитивного подкрепления – обещание праздника и подарка). Для ребенка старше трех лет совокупность этих принципов можно использовать для формирования любого навыка.

Часть 2 Простые навыки

Часть 2

ПРОСТЫЕ НАВЫКИ



Навыки самостоятельной игры

– Вообще нисколько сама не играет! Всегда рядом с ней кто-то должен быть. Чтобы я могла обед-ужин приготовить, к нам бабушка приходит. К счастью, у нас бабушка живет в одном подъезде с нами. Мы специально так квартиры выбирали, чтобы рядом жить. Пока дочь с бабушкой играет, я могу свои дела на кухне переделать.

– А что было бы, если бы бабушка жила далеко? Как другие семьи без бабушек обходятся?

– Ох, не представляю! Была одна неделя, когда бабушка болела, так муж на пару дней отгул брал, а потом еще три дня отгул брал дедушка, мой папа.

Мы сидим в кабинете для индивидуальных консультаций в психологическом центре. Проблема – несамостоятельность маленькой девочки. Но постепенно я понимаю, что в моем кабинете сидят две несамостоятельные девочки. Одной два года. Другой – двадцать пять. Так может ли одна несамостоятельная девочка воспитать самостоятельность в другой?

Вдруг младшая из несамостоятельных девочек, заскучав, слезает с кресла и направляется к двери. Между прочим, сама придумала, сама направилась, сама дверь открыла...



Старшая несамостоятельная девочка моментально кидается за ней с намерением вернуть обратно.

– Пусть ходит, – предлагаю я, – там диванчик с игрушками. Администратор присмотрит. А мы пока с вами поговорим.

– Ой, нет! Я так не могу. Мне надо ее видеть. Вдруг что-то случится!

– Там мягкий диван, мягкие игрушки и мягкая по характеру девушка-администратор. Что же там может случиться?

Видно, что у мамы нет аргументов, но и желания отпустить дочку тоже не наблюдается. «Я так не могу. Мне надо ее видеть» – вот главное препятствие в развитии навыков самостоятельной игры. В любом контакте удовлетворяются потребности обеих сторон, даже если они не осознаются. На уровне сознания мама хотела бы, чтобы дочка какое-то время могла поиграть сама. Но на уровне подсознания есть более важная потребность: «Мне надо ее видеть» – и ребенок удовлетворяет эту мамину потребность своим нежеланием играть самостоятельно.

Когда ребенок впервые решает отползти или отойти от мамы, у мамы естественным образом возникает тревога. Если мама выдерживает эту тревогу, то тем самым она дает ребенку «добро» на познание мира. Если мама не выдерживает эту тревогу, то ребенок начинает ей помогать, как будто говоря: «Мама, мне трудно с твоей тревогой, так и быть, я не буду отползать от тебя».



Конкретно в этой семье есть еще и бабушкина тревога, что мама без помощи не справится. Бабушкина потребность звучит точно так же: «Мне надо ее видеть. Вдруг что-то случится» – и мама удовлетворяет эту потребность тем, что сама она не справляется. То есть не может «самостоятельно играть» в свою семью.

Ребенок научится самостоятельно играть не раньше, чем окружающие взрослые будут к этому готовы.

Ребенок научится самостоятельно играть не раньше, чем окружающие взрослые будут к этому готовы. Поэтому первая рекомендация: отказаться от помощи бабушки. На время. Помощь – это хорошо. Но тогда, когда это действительно помощь, а не замаскированное под помощь формирование зависимости. «Я без тебя справлюсь. Но с тобой мне будет легче» – это помощь. «Я без тебя не справляюсь» – это зависимость.



Из потребности приготовить обед-ужин вырастает и пространство для взрослой самостоятельности: «Я могу сама справиться и с ужином, и с дочкой», и пространство для развития детской самостоятельности: «Я могу сама себя занять на это время».

Для того чтобы тревогу было легче переносить, еще раз стоит критически осмотреть квартиру на предмет безопасности. Все ли опасные вещицы убраны за пределы зоны досягаемости ребенка? Плотны ли закрыты окна? Устойчивы ли стулья? Чем может заняться ребенок? Что интересного предложить ему на этот период времени? А далее подключается тройка известных принципов: постепенность, самоконтроль и личная заинтересованность.

Постепенность. Начинать надо с пары минут самостоятельной игры. Постепенно время увеличивается.

Самоконтроль. Дайте ребенку возможность самому контролировать время, когда мама занята своими делами. Выручить могут песочные часы: «Поиграй сам, пока песочек весь не пересыпался. Когда заметишь, что песок пересыпался, позовешь меня». Также временным ориентиром может быть песенка: «Когда песенка закончится, я к тебе приду».

Личная заинтересованность. Рассказывайте, как это ценно, как это значимо, когда дочка или сын могут какое-то время поиграть самостоятельно. Хвалите малыша, рассказывая о нем другим, но так, чтобы малыш слышал: «Пока я варила кашу, он такую высокую башню из кубиков сам построил!»

Ребенок не хочет самостоятельно кушать

– А что делать, если ребенок не хочет есть самостоятельно, отказывается брать ложку? Дочери уже четыре года, а ее до сих пор приходится кормить.

Что значит «приходится»? Это же ваше решение: потакать и кормить. И что такого случится, если вы перестанете это делать? Ребенок так и будет сидеть перед полной тарелкой, не притронувшись к еде? Но в этом случае он останется голодным.

Предположим, у вас завтрак. «Не хочешь – не ешь. Вставай из-за стола. Завтрак окончен». Потом обед: «Ты так и не возьмешь ложку? Ну, как хочешь». К ужину ребенок так проголодается, что начнет есть самостоятельно, прекрасно орудуя ложкой. Если, конечно, не будет никаких перекусов в виде печенья, пряников, конфет и так далее.



Важно одно – унять внутреннюю тревогу взрослых. Спокойствие, только спокойствие, как говорил Карлсон, – за один день ребенок не умрет с голоду. У него есть инстинкт самосохранения, и здоровое чувство голода рано или поздно возьмет верх над упрямством. Но сработает это, только если ребенок увидит спокойную уверенность родителей и поймет, что отступить со своей позиции они не намерены.

Если вы видите, что ребенок здоров, весел и активен, значит все в порядке. Не стоит поднимать панику.

Отказаться от кормления с ложечки можно и постепенно, через игру. (Да-да, тот самый принцип постепенности!) Попробуйте договориться с ребенком: «Давай по очереди. Одна ложка – я тебя кормлю, вторая – ты сам ешь, потом снова я и снова ты».

Или так: «Хорошо, я тебя покормлю, но только после того, как ты ровно пять ложек съешь сам». (Ребенок сам ест и сам считает – реализация принципа самоконтроля. Если считать он пока не умеет, будет слушать, как это делает мама, тоже полезно.)

«Давай, ты ешь, а я буду считать громко и торжественно». (Словосочетание «громко и торжественно» почему-то служит для детей веским аргументом.)

В период, когда я работала в детском саду, в подобные игры приходилось играть только с недавно пришедшими детьми, то есть с теми, кто еще адаптируется, чье эмоциональное состояние нестабильно. По отношению к ним больше уступок. Но если адаптация прошла успешно, ребенок хорошо себя чувствует в новой обстановке и не плачет, капризы из серии «покорми меня» мягко игнорировались.

За один день ребенок не умрет с голоду. У него есть инстинкт самосохранения, и здоровое чувство голода рано или поздно возьмет верх над упрямством.

«Покорми меня!» – требовал Виталик. И если в первую неделю (неделю адаптации) я его кормила, то начиная со второй недели я специально создавала ситуацию, при которой малыш был вынужден есть сам. «Виталик, подожди, мне надо всем компот налить». А потом: «Подожди, я схожу в спальню, в спальне нужно проветрить перед сном». И Виталик ждал... Какое-то время... Но голод не тетка, поэтому мальчик брал ложку и начинал есть. (Принцип личной заинтересованности.)

Укладываться спать самостоятельно

– Сам уснет?! Да не может быть!

Я провожу семинар для родителей в детском развивающем центре. И, похоже, ни один из родителей, собравшихся на семинаре, не верит в то, что ребенок способен заснуть сам, без специальных действий со стороны взрослого.

– Наши дети, укладываясь спать, делают все, чтобы довести нас, родителей, до белого каления. Сами же создают ситуацию, при которой получают порцию негатива, чтобы законно отрыдаться и тут же вырубиться, будто бы и не было ничего, – с отчаянием описывает свою семейную ситуацию мамочка со светлыми кудрями.

– Да, – подхватывает мамочка с темной косой. – Если дело дойдет до слез, время засыпания сокращается до нескольких минут, если не секунд. Прямо сдерживаю себя, чтобы детей не задеть. Очень уж велик соблазн – поревут минут десять, зато потом сразу уснут.

– Спать уложить тяжело что днем, что вечером. Начинают беситься, скачки по кровати, сна ни в одном глазу. Вчера опять не сдержалась, гаркнула на нее, так она сразу и уснула. Не понимаю, почему надо сначала прорыдаться и только потом нормально уснуть? – вопрошает мамочка в пестрой бандане.



Объясняю, что в этом нет ничего удивительного. Со слезами, то есть с сильными эмоциями, выходит много энергии, что влечет за собой физическую усталость. После слез обессиленный человек засыпает. Вы ведь наверняка замечали за собой, что после сильного расстройства, стресса возникает желание «мне бы выспаться».

Но здесь есть и подводные камни. Если ребенок несколько раз подряд заснет после такого эмоционального всплеска, возможно закрепление нежелательной модели поведения. Иначе говоря, ребенок привыкнет засыпать только со слезами, только после борьбы и никак по-другому...

– Да не пойдет он спать! Сам – никогда! – к обсуждению проблемы подключается папа. – Мы его каждый вечер с боем укладываем. Сидеть с ним надо, пока не уснет. Моему сыну почти три года, и он делает все, чтобы только не ложиться. Он несколько раз попьет, несколько раз посидит на горшке, несколько раз поменяет игрушку, с которой собрался спать. Вчера сначала я с ним лежал, и он просто прыгал на мне, а потом потребовал, чтобы вместо меня мама его укладывала. Полежал пять минут с мамой и устроил истерику, чтобы опять папа пришел. Так мы с женой и менялись, пока он не вырубился от усталости. Это невыносимо, так изматывает нас всех! Мы как-то решили, что пора бы ему ложиться спать самому. Перестали с ним сидеть. Так он, вместо того чтобы лежать, стал бегать туда-сюда по квартире. Мы ему запретили выходить из комнаты, а он лег на пол и стал играть. В кровать мы его загнали только через наказание. Какое-то время он рыдал, а потом устал и уснул. Если не наказывать, если без слез, он так и будет бегать до полуночи. В итоге снова по очереди сидим рядом с ним.

Прежде всего родители должны быть твердо уверены в том, что ребенок устанет и сам уснет.

– То, что вы рассказали, – это не про самостоятельное засыпание. Самостоятельное засыпание – это когда сам захотел, сам лег, сам уснул. В вашем же рассказе после слов «ложиться спать самому» пространства для самостоятельности не было. Вы просто перестали сидеть с ребенком, а когда ему ложиться спать, сам он не определял. Его поведение по-прежнему строго контролировалось родителями, а в кровати вы его удерживали через принуждение и наказание. При этом несколько раз у вас прозвучала мысль «устал – уснул». Осталось только сформулировать простую истину: усталый ребенок уснет сам.

– Вот в том, что он устанет и уснет, сомнений у нас нет. Но только устает он ближе к одиннадцати, а утром его в садик не добудишься...

– А во сколько вы его укладываете?

– Мы стараемся начать укладывать где-то в восемь. О, это целый ритуал. Мультик, купание, кто-то из нас читает ему сказку, иногда две. В девять выключается свет, и тут начинается представление... Он может спокойно до одиннадцати, а то и до половины двенадцатого бегать туда-сюда, писать, какать, менять игрушки... будет просить, чтобы мы с ним посидели, потому что ему страшно, да все что угодно.

– А зачем же вы так рано загоняете его в постель?

– Так ведь процедура долгая. Он и так до одиннадцати на голове стоит. А если позже будем укладывать, то он еще дольше бегать будет.

– То есть если его не укладывать, то он, устав, уснет сам в 23 часа, – это с ваших слов. А если его в восемь начать укладывать, то он все равно будет бегать до одиннадцати. Только при этом еще нервы родителям вымотает.

– Действительно... Получается, что так.

– У вашего сына сейчас идет сильная протестная реакция на сон. Его укладывают, он не хочет, сопротивляется, а потом уже хочет спать, но все равно сопротивляется. Потому что со сном у него связаны негативные ассоциации. Он воспринимает сон как наказание. Можно так поступить: под выходной объявите ребенку, что больше вы его спать укладывать не будете. Вы только подготовьте его ко сну, искупаете, почистите, а дальше пусть сам решает, когда спать. Но оговорите условие, что он может играть только в своей комнате и только в спокойные игры. И посмотрите, как он себя поведет. Вероятно, первые дни он уснет ну ооочень поздно. И может быть, даже не на кровати, а на полу, в процессе игры, – настолько велико будет его сопротивление сну. Но постепенно он привыкнет, что его никто не принуждает спать, и поменяет свое отношение к этому. Сон будет восприниматься уже не как наказание, а как возможность восстановить силы. Если же родительская тревога не позволит вам пойти на такой смелый эксперимент, то продолжайте укладывать, соблюдая привычный ритуал. Но лучше сдвинуть время подготовки ко сну на более позднее время. Чтобы ваше противостояние продолжалось не три часа, а полчаса.

– Так если я разрешу ей не спать, она мне жизни не даст! Она же за мной ходить будет, чтобы я с ней поиграла, – восклицает одна из мам, и я сразу вспомнила маму, которая жаловалась, что ее дочь не умеет играть одна.

Самостоятельное засыпание не может быть автономным. То есть не бывает так, что самостоятельность касается только сна, а во всем другом самостоятельность отсутствует. Или наоборот. Нет, дорогие родители, все взаимосвязано: и сон, и горшок, и умение чем-то самостоятельно развлекать себя, и, конечно, ваша готовность к детской самостоятельности. Прежде всего родители должны быть твердо уверены в том, что ребенок устанет и сам уснет. Если вы, напротив, считаете, что ребенок сам, по доброй воле никогда в кровать не ляжет, то он и в самом деле сделает все, чтобы укрепить вас в этом мнении.

Обычно уверенность в том, что ребенок сам в кровать не пойдет, родители черпают из собственного детства. Они, вероятно, помнят, как их укладывали спать, запрещая вставать с кровати и требуя, чтобы глаза были закрыты. А еще, может быть, наказывали сном: «Ты себя

плохо вел в садике, опять подрался. Сейчас придем домой, и я тебя сразу спать положу!» Или: «Если сейчас же не прекратишь шуметь, пойдешь в кровать!» А кого-то, возможно, подкупали: «Если быстро уснешь, утром я тебе дам конфетку». Подобные манипуляции нарушают восприятие сна как естественной потребности, возводя его в ранг насилия. Пока ребенок может сопротивляться насилию, он старается использовать все доступные методы. Вот и получается такая борьба, выматывающая обе стороны: «Видно ведь, что спать хочет, уже с ног от усталости валится, а все равно не ложится».

Попробуйте не заставлять ребенка спать. Хотя бы потому, что заставлять – неэффективно. Представьте, что вы сами по какой-то причине не можете заснуть. Нервное перевозбуждение, стресс на работе, навязчивые мысли... Если в этот момент на вас будут сыпаться агрессивные упреки вашего мужа (жены): «Ну что ты никак не заснешь?!» – вам это поможет уснуть? Вряд ли... Скорее всего вспыхнет обида или раздражение оттого, что ваше состояние даже не пытаются понять. Эх, если бы для здорового, крепкого сна было достаточно магического словосочетания «Быстро спать!»...

Я не говорю про абсолютно всех детей. Исключение могут составлять совсем маленькие дети или дети с неврологическими особенностями, но в возрасте от трех лет многие дети уже могут засыпать самостоятельно.

Необходимые условия для этого:

- ✓ Отношение ко сну как к естественному отдыху, а не как к наказанию и принуждению.
- ✓ Предложите ребенку занять себя тихими играми на ограниченной территории. («Можешь не спать, но не выходи из комнаты, не кричи».)

- ✓ У родителей не должно быть тревоги по поводу «уже девять часов вечера, а он все еще не спит».

- ✓ Сверхважность соблюдения определенных условий отхода ко сну вовсе не обязательна. Ничего страшного, если ребенок забудет надеть пижаму, забудет убрать за собой игрушки после игры, забудет выключить свет в своей комнате.

Это не значит, что нужно совсем отпустить ситуацию и перестать придерживаться режима дня. Можно напоминать ребенку о необходимости сна. Можно воздействовать личным примером. Можно создать ему условия для засыпания. И ребенок заснет.

Семейные традиции

Вчера мы с моим ребенком занимались: писали в прописи.

– Может, закончим? – сказал Сашка.

– Осталось еще три буквы, – протестую я.

– Завтра доделаю, – настаивает сын.

– Не надо откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Тем более всего три буквы осталось, – авторитетно палю я.

Я же не знала, что этот речевой штамп мой ребенок возьмет на вооружение и направит против меня.



- Пора спать. Давай убирать пластилин.
 - Мне нужно еще трех динозавров слепить.
 - Уже половина одиннадцатого. Слепишь остальных завтра.
 - Мама, не надо откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Всего три динозавра! – нокаутирует меня Сашка моим же аргументом.
- И я иду спать, пожелав ему творческих успехов и спокойной ночи.



Примерно через час выхожу из своей комнаты. Ну да, как-то не по себе, не спится, если ребенок не в кровати. А ребенок, оказывается, уже в кровати. Спит. Носки снять забыл. Одеждой не укрылся. Зато пластилин убран в коробку.

Утром спрашиваю:

– И где твои новые динозавры?

– Я только одного слепил, потом спать сильно захотелось, – отвечает Саша.

То есть мой ребенок лег спать немногим позже. Всего-то на один динозавр. Наверное, если бы я начала проявлять свою волю, если бы насильственно забрала пластилин и стала загонять в постель, времени на наше противостояние ушло бы гораздо больше. А сколько ушло бы нервов с обеих сторон...

Сон – естественная потребность. Уставший ребенок уснет сам. Я не укладываю своих детей спать. Я просто напоминаю, что пора спать. Говорю о своей усталости, о своем желании пойти спать. Предлагаю: «Если хочешь, чтобы я перед сном почитала, нужно лечь в кровать прямо сейчас, иначе будет поздно, я усну, а во сне я не читаю». И это вовсе не моя революци-

онная идея – отказаться от укладывания детей. Я сама выросла в таких условиях. Для меня в детстве было открытием, что в других семьях детей зачем-то заставляют лежать в кровати.

Однажды я спросила маму:

– Мама, я не помню, чтобы вы меня как-то специально укладывали спать. А как в нашей семье решалась проблема сна?

Мама ответила:

– Никак. Я сама не помню такой проблемы. Ты просто говорила, что хочешь спать, и шла в кровать. Я укрывала тебя одеялом, целовала, желала спокойной ночи, выключала свет. А когда вы с братом поменьше были, мы читали перед сном долго. Вы поэтому и ложились с удовольствием, что вам нравилось слушать.

Сон – потребность организма, и проблема засыпания не решается хорошим поведением и усилением воли ребенка.

Выходит, я просто повторяю педагогическую модель из родительской семьи. А у мамы моей откуда такая модель взялась?

– Мама, а тебя в детстве как спать укладывали?

– Бабушка твоя, наша мама, учителем работала, она до глубокой ночи тетрадки проверяла. Как ты думаешь, было у нее время и силы своих детей в кроватях удерживать? Устали и сами уснули.

Семейные наследуемые практики воспитания... Я не думаю, что моя прабабушка укладывала детей спать как-то иначе. У них с мужем было слишком большое хозяйство и слишком много детей, чтобы тратить по часу в день на укладывание каждого.

Мамино время

Однажды, сидя в очереди на прием в женской консультации во время первой беременности, я услышала разговор двух мам. Обе ждали по второму ребенку и обсуждали разные сложности в воспитании. Одна мама резюмировала:

– Когда ребенок засыпает, у мамы начинается жизнь.

– Это точно, – согласилась вторая и добавила: – И как потом двоих укладывать? Вообще времени для себя не будет...



У этих мам существовало убеждение, что мама живет своей жизнью только тогда, когда ребенок спит, а все остальное время она живет жизнью своего ребенка. А если мама начинает жить своей жизнью только тогда, когда ребенок засыпает, то для нее это чрезвычайно важно – чтобы ребенок уснул обязательно вовремя. Она нервно поглядывает на часы, потому что уже пора бы начаться ее жизни, но ребенок все еще не спит. И чем сильнее маме хочется, чтобы ребенок уснул, тем активнее он борется со сном. Как будто чувствует мамину тревожность. И мама может даже начать злиться на «вредного» ребенка, который, как нарочно, не засыпает...

Иной раз возникает утомительное противоборство: мамина настойчивость, с одной стороны, и организм ребенка – с другой. Именно так: организм ребенка. Потому что сон – потребность организма, и проблема засыпания не решается хорошим поведением и усилием воли ребенка.

А если не делить жизнь на «жизнь для себя» и «жизнь для ребенка»? Пусть будет жизнь с ребенком. Такая жизнь, в которой будет комфортно и маме, и ребенку.

После девяти вечера начинается мое личное время. Дети могут спать, могут не спать, но это не влияет на мои вечерние планы. Если младший сын хочет, чтобы я почитала, – я почитаю, но только до девяти часов. В девять время чтения заканчивается. Если старшему нужна помощь с уроками, я готова помочь до девяти часов. Не хочешь спать – можешь играть. Но только тихо и в своей комнате при свете ночника, чтобы не мешать спать остальным. Тихо играть одному в полумраке довольно скучно, и ребенок быстро засыпает. У меня нет проблемы с укладыванием детей. И у меня есть своя жизнь. Мамино время. Даже если дети не спят.

Проблемы засыпания и как их решать

– Что делать, если ребенок не хочет спать? Ну, никак не засыпает!

А что делаете вы, когда не хотите спать или не можете заснуть? Есть два варианта: либо вы продолжаете бодрствовать, чем-то активно заниматься, пока естественная усталость не возьмет свое, либо создаете себе условия для засыпания. Но прежде анализируете ситуацию: «Что

мне мешает уснуть? Как исправить? Может, душно? Может, шумно? Может, жестко? Может, жарко? Может, мысли мешают?»

В случае с ребенком нужно задаться теми же вопросами. И устранить причину.

1. Слишком короткое время бодрствования, предшествующее ночному сну. Например, ребенок поздно встал после дневного сна. Тогда логично время ночного сна немного сдвинуть. Определенного режима дня, конечно, придерживаться нужно, но не следуйте ему фанатично. Не стоит держать в кровати ребенка, который по известным вам причинам совсем не хочет спать. В том, что ребенок уснет на час позже, никакого криминала нет. Важнее, чтобы он уснул с удовольствием.

2. Трудность в переключении от активной деятельности ко сну. Если ребенка, который скачет по комнате на мяче, с этого мяча снять и поместить в кровать, то ребенок будет скакать и там. Это примерно как выдернуть взрослого с важных переговоров и сказать: «Спи!» Нет ведь, не уснет. Будет прокручивать в голове аргументы оппонентов и просчитывать последствия сорванных переговоров. «Гештальт² не завершен», как говорят психологи. То, что пора спать, – это понятно взрослому, а ребенку непонятно. Для ребенка фраза «Пора спать!» – полная неожиданность. А неожиданность – это стресс: не успел, не закончил. Дайте ребенку возможность закончить игру. Предупредите заранее, что скоро спать. Учите ребенка заканчивать игру, проигрывая сюжет вместе с ним: «Машинки уехали в гараж», «Куклы ушли спать». Заранее переключите ребенка с активных игр на спокойные, так как от спокойных игр переход ко сну легче. Продумайте ритуал засыпания – привычную последовательность действий, которая будет настраивать на сон.

3. Наличие внешнего раздражителя, мешающего засыпанию (свет, звук). Постараться убрать раздражитель или уменьшить его воздействие.

4. Раздражитель внутри – навязчивая мысль, страх, сомнение. Поговорите с ребенком на эту тему. Просто задайте какой-нибудь вопрос, а потом внимательно слушайте. Малыш сам расскажет, что его беспокоит.

² Гештальтпсихология – направление психологии, отталкивающееся от того, что человеку свойственно воспринимать мир через целостные образы – гештальты, – а не через фрагменты, пусть и соединенные между собой. – *Примеч. ред.*



5. **Физический дискомфорт** (новая подушка непривычной высоты, колючая пижама, жарко, душно). Выход самый простой – создать комфортные условия. Правда, уставший ребен-

нок способен заснуть, сидя на пороге в верхней одежде или на коврикe возле дивана, свернувшись калачиком поверх деталей лего, или даже с ложкой в руке над тарелкой супа... Если ребенок не хочет спать, может, ему не хватает физической активности?

6. Стрессовая ситуация, новые условия (приходится засыпать в новом месте, в доме присутствуют новые для ребенка люди, не выполнен привычный ритуал засыпания). Дайте ребенку время, чтобы адаптироваться, привыкнуть к непривычной для него ситуации. Пусть освоится на новом месте, пообщается с незнакомыми прежде людьми, исследует все, что представляет для него интерес, убедится в безопасности. А потом постарайтесь соблюсти ритуал засыпания, если не весь, то хотя бы некоторые элементы.

7. Напряжение, перевозбуждение. Умойте ребенка. Сделайте расслабляющий массаж. Можно при этом что-то тихо приговаривать. Спокойная, размеренная, монотонная речь действует успокаивающе. Почитайте книгу сказок. В любом народном фольклоре есть «усыпляющие» произведения (об этом чуть ниже).

8. У ребенка сформирована негативная установка на сон, и он «включает» сопротивление. Чтобы улизнуть из кровати, ребенок может придумать тысячу и одну причину. Он может активно саботировать просьбу идти спать или манипулировать вами. Про подобное поведение шутники говорят: «При слове «спать» на ребенка нападают жажда, голод и запор...» В этом случае сделайте так, чтобы кровать вызывала у ребенка только положительные эмоции. Придумайте вместе с ним, как ее украсить, выберите вместе постельное белье, желательно с рисунком, навевающим сон (у меня есть детское белье со спящими медвежатами в пижамах, с совами на фоне звездного неба – расцветки темные, сдержанные). Пусть в кровати будет «сонная» игрушка, которая уже соскучилась и зовет малыша присоединиться.

При достаточной дневной активности, при спокойных играх перед сном, при соблюдении ритуала перехода ко сну и положительном отношении к месту сна ребенок легко засыпает. Не заставляйте его спать. Создавайте условия для засыпания.

«Моему сыну три года, и укладываемся мы иной раз вечером по полтора часа. Я пробовала не укладывать его, и в итоге он мог просидеть до двух ночи, пробовала не укладывать днем, но тогда он сам отключался в четыре часа, потом просыпался в семь, и “да здравствует веселая ночь”... О самостоятельном засыпании и не мечтаю, в моем бы присутствии засыпал...»

Бывает, заснуть мешает повышенная нервная возбудимость. Когда я работала воспитателем в детском саду, мне встречались такие дети. То есть в каждой группе были такие, кто спокойно ложился и засыпал, и такие, к кому требовался особый подход. Некоторые дети даже лежать спокойно не могут: теребят одеяло, чешутся, ковыряют в носу, наматывают волосы на палец, дергают брови. Я садилась на стульчик рядом с кроваткой. Одной рукой мягко фиксировала ноги малыша, положив руку на бедро, вторую руку клала на плечико. Далее делала очень легкие покачивающие движения. Это элемент из телесно ориентированной терапии, позволяющий быстро снизить тонус напряженных мышц, оказывающий расслабляющее действие на нервную систему.

Лучше, если родители будут гибкими: в какие-то дни ребенку можно позволить уснуть попозже, иногда неплохо бы сделать расслабляющий массаж перед сном.

Кроме этого я использую технику подстройки дыхания. У возбужденного ребенка дыхание частое и поверхностное. У спящего – равномерное, глубокое. Значит, чтобы ребенок уснул, нужно перевести его дыхание в другой режим.

Удерживая свои руки на теле ребенка, я присоединяюсь к его дыханию, некоторое время дышу, как он, – наши вдохи и выдохи совпадают. Через некоторое время я начинаю дышать более глубоко и медленно, так, как дышит человек в состоянии расслабления. Дыхание у ребенка тоже становилось более глубоким.

Эту технику можно применять одновременно к двум детям (у меня же две руки). То есть я ставлю стульчик между кроватками, правую руку кладу на плечико одного ребенка, а левую – на плечико второго. Потом начинаю тихонько раскачиваться вперед и назад, в такт своему дыханию. Колебательные движения передаются детям. Вскоре наступает мышечное расслабление, дыхание замедляется, и малыши засыпают. Требуется для этого от трех до пяти минут. Максимум десять.

Еще один прием, после которого у меня мгновенно засыпала половина группы, – чтение сказки. Но читать нужно не артистично, с выражением, а мелодично, даже монотонно, постепенно замедляя темп речи. Предложения надо произносить протяжно, на выдохе, а затем делать паузу для плавного вдоха, это приводит к тому, что у слушателей дыхание замедляется.

Еще я бессовестно нарушала авторский текст, вставляя в него фразы про расслабление, отдых, сон: «И подумал тогда медведь (вдох, после чего плавно, на выдохе произносится следующая фраза), сяду-ка я на пенек (вдох), съем пирожок (вдох), лягу на травку (вдох), подремлю чуток (вдох). А Маша ему из короба (вдох): «Поспи чуток (вдох), но не ешь пирожок...»

У Маршака есть замечательное «засыпательное» стихотворение: «Сказка о глупом мышонке». И ритм подходящий, и часто повторяющаяся фраза про сон. Главное, не начать читать с выражением, имитируя ржание лошадей и хрюканье свиней; читать это стихотворение нужно «трансовым» голосом, с паузами, покачиваясь, а если знаете его наизусть, то и с закрытыми глазами. (Тут бы не уснуть раньше ребенка.)

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.