



Наталья Анатольевна Ильина
Растить дочь... Как?
Серия «Лучшая книга о ребенке»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11034107
Ильина Н. А. Растить дочь. Как?: Издательство «Вектор»; Санкт-Петербург; 2015
ISBN 978-5-9684-2454-9

Аннотация

Книга поможет вам понять, чем воспитание девочки отличается от воспитания мальчика; какую роль играет в жизни девочки отец; почему наступает период, когда девочка вступает в конфликт с окружающим миром, и что нужно делать, чтобы помочь ей без душевных потерь выбраться из этой ловушки.

Содержание

Слово к читателю	5
Глава 1. Особенности женской психологии и воспитание девочки	6
Особенности поведения	6
Психология женского Я	8
Стереотипы общества	10
Миф о теле	10
Насилие	10
Подавленные эмоции	11
Право на мнение	11
Семейные традиции и установки	11
Базовые принципы воспитания	13
Нужно ли наказывать?	14
Как научить ребенка управлению и контролю	14
Почему ребенок плохо себя ведет?	16
Как научить ребенка самостоятельности	17
Братья и сестры	18
Ссоры детей	20
Как не заблудиться в стихии эмоций	23
Слушайте и давайте высказываться	24
Сначала выслушайте – решение придет позже	24
Дайте совет	25
Учитесь и учите прощать	25
Если вы воспитываете дочь одна...	26
Какой может быть ваша дочь	28
Глава 2. От рождения до 7 лет	29
Особенности роста	30
Эмоциональная жизнь вашей дочери	31
Как справиться с ночными кошмарами	32
Развитие умственного потенциала	33
Общение со сверстниками	34
Первый год жизни	35
От 1 года до 3 лет	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Наталья Ильина

Растить дочь. Как?

© Ильина Н. А.

© ООО «Издательство „Вектор"», 2006

Слово к читателю

Добрый день, коллега!

Вы удивлены таким обращением? Я – педагог, а вы, быть может, инженер (менеджер, библиотекарь, врач), и тем не менее я обращаюсь ко всем читателям этой книги как к коллегам. И мы действительно коллеги, потому что выполняем тяжелейшую и ответственнейшую работу по воспитанию своих детей, и профессия у нас у всех одна – родители. Так давайте, коллеги, поговорим о проблемах воспитания наших дочерей. Возможно, кто-то свою малышку еще только учит ходить, а кто-то – готовит подарок к свадьбе... Но они, наши дочери, в любом возрасте нуждаются в нашей помощи и поддержке или просто в добром слове, а мы, как это ни печально, далеко не всегда понимаем их и зачастую предлагаем им совсем не то, чего они от нас ждут. К сожалению, секретам удивительной профессии – профессии родителей – нигде не учат: только из рук в руки, от отца – к сыну, от матери – к дочери или... из книг. Если вы взяли в руки эту книгу, значит, вы уже задумались о том, что, воспитывая дочь или сына, обязательно нужно учитывать их природное предназначение.

Я много лет преподаю в школе. Так много, что успела поработать и в математических, и в филологических, и в спортивных классах, и с детьми классов коррекции. В этой работе мне всегда помогал своими советами мой муж – практикующий психолог. Наблюдая за ростом и развитием и своих собственных детей, и ребят-школьников, мы не могли не обратить внимание на то, что девочки и мальчики отличаются по своему мироощущению чуть ли не с пеленок. Когда наши близнецы – дочь и сын – были маленькими, мы купленные им игрушки складывали в один ящик. Они играли ими по своему усмотрению. Сын, какая бы вещь ему в руки ни попала – кукла, кровать или самосвал, – разбирал их до мельчайших деталей, чтобы посмотреть, как они устроены. Дочь укладывала спать даже самосвал. Теперь уже наши внук и внучка делают то же самое. Очевидно, что это неоспоримое свидетельство заложенного в нас природой естества – мужского или женского. Мы же очень часто судим о поступках своих детей, и дочерей в частности, ориентируясь на некие общие, усредненные понятия, – отсюда и наши ошибки и просчеты в их воспитании.

В этой книге собраны наши многолетние наблюдения как за собственными детьми, так и за школьниками, которые у меня учились; в ней анализируются наиболее типичные примеры поведения девочек в разные периоды их жизни и возможные варианты решения их проблем – от колыбели до построения карьеры. Я сочла также необходимым в первой главе рассказать о базовых принципах воспитания успешных, уверенных в себе детей. Если сегодня вашей дочери всего лишь 3 годика, это не значит, что о проблемах взрослой дочери пока можно не беспокоиться. Скорее наоборот: ведь если родители заранее учтут неизбежность возникновения определенных трудностей на различных ступенях развития и сумеют подготовиться к этому, то проблем будет гораздо меньше как в жизни малышки, так и в жизни взрослой женщины. А начнем мы наш разговор с рассмотрения предназначения женщины и особенностей ее психики.

Глава 1. Особенности женской психологии и воспитание девочки

Особенности поведения

Поведение девочки, девушки и женщины зависит от влияния четырех сильнейших факторов: биологического, психологического, культурного и, так сказать, женского Я. В основе формирования и проявления характерных признаков пола лежат биологические особенности, например темперамент, тип нервной деятельности и др. У большинства мужчин преобладают холерические черты темперамента, а у женщин – сангвинические.

Справка

Тип высшей нервной деятельности определяется свойствами нервных процессов возбуждения и торможения, происходящих в коре головного мозга, их силой, уравновешенностью и подвижностью. И. П. Павлов различал четыре основных типа – один слабый и три сильных: сильный уравновешенный подвижный, сильный уравновешенный инертный и сильный неуравновешенный подвижный. Данные типы центральной нервной системы соответствуют в общих чертах типам темпераментов, описанных еще Гиппократом: меланхолическому, сангвиническому, флегматическому и холерическому. Для удобства изложения очень часто используют терминологию, предложенную Гиппократом. Дети с холерическим и меланхолическим темпераментом требуют к себе особо внимательного отношения, так как более других подвержены нервным срывам и развитию нервных заболеваний. Холерики – очень подвижные, меланхолики – очень медлительные, флегматики – спокойные и уравновешенные, сангвиники – уравновешенные и подвижные. Сангвинический темперамент И. П. Павлов считал наиболее совершенным. (Подробнее особенности темпераментов мы рассмотрим в главе 3.)

Мы с вами знаем, что правое полушарие мозга «специализируется» на образно-двигательной деятельности, а левое – на абстрактно-мыслительной. Известно, что женщины – существа правополушарные. Проведенные психологами исследования умственных способностей мальчиков и девочек показали, что у мальчиков более развиты математические способности, а у девочек – эстетические и способности к языкам. Девочки раньше мальчиков различают цвета и оттенки, прочнее усваивают практические навыки и учатся более ровно. Мальчики и мужчины быстрее развивают свою моторику в одной области – в силе и точности действий; девочки и женщины – в тонкости и соразмерности движений и координации действий. У девочек самооценки субъективны, в них делается упор на испытываемые чувства, переживания, мечты и конфликты, а у мальчиков самохарактеристики касаются деятельности, реальных событий и явлений. Важно отметить, что достижение независимости не является основной задачей психологического развития женщины. Ее личность формируется и осознает себя в отношениях и связях, а развитие идет по пути все большего усложнения взаимоотношений.

На биологический фактор мы повлиять не можем никак, его нужно просто учитывать в процессе воспитания, на женскую сущность – с трудом. А вот два других фактора (культурный и психологический) во многом зависят от установок и настроений общества, в котором

мы живем, и от того, насколько они довлеют над нами, родителями. Будущее нашей дочери зависит от нашей с вами родительской компетенции. Что я подразумеваю под этим утверждением? То, как мы способны анализировать состояние общества и понимать (выбирать) умения и навыки, которые позволят нам жить в этом обществе и подготовить для жизни в нем наших детей. Если мы научим наших дочерей этим умениям и навыкам, дадим развиться их компетенциям, то им удастся не только выжить в этом обществе, но и расцвести. Именно в руках родителей возможность влиять на развитие дочерей вопреки общественным стереотипам. Постараюсь пояснить это на примерах («анализ состояния общества», вероятно, предполагает не только «понимание и выбор» «необходимых умений и навыков», но и формирование мировоззрения, выбор жизненной позиции и т. д.).

Психология женского Я

Мозг женщины «устроен» так, чтобы следить не за объектами и решением каких-либо задач (как это делают мужчины), а за благополучием людей, составляющих ее круг общения (это семья, друзья, сотрудники). Обратите, например, внимание на то, как ведет себя хорошая домохозяйка или хозяйка фирмы: первая старается покупать качественные продукты и следит за тем, чтобы максимально полно удовлетворить потребности каждого члена семьи в зависимости от состояния его здоровья, возраста, интенсивности нагрузок и т. д.; вторая стремится обеспечить своим сотрудникам уверенность в завтрашнем дне: чтобы они могли подумать о школах для своих детей, о покупке квартиры, о лечении родителей и собственном отпуске. Они *заботятся* о тех, кто рядом с ними.

Девочки помнят не только имена своих друзей, но, если это уже подростковый возраст, – и дни рождения. В основном они играют в игры, где практически нет соревновательности: классики, веревочка и т. д. Если они начинают спорить, то игра останавливается, и довольно часто они меняют ее на какую-нибудь другую, чтобы избежать конфликтов. Для мальчиков же спор – одна из составляющих процесса игры. Девочки меньше, чем мальчики, склонны к открытому противостоянию: они стараются сделать так, чтобы всех устраивали правила игры. Это женщинам дано от природы – стремиться к сохранению целостности группы, как и следить за ее динамикой и взаимодействием в ней и вокруг нее. Некоторые матери, например, всегда знают, где находятся их дети, как будто у них есть некий биологический радар. Это врожденная способность к относительному мышлению – умению видеть целое, выполняя одновременно множество дел. А вот мужчины от природы предрасположены фокусировать свое внимание на какой-либо одной задаче.

Мальчики всегда хотят знать: кто главный, каковы правила и будут ли эти правила действовать. Получив ответы на эти вопросы, они действуют. Девочкам тоже важно знать, каковы правила, но больше их занимает система отношений: включены ли они в эту систему, какое место занимают они в ней, какова природа этих отношений и что необходимо для их поддержки. Природное умение «встраиваться» в систему отношений и понимать, кто на что способен, продемонстрировала наша маленькая дочка, научившись читать самостоятельно.

Мы стремились не загружать ее не по возрасту и не хотели раньше времени приучать к чтению. Но народ в доме был читающий – помимо нас в квартире жили еще и старший брат, и бабушка. И вот она к одному подойдет, спросит, «какая это буковка», к другому, а потом одно слово прочла, другое – так и научилась читать.

Если поступки дочери, независимо от ее возраста, рассматривать с точки зрения ее потребности устанавливать отношения, то можно оговорить пределы допустимого в ее системе и определить последствия развития ее отношений. Тогда ваша девочка будет развиваться и чувствовать себя комфортно. Формирование отношений, которые приносили бы пользу и самой девочке, и окружающим, требует четкости в установлении личностных границ – где начинается Я и где заканчивается.

К сожалению, женщины, по мнению психологов, более подвержены взаимозависимому поведению, чем мужчины. Возможно, что даже физиология их предрасположена к подобному поведению – принимать слишком большое участие в жизни других людей. Если девочка внутренне осознает, где начинается и где заканчивается ее ответственность за себя и других, то это даст ей силы оставаться самой собой, верить в свои способности и возможности и не испытывать чувство вины, если приходится сказать «нет». Девочка, которая четко знает, что ей нравится, а что – нет, чего она хочет и как этого добиться, способна игнорировать полоролевые стереотипы, которые навязывает ей общество или окружение.

У меня училась девочка, которая и после переходного периода сохранила мальчишескую фигуру: стройную, высокую, с узкими бедрами и широкими плечами. От этого, кажется, больше страдала ее мама, чем она сама. Она почему-то все время писала в сочинениях о том, что хочет стать десантником, хотя в жизни вела себя очень робко. По всей вероятности, на нее действовали переживания родителей из-за ее «нестандартности». Я поговорила с ее мамой, и та отвела ее в легкоатлетическую секцию, а чуть позже девочка сама перешла в конькобежную. С тех пор прошло много лет. Она вышла замуж, воспитывает дочку и преподает в спортивной школе.

Если помочь девочке осознать свою индивидуальность и не поддаться давлению расхожих стереотипов, касающихся фигуры, одежды, манеры поведения, то она не позволит и манипулировать собой ни этим установкам, ни людям, которые их провозглашают.

Стереотипы общества

Миф о теле

Как только наш ребенок добирается до телевизора (а происходит это, к сожалению, достаточно рано), на него обрушивается гора информации о том, какой должна быть «настоящая» женщина, каким пользоваться шампунем, дезодорантом, что носить и каковы стандарты форм женского тела. Общество навязывает определенный стереотип в этом отношении. Под звукосветонепроницаемый колпак дочь не посадишь – она все равно рано или поздно с этим столкнется. Если родители не учли фактор влияния рекламы и других воздействий СМИ, девочка с фигурой, не соответствующей проповедуемому стандарту, начинает испытывать комплекс неполноценности, придумывает себе какие-то диеты, ограничивает себя в общении со сверстниками. Поэтому наша с вами задача – научить ее самостоятельно подходить к вопросам здорового веса, красивых форм тела и правильного питания. Мы можем приохотить ее к занятиям физической культурой, которые приносили бы ей удовольствие. Разумеется, сделать это проще, если вы сами или кто-то из ваших близких друзей и родственников поддерживает свою спортивную форму.

Насилие

Мы с вами знаем также, что мир небезопасен, случаи физического насилия в отношении девушек и женщин носят, можно сказать, обыденный характер. Как уберечь, защитить дочь от этого? Психологам давно известно, что люди могут привлечь или оттолкнуть хулигана просто своей манерой поведения на улице. Если в вашей походке читается робость, вы двигаетесь боком, идете, словно извиняясь за то, что занимаете дорогу, то вы просто приглашаете к нападению на вас. Если же вы идете прямо, демонстрируя неприступность и уверенность в себе, – такая манера отпугивает потенциальных нападающих. Что мешает выработке такого ощущения у девочек? Стереотипы общества: девочки беспомощны и нуждаются в защите. Если мы будем их в этом убеждать, то никогда не научим их полагаться в минуту опасности на свои собственные силы и рассчитывать на свои внутренние ресурсы. Мы уже говорили с вами о полезности занятиями спортом для здоровья. Есть еще один важный аргумент в их пользу: будучи физически тренированной, девочка может оказать сопротивление хулиганам или хотя бы убежать. Девочкам нужно развивать физическую выносливость, и опыт занятий спортом – индивидуальным или командным – так же им необходим, как и мальчикам. Физическая сила и выносливость дают девочкам уверенность в себе, повышают самооценку, вырабатывают умение добиваться поставленной цели. Девочки бывают разные: одну хлебом не корми – дай поиграть в баскетбол, волейбол и даже в футбол, так как она получает удовольствие от командных соревнований, а другую просто тошнит от одной мысли, что ей придется бороться за мяч. Присмотритесь к дочери: возможно, ей интереснее будут плавание, гимнастика, теннис... Не имеет значения, какой вид спорта принесет ей хорошую физическую закалку и уверенность в себе. Главное, что эти качества помогут ей избежать любых посягательств. В младшем подростковом возрасте постарайтесь дать ей азы самообороны, так как любое решительное усилие, направленное на то, чтобы дать отпор обидчику: закричать, толкнуть, пнуть ногой, укусить – способно сдержать нападение, если не обратить нападающего в бегство.

Подавленные эмоции

Стереотипы восприятия обществом женщины в гневе как фурии, мегеры, гримзы зашли настолько далеко, что полностью подавили проявление женской ярости. Но ведь эти чувства существуют, от них никто не застрахован. Психологи утверждают, что отказ от глубинных эмоций выводит на сцену другие чувства и действия. И тогда вместо того, чтобы кричать, мы начинаем есть; вместо того, чтобы заплакать, принимаем алкоголь; вместо того, чтобы позволить себе пережить тревогу, начинаем бездумно транжирить деньги; вместо того, чтобы признать свое одиночество как реально существующий факт, вступаем в ненужные нам и не приносящие радости сексуальные связи.

Если мы разрешим нашим дочерям испытывать и выражать гнев, то это позволит им жить более полноценной, насыщенной жизнью. Проявление гнева помогает девочке понять, что происходит, сказать о своих чувствах, попросить о помощи или, собрав всю волю, изменить ситуацию.

Право на мнение

«А тебя не спрашивают», «Твое мнение никого не интересует, мала еще» – это варианты, опять же, стереотипного восприятия женщины/девочки, которая тем не менее хочет и может высказать свое мнение. Позвольте своим дочерям говорить о том, что они чувствуют, переживают, что считают важным в своей жизни. Мы с вами уже выяснили, что межличностные взаимоотношения – это основной источник самооценки девушек и женщин. Поэтому наши дочери должны быть уверены в нашей любви, даже когда будут говорить нам о том, чего они хотят или что испытывают в той или иной ситуации. Эту веру в нас, доверие к себе мы должны возвращать в них с самого рождения. Если мы научим их формулировать свои желания и просьбы, искренне выражать свои чувства, не тая их и не прикрываясь маской внешнего спокойствия и благополучия, девочке не придется лгать, лицемерить и приспосабливаться, не надеясь на понимание. Вместо того чтобы быть внешне равнодушными и покладистыми, им не нужно будет приспосабливаться и чувствовать обиду, если их не поймут.

Семейные традиции и установки

Ваш быт. Прежде чем вы будете обдумывать план воспитания дочери, обсудите общую канву жизни вашей семьи. Как вы будете сочетать ваше стремление сделать карьеру с желанием быть хорошими родителями? Кто будет обеспечивать семью, кто – следить за чистотой квартиры и детского белья, кто займется приготовлением еды? Будете ли вы отдавать ребенка в садик и когда? Кто будет отвозить его и забирать? Будете ли вы подключать к решению этих проблем родственников?

Приоритеты. Одинаково ли вы смотрите на методы воспитания дочери и как собираетесь разрешать конфликты между собой?

Игрушки. Какие игрушки нужны дочери? Когда вы будете их покупать? Чему они ее смогут научить, по вашему мнению? Когда понадобятся книжки и какие? Кто будет ей их читать?

Телевизор. Что он значит для вашей семьи? Можно ли от него отказаться? Что вы сами предпочитаете смотреть и собираетесь ли просматривать детские передачи, прежде чем разрешите смотреть их дочери?

Образование. В какую школу пойдет ваша дочь – по месту жительства или вы будете искать что-то другое? Что именно? Частную или государственную? Что вы хотите, чтобы изучала ваша дочь дополнительно к основной программе: иностранный язык, музыку, танцы или занималась спортом?

Медицинское обслуживание. Устраивает ли вас участковый семейный врач (педиатр)? Будете ли вы дополнительно консультироваться у детских специалистов? Как вы относитесь к прививкам?

Отношение к религии. Какие религиозные установки вам ближе? Что вы будете передавать дочери? Как будете отвечать на вопросы о Боге? Собираетесь ли соблюдать религиозные обряды?

Семейные праздники. Какие праздники (Новый год, Рождество, День Победы, Восьмое марта, День защитника Отечества) вы собираетесь отмечать в кругу семьи и как? О каких заслугах перед Отечеством вашей семьи будете рассказывать дочери? С какими родственниками хотите поддерживать теплые отношения?

Образ жизни вашей семьи. Какой ритуал вы будете соблюдать при отходе ко сну: обсуждение дня прошедшего, планов на завтра, сказка на ночь, молитва, чтение книги? Как будет начинаться утро в вашей семье по будням и выходным: зарядкой, бегом трусцой, холодным душем, молитвой, красивым завтраком? Как вы будете одеваться дома: в спортивные костюмы или специальные нарядные костюмы для дома? Как часто вы собираетесь ходить в гости и приглашать друзей к себе? Будете придумывать сценарий праздника или вас устроит в качестве фона (музыкального сопровождения) работающий телевизор (магнитофон)?

Питание семьи. Какие продукты вы предпочитаете? Когда собираетесь делать покупки? Как будете относиться к сладостям? Пиву? Как будете приучать дочку следить за фигурой и уважать свое тело?

Распределение обязанностей. Кто выносит ведро? Кто моет посуду? Гладит белье? Делает уборку? Нанимаете ли вы домработницу? Какие обязанности можно возложить на дочь?

Базовые принципы воспитания

Опека и гиперопека. Все дети нуждаются в том, чтобы родители оберегали их и помогали справиться с ситуациями, представляющими опасность, с которыми они сталкиваются по мере своего развития: мы объясняем малышам, что нельзя брать в рот мелкие предметы, совать пальчики в розетку или играть со спичками. Когда они подрастают и становятся более самостоятельными, мы учим их, как правильно переходить дорогу, объясняем, что нельзя садиться в машину к незнакомым людям. Подростков мы предостерегаем от употребления алкоголя, наркотиков и неразборчивости в половых связях. Разумное ограничение «детской активности» в ситуациях, могущих представлять опасность, и в то же время предоставление им свободы в решении проблем, с которыми они вполне могут справиться самостоятельно, позволяет детям расти и развиваться в относительной безопасности и без каких-либо психологических осложнений.

Но есть другой способ защиты – гиперопека, которая препятствует формированию уверенности в своих силах. Девочки обретаю такую уверенность только тогда, когда им предоставляют возможность думать, планировать и действовать самостоятельно. Не стоит торопиться давать советы дочери, пока она не попробует сделать что-то сама, – если вы поспешите, девочка может никогда не узнать о своих возможностях, о том, на что она способна, и, что еще хуже, привыкнуть полагаться на чужое мнение, полностью сняв с себя ответственность за свои поступки и свою жизнь.

Как-то муж гулял с нашей дочерью и не успел ее подхватить, когда она на трехколесном велосипеде въехала в живую изгородь. Колесо застряло, а велосипед завалился набок. Девочка поднялась с земли и стала трясти велосипед, чтобы освободить застрявшее колесо. Когда папа подбежал, велосипед уже стоял на дорожке, а девочку переполняла радость победы.

Вот что я имею в виду, когда пишу, что надо давать возможность девочке самой принимать решение и его осуществлять – с самого раннего детства.

Надо демонстрировать также, что вы верите в ее способность делать самостоятельные шаги. Если это не опасно для здоровья, дайте дочери возможность поэкспериментировать, чтобы найти свой способ сделать правильно. Понаблюдайте, посмотрите, как она движется к цели, и только потом предложите свою помощь. Принять ее или нет – выбирать вашей дочери.

Вспоминаю забавный случай. На соседнем с нашим дачном участке жила молодая семья с двумя детьми-погодками – девочкой и мальчиком. Папа учил сына мужским умениям. Как-то они разжигали костер. Папа объяснял мальчику, как правильно сложить ветки, как нужно поджигать, а девочка в это время собирала хворост, и было видно, что ей тоже очень хочется попробовать разжечь костер. Потом отец на что-то отвлекся, отошел к забору, а когда вернулся, костер уже горел. «Ну вот! – порадовался за сына отец. – Получилось!» Получилось, но только это дочка, издали наблюдавшая за безуспешными попытками брата, разожгла костер, следуя рекомендациям отца.

Приветствуйте инициативность ваших дочерей. Радуйтесь попыткам дочери научиться чему-то новому и не бросайтесь ей на помощь, если сразу у нее не все получается. Если вы не хотите, чтобы, став взрослой, ваша дочь впадала в ступор от нерешительности, оказавшись в сложной ситуации, поощряйте ее стремление исследовать неизведанное, рисковать и совершать ошибки. Она научится анализировать последствия своих действий. Поймет, что

ошибка – это не конец света и что, несмотря на ее ошибки, вы по-прежнему ее любите. Тогда она будет уверена в своих силах и спокойно сможет отказаться попробовать наркотики или нежеланный в данный момент секс. Она сможет выбрать то, что ей нужно, нравится, интересно, и тогда, когда придет ее время.

Нужно ли наказывать?

Споры о том, нужно наказывать детей или нет, ведутся из поколения в поколение. Но правда о наказаниях заключается в том, что они чаще всего не связаны с проступком. Единственный вывод, который сделает ребенок, если на него накричат за разбитую чашку, – это что мама становится злой и некрасивой, а на папу просто страшно смотреть.

Крича, ставя в угол, оскорбляя, угрожая, мы прежде всего стараемся выплеснуть *свои* эмоции и таким образом избавиться от чувства беспомощности перед вставшей проблемой. Возможно, воспоминание о нашей реакции будет удерживать ребенка от повторения поступка или действия, которые повлекли за собой наши вопли, но стиль самого поведения не изменится, так как, выплеснув свои эмоции, мы не сделали главного: не научили ребенка управлять собой и контролировать свое поведение.

Как научить ребенка управлению и контролю

С чего же нужно начать? С установления «оград», осязаемых и понятных ребенку. Маленький ребенок – «ограда» высокая и плотная. Постарше – «заборчик» пониже и пореже. Чем взрослее становится дочь, тем быстрее тают видимые «ограды», потому что она уже сама способна определять границы дозволенного и последствия свершившегося.

Первые «ограды» – безусловные запреты – устанавливаются нами ради безопасности самого ребенка. Чтобы ребенок их усвоил, требуется многократное повторение и подкрепление строгой интонацией и выражением лица: нельзя трогать провод – будет очень больно; нельзя разбрасывать игрушки – старенькая бабушка может споткнуться и упасть.

Поскольку нарушение этих запретов опасно для жизни и здоровья, родители должны найти такие меры убеждения, которые сделали бы невозможным повторение инцидента и помогли развитию самоконтроля у ребенка. Если игрушки не убираются в специальный ящик, значит, в один невеселый день исчезнут на время. Ребенок ощутит чувство потери и в следующий раз, вспомнив о пережитом, уберет их в ящик. Самое главное, вам нужно набраться терпения и понимать, что даже взрослые ищут компромисс, зная про «нельзя». Чего же требовать от маленького ребенка?

Когда ваша дочь станет старше, можно использовать метод доведения до конечного результата последствий поведения или поступка.

Ты не моешь за собой посуду? В один прекрасный день вся посуда окажется в раковине и тебе не во что будет налить молока. Таким образом, последовательное соблюдение установленных в доме правил развивает в детях чувство внутреннего самоконтроля.

Далее приходит время установления таких «оград», как устная договоренность. Если девочка нарушает свои обещания, она должна понимать, что ответственность за это лежит на ней. Она может исправить свою ошибку, но не из страха наказания, а чтобы сохранить отношения, которые для нее важны. Иными словами, родители, четко придерживающиеся определенной линии поведения в отношении дозволенного и неприемлемого поведения, тем самым воспитывают в девочке понимание необходимости следовать определенным правилам – для ее же блага. Например, девочка знает, что нельзя оставлять обувь грязной, но периодически забывает ее почистить. Последствия: высохшая грязь на туфлях, которые уже нет времени чистить перед школой. Замечание мамы или папы. Ей совсем не безразлично, как

посмотрят на ее грязную обувь сверстники, и в следующий раз она обязательно ее почистит. Такого поведения от дочери нельзя ожидать до тех пор, пока у нее не сформируется чувство ответственности и понимание причинно-следственных связей. А это появляется примерно в период от 8 до 10 лет.

Будем помнить, что спокойное указание на ошибки дочери, которых не следует повторять, воспитывают в ней уважение к родителям и предъявляемым ими требованиям, когда девочка начинает понимать справедливость этих требований и осознавать связь между своими поступками и возможными последствиями.

Примерно в это же время, даже немного раньше, вы очерчиваете круг требований, связанных с правилами гигиены, аккуратностью и выполнением домашних обязанностей. Тут все четко: чистить зубы надо, умываться надо и руки мыть после посещения туалета и перед едой тоже надо. Вещи убирать в шкаф, а не развешивать на стульях и тем более не разбрасывать по комнате и не лежать на полу вместе с кошкой в школьной форме. И не забыть, кстати, покормить кошку: ты принесла – ты и корми. Девочки чувствуют себя не очень уютно, когда нет четких границ, определяющих пределы допустимого.

У меня училась девочка, родители которой развелись. Это событие настолько негативно повлияло на ребенка, что она стала прогуливать занятия в школе. Поскольку раньше за ней такого не водилось, я верила ее объяснениям: ходила в поликлинику, плохо себя чувствовала. Но когда я поняла, что «образовалась» некая критическая масса этих прогулов, то пригласила маму в школу. Для той прогулы тоже оказались неожиданностью. Маме девочки было довольно трудно справиться с ситуацией, поскольку она работала много, а жили они с дочкой вдвоем. Но она попросила помочь ей соседку, подругу и дедушку по линии бывшего мужа, а потом подключила и его самого. В течение недели они контролировали по очереди посещение девочкой школы. Когда та поняла, что взрослые настроены решительно и даже составили график дежурств, чтобы контролировать ее учебу, она «сдалась» и вернулась в прежнюю колею.

Возможно, ваш подросток обладает достаточно сложным характером или может оказаться в сложной ситуации, когда недостаточно только устных договоренностей, а требуется очень жесткий запрет-«ограда». Для его обеспечения мало усилий одного или двух родителей. Подростки обычно быстро догадываются об этом и, зная рабочий график мамы с папой, продолжают маневрировать, чтобы достичь своих целей или заниматься тем, что родители им запретили. У родителей в такой ситуации по понятным причинам иссякают силы, и они вынуждены мириться с поступками своих детей, которые наносят ущерб себе самим и подвергают себя опасности. Это как раз те случаи, когда дети бесконтрольно проводят свое время где хотят и как хотят. Когда это происходит впервые и семья находит возможности справиться с этим, то рецидива, как правило, не бывает. Но если родители не справляются из-за недостаточности ресурсов (не могут отпроситься с работы, нет надежных знакомых и друзей), то подросток уже действует, «закусив удила». А вот если он знает, что есть люди (бабушки-дедушки, знакомые и друзья родителей), которым он небезразличен, которые готовы позаботиться о нем и которые будут непреклонно, хотя и по-доброму, требовать соблюдения правил, у него будет гораздо меньше возможностей (да и желания) направлять свою энергию в «неподобающее» русло. Девочки, почувствовав непреклонную волю родителей и видя их последовательность в выполнении своих решений, касающихся дисциплинарных ограничений или запретов, как правило, не злятся и запоминают такой урок надолго – до тех пор, пока сами не научатся ставить себе запреты. Не забывайте, что дети не уважают родителей, которые нерешительны, непоследовательны и лишь сорят словами

и угрозами. Если вы пообещали лишить вашу дочь права выходить из дому по вечерам, после того как она вернулась несколько раз позже оговоренного времени (не предупредив, не позвонив), так сделайте это, иначе уважать она вас перестанет.

Запреты помогают сохранению нормальных личностных границ и оберегают контакт девочки со своей внутренней системой управления. Запрет сделан правильно, если он затрагивает саму проблему, а не личность ребенка.

Анализируя вместе с дочерью причины ее поступков, мы помогаем ей разобраться во внутренних «голосах» и побуждениях. Когда девочка имеет возможность видеть перед собой и выбор, и последствия каждого варианта, который она предпочтет, она учится принимать решение и оценивать свои возможности в каждой конкретной ситуации. Она начинает понимать, что совершенно не обязательно действовать по первому побуждению или следуя внезапно возникшей идее, не стоит советоваться с неопытной подружкой или реагировать на подстрекательства сверстников. На первый взгляд может показаться, что установление запретов способствует усилению конфликта, разъединяющего нас с детьми и увеличивающего отчужденность. Но это не так. И если мы хотим помочь дочери установить личностные границы и осознать пределы личной свободы, нам необходимо дать ей возможность высказать свое мнение о конфликтной ситуации, хотя, надо признаться, не всегда это для нас просто. Тем не менее, если родители последовательны в своих требованиях, а требования их справедливы, если в семье царит атмосфера взаимной любви, доверия и уважения к мнению друг друга, то между родителями и дочерью неизбежно устанавливается взаимопонимание, а главное – она сама начинает следовать здравому смыслу.

Почему ребенок плохо себя ведет?

Иногда ребенок ведет себя плохо потому, что таким образом хочет привлечь внимание к своим проблемам, просит родителей помочь ему, так как чувствует себя не совсем комфортно и безопасно; потому, что ему не хватает нашей заботы и внимания. Сегодня довольно привычная картина – «поход» всем семейством в супермаркет и не менее привычная – капризы, нытье и истерики детей по поводу некупленных шоколадки, чипсов или игрушки. Родители нервничают, раздражаются, прикрикивают на детей, что отнюдь не способствует воцарению мира и спокойствия, скорее наоборот. Почему же это происходит? А вы задумывались о том, что, возможно, это совсем не то времяпрепровождение, о котором малыш мечтал в ожидании ваших выходных? Возможно, ваша дочь очень хотела пойти с папой и мамой в зоопарк или поиграть в парке в бадминтон. Для большинства детей огромные залы супермаркетов, множество народу, обилие яркой, кричащей рекламы, громкая музыка – тяжелое испытание: слишком много раздражающих факторов. И как ребенок объяснит вам, что подобное мероприятие не совсем то, чего ему хотелось, а точнее, совсем не то? Не торопитесь наказывать малыша – попробуйте сначала понять его, ведь несправедливое наказание надолго оставляет чувство горечи в душе ребенка. Как часто усталость, напряжение, недостаток времени приводят к тому, что родители произносят резкие слова и грозят такими последствиями за проступок, которые не соответствуют тяжести проступка! Как часто припоминаются прошлые «грехи», сваливаются в кучу проступки сегодняшние и вчерашние, не относящиеся к делу! И как часто, вместо того чтобы действительно разобраться в причинах того или иного нежелательного поведения, родители с ходу навешивают ярлыки, акцентируя внимание ребенