

НЕ ЧЕГО СТОИТ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, но что ОНИ все равно делают



Марина Зажигина

**Чего не стоит делать родителям,
но что они все равно делают**

«Теревинф»

2007

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Зажигина М. А.

Чего не стоит делать родителям, но что они все равно делают /
М. А. Зажигина — «Теревинф», 2007

ISBN 978-5-98563-433-4

Автор — профессиональный детский и семейный психолог, много лет консультирующий родителей, — пишет об основных психологических проблемах, возникающих у детей дошкольного возраста (от рождения до 6–7 лет). Описание каждой проблемы включает в себя анализ причин ее возникновения, типичных ошибочных действий родителей, неблагоприятных внешних условий, усугубляющих ситуацию, а также последствий ошибок и возможных способов преодоления проблем. Откуда берутся проблемы и к чему они могут привести? Какое родительское поведение провоцирует их возникновение? Чего не стоит делать родителям, чтобы не усугублять ситуацию? И главное: как преодолевать трудности и разрешать проблемы? Обо всем этом рассуждает автор книги. В конце каждой главы приводятся ответы на вопросы родителей по рассматриваемой теме. Книга адресована родителям.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-98563-433-4

© Зажигина М. А., 2007
© Теревинф, 2007

Содержание

От автора	6
Глава 1	8
Глава 2	18
Глава 3	29
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Марина Зажигина
Чего не стоит делать родителям,
но что они все равно делают

© Издательство «Генезис», 2007

От автора

Идея этой книги появилась, когда у меня (я – профессиональный детский и семейный психолог) накопилось более 2000 ответов на вопросы родителей по психологической тематике, присланные по Интернету¹. При всем разнообразии вопросов, по сути, они сводились к нескольким основным темам, волнующим родителей больше всего. Эти темы и определили содержание книги.

Почти все вопросы начинались так: «Что мне делать, когда мой ребенок...» Продолжение было разным: «...боится собак, не хочет спать один в своей постели, отнимает игрушки у других детей, отказывается ходить в детский сад, сосет пальцы, спрашивает „что такое смерть?“» и т. п.

Родители хотели получить практический совет, рекомендацию, чтобы понять, как им вести себя в той или иной ситуации. Часто они описывали уже предпринятые ими действия, которые «не помогли», и просили «правильного» совета.

Иногда оказывалось, что родителям просто не хватало уверенности в том, что они выбрали правильную линию поведения. Они искали поддержки и одобрения специалиста. В других случаях они действительно избрали неверную линию поведения и своими «неправильными» действиями только усугубили ситуацию, серьезно осложнив жизнь себе и своему ребенку.

Таким образом, наряду с типичными проблемными ситуациями постепенно собиралась и «коллекция» **типичных ошибок**, допущенных родителями в воспитании детей-дошкольников. А раз есть общие для всех «камни преткновения», то есть и весьма высокая вероятность повторения этих ошибок во вновь образующихся молодых семьях. Желание помочь родителям дошколят психологически грамотно общаться со своими детьми и определило главную цель книги. Итак, речь пойдет о психологических проблемах, возникающих у детей дошкольного возраста (от рождения до 6–7 лет). Описание каждой темы будет включать в себя:

- **причины**, приводящие к возникновению проблемы;
- **ошибочные действия**, совершаемые родителями;
- неблагоприятные **внешние условия**, усугубляющие ситуацию;
- **последствия** ошибок;
- **способы** преодоления возникших проблем;
- **сроки** требующиеся для этого (если их возможно предсказать).

Для того чтобы читатели могли увидеть, как конкретно применяются на практике рекомендуемые методы, в конце каждой главы приводятся ответы на наиболее интересные вопросы родителей по рассматриваемой теме. Кроме того, что разбор «случаев из жизни» полезен для «закрепления материала», он всегда интереснее, чем даже самая умная теория («сухой остаток» чьих-то наблюдений в психологических учебниках).

Конечно же, приведенные ответы далеко не исчерпывают заявленную проблему. Чаще всего они лишь указывают направления для ее решения. Вот почему не стоит рассматривать рекомендации в качестве универсального рецепта на все случаи жизни. Совет, подходящий автору письма, может оказаться непригодным для читателя, попавшего, как ему кажется, в «аналогичное» положение. Объясню почему.

¹ Автор книги, Зажигина Марина Анатольевна, проводит индивидуальные и групповые занятия с детьми и родителями. Более подробная информация об авторе, а также разбор случаев из практики психологического консультирования представлены на сайтах www.mama.ru/club/psy и www.happymama.ru. Там же можно найти материалы по темам, связанным с внутрисемейными отношениями, – проблемам в семье после рождения ребенка, отношению мамы к материнству, способам самоподдержки для мам, профилактике послеродовой депрессии и т. п.

Интернет-консультирование часто называют консультированием «вслепую». Анонимное по своей сути, оно не позволяет психологу составить мнение о человеке, задающем вопрос. А значит, давая тот или иной совет, психолог может быть не совсем точным.

Эту книгу можно считать следующим после интернет-консультирования шагом по обучению родителей психологически грамотным навыкам взаимодействия со своим ребенком. Однако и здесь могут быть «осечки». Иногда бывает так, что буквальное исполнение рекомендаций заводит родителей в тупик. Это неудивительно. Для правильного построения педагогического воздействия на ребенка огромное значение имеет контекст, то есть особенности ситуации. А этот контекст в коротком письме, конечно же, остается за кадром. Не стоит уповать на какой-то результат от советов, если родители будут читать книгу выборочно и применять данные в ней рекомендации от случая к случаю.

Важно задумываться о том, не противоречат ли фактически совершаемые нами действия нашим благим намерениям. Понятно, что родителям сложно оценить свои собственные действия. Для этого нужен взгляд со стороны. Вот почему никакой текст не заменит живого общения с психологом по существу проблемы. Консультация специалиста позволяет учесть максимальное количество факторов, влияющих на ситуацию, и вместе с родителями выработать наиболее грамотную стратегию поведения по преодолению возникших трудностей.

Глава 1

Нарушения сна и укладывание ребенка спать



Сон относится к базовым потребностям человека. Не случайно мы начинаем свой рассказ о психологических проблемах детей именно с этой темы, отражающей специфику самого раннего возраста.

Сон необходим организму для восстановления сил. Для ребенка сон – условие нормального роста и развития. Нарушения сна у малыша – сигнал тревоги для родителей. В причинах нарушений «механизма» сна и засыпания нам и предстоит разобраться.

Посмотрим для начала на взрослого человека. Для того чтобы заснуть, каждый из нас должен прийти в состояние расслабления. Возбуждение, держащее наши чувства «включенными», а весь организм – «заряженным» на активные действия, должно уйти, уступив место системе торможения. Условием спокойного сна, таким образом, является *ощущение безопасности*, защищенности. Это продиктовано нашим инстинктом самосохранения. Вот почему при наличии какого-то сильного стресса – угрозе безопасности – система торможения как бы «откачивается». Как тут спать, если надо заботиться о своем самосохранении и «держат оборону»!

Для того чтобы успокоиться, взрослые используют различные способы: теплый душ, прогулки на ночь, снотворное, даже алкоголь... Ребенку для спокойствия нужно только одно – мамино присутствие. Лучшим способом утешения для малыша до года, безусловно, является материнская грудь. Ведь грудь – это не только средство утолить голод. Мамино сердцебиение, тепло ее тела, знакомые запахи погружают ребенка в приятное чувство спокойствия и умиротворения, знакомое ему еще по внутриутробной жизни. Вот почему преимущества грудного вскармливания, с точки зрения детского психолога, вряд ли можно переоценить.

Конечно, плохой сон у ребенка (в особенности новорожденного) может быть обусловлен причинами чисто физиологического характера. Например, его может беспокоить животик. Малыш может путать день и ночь. Наконец, у него могут резаться зубы.

Все эти причины «законны» и естественны для ребенка. Хотя для уставшей мамы они могут выглядеть как «нарушения сна». Выбившись из сил, она может искать помощи и совета

в желании «исправить ситуацию», то есть сделать так, чтобы годовалый младенец спокойно спал всю ночь. Часто маму приходится разочаровывать: ей придется потерпеть, поскольку приучение ребенка к режиму «полноценного» ночного сна путем игнорирования его ночных призывов крайне нежелательно. Оставшись в одиночестве ночью, испытывая к тому же чувство голода, ребенок может пережить сильнейший страх. Разрушение доверия к матери в результате этих переживаний скорее всего наложит негативный отпечаток и на физическое, и на интеллектуальное развитие ребенка.

Неумение матери приспособиться к нуждам малыша (например, из-за постоянных сомнений в себе – «так ли я все делаю?», «может, я плохая мама?»), все ее тревоги и страхи могут нарушить психологический контакт между ней и ребенком. Ребенок чувствует тревогу мамы, беспокоится – плохо спит, ест. У него могут обостриться проблемы с кожей – аллергии и диатезы, или он просто будет заходиться в бесконечном плаче, изводя своих родителей. Если мы говорим о ребенке постарше (от двух лет и больше), то здесь вариантов отклонений в его состоянии много больше – могут возникать так называемые вредные привычки: сосание пальцев, предметов, навязчивые движения (см. главу 2), недержание мочи и кала (см. главу 3), онанизм (см. главу 11) и т. п.

Повторюсь, что часто в основе этих неблагоприятных проявлений лежит *нарушение эмоционального контакта между ребенком и матерью*, неумение мамы создать безопасную атмосферу, необходимую для нормального развития ребенка. Тому виной могут быть и излишне жесткие принципы воспитания, которых мама придерживается, и психологическая неготовность самой матери заботиться о малыше, а также негативный опыт ее взаимоотношений с собственной матерью в детстве.

Научив маму обращению с младенцем, обучив ее приемам снятия психологического стресса у малыша, мы скорее всего устраним все вышеперечисленные отклонения в его поведении и самочувствии.

Вот пара простых приемов, с помощью которых можно бороться с беспокойным сном ребенка и его ночными страхами:

1) как можно больше телесного контакта с малышом в течение всего дня (причем желателен контакт кожа к коже). Для этого можно носить ребенка на руках, держать на коленях, качать на ноге, тормошить его, делать успокаивающий массаж всего тела; причем важны не столько способы поглаживаний и пощипываний ручек и ножек, сколько ваши нежность и ласка, с которыми это делается;

2) легкий массаж перед ночным сном, сопровождаемый примерно такими словами: «Ты мой *самый любимый* ребенок, ты *так дорог* нам с папой, мы мечтали, чтобы у нас появился *именно такой* мальчик/девочка, как ты; ты вырастешь умным и здоровым, тебя будут окружать хорошие люди, и у тебя будет много друзей; в мире так много интересного, каждый новый день принесет нам радость и новые открытия...» и т. п.

Важно, чтобы речь велась только в позитивном ключе, без упоминаний каких-то текущих проблем (как бы уместно это ни казалось). Такие фразы, как «ты не будешь бояться», не подходят, поскольку они носят негативный характер, указывают на проблему, а значит, нарушают лечебный эффект.

Эти «процедуры» должны повторяться каждый день в течение минимум двух недель, иначе они не дадут эффекта.

Таким образом, мама для младенца является универсальной защитой от всех страхов и тревог. Вот почему совместный сон с малышом до года часто становится своего рода необходимостью. Особенно это важно, если ребенок болен, чем-то взволнован и т. п.

В зависимости от ситуации и от своих собственных предпочтений вопрос о совместном или раздельном сне со своим младенцем каждая мама может решать для себя самостоятельно. Мамы, кормящие ребенка грудью по ночам, часто предпочитают совместный сон потому, что

так проще выспаться самой. Другие мамы выбирают отдельный сон из-за опасений придавить ребенка (хотя вероятность этого крайне мала). Это их право.

Если с ребенком все в порядке и свою потребность в мамином присутствии ночью он никак не обозначает, то, значит, для него это не является необходимостью. Очень часто по состоянию ребенка видно, когда ему необходимо мамино присутствие во время сна или засыпания и когда в этом необходимости уже нет.

На вопрос, до какого возраста позволять ребенку спать вместе с родителями и чем это может повредить ребенку, ответить непросто. Мнения специалистов здесь расходятся. Этот вопрос, по сути, связан с другими: о возрасте отлучения ребенка от груди, а также с темой этапов взросления ребенка, его постепенного отделения от матери и приучения к самостоятельности. На вопросы о грудном вскармливании я отвечу в следующей главе. Что же касается совместного сна, то по мере взросления ребенка все же желательно, чтобы у него появилось «свое» место – своя кровать, как и своя тарелка, свое полотенце, свой стульчик.

Когда именно ребенок начинает осознавать «свое» и отличать его от «мамино» и «папиного», сложно сказать точно. Тем не менее при всех индивидуальных различиях это происходит в промежутке между годом и двумя.

В возрасте от года до двух автономность ребенка от матери должна увеличиваться. И если мама уже не кормит его грудью, то следующий шаг к самостоятельности – отдельный сон.

Допустим, состояние ребенка вполне позволяет это сделать. Он не болен, спокойно спит ночью, просыпается изредка попить или пописать и быстро засыпает после этого. Как начать приучать его к отдельному сну? Ведь ребенок привык к маминой близости. И он может протестовать против «отселения» просто потому, что новый способ сна для него не освоен, неудобен.

Из письма одной мамы:

Моей девочке уже 5 лет и 3 месяца, но она до сих пор спит со мной и мужем. И никакие уговоры не помогают. У Анютки есть своя комната. Мы специально сделали в ней ремонт. Наклеили обои в пастельных тонах, повесили розовые шторки, красивую лампу, купили новый коврик, но ничего не помогает. Играет она там с удовольствием, а спать – ни в какую. Она понимает, что уже взрослая, что ей пора спать отдельно, что маме с папой очень тесно. Регулярно обещает, что вот уже скоро будет спать в своей кровати. Но, когда доходит до дела, плачет и опять обещает, что будет спать сама, только попозже. Как нам быть, чтобы этот процесс прошел безболезненно для ребенка?

Ольга

Как можно заметить, речь идет уже о достаточно взрослом ребенке.

Или вот такая ситуация:

Дочке 4, 5 года, до 1 года мы в кровать ее вообще не брали. А потом... В общем, сейчас каждую ночь, в 1–2 часа она прибегает к нам. Уже и кровати меняли, все это сопровождалось рассказами о том, как здорово иметь свою кровать, потом комнату. Но бесполезно. Темноты не боится, засыпает одна после того, как ей почитают и споют песню на ночь. Правда, иногда спит беспокойно, особенно после театра – музея – развлечений. Я знаю, что многие насильно оставляют детей со слезами в своих кроватях, с руганью и запугиваниями, но этот вариант не для нас. Может быть, есть еще способы?

Татьяна

Попробуем разобрать ситуацию в целом. Если ребенок не хочет спать отдельно от родителей, приходит к ним ночью в постель, саботирует все попытки уложить его в отдельную кро-

ватку, родители неизбежно оказываются в ситуации выбора – разрешить или нет? При этом у многих родителей возникает ощущение, что разрешить – значит, пойти на поводу у ребенка.

Но как сопротивляться малышу, который вцепляется в мать, кричит, плачет и всячески показывает, что боится спать один? Ребенка становится «жалко», и в итоге родители ему уступают. Эта ситуация может длиться годами.

Давайте посмотрим, что движет ребенком, не желающим спать отдельно. Да, ему дискомфортно, непривычно, но он, кроме того, может действительно бояться раздельного сна. Ему кажется, что в одиночестве он уязвим и незащищен. Таким образом, его пугает сама перспектива «отделения» от родителей на ночь.

Психологи так и называют это состояние ребенка *страхом отделения*. Через этот страх в том или ином виде проходят практически все дети (см. главу 9), однако у некоторых он может быть выражен довольно сильно.

О феномене психологического отделения ребенка от матери мы будем говорить подробнее в разделе, посвященном кризису взросления у детей 2–3 лет. Примерно в этом возрасте ребенок начинает испытывать потребность стать самостоятельным и независимым от родителей. Заявления типа «я сам», «я хочу» и протесты против родительской воли становятся типичными проявлениями этого периода. Желание отделиться от матери – насущная потребность ребенка, до этого во всем от матери зависящего.

В определенном смысле младенец до двух лет считает себя и мать единым целым. До своей самостоятельности ему еще надо «дорости».

Иными словами, *до определенного момента ребенок психологически не готов отделиться от матери, стать самостоятельным*.

Если родители будут настаивать на отселении ребенка в отдельную комнату, то есть на раздельном сне, в неблагоприятный, неподходящий момент, то тем самым они только усилят его страх. И все их попытки приведут к обратному эффекту – ребенок всеми своими силами будет стремиться остаться рядом с родителями.

Таким образом, резкое «отделение» ребенка может возродить страхи, испытанные им в младенчестве, или спровоцировать появление новых. И тогда сложится весьма печальная картина. Ребенок, спокойно спавший ночью, после попыток мамы отселить его начинает просыпаться по ночам, проверять, здесь ли мама, требовать ее постоянного присутствия и т. п. Причем чем сильнее мама будет настаивать, тем сильнее он будет протестовать и сопротивляться.

Вот письмо, иллюстрирующее эту ситуацию:

*Нашему сыну 4 года и 3 месяцев. Около трех недель назад он стал требовать нашего присутствия во время сна. На ночь мы всегда читаем ему сказку, потом прощаемся, причем он сам говорит, чтобы мы шли спать. 3 недели назад мы несколько дней прожили у бабушки с дедушкой и спали с Никитой в одной комнате, после переезда домой в первую же ночь он попросил с ним полежать или посидеть. Мы сидим, ждем, пока он уснет, потом пытаемся выйти из комнаты, но Никита, как будто ждет этого момента, открывает глаза и начинает плакать. Конечно, бывает, что мы засыпаем с ним, а в середине ночи уходим к себе, но сейчас мальчик начал требовать нашего присутствия и среди ночи, начинает сразу плакать, когда просыпается и не видит нас рядом. Пытаемся ему объяснить наше поведение, спрашиваем, чего он боится (разговоры длятся дольше часа), он упорно говорит, что ему скучно. Ни на какие наши ухищрения не реагирует, как будто не понимает, что мы говорим, **смотрит какими-то стеклянными глазами, и не слышит наших слов, уговоров, угроз** (иногда просто выходим из себя). В результате я сломалась и стала ложиться спать вместе с сыном. Но, наверное, это не выход из положения? Пугает нас то, что он упорно молчит и не отвечает на*

расспросы о своем ночном поведении. Я не верю в то, что он нас не понимает, он умненький, толковый мальчик. Я волнуюсь за здоровье сына, он же в первую очередь сам не высыпается, я поднимаю его в 7 утра в садик.
Анастасия

То, что мама упоминает «стеклянные глаза» ребенка, говорит о том, что это не проблема непонимания. Здесь все дело в чувствах. Ребенок боится. И чем больше уговоров, а тем более угроз(!) он слышит, тем сильнее его страх. В этом случае родители добиваются прямо противоположного эффекта. Как же стоит действовать, чтобы решить проблему?

На первых порах стоит оставить подобную ситуацию без изменений. Уступить требованию ребенка, как бы это ни было неприятно для родительского самолюбия. Сказать себе, что сейчас еще не время. Ребенок оказался не готов. Или не были учтены какие-то неблагоприятные внешние условия, или родители просто выбрали неверную тактику поведения, испугав ребенка своим чересчур решительным настроем.

Первая задача мамы – успокоить ребенка. Отделить его от себя в состоянии тревоги и страха не представляется возможным вообще. Лучше всего, если разделение произойдет добровольно, так, чтобы ребенок имел возможность выбора – спать ли ему отдельно или вместе с вами. И благодаря вашей педагогической хитрости и уловкам совершил свой выбор в пользу раздельного сна.

Как этого добиться? Сделать его отдельный сон – вернее, само укладывание – более интересным, выгодным для него самого. Вы можете сказать ему: «Если ты хочешь спать в нашей кровати, пожалуйста, но я не буду ни сидеть с тобой, ни читать сказку, ни петь песенку. Если же ты будешь спать в своей кроватке, то перед сном я тебе прочитаю и спою колыбельную, а когда ты проснешься, тебя будет ждать приз» (например, что-то вкусное, что любит ребенок).

Легко сказать, да трудно сделать, скажут иные родители. А если ребенок начинает бурно протестовать? Есть дети, которых вообще не уложишь спать без часа мучений для всех членов семьи по очереди.

Действительно, есть дети, испытывающие трудности с отходом ко сну. Как правило, это легковозбудимые дети, которым всегда сложно успокоиться и утомиться. Для этого им требуется дополнительная помощь родителей. Тем не менее чаще всего утомительная процедура укладывания ребенка спать скорее связана с педагогическими недоработками родителей, чем с какими-то психологическими проблемами ребенка. Разберемся, что происходит в этом случае.

Причиной мучений при укладывании ребенка спать являются тщетные надежды родителей на то, что при удовлетворении всех требований ребенка – пописать, поесть, почитать, поиграть, попить и т. п., – он проявит «сознательность». Родители надеются, что, получив все желаемое, он наконец добровольно уляжется и заснет. А ребенок превращает все происходящее в игру, «дергая за ниточки» родителей, и не имея, по сути никакого стимула прекратить игру.

При таком положении вещей надо выработать строгий ритуал укладывания ребенка, четкие правила, которые будут выполняться из вечера в вечер. Тогда ребенок будет их хорошо знать и помнить. Например, сначала мыться, потом переодеваться, потом сказка или песенка (одна, максимум две) и потом прощальный поцелуй мамы на ночь, ну или 5 минут ее пребывания в комнате ребенка молча, и на этом все. И ребенок, и родители должны точно знать, что дальше уже ничего не последует, надо смириться с необходимостью и заснуть.

Если же родители начинают подстраиваться под желания ребенка, требующего то одного, то другого, причем эти желания могут воспроизводиться по кругу, то справиться с приучением ребенка к четкому режиму засыпания родители уже вряд ли смогут.

В заключение несколько слов о том, противиться ли приходу ребенка в постель к родителям среди ночи. Если это желание вызвано испугом (то есть ребенок привык засыпать в своей кроватке, он отлично усвоил, что у него есть «его» кроватка, а у родителей «своя», но,

проснувшись ночью и, допустим, испугавшись чего-то, испытывает желание прийти поспать рядом с родителями), то препятствовать малышу – значит, усиливать его страхи. Если ребенок делает это не каждый день, если периодически он проводит всю ночь в своей кровати, то в этих «ночных визитах» нет ничего плохого.

* * *

Подведем итоги этой главы.

Типичная ошибка родителей в отношении различных нарушений сна у ребенка состоит чаще всего в том, что они, следуя какой-то определенной теории, не учитывают ни индивидуальных особенностей своего ребенка, ни условий текущей ситуации. Причем родителей может «кидать» в крайности.

Ошибочные действия могут варьировать в широком диапазоне. Часто родители принципиально не подходят к плачущему малышу ночью, считая, что тем самым они приучают его к «независимости» и воспитывают в нем «силу духа».

Последствия такого подхода скажутся на доверии малыша к миру, к родителям, разрушат его чувство собственной значимости, подорвут уверенность в себе и своих силах. Скажется этот подход и на самих родителях – некоторые родители могут «дойти до ручки», исполняя все прихоти ребенка перед сном и ночью в момент просыпания: укачивание до «посинения», бесконечные сказки и песенки и т. д. и т. п. Будет накапливаться усталость, они станут взвинченными, что также будет передаваться ребенку и создавать эффект порочного круга. Чем больше все нервничает, тем сложнее добиться от ребенка спокойного сна, тем сложнее родителям получить полноценный отдых. Излишняя принципиальность родителей (обычно папы) в отношении раннего приучения ребенка к раздельному сну также может нанести серьезный вред.

Правильные действия:

- следить за тем, чтобы базовая потребность ребенка в безопасности была удовлетворена, и вовремя принимать меры по снятию тревоги;
- создать ритуал отхода ко сну, выработать у ребенка привычку засыпать в определенное время в одних и тех же обстоятельствах, сообразуясь с некоторыми правилами;
- стремясь приучить ребенка к раздельному сну, стараться сделать так, чтобы он пошел на это добровольно. Важно выбрать для этого благоприятный момент и стимулировать желание ребенка каким-то призом или вознаграждением.

* * *

А теперь ответы на вопросы родителей по теме этой главы.

Посоветуйте, что делать, если дочка (6,5 лет) после лета, проведенного на даче, где спала вместе с бабушкой, просит спать вместе с ней. Если меня нет рядом, то просыпается ночью в одно и то же время в слезах и просит поспать с ней. Она говорит, что ей не страшно, а просто хочется прижаться ко мне. Если я не подхожу к ней, она долго плачет. Очень жалко ее, и я с трудом сдерживаю себя, чтобы не подходить к ней...

Елена

Быть может, вам не стоит «с трудом сдерживать себя, чтобы не подходить к ней»? Понятно, что ребенка лучше не приучать спать вместе со взрослыми, но может быть, стоит сделать исключение хотя бы для ночных объятий? Если ребенку хочется прижаться, пусть прижмется! Поддержите дочку в своих объятиях некоторое время, ну а потом предложите пойти обратно в кроватку. Если девочка не согласится, то, думаю, ничего плохого не случится, если

вы позволите ей «досыпать» вместе с вами в вашей кровати. Она успокоится, ее сон станет крепче. Если она перестанет просыпаться по ночам, то проблема решится сама собой.

Моему сыну Роману 3 года 1 месяц. Я укладываю его спать, ложась рядом с ним в кровать, на это уходит минут 30–40, иногда засыпаю вместе с ним, мужу это не нравится. Сейчас хотим приучить его ложиться самостоятельно, без мамы, уже пробовали несколько раз, но он отказывается от всяких уговоров, только море слез.

Ольга

Приучать к чему-то ребенка надо не сразу, а постепенно. Для начала вы можете просто не ложиться близко к нему; потом – садиться на кровать и не ложиться; потом – находиться с ним в комнате, пока он засыпает; и наконец, в итоге выходить из комнаты, когда вы увидите, что ребенок уже привык к тому, что не видит и не чувствует вас рядом с собой. Только так. Попытки ускорить процесс, наоборот, испугают ребенка, и он начнет настаивать на вашем присутствии вместо того, чтобы отучаться от него. Терпение и целеустремленность помогут вам добиться успеха. Пусть ориентиром вам будет состояние ребенка, а не предпочтения мужа. Объясните мужу, что воспитывать ребенка надо не перед сном, а в дневное время, когда ребенок полон сил. Во время просыпания и засыпания психика ребенка очень уязвима. Вот почему ему необходимы максимально комфортные условия для сна. Здоровый сон – залог нормального роста и хорошего развития ребенка.

Отец настаивает на том, чтобы «отселить» ребенка (2 года 7 месяцев, мальчик) в другую комнату, а он даже в своей кровати не хочет засыпать – каждый раз доходит до истерики. Я думаю, что это от того, что он недавно очень сильно переболел и спал во время болезни на нашей кровати, к тому же я вышла на работу не так давно, а он с няней – скучает по мне жутко, требует телесного контакта при засыпании. Я в этом ничего страшного не вижу, но муж настаивает на немедленном «отлучении от тела». А еще ребенок боится бабы-яги. Не выльется ли это изменение для него в стресс? Может, все-таки стоит не так резко это делать и не в этот и так трудный для ребенка период? Посоветуйте, как и когда? Не знаю, как убедить еще и мужа...

Аленка

Я думаю, что правы вы, а не ваш муж. «Отделение»/отселение ребенка надо проводить в тот момент, когда он спокоен и доволен жизнью. В противном случае, то есть в случае его активного сопротивления, вы получите противоположный результат. Чем больше ваш муж сейчас будет настаивать на «отлучении» ребенка, тем больше он будет пугаться и сильнее цепляться за маму. Поведение мальчика скорее всего есть реакция на ваш выход на работу. А муж, видимо, боится, что вы избалуете сына. Когда ребенку нет еще трех лет, эти страхи безосновательны. До детского сада родители должны подарить ребенку максимум любви. Это залог того, что он вырастет смелым, мужественным и пр. Если кроме бабы-яги ребенок никого больше не боится, то я не вижу здесь повода для переживаний.

Моей дочери 2 года 2 месяца. Месяц назад я вышла на работу. С тех пор ребенок, самостоятельно засыпавший с двух месяцев, вообще отказывается спать без меня. Вечером я должна спать только с ней. Когда утром я пытаюсь тихонько прокрасться из комнаты, она тут же просыпается и так плачет! У нее начинается истерика, она не хочет меня отпускать, не слезает с рук. Никакие уговоры и отвлечения не помогают, даже папа не может ее у меня забрать. После моего ухода может проорать целый час, а потом еще

вздрагивает какое-то время. Я чувствую себя извергом, но и изменить ничего пока не могу. Как можно поступить в такой ситуации?

Алена Як.

Что-то изменить все же надо! Поведение дочери говорит о том, что она испытывает серьезный стресс. Ваш уход она воспринимает по-своему, ей кажется, что вы отказываетесь от нее, бросаете ее. Может быть, она пока еще не поняла, что в конце дня вы обязательно к ней вернетесь. Еще вы не написали, кто остается с девочкой в ваше отсутствие. Быть может, есть какие-то проблемы в ее взаимоотношениях с этим человеком? Перед тем как выходить на работу, надо обязательно обеспечить себе надежный «тыл» и подготовить дочку к предстоящей разлуке. Сейчас она к этому еще не готова. Дать более точный совет, что же вам делать в этой обстановке, можно после ознакомления со всеми обстоятельствами вашей ситуации.

Ребенок от рождения очень спокойный, мы не знали проблем с коликами, ночными «гуляньями» и т. д. В последнее время выработался такой ритуал засыпания: примерно в 9 часов вечера мы купаемся и на груди засыпаем (с рождения кушаем только молочко), потом минут через 40 просыпаемся, еще раз кушаем (может быть, не хватает?!), и засыпаем на всю ночь. В последнее время она стала просыпаться в 11–12 ночи с криком (так ребенок кричит, если в поликлинике больно сделали), беру на руки, укачиваю, даю грудь – успокаивается. Раз на руках засыпает, значит, это не голод и не боль какая-то? Медицинских проблем у нас нет. Пока не могу найти каких-то предпосылок в нашей повседневной жизни: ребенок желанный, весь день провожу только с ней, по первому требованию беру на руки, девочка очень активная, жизнерадостная, улыбчивая, никогда по пустякам не плачет, с папой отношения просто замечательные. Днем мы, кстати, спим неважно: очень чутко, даже на улице просыпается от громких звуков, основной сон приходится на ночь. Хотела спросить: могут ли такому маленькому ребенку сниться страшные сны или это за день ребенок перевозбуждается?

Екатерина

Во сне психика ребенка как раз может воспроизводить болезненные воспоминания дня. Вполне возможно, что именно посещение поликлиники и напугало ребенка. В любом случае, вам надо постараться дать девочке большее ощущение безопасности и защищенности. Проговаривайте перед сном, как вы и папа ее любите и никому-никому не дадите в обиду. Ребенок не поймет всех ваших слов, но постарайтесь донести их смыслом интонациями и объятиями. Верьте, что ваши усилия обязательно помогут. И вскоре сон дочки нормализуется.

Моей дочери полтора года, ребенок очень активный. Хочу приучить ее ложиться спать без укачивания на руках, так как чувствую, что она и сама уже этого не хочет, просится в кровать. Но если я просто кладу ее в кроватку, она сначала вроде закрывает глазки и лежит спокойно, слушая сказку или стишок, а потом начинает баловаться, играть со мной, плюхаться на подушку с размаху. И после этого даже на руках укачать ее уже трудно. У всех моих знакомых дети в этом возрасте уже засыпали самостоятельно. Как этому научить?

Ирина

Вам не стоит сравнивать своего ребенка с детьми знакомых. Дети у всех разные, и возрастные нормы (то есть привязка развития определенных навыков к определенному возрасту) – вещь все-таки условная. Вы можете пытаться приучать свою дочку к самостоятельному засыпанию, но вам не надо расстраиваться, если это не получается сделать сразу и быстро.

По-видимому, самой девочке успокоиться перед сном сложно. Есть дети, которым нужна такая помощь, как укачивание. Но это необязательно делать на руках. Кроватка, коляска, колыбелька – посмотрите, где девочке проще настроиться на сон. Быть может, вам подойдет укладывание дочери в постель, когда она уже полусонная, «усыпив» ее предварительно каким-то легким массажем-поглаживанием?

Моему сыну 2 года 4 месяца. У нас вечная проблема со сном. Ребенок просыпается каждую ночь по несколько раз и плачет, зовет маму, хотя его кроватка стоит рядом с моей. Я пытаюсь его успокоить, что-то сказать, погладить, но он отталкивает мои руки и в то же время продолжает звать меня, при этом весь выгибается, все ему мешает – и одеяло, и подушка. Просто не знает, куда себя деть. Может быть, ему что-то снится? На мои вопросы он не отвечает, я думаю, он еще не понимает вопроса «Тебе что-то приснилось?» Как себя вести, я уже не знаю. Каждая ночь – это просто кошмар. Пожалуйста, подскажите, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Елена

Перед тем как ребенок заснет, я рекомендую вам ежедневно обращаться к нему с очень ласковой и успокаивающей речью. Слова могут быть такими: «Я очень тебя люблю. Ты наш с папой самый любимый сын. Мы так ждали твоего появления на свет. Ты стал для нас самым дорогим существом на свете. Мы никому не позволим тебя обидеть. Папа сильный и смелый. Он защитит тебя от любых врагов. Никто не сможет причинить тебе вред. В нашем доме крепкие двери и замки. И никто без нашего разрешения не сможет к нам войти». Это обращение к ребенку является по своей сути основным средством передачи ему чувства безопасности. Ваша любовь+ваша защита – это то, в чем он нуждается и чего, по-видимому, ему не хватает для спокойного сна. Не бойтесь повторений. И не отказывайтесь от этой затеи раньше чем через неделю после ежедневного обращения к ребенку. Помните, что ваш голос должен быть очень уверенным и спокойным. Можно и посидеть с ребенком перед сном несколько минут, баюкая его, держа на коленях.

Нашей дочке 3 года. Она весьма развитый ребенок, но когда ее укладываешь спать, она лежит и не может уснуть, хотя очевидно, что устала. Она придумала следующий трюк: когда ее укладывают в постель, начинает постоянно проситься на горшок. Может сходить восемь раз. При этом реально свои дела сделает раз или горшок вообще остается пустым. Складывается впечатление, что тянет время, чтобы не спать. В садике происходит то же самое. У нас дружная семья, с ребенком мы стараемся быть терпеливы (конечно, не всегда получается). Иногда помогает, если жена (или воспитательница) сидит рядом и гладит ее. Когда наконец заснет, то спит крепко, постель сухая. Как можно исправить положение?

Александр

Придумайте какую-нибудь хитрость. Расскажите ей, например, что после того, как она пописала в горшок, горшок унесли, потому что он нужен: соседской девочке/мальчику, которые забыли свой горшок на даче и теперь им некуда писать; кошке/собачке, которым тоже пора ложиться спать и перед сном они тоже должны куда-то пописать; волшебной фее/принцессе, которая заберет этот горшок в свой волшебный дворец, чтобы туда могли пописать ее детки, и пр. Выберите тот вариант, который будет убедителен и понятен девочке. Если ничто другое не помогает, используйте массаж.

Подскажите, пожалуйста, как отучить ребенка (10,5 месяцев) засыпать без укачивания? Честно говоря, уже болят руки, да и

тромбофлебит не позволяет долго носить тяжести. Малышка до 6 месяцев засыпала сама в кроватке, а после того как начали резаться зубы, категорически отказывается самостоятельно засыпать и днем, и ночью. Пыталась положить в кроватку и с ней посидеть, но дочка вскакивает на ноги и начинает плакать. К сожалению, у нас кроватка не качается, а колыбельные песни ее не успокаивают.

Наташа

Есть ли у вас большая прогулочная коляска? Иногда ребенка очень удобно укачивать в ней. Когда девочка уснет, ее можно перенести в кроватку или даже оставить спать в коляске, по вашему усмотрению. Можно пробовать ложиться рядом с дочкой на большой кровати и поглаживать ее. После того как девочка привыкнет засыпать без рук, можно переносить ее в детскую кроватку и садиться рядом, держа за ручку и делая те же действия, что и во время «совместного» засыпания.

Затрудняюсь найти выход из создавшейся ситуации. Нашему сыну полтора года. Он засыпает, только когда крепко обнимает меня или нашу бабушку-няню, и спит вместе со мной и мужем в одной постели, благо позволяет двухметровая кровать. Ночью, бывает, просыпается и, когда видит, что никого нет рядом с ним, начинает плакать. То же самое и во время дневного сна. Иногда спит крепко, а иногда часто просыпается ночью, когда теряет соску или не обнаружил мамино плечо рядом. Мы ждем второго ребенка, а здесь плач и неоднократные кормления с 9 вечера до 7 утра. Как мне решить проблему отлучения сына от общей кровати? Или пока не стоит этого делать?

Анна

Это сложный вопрос. Понятно, что вам может быть тяжело с двумя детьми в своей кровати. Но по-видимому, ваш старший сын еще не готов к раздельному сну. Пока он боится быть ночью один. Вы можете попробовать класть его спать отдельно от себя, но с кем-то еще: с мужем, бабушкой-няней (это лучше). В принципе вы можете отложить этот вариант на последние месяцы беременности. А пока постарайтесь получше успокаивать малыша перед сном. Раз он часто просыпается, значит, его что-то тревожит. Быть может, вы неважно себя чувствуете, и ребенок это ощущает? Вам надо в течение 2–3 месяцев каждый вечер перед его засыпанием говорить ему, как вы его любите, как радовались и радуетесь тому, что он у вас появился. Говорите спокойно, искренне. Родительская любовь дает ребенку чувство безопасности, защищенности. Возможно, именно этого не хватает мальчику для более спокойного сна. Родительские объятия тоже дают ребенку чувство защищенности. Не пренебрегайте этим. Можно выработать определенный ритуал «пятиминутное объятие/покачивание» перед сном. Когда родится второй ребенок, обязательно сохраняйте исполнение этого ритуала для старшего. Это поможет уменьшить его возможную ревность к маленькому.

Глава 2

Отучение от груди и от соски



Эта глава, посвященная отучению малыша от груди (после достижения им годовалого возраста), а также от разнообразных «вредных привычек», включая сосание соски, тесно связана по смыслу с предыдущей. Для того чтобы отучение происходило безболезненно для ребенка, надо хорошо представлять себе специфику его тесной психологической связи с матерью. Отучение малыша от привязанности к груди и различным ее «заменителям» типа соски пройдет спокойно и безболезненно, если при этом мама сохранит в сознании ребенка свою роль защитницы и утешительницы. Маме надо полностью отдавать себе отчет в том, что она играет в жизни ребенка роль гаранта его психологической и физической безопасности.

Разрушение этой связи вследствие ошибочных действий мамы может привести к серьезным психологическим проблемам у ребенка. В частности, вызвать такие вредные привычки, как сосание пальцев и различных предметов, онанизм, выдергивание волос, расчесывание себя до крови, тики, навязчивые движения, недержание мочи и кала и т. п. Здесь надо очень четко разделять причину и следствие. Когда контакт с мамой нарушен и базовые потребности ребенка не удовлетворены, отучить от вредных привычек невозможно, это вызовет еще больший стресс у ребенка, который он постарается снять доступными ему способами. Понятно, что все усилия родителей в этом случае пойдут прахом, а напряженность в отношениях с ребенком возрастет. Причиной, рождающей те или иные отклонения в поведении ребенка, будут его неудовлетворенные психологические потребности. И прежде чем ставить себе целью изменить что-то в его поведении, надо создать комфортные, благоприятные условия.

Речь уже шла о том, что отучение ребенка от груди – закономерный этап в его взрослении, в психологическом отделении от матери. А это означает, что и ребенок, и мама должны быть готовы к этому. Длительное (больше года) грудное вскармливание создает особую психо-

логическую атмосферу близости между ними в момент кормления, которую и ребенок, и мама будут стремиться сохранить. Нередки случаи, когда мама, начав отучать ребенка от груди, сама же неосознанно препятствует его отказу от грудного вскармливания. И тогда процесс отучения грозит превратиться во взаимное мучение для мамы и ребенка.

Таким образом, на отлучение ребенка от груди мама должна решиться, понимая, что новый этап взросления – это новые отношения с ребенком, которые возникнут только с утратой старых, а значит, принесут не только радость, но и боль потери этой самой «младенческой» связи. Вот почему маме важно принимать решение о прекращении кормления ребенка грудью, опираясь прежде всего на свои собственные потребности и представления о том, как и когда это следует сделать, а не на советы родственников и специалистов.

У родственников и врачей (в особенности в детских поликлиниках), которые нередко выступают в роли «Плохих советчиков», могут быть различные причины, заставляющие их вмешиваться и влиять на исход ситуации.

Чаще всего они «желают добра» матери и ребенку, испытывая малопонятные им самим опасения, что если мама продолжит кормление ребенка грудью после года, то тем самым она нанесет ему некий вред. В чем он будет заключаться, они обычно объяснить не могут, но сомнений в том, что правы, не испытывают. Причина этого, возможно, кроется в том, что наши бабушки в свое время слишком хорошо усвоили уроки советской педагогики и педиатрии. Нынешние молодые родители могут уже и не знать, что раньше существовали единые возрастные нормы развития ребенка, жестко определявшие, в частности, время отучения от груди, соски, приучения к горшку и т. п.

Считалось, что кормление ребенка грудным молоком до года полезно, а после года вредно. Как будто состав грудного молока мог измениться в одночасье, а вместе с ним вмиг исчезли и все преимущества грудного вскармливания. Выглядит малоубедительно.

Если принять во внимание более или менее обоснованные мнения специалистов на этот счет, то получится следующая картина. Сторонники длительного грудного вскармливания говорят о том, что современные ослабленные дети и после года продолжают нуждаться в укреплении иммунитета, который поддерживает грудное вскармливание. Кроме того, грудь продолжает служить для ребенка средством психологического утешения, помогая ему справляться с различными стрессами и поддерживая его психологическую устойчивость.

Противники же считают, что продолжение грудного вскармливания больше года поддерживает некоторую искусственность связи между матерью и младенцем. Ребенок продолжает оставаться психологически зависимым от матери, не учится справляться со стрессами самостоятельно, надеясь уже на силы исключительно собственного организма. Да, он менее защищен, но именно это отсутствие защиты становится для него дополнительным развивающим фактором.

Таким образом, единого мнения о том, в каком возрасте стоит прекращать кормление ребенка грудью, не существует. Каждая мама вправе принять собственное решение, исходя из своих желаний, убеждений и приоритетов. Самым правильным здесь будет индивидуальный подход, учитывающий особенности физического и психологического состояния ребенка: часто ли он болеет, ослаблен ли физически, насколько сильно привязан к материнской груди и т. п. Чужие советы в данном вопросе могут принести больше вреда, чем пользы, даже из уст светил медицинской и психологической наук. Мама будет права, если станет больше полагаться на собственные ощущения и искать благоприятный момент.

Поддавшись давлению извне, не чувствуя внутреннего согласия с тем, что «время пришло», мама добавит себе негативных переживаний. Эти переживания скорее всего выльются в ее чувство вины перед малышом. Мама будет раскаиваться, что затеяла все это, и испытываемый ею стресс может неблагоприятно отразиться на ее здоровье.

Если отвлечься от теории и взглянуть на вопрос с практической стороны, то можно определить признаки психологической готовности ребенка к отлучению от груди, а также физиологические признаки готовности к этому молочных желез мамы. Молочная железа уменьшается в размерах, количество вырабатываемого молока начинает отставать от возрастающих потребностей ребенка. Состав молока меняется и по содержанию антител приближается к молозиву. Происходит так называемая *инволюция лактации*. Есть инволюция или нет, определяется по наполняемости груди в отсутствие прикладываний ребенка. Если, например, женщина со стабильной лактацией в течение целого дня не прикладывает малыша к груди, то к вечеру грудь сильно наполняется молоком, иногда даже возможны болезненные ощущения. Если инволюция лактации уже есть, то грудь в течение дня остается мягкой.

Что касается самого ребенка, то признаки его психологической готовности к отлучению таковы:

- он способен довольно долго обходиться без матери (то есть пропускать грудные кормления, если не видит мать около себя);
- он может обойтись без грудного кормления перед сном, и его может уложить спать не только мама;
- если ребенок вспоминает о матери и требует грудь в ее отсутствие, его можно отвлечь; плач в этом случае будет скорее капризным хныканьем, а не бесконечным ором;
- его протесты против маминого отсутствия могут быть бурными, но относительно непродолжительными;
- после того как ребенок отвлекся – забыл о своем требовании материнской груди, – в его поведении не наблюдается никаких особенностей и отклонений;
- после возвращения матери он способен выдержать некоторую паузу в удовлетворении своей потребности в грудном кормлении: он не набрасывается на грудь, дрожа от нетерпения.

Что касается техники отучения от груди, вот несколько основных рекомендаций.

Ребенка стоит готовить к этому постепенно. К моменту отлучения следует оставить как можно меньшее количество кормлений. Чаще всего остаются кормления перед сном и ночные. Предполагается тем самым, что ребенок уже приспособился к отмене дневных кормлений. У него есть опыт переживания отказа от груди в течение дня, например, в неподходящих для этого местах.

Один из широко практикуемых способов отучения ребенка от груди – отъезд матери на несколько дней и предоставление малыша заботам бабушки или няни. Это достаточно резкий и болезненный для ребенка способ, так как он одновременно лишается контакта и с маминной грудью, и с самой мамой. Смысл отучения от груди состоит в том, чтобы ребенок научился получать психологическую поддержку и утешение от мамы не посредством груди, а другим, более «взрослым» способом. В случае отъезда матери он утрачивает эту возможность, испытывая двойной стресс, и от разлуки с матерью в том числе.

Каким образом тогда лучше действовать?

Возможны два варианта. Либо мама просто отказывает ребенку в груди со словами «ты уже большой» и терпит протесты и капризы ребенка, так сказать, «на силе воли». Либо надо пускаться на какие-то хитрости. Можно намазать грудь чем-то невкусным (необязательно горчицей) и дать попробовать малышу со словами «молочко испортилось». Можно заклеить сосок пластырем и примерно с теми же объяснениями продемонстрировать ребенку.

Таким образом, отвечая на вопрос о возрасте, благоприятном для отучения ребенка от груди, можно назвать промежуток между одним годом и двумя. Точное время мама может выбрать сама.

Затягивание грудного вскармливания, а также совместного сна матери и ребенка после двух лет все же считается нежелательным. Хотя повторюсь, что наличие каких-то общих пси-

психологических проблем у детей, которых кормили грудью после двух лет, никак специально не изучалось. По некоторым данным, длительное грудное вскармливание может влиять на самосознание ребенка, на его чувство границ собственного Я. Ребенок в этом случае не учится отделять свои потребности от желаний других людей, продолжая считать, что все хотят того же, что и он. Такому зависимому от матери ребенку труднее принять социальные ограничения, – он как бы не понимает их смысла. Но, повторяю, это всего лишь гипотеза, а не подтвержденный специальными исследованиями научный факт.

Поговорим теперь о соске. Издавна люди подметили, что сосание само по себе доставляет младенцу приятные ощущения, позволяет успокоиться. Сосательный инстинкт у ребенка – врожденный и на первых порах самый для него важный. Он позволяет ребенку утолить голод, насытиться и вместе с насыщением испытать удовольствие и покой. Таким образом, соска до определенной степени является для младенца «заменителем» материнской груди и даже самой мамы.

Вот почему к вопросу отучения малыша от соски стоит отнестись со всей серьезностью и не считать это простой прихотью. Типичная ошибка родителей при отучении детей от этой вредной, по их мнению, или неуместной для данного возраста привычки, заключается как раз в игнорировании роли психологического фактора.

Привязанности ребенка к соске у нас принято «стыдиться». Вы можете услышать от врачей в поликлиниках, что «после двух лет ребенок не должен сосать соску».

В отношении соски вопрос возрастных ограничений – чистого рода условность. Это куда менее важный вопрос, чем отлучение от груди или приучение к раздельному сну. Сосание соски само по себе никакого вреда ребенку не наносит. Соска – самый простой для ребенка способ успокоиться, снять напряжение, расслабиться перед сном. Это своего рода «отдушина», которая может помочь и при отлучении от груди, и при отселении ребенка в отдельную комнату. Отняв у него это средство успокоения «к определенному возрасту», родители могут потом сильно пожалеть.

Во-первых, ребенок начнет больше нервничать: одного способа успокоения его лишили, а другого у него пока нет. Во-вторых, ребенок скорее всего начнет искать замену соске. Он станет сосать палец или какой-нибудь предмет, или решит заменить сосание какими-то манипуляциями со своим телом. И тогда возникнут другие вредные привычки: ребенок начнет грызть ногти, ковырять в пупке, манипулировать с половыми органами (см. главу 11), может возникнуть энурез/энкопрез (см. главу 3), и т. п. В более тяжелых случаях *при неблагоприятном течении обстоятельств* могут появиться навязчивые движения (например, постоянное мытье рук), тики, выдергивание волос или расчесывание кожи.

Не понимая причин возникновения вредных привычек у детей, родители, как правило, начинают с ними бороться и даже наказывать ребенка, что, в свою очередь, еще больше фрустрирует его, усугубляя проблему. Родители упускают из виду, что вредная привычка важна для ребенка, поскольку удовлетворяет какую-то его потребность, чаще всего потребность в снятии тревоги и самоуспокоении. Отказаться от нее, пока не будет устранен источник стресса, ребенок не в силах.

Вот почему вредные привычки – повод для обращения к специалистам. Врачи и психологи однозначно рассматривают их как свидетельство неблагоприятного психологического состояния ребенка, признак сильного стресса. «Лечить» ребенка от этих привычек лучше не лекарствами, а с помощью психологических техник. Для начала важно определить источник или источники стресса. Ими могут быть развод родителей, недавняя операция или другое травмирующее ребенка событие. Если исключить источник стресса нельзя, тогда специалист будет «работать» с болезненными переживаниями ребенка, к примеру, в игре. Играя в свою проблему, ребенок сможет полностью или частично избавиться от переживаний, переработать их.

Специалист подскажет родителям верную стратегию поведения в особо серьезных случаях. Универсального рецепта не существует.

Как мы видим, цена расставания с соской для ребенка, который еще к этому не готов, может быть достаточно велика. Если родители не будут соблюдать «правила психологической безопасности», то последствия отучения ребенка от соски могут быть гораздо неприятнее, чем сама привычка. Хорошо, если ценой отучения ребенка от соски станет лишь временное расстройство сна и аппетита. Об этом родителям стоит знать заранее.

Для того чтобы процесс отучения прошел наименее болезненно для ребенка, нужно соблюдать определенные правила.

Первое правило: не отучать ребенка от соски слишком рано, когда его сосательный инстинкт еще ярко выражен; когда в его жизни и жизни семьи происходят какие-то серьезные изменения.

Второе правило: нежелательны резкие отказы от соски. Не надо «дарить» ее другим детям, рассказывать, что ее «похитили», и т. п. Сначала «забывайте» соску на прогулку, старайтесь по возможности отвлечь ребенка от сосания соски во время игр. Пусть соска останется только перед сном и в случаях, когда ребенок чем-то сильно огорчен. Можно попробовать затруднить для ребенка процесс сосания. Взамен старой, непригодной уже соски купить соску меньшего размера, чем требуется. Ребенку будет уже не так удобно ее сосать, вам будет проще отвлечь его. Можно придумать и какие-то другие маленькие хитрости.

Третье правило: стоит заранее подыскать для ребенка «замену» соски перед сном. Детей хорошо расслабляет массаж тельца, поглаживание по голове, личику, ручкам. Можно договориться с ребенком, что массаж вы делаете без соски. Добивайтесь того, чтобы малыш успокоился от этих поглаживаний и совершенно расслабился. Телесное удовольствие будет работать на тот же эффект, который раньше достигался с помощью соски. Быть может, не с первого раза, но вы добьетесь нужного результата – ребенок сам забудет о соске. Даже если потом он опять вспомнит о ней – не страшно. И он, и вы уже знаете другой способ успокоиться. И сможете им воспользоваться, если будет нужно.

* * *

Подведем итоги.

Типичной ошибкой родителей, желающих отучить ребенка от какой-то вредной привычки – будь то привычка к грудному вскармливанию, привычка сосать соску или любая другая вредная, по мнению родителей, привычка, – является недооценка психологической готовности ребенка. *Причина* тому – стремление родителей «разделаться» с этой нежелательной привычкой к определенному сроку.

Плохими советчиками могут выступать любые убежденные сторонники какой-то определенной педагогической доктрины, не учитывающие конкретные особенности ситуации (это могут быть врачи, родственники и даже чересчур ретивые специалисты по грудному вскармливанию).

Ошибочным действием будет слишком резкий отказ в удовлетворении потребности ребенка. *Правильные действия* родителей:

- оценить психологическую готовность ребенка к отучению, исходя из состояния его здоровья, выраженности его потребности в груди, соске на текущий момент, условий жизни семьи и т. п.;
- подготовить возможную альтернативу груди и соске;
- предварительно свести привычку к минимуму, используя методы отвлечения внимания и замещения;

– создать у ребенка соответствующий настрой: «Когда-нибудь скоро мы с тобой откажемся от груди, соски, ты станешь совсем большой, и соска тебе уже будет не нужна» (выстраивая подобную перспективу, нельзя настаивать, чтобы ребенок приступил к немедленным действиям);

– с особой тщательностью выбрать время для окончательного расставания с грудью или соской.

* * *

А теперь ответы на вопросы родителей в рамках темы главы.

Моему сыну 1 год 2 месяца. С рождения он спит вместе со мной. До года я его кормила грудью, и было удобно, что он рядом. Сейчас он все равно ест ночью, но уже из бутылочки. У меня вопрос: как отучить ребенка от ночных кормлений и приучить его при этом спать в своей кроватке? В каком возрасте лучше всего это делать?

Марина

На мой взгляд, отучать от ночных кормлений не стоит вообще. Можно попробовать давать ребенку вместо молока воду. Но если он будет против этой замены, лучше ничего не предпринимать вовсе. Пока сам не перерастет. Что касается совместного сна, здесь важен не возраст ребенка, а его индивидуальные особенности и сила его потребности (или привычки) в мамином присутствии рядом. Попробуйте укладывать его спать в детскую кроватку, а при пробуждении, если он будет проситься к вам, класть уже рядом с собой. Или поставьте его кроватку очень близко к своей, чтобы вы могли касаться его и успокаивать. Не стоит переучивать ребенка любой ценой. Если вы видите, что ребенок бунтует против «нововведения», сделайте, как он хочет. Он еще слишком мал, чтобы вы могли позволить себе не прислушиваться к его желаниям и не удовлетворять его потребности.

Я хотела бы закончить кормление грудью. Малышу уже 1 год. Как сделать это лучше для ребенка?

Натали

Во-первых, хорошо бы выяснить, готов ли к отлучению сам ребенок. Насколько легко он может обходиться без груди, может ли он засыпать без нее, можно ли его успокоить без кормления, если он просыпается ночью? Есть еще ряд признаков психологической готовности малыша к отлучению. Кроме того, желательно выяснить, готова ли ваша грудь к прекращению вскармливания. Есть физиологические параметры, указывающие, пройдет ли без ущерба для вашего здоровья прекращение выработки молока. В идеале вам стоит посоветоваться с консультантом по грудному вскармливанию.

У нас девочке 1 год 5 месяцев. Проблема следующая. Жена по настоящее время кормит ее грудью. Если раньше (до года) это было сугубо положительным фактором для малышки, то сейчас это негативно начинает влиять на здоровье мамы, а к тому же ей просто невозможно оставить девочку на кого-то еще (отдохнуть, съездить по своим личным делам и т. д.). Мы начали отучать малышку, но, естественно, это вызвало большие капризы, иногда переходящие в истерики (хотя девочка, в общем, очень спокойная). Что вы могли бы посоветовать, возможно, какие-то ступенчатые методики и т. д. Будем благодарны за любые советы, которые помогут нам решить проблему.

Игорь

Вы спрашиваете об этом по просьбе жены? Важно знать, чья это инициатива – начать отлучать девочку, – ваша или жены? Мама должна принять это решение самостоятельно, быть в нем уверенной. Это необходимо, чтобы спокойно принимать последствия – протест и капризы ребенка. Если мама сама сомневается в своем решении и, «жалея» малышку, ведет себя непоследовательно (то отказывая, то давая ребенку грудь), из отлучения ничего не выйдет.

Судя по вашему рассказу, ваша дочка еще не готова психологически к отлучению от груди. И это нормально. Не стоит думать, что до года ребенка кормить грудью полезно, а после года вредно.

Чтобы оценить негативное влияние кормления на здоровье мамы, надо узнать, что именно происходит. Это действительно какие-то физические недомогания или просто психологическая усталость от кормления и желание стать более свободной?

Более конкретные советы по отлучению я могу дать, только владея всей информацией и об уже предпринятых вами действиях, и об особенностях трудностей, с которыми вы столкнулись.

Моему сыну 4 года 4 месяца, он стал тянуть в рот все, что только попадет под руку (мелкие игрушки, завязки от рубашки, жует бумагу, даже просто пальцы тянет в рот). Причем происходит это только тогда, когда он о чем-то задумается или увлечется мультиками, книгой, то есть это происходит неосознанно. Когда он был маленький, это было понятно и объяснимо, но теперь-то почему? Я рассказывала про микробов, убеждала, что взрослые так не делают, пробовала наказывать, но результата нет. Что сделать, чтобы это прекратилось, ума не приложу.

Любовь

Сосание является средством самоуспокоения для ребенка. Это реакция на какой-то стресс, более или менее значительный. Хорошо бы устранить причину этого стресса, тогда и потребность в сосании (как некий «пережиток» младенчества) угаснет сама собой. Я бы рекомендовала вам уделять мальчику больше времени перед засыпанием. Быть с ним ласковой, говорить о том, что он ваш любимый сын и что он дорог вам. Это нужно, чтобы успокоить его, сделать засыпание и сон более комфортными. Про пальцы вообще лучше ничего не говорить. Замечания и нотации могут дать прямо противоположный эффект – привычка закрепится.

Моей дочери всего 9 месяцев, а руки у нее как у старухи: все в трещинах и красных пятнах. Это так она их иссасывает. Соски не любит. Раньше их просто выплевывала, теперь как игрушку грызет. Засыпает с пальцем во рту, что-то болит – палец успокаивает, пить хочет – опять палец, обиделась – снова он, палец. Вроде бы это нормально, если бы не эти ужасные волдыри на руках и не предложение педиатра обратиться к детскому психологу. Ее предположение – нужно в наших с дочкой отношениях что-то менять. Я стараюсь делать все для своей Майечки и очень ее люблю. Как мне помочь ей?

Ольга

Никто не сомневается в том, что вы любите свою дочь. Но многие родители часто по незнанию совершают ошибки в воспитании своих детей. Я не знаю истории вашей семьи и характера ваших взаимоотношений с дочерью. Но по-видимому, ей не хватает ощущения безопасности, которое дает мамина любовь. Все родители любят своих детей, но не все дети чувствуют, что родители их любят. Многие мамы просто не умеют выразить, дать понять ребенку, как он им дорог. Например, мама слишком сдержана в своих чувствах, холодна или ошибочно считает, что брать ребенка на руки – значит, баловать его и т. п. Палец для вашей дочки – это ее способ утешить себя. Задумайтесь, а какими способами вы сами ее утешаете? Как вы

можете ее успокоить? Почему малышке приходится прибегать к сосанию своего пальца, а не к помощи мамы (как это обычно бывает) для утешения?

*Наш сынок (2 года 7 месяцев) до сегодняшнего дня засыпал только с бутылочкой. Сегодня во время дневного сна он догрыз очередную соску, новую мы ему не купили. Вечером мы показали ему порванную соску, сообщили (в 100-й раз), что большие мальчики с бутылочкой не спят, и дали попить кефир из чашечки. Он не сказал ни слова, не плакал, не возмущался (как он обычно поступает, если не получает того, чего хочет) – просто сидел на кровати с чашкой кефира и смотрел на меня **такими** глазами... Потом сделал глоточек, лег и уснул. А у меня перед глазами до сих пор стоит этот взгляд: невыносимое страдание и немой укор. И теперь я мучаюсь: может, мы нанесли ему психологическую травму? Может, вернуть бутылочку? Может, еще рано, и его время отучения от бутылочки не пришло?*

Екатерина

Тут уж вам надо выбрать: либо продолжать давать бутылку, жалея мальчика, либо смириться с тем, что вы поступаете «жестоко», лишая его привычного успокаивающего средства. Интересно, как ведет себя ребенок дальше? Видно ли по нему, что он страдает без бутылочки, не может сразу заснуть, теребит что-то? Если да, то, быть может, вы все-таки поторопились с отучением. Ведь своим пристрастием к бутылочке ребенок не вредит ни себе, ни окружающим. И это не настолько вредная привычка, чтоб от нее решительно отучать к определенному возрасту. Если все «прошло» относительно благополучно, идите дальше (раз уж вы начали отучать).

Моей дочке 3 года 10 месяцев. Грудью кормила до полутора лет. У девочки осталась сильная привязанность к груди. Она часто ее целует. Когда ложится спать, прощается с ней. Засыпает, теребя руками. Очень нежное отношение. Сейчас я беременна. Уже пошло молоко, она это увидела и стала просить молочка. Я ей пытаюсь объяснить, что только маленькие детки кушают молочко, а взрослые нет. Меня тревожит, все ли в порядке с моей донкой. Как ее от этого отучить, ведь когда я буду кормить маленького, мне трудно будет объяснить, почему ей нельзя.

Татьяна

Привязанность вашей дочери к груди носит уже иной характер, чем в детстве. Для нее это символ безопасности, покоя, маминой любви. Пусть себе «любит», и пусть грудь ей «отвечает взаимностью». Это совершенно нормально. Эта потребность пройдет, когда девочка получит желаемое удовлетворение от близости к маминой груди. Я не уверена, что девочке нужен сам процесс сосания или поглощения молока из груди, скорее контакт с ней. «Разведите» отношение к груди и питание, объясните дочке, что есть из груди могут только малыши, а вот играть и «дружить» с ней можно всем деткам – и большим, и маленьким. Надеюсь, что этот вариант ее устроит.

Моему сыну Егору 2 года 5 месяцев. Он до сих пор засыпает и спит только с пустышкой. Перед сном требует, чтобы ему позволили теребить грудь (и не только мою). Теребит свою «писю», при этом половой орган у него может напрягаться. Иногда второе и первое он проделывает одновременно. Меня это смущает, а главное, я боюсь навредить своему ребенку и если буду запрещать ему это делать, и если разрешу. Мы просто не знаем, как поступать. Я не работала только первые 6 месяцев после родов, но грудью кормила до года. С семи месяцев до двух лет с Егором занималась няня под

присмотром бабушки. Еще с ребенком часто (почти ежедневно по несколько часов) общается моя бездетная сестра. Егор называет меня «мама Эля», а мою сестру «мама Люда». Я ребенку посвящаю почти все свободное время, по два-три часа ежедневно и выходные.

Эля

Вы правы, проявляя осторожность в реакции на подобное поведение. Психика ребенка перед сном особенно уязвима. Вот почему резко менять уже сложившиеся привычки нельзя. Равно как и отучать от соски я бы пока не советовала. В принципе ни в тереблении груди, ни в прикосновениях к половому органу нет ничего опасного для ребенка. Все это средства самоуспокоения, которыми дети могут пользоваться, чтобы переключиться на сон. Другое дело, что это может быть не слишком удобно родителям.

По-видимому, мальчик нуждается в дополнительных успокаивающих средствах перед сном. Можно не подстраиваться под его потребности, а предложить ребенку свой вариант – делать ему успокаивающий массаж тельца. От прикосновений к пенису можно отвлекать, предложив спать вместе с игрушкой (чтобы мальчик держал ее руками или прятал игрушку под подушку, оставляя свои ручки там же, и пр.). Что касается обилия мам, то все-таки лучше, чтобы мама была у малыша одна. Теть и бабушек может быть сколько угодно. При этом можно смело говорить, что тетя Люда любит Егора так же сильно, как мама.

Дочери 1 год 3 месяца, в год я перестала кормить ее грудью, сейчас она просыпается ночью 2 раза, ест молоко из соски. Если не даю – кричит. Нормально ли это?

Нормально. Если вы раньше кормили ребенка ночью грудью по несколько раз, стоит ли удивляться, что девочка сохранила эту привычку? Значит, ночное кормление соответствует ее потребностям. Подождите, пока она сама откажется от этого.

Моему сыну 2,5 года. Он продолжает просыпаться по ночам. Я понимаю, что в его возрасте пора спать до утра, а он просыпается по 2–4 раза за ночь. Я это могу объяснить лишь тем, что мальчик спит вместе со мной и ночами прикладывается к груди (молока почти нет). Боюсь, что даже после отлучения от груди сын по привычке все равно будет просыпаться (своего рода рефлекс). Есть ли способ наладить здоровый сон? Не могу сказать, что наутро сын просыпается невыспавшимся.

Марина

Ситуация изменится после того, как молоко совсем кончится, или после того, как вы решитесь (что необязательно) отучить его от прикладываний к груди. Скорее всего его просыпания сейчас неудобны не ему, а прежде всего вам самой. Надо решить, готовы ли вы сейчас прекратить практику ночных прикладываний и наблюдать, что будет дальше.

Дочке 7 лет. Ребенок гиперактивный, легковозбудимый. С раннего возраста постоянно все тянет в рот. Но если в 3 года это не вызывало беспокойства, то сейчас очень настораживает. Даже в свои 7 лет может жевать нитки, бумагу. Все время грызет ногти. А в последнее время я, к своему ужасу, обнаружила, что грызет ногти даже на ногах. Пыталась и ругать, и объяснять про микробов, возможность заражения, – не помогает. На вопрос, почему она так делает, отвечает, что сама не знает. Ждать, что это пройдет само, опасаясь из-за реальной опасности заражения какой-нибудь инфекцией.

Татьяна

Для девочки это средство успокоиться, снять напряжение. Судя по тому, что она уже задействовала и ноги, ей есть из-за чего беспокоиться. Вам надо подумать о других способах достижения расслабления, релаксации для девочки. Ванны с травами? Успокаивающая музыка перед сном? Больше нежности в отношениях? Разговоры перед сном о том, что «все в порядке; день прошел нормально, завтра будет новый хороший день, ты справишься со всеми делами, ведь ты у меня умница; а если не справишься, я обязательно помогу тебе – вместе мы сможем все». Использование этого приема в течение минимум десяти дней подряд должно дать какой-то эффект. Если нет, лучше обратиться за консультацией к детскому психологу.

Дочке 4,5 года. У нее появилась странность – она постоянно моет руки! Спрашивает у меня, мыла ли я руки, когда я прикасаюсь к ней. После того как я поговорила по телефону, она мне говорит, чтобы я шла мыть руки. Купили с ней вместе заколки на волосы, так она за неделю их ни разу не надела, притом что они ей очень нравятся – говорит, что у нее волосы грязные, хотя волосы у нее чистые. Так она относится не только к новым вещам. Носится со своими руками «как с торбой писаной», иногда не берет ничего пальцами, а как-то умудряется локтями брать игрушку. А началось все это, как мне кажется, когда ей подарили красивого игрушечного кролика; она его уронила в грязь и очень расстроилась из-за этого. Придя домой, мы его помыли и высушили, все было хорошо, но потом она никому его не давала брать в руки, наряжала его, прикалывала свои заколки и бантики. Часто сама бежала мыть руки, когда этого кролика брала. Потом, если кто-то до него дотрагивался даже случайно, она начинала нервничать, говорила, что он плохо пахнет, просила, хотя нет – требовала дезодорант, чтобы этого кроля побрызгать. Я ей много объясняла, что этого делать не надо, что кролики любят, когда их гладят, и не любят, когда их брызгают дезодорантом. Временно действовало, а потом все начиналось сначала. Это все заходило слишком далеко – я этого злополучного кролика спрятала от нее и сказала, что он убежал в лес погулять. И как ни странно, она это восприняла очень спокойно, больше о нем и не спрашивает, такое впечатление, будто ей стало легче, что этой игрушки нет. Ну а это постоянное мытье рук осталось, может, немного в меньшей степени, но довольно частое. Я слышала, что такое бывает у детей и что все это проходит с возрастом, но это так надоело, иногда аж злит. Продолжается это уже месяца два. Что это такое и как ее от этого отучить?

Татьяна

Вообще-то признак неблагоприятный. Мытье рук у девочки скорее всего носит навязчивый характер. А это признак если не нервного расстройства, то психологических проблем уж точно. Вам нужна помощь специалиста, которая, во-первых, будет заключаться в точной диагностике состояния девочки и, во-вторых, в выработке курса психотерапевтических занятий с ней. Возможно, потребуется применение лекарственных средств.

Девочке 3 года 7 месяцев. Интеллектуальное развитие – супер, физическое – удовлетворительно, психология – проблемы! Всегда была застенчива, какое-то время боялась детей, потом ей была нанесена настоящая психологическая травма в больнице. После этого не смогли продолжать посещение садика. Все вроде бы стало налаживаться, но теперь новая беда – крутит пряди на голове, каждое утро я нахожу в ее постели клоки волос. Вредные привычки были и раньше (крутила ухо, дергала губу, но совсем немного, редко, и это как-то не вызывало нашего беспокойства).

Но сейчас все усугубилось. Когда играет или занимается – отвлекается, но периодически опять крутит эту прядь (днем и во сне ночью). Больше всего меня беспокоит то, что виновата в этом я (скорее всего). Может, слишком ее люблю, заласкала, слишком давя, контролирую? И может ли это быть проблема неврологическая (во время беременности я перенесла грипп)? Через несколько месяцев предстоит переезд в Москву, что, возможно, станет для нее дополнительным стрессом.

Lamashka

Не вините себя. Этим вы не только не помогаете своему ребенку, но даже мешаете – добавляете негативных переживаний. Ваша тревога может также отрицательно влиять на дочку. Теперь, когда восстановительный период после больницы уже закончился, старайтесь разнообразить жизнь девочки положительными впечатлениями. Гуляйте с ней там, где ей нравиться, больше играйте на свежем воздухе. Пусть она общается с теми детьми, которых стесняется менее всего. Ее стоит отвлечь от ее переживаний и воспоминаний. Вам и самой надо отвлечься от них. Не настраивайте себя на то, что переезд станет дополнительным стрессом. Пусть он станет приключением для вас обеих. Если вы увидите, что с ситуацией вы все же не справляетесь, обратитесь за консультацией к детскому психологу. Курс игровой терапии (например, игры в больницу) избавит девочку от негативных воспоминаний и даст ей необходимую психологическую поддержку. Как только она перестанет испытывать страхи, ее общее состояние нормализуется, выдирание волос должно прекратиться.

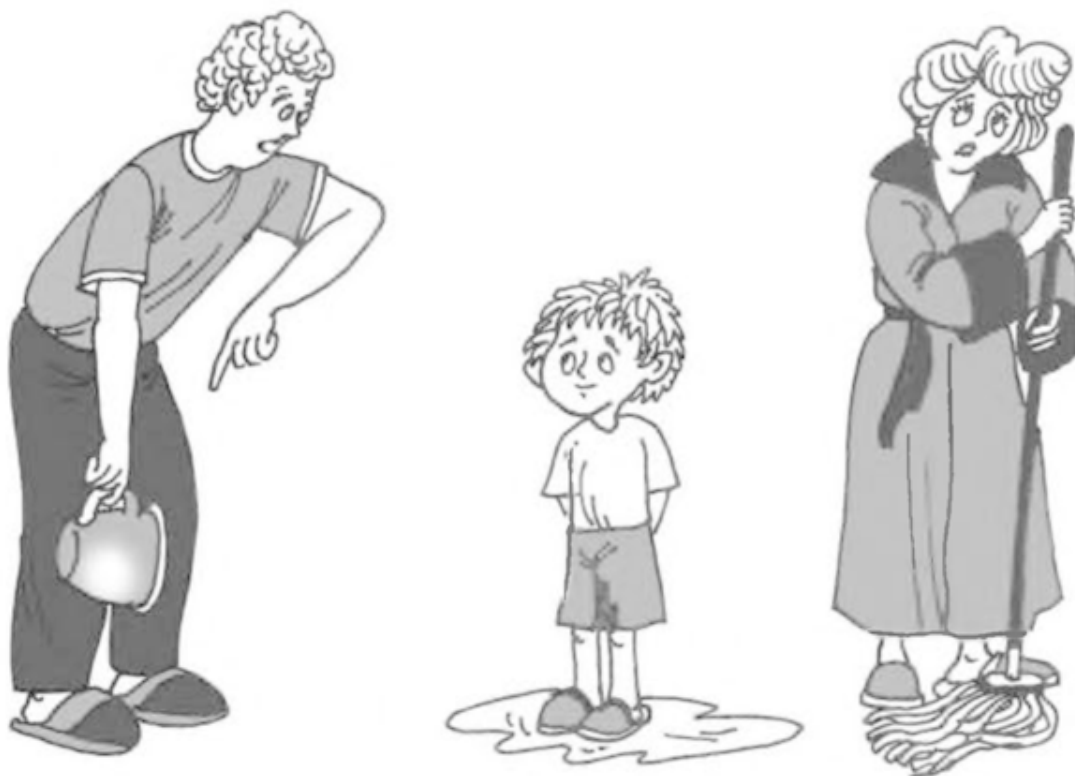
Моей дочери 4 года. Год назад она пошла в садик и научилась там ковырять в носу и брать это в рот. Не знаем, как ее отучить. Боясь наказаний, она начала просто прятаться от нас во время этого.

Assa

Если девочка видит перед глазами пример ровесников, слова родителей для нее значат немного. Объясняйте ей больше про то, что микробы опасны. Или расскажите, что настоящие принцессы так себя не ведут! И при этом больше информации о том, как себя ведут эти самые принцессы: как красиво ходят, какие наряды носят, какие у них поклонники и пр. Если принцессы не впечатляют, поищите какие-нибудь другие примеры для подражания. Если девочке понравится быть похожей на кого-то, кто никогда не ковыряет в носу, тогда у вас появится шанс победить вредную привычку.

Глава 3

Приучение к горшку и другие вопросы гигиены



Приучение к горшку становится очередной важной вехой на пути взросления ребенка. В один прекрасный день, часто под действием разговоров с другими родителями, мама решает, что пора переводить ребенка на «взрослый» способ мочеиспускания и дефекации. Причем принять это решение и начать на нем настаивать могут родители как 8—9-месячного, так и 3—4-летнего малыша. И, несмотря на такой серьезный возрастной лаг, поведение и отношение родителей к ребенку, который «никак не поймет» или «никак не хочет» делать то, что от него ожидают, будут похожими. Когда попытки уговорить, показать на игрушках, возможно, увлечь собственным примером не дают результата, родители могут начать раздражаться, ругать ребенка, даже наказывать его.

На это давление чаще всего ребенок реагирует отказом подчиняться родителям. При этом ребенок может настаивать на старом привычном способе мочеиспускания, например, в памперс, или «делать свои дела» в штанишки, рядом с горшком, но только не в горшок.

Например:

И смех, и грех – мой ребенок (1 год 5 месяцев) взял за правило писать и какать на ковер. Сегодня вообще вынул вещи из комода, выдвинул полку и пописал туда. Что с ним делать – ума не приложу! Говорили с ним и по-доброму, и ругали, и даже шлепали – он только смеется в ответ. На горшок он ходить отказывается: сидит на нем подолгу в штанах, кряхтит, но потом встает и писает в штаны. Купили ему детское сиденье на унитаз – он один раз пописал, сидя на нем, мимо – теперь тоже залезает только, чтобы «поиграть в ка-ка» и покряхтеть. Мокрые штанишки ему, правда, не нравятся – сам снимает и относит в стирку. А если покакает в штанишки –

*еще одна проблема: пачкает в какашках ручку и показывает мне или бабушке!
Ну что с ним делать?
Ольга*

В самом худшем случае ребенок вообще отказывается писать или какать. У него начинаются запоры, справиться с которыми помогает только клизма, да и то не всегда. Приучение ребенка к горшку становится серьезной проблемой. Причем чем больше усилий предпринимают родители, чтобы добиться ее решения, тем хуже и хуже становится результат.

Еще один пример:

*Моему сыну 2 года 6 месяцев. Отучать от памперсов начали в два года. По-маленькому ходит без проблем в туалет, на травку, – везде. А вот по-большому – проблема. Он ходит в д/с, и там говорят, что он какает на горшок, но не похоже, т. к. ребенок мучается и дома согласен ходить только в памперс и какать стоя. Пытаемся приучить его к горшку или туалету, но это вызывает только отрицательную реакцию и запор! Как вести себя в этой ситуации?
Анна*

Как правило, сопротивление ребенка является сюрпризом для родителей. Они совершенно не понимают его природы. Им кажется, что ребенок *специально, нарочно* не подчиняется. Они считают, что он может сделать это, что от него хотят, но «из вредности» поступает по-своему. Именно поэтому чаще всего родители и прибегают к наказаниям, чувствуя при этом свою беспомощность, оттого что не могут справиться с малышом.

Почему же ребенок сопротивляется?

Во-первых, он просто может быть недостаточно взрослым, чтобы сознательно контролировать свои органы мочеиспускания и дефекации. Ведь использование горшка требует от ребенка довольно высокой степени самоконтроля. Во-вторых, помимо физиологических, есть и психологические причины. Проще говоря, ребенок должен и *мочь*, и *хотеть* пользоваться горшком. Ведь то, что раньше происходило само и без каких-либо усилий с его стороны, должно подвергнуться полной перестройке. Малыш должен научиться управлять сложным внутренним процессом. Если разложить этот процесс на составляющие, то получится, что ребенок должен научиться:

- распознавать сигнал к мочеиспусканию, то есть понимать, чего именно ему хочется;
- сдерживать первичный импульс;
- осознанно и добровольно искать «подходящие» для этого условия;
- сознательно «приступить к делу», оказавшись в нужных условиях.

Определить, в каком точно возрасте ребенок становится способен на это, довольно сложно. Здесь могут быть значительные индивидуальные различия. Ясно, что к этому моменту ребенок должен уже достаточно хорошо уметь ходить и управлять своим телом. Чтобы хоть как-то обозначить возрастные рамки, будем считать, что это происходит ближе к двум годам.

Есть примеры, когда мамам удается приучить детей к горшку и в более раннем возрасте². Но чаще всего это происходит благодаря усилиям мамы, когда она распознает желание ребенка пописать или покакать и вовремя подставляет ему горшок. Ловкость мамы в подобных случаях, конечно, похвальна, но это еще не означает, что ребенок освоил горшок и умеет самостоятельно им пользоваться. Маме еще предстоит «передать ему ответственность» за отправление своих естественных потребностей и, быть может, также столкнуться при этом с некоторыми трудностями.

² См. книгу И. Бауэр «Жизнь без подгузников! Нежная мудрость естественной гигиены малышей» М.: Генезис, 2006

Таким образом, мы видим, что перед ребенком стоит довольно сложная задача, требующая от него высокой концентрации внимания и сил. При этом, прежде чем научиться пользоваться горшком, ребенку скорее всего придется пережить опыт неудачи. Он, например, может или не распознать призыв к мочеиспусканию, или не успеть добежать до горшка вовремя, даже если будет сильно стараться сделать все «как надо». Его разочарование в себе и своих способностях в этом случае грозит отказом от приобретения нового навыка, это психологически для него проще, чем испытывать по этому поводу сильные негативные эмоции.

А теперь представим, что ко всем этим переживаниям добавляется критика родителей, а то и наказания. И неизвестно, что «бьет» его больше. Иногда ребенку гораздо проще выдерживать шлепки по попе, чем видеть, как расстроены мама и папа его неудачами. И тогда в лучшем случае он начнет писать не туда или не тогда, когда это требуется. В худшем решит, что с ним, когда он писает или какает, что-то не в порядке и что его все равно будут ругать и стыдить. Чтобы избежать этого, он не станет это делать вообще, во всяком случае, на глазах родителей. Он либо сделает дело втихаря и потом опять же «получит» за это от родителей (а значит, убедится в том, что его опасения были не напрасны), либо будет терпеть до последнего. А это – запор, слабительные, иногда попытки мамы помочь ребенку надавливанием на животик и т. п. Вся эта суеда вокруг горшка еще больше пугает и нервирует ребенка.

Таким образом, чаще всего (если ребенку исполнилось 2 года и больше) проблема с приучением к горшку возникает не на уровне физиологии, а на уровне психологии. Ребенок вполне в состоянии распознавать и сдерживать первичный импульс, но вот дальше наступает сбой. Негативные эмоции «убивают» само стремление освоить этот непростой процесс.

Родители должны понимать, что главное – не заставить ребенка пользоваться горшком, чем быстрее, тем лучше, а стимулировать его заинтересованность в результате, добиться его добровольного сотрудничества в этом процессе.

Для этого необходимо:

1. забыть про критику, действовать только похвалой, неудачи не замечать;
2. создавать мотивацию у ребенка, поощрять его похвалой и даже «призами», причем не только за результат, но и за любую попытку достичь его;
3. можно разбить процесс на несколько этапов: первое – научить ребенка предупреждать о своих намерениях (пусть при этом он писает туда, куда ему удобно); второе – научить делать это в одном специальном месте; и только третье – использовать для этого горшок или туалет.

Важно, чтобы начало приучения было наиболее комфортным для ребенка. Не обязательно добиваться использования исключительно горшка. Кто-то из детей сразу отдаст предпочтение туалету (например, с мягким удобным сиденьем), кому-то подойдет тазик или даже коврик в ванной (с которого легко убрать), в крайнем случае памперс (если надевать его на ребенка по его просьбе непосредственно перед мочеиспусканием или дефекацией).

Часто родители считают такой промежуточный этап в процессе приучения ребенка к горшку не своим достижением, а ненужной «уступкой» ребенку. Это ошибочная позиция. Ребенку легче научиться управлять собой постепенно. Каждый маленький успех будет стимулировать его на дальнейшее учение, подталкивать к освоению более сложных «ступеней мастерства». Тем самым нервная система ребенка и его родителей будет защищена от серьезных потрясений, а процесс приучения к горшку будет идти максимально быстро.

Несколько полезных советов-комментариев.

- Приучать ребенка к горшку/туалету стоит днем, когда он в сознании и силах. И не приучать, если ребенок болен или возбужден, испытывает какой-то стресс.

- Хорошо, если ребенок играет с горшком, сажает туда игрушки, хотя и не пользуется им сам. Это говорит о том, что он находится в процессе освоения горшка (а вовсе не о том, что он «издевается над родителями»).

- Если ребенок использует горшок/туалет только по какой-то одной надобности – или писает туда, или какает, – это не повод для беспокойства. Надо продолжать поощрять его попытки и спокойно ждать, пока он решится на большее.

- Не огорчайтесь, если ребенок, научившись пользоваться горшком в течение дня, продолжает писаться по ночам в постель. Ночью детям сложнее контролировать свои позывы. Иногда сон столь глубок, что у малыша просто не получается проснуться, чтобы пописать. И эту ситуацию стоит отличать от энуреза и энкопреза – заболеваний, о которых речь пойдет ниже.

Бывает так, что ребенок, освоив «правильные навыки», вдруг теряет их, «разучивается». Это уже неблагоприятный симптом, который свидетельствует о том, что в психике ребенка происходят какие-то изменения, мешающие ему нормально контролировать процесс мочеиспускания и дефекации. Однако это еще не свидетельствует о наличии болезни. Когда же родителям стоит начинать беспокоиться?

Существует несколько определений энуреза. Наиболее простым и понятным можно считать следующее: *энурез – ненамеренное мочеиспускание днем и/или ночью ребенком в возрасте шести (!) лет и старше, при отсутствии врожденных или приобретенных дефектов нервной системы или мочевого тракта, происходящее на систематической основе.*

Если не брать в расчет чисто медицинские факторы (такие, как заболевания центральной нервной и мочевыводящей систем, а также тяжелые инфекции), то на появление энуреза оказывают влияние следующие неблагоприятные психологические факторы:

1. Психотравма

Травму чаще всего наносят ссоры и конфликты в семье, которые происходят на глазах ребенка. Болезненно переживаются также изменение состава семьи (например, рождение ее нового члена или смерть близкого родственника), резкое изменение условий жизни ребенка (период адаптации в детском саду или школе, переезд на новое место жительства, длительная разлука с родителями, вызванная, например, тем, что ребенку пришлось лечь в больницу).

2. Наказания за мокрую постель и другие ошибки родительского поведения

Страх перед наказанием не только не способствует избавлению от недержания мочи, а, как правило, ухудшает ситуацию. Страх сам по себе становится фактором, способствующим появлению и развитию болезни. Педиатры и невропатологи, не говоря уже о детских психологах, подчеркивают, что непроизвольное мочеиспускание в постель является наказанием для ребенка просто по факту случившегося. Чтобы добиться избавления от этого заболевания, важно внушить ребенку, что его дефект носит временный характер и вскоре пройдет.

Примерно те же факторы могут сыграть свою негативную роль и в появлении у ребенка энкопреза – *непроизвольной дефекации.*

В детской психологии существуют различные методики немедикаментозного лечения энуреза и энкопреза, хорошо зарекомендовавшие себя на практике. Например, методы игровой терапии и арттерапии. Рисуя и играя в игры на тему своих переживаний, ребенок избавляется от внутреннего напряжения, интуитивно ищет пути разрешения своих трудностей.

При этом самый важный компонент лечения – создание для ребенка благоприятных внешних условий. Опыт показывает, что после хорошего отдыха, если нет новых стрессов, энурез и энкопрез (когда нет медицинских осложнений) проходят бесследно.

* * *

Обобщим сказанное.

Типичная ошибка, которую обычно совершают родители, – стремление к соблюдению жестких временных норм при приучении ребенка к горшку. **Причины:** нормативы, оставшиеся от старой советской медицинской школы.

Плохие советчики: врачи «старой закалки» и родственники, воспитывавшие своих детей по их предписаниям; их неготовность пересмотреть свои взгляды.

Неблагоприятные внешние условия, толкающие маму к совершению ошибок: ощущение, что ее ребенок «отстает» от детей знакомых.

Ошибочные действия: высаживание ребенка на горшок, невзирая на его нежелание, давление на ребенка, обвинения и наказания его за неправильное использование горшка, за грязные штанишки.

Последствия: запоры, страх ребенка перед мочеиспусканием, дефекацией, переживание ребенком своей несостоятельности, неполноценности (особенно если мама ставит ему в пример знакомого ему «хорошего» ребенка, который уже делает то, что у него не получается); испытываемый стресс может влиять на аппетит, сон, давать агрессивные проявления или, наоборот, способствовать замкнутости ребенка.

Правильные действия:

– принцип добровольности: ребенку предоставляется выбор – использовать горшок или нет;

– спокойное отношение к проблеме использования горшка: поощрение за попытки пользования горшком (похвала, призы) при *полном* отсутствии критики за «неправильные» действия;

– длительный срок приучения к горшку: каждый ребенок индивидуален, у каждого собственная «скорость» и степень готовности к контролю за своими испражнениями (условием успеха является физиологическая и психологическая готовность ребенка к контролю за процессами отправления своих потребностей).

* * *

Ответы на письма родителей по данной теме.

Моей дочери 2 года 1 месяц. В 1,5 года она стала просыпаться ночью и плакать и кричать, как в фильме ужасов. Перед этим у нее был запор, клизмы не помогли, мы возили ее в больницу и прочищали кишечник. После этого стул у нее прекратился, только с клизмами или свечками. Ночью, когда она просыпается (а это обычно часа в 2 ночи или около этого), глаза как стеклянные и кричит, в руки не дается и извивается. Мы пытаемся отвлечь, успокоить, но это начинает действовать минут через 40 непрерывного истерического крика, мы уже сами сходим с ума. Днем она ведет себя как очень спокойный обычный ребенок. Развитие абсолютно нормальное. Показывали невропатологу, но в результате одномоментного обследования нам было сказано, что это интоксикация после запора, ничего страшного нет и все скоро пройдет. Был выписан сонопакс, который она принимала 1 месяц, а также купания в валерьянке и корне пиона и таблетки глицина. После ночных приступов гуляли по ночам до полного успокоения. Через 2–3 недели все стало нормально. Днем она вела себя нормально, но теперь снова начались такие приступы. Резко становится раздражительной, в эти периоды дерется, плачет, кричит и кидает все вещи, а ночью то же самое, и снова мы на сонопаксе и валерьянке. Я думала, что это из-за проблем со стулом, но теперь стул стал стабильным. Ребенок питается нормально и получает все необходимые витамины. После обследования у всех врачей, кроме недостатка лактобактерий, в анализах все было в норме. Я не знаю,

что делать. Может, необходимо какое-нибудь серьезное обследование головы, мозга? Может быть, это серьезная болезнь или отклонения?

Ольга

По-видимому, пребывание в больнице и сама процедура прочистки кишечника стали для девочки психической травмой. Возобновление приступов говорит о том, что эта реакция «закрепилась» в психике: стоит чему-то взволновать или испугать малышку, как ее психика воспроизводит эту реакцию. К тому же у нее сейчас возраст капризов и истерик. Я бы посоветовала вам не очень уповать на лекарства и не увлекаться визитами к всевозможным врачам, ведь это тоже волнует, тревожит ребенка. Равно как и ваши переживания и испуг могут негативно отражаться на ее эмоциональном состоянии. Желательно пойти вместе с дочерью на консультацию к психологу. Возможно, девочке станет лучше после нескольких сеансов игровой терапии. К тому же это поможет определить истинную причину состояния ребенка.

Мы задыхаемся от запаха мочи в доме. Дело в том, что наш сын (ему 1 год 8 месяцев) никак не хочет писать в горшок. Какать в горшок – никаких проблем! Мы с мужем уже и уговаривали, и объясняли, и по попе шлепали, а он – ни в какую. Очень редко, правда, бывает, что писает в горшок, в остальное время – то в какую-нибудь коробку, то (чаще) на ковер. Что делать?

Надя

Возможно, вы чересчур «давите» на ребенка. Часто у детей отказ писать в нужное место оказывается своего рода бунтом против давления родителей. Вот почему наказывать и шлепать за эти проступки бесполезно и даже вредно. Проще всего выйти из этой ситуации, предоставив ребенку специальное «место» (в вашем случае специальную коробку или коврик) для мочеиспускания. Хочешь писать в коробку – писай. Только постарайся писать все-таки в одно место. Об этом надо просить, но не требовать. Не наказывая и даже как бы не замечая, что ребенок опять пописал куда-то не туда. В следующий раз повторите свою просьбу и опять не ругайте, если ребенок ей не внял. Действуйте не мытьем, так катаньем. Не нравится коробка на тебе резиновый коврик в ванной (там и убирать легче). Попробуйте приобщить его к использованию туалета или в крайнем случае ванны. Многим детям туалет нравится больше, чем горшок. Это ведь так по-взрослому – писать в туалет! Пусть папа ему пример покажет. В общем, ищите подход. И не переживайте, что это случилось с вами и вашим ребенком. Это не говорит ни о каких отклонениях у малыша. Просто это очередной этап в его развитии. Подрастет, и все встанет на свои места.

Моему малышу 2 года 1 месяц. Егор может проснуться рано утром от того, что хочет писать, но при этом он категорически отказывается идти в туалет. Если я его несу в туалет или на горшок и ласково говорю ему, что надо пописать, он весь извивается, бьет меня, закатывает истерику, но писать не хочет. Как только я ставлю его на пол, на который он тут же падает, он начинает писать. То есть он писает, валяясь на полу, тут же успокаивается и даже может еще поспать. Если Егор высыпается или просыпается в хорошем настроении, ничего вышеописанного не происходит, ребенок сам просится в туалет и не закатывает истерику.

Наташа

Возможно, ребенок испытывает определенный дискомфорт от давления на мочевой пузырь. Ваши уговоры пописать он тоже может воспринимать как попытки заставить его сделать что-то неприятное, принудить к какой-то болезненной процедуре. Он как бы протестует не столько против ваших уговоров, сколько против болезненных ощущений от переполненного мочевого пузыря. Попробуйте провести эксперимент: не предлагайте ему писать, если он

проснулся в плохом настроении. И посмотрите, что он будет делать. Вам просто надо приспособиться к этой особенности своего сына. Я думаю, что это временное явление.

Моему ребенку 10 месяцев. Как приучить его к горшку?

Наталья

Нельзя торопиться в этих вопросах. Ребенок еще не готов пользоваться горшком. Он пока не может контролировать свое мочеиспускание и дефекацию. Можно очень постепенно приучать к горшку, просто высаживая его (держа над горшком) тогда, когда вам кажется, что ему хочется писать/какать. Пока это все, что вы можете сделать.

Подскажите, пожалуйста, в каком возрасте нужно приучать ребенка спать без памперса (хотя бы днем). Моей дочери 2 года 6 месяцев. Днем просится в туалет без проблем с двух лет, а вот спит в памперсах. Уже две недели укладываю спать без памперсов, и все никак, все время мокрая встает. И ругали ее, и по-хорошему, и в игровой форме (на примере куклы) – никак. Помогите!!!

Манима

Ругать не стоит. Ночью ребенку сложнее контролировать мочеиспускание, чем днем. Руганью вы можете только ухудшить ситуацию. Ребенок будет бояться описаться, а поскольку контроль над ночными отправлениями еще толком не сформировался, то переживания по поводу «казусов» только отнимут у него силы. Кладите ее без памперсов днем. На ночь можно укладывать без памперсов, а под утро (когда сон самый крепкий) на два-три часа надевать их. Если увидите, что девочка уже не мочится в постель, отмените памперсы вообще. Отучать от памперсов можно постепенно. И не надо подгадывать под определенный возраст. Приспособьтесь к своему ребенку, и тогда отучение будет наиболее комфортным для дочери.

Моему сыну 3 года 1 месяц и он категорически отказывается писать и какать в горшок или унитаз. Он, как и все современные дети, вырос в памперсах. Я где-то читала, что приучать к горшку нужно после того, как ребенок начнет ходить. Он начал ходить в 1 год 2 месяца, и с этого момента мы стали приучать его к горшку. Но все безрезультатно. Чтобы как-то заинтересовать его, я покупала разные очень красивые горшки, но он на них садился один или два раза (при этом делал свои дела) и все! После этого горшок превращался в игрушку. Делала перерывы, потом опять начинала учить, но ничего не менялось. По мере того как он рос, отношение к горшку становилось все более негативным. Причем по-большому он тоже делает в штаны и стоя. Пробовала все, посылала его смотреть, как это делает папа, показывала, как другие дети ходят на горшок, но у него никогда не бывает желания повторить это за ними.

Сейчас мы дошли до такой стадии, что он, если на нем нет памперса, долго терпит и не писает (иногда по 12–16 часов!). Хотя я никогда не была слишком суровой к нему, но, видимо, он понимает, что писать в штаны нехорошо. При этом может намочить штаны чуть-чуть, капельно. Потом подходит и говорит: «Хочу пи-пи». Я подношу к нему горшок или иду с ним к унитазу, и он подолгу стоит, но писать не может. Такое впечатление, что он не может расслабить сфинктер. В лучшем случае может выйти капелька. В итоге он говорит, что не хочет, и просит его одеть. Все заканчивается тем, что он либо просит надеть памперс и сразу же в него писает, либо уходит в другую комнату и писает там. И что самое интересное, если мне удастся поймать момент, когда он писает в штаны, и я тут же подношу к нему

*горшок, чтобы моча полилась туда, он очень резко реагирует: отталкивает горшок, скрещивает ноги, а иногда даже перестает писать. Я в полном отчаянии! Вижу, что ребенок мучается, это уже стало для него большой проблемой, стал очень нервным. Вывод один: он настолько привык делать это в памперс или в одежду, что у него уже выработался рефлекс и он не может расслабиться. И очень негативное отношение к горшку – пыталась заменить горшок кружкой, банкой и другими сосудами – не помогло! Мне ясно, что в 3 года это уже серьезно, но, с другой стороны, умом понимаю, что рано или поздно должен научиться, но **когда и как?***

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.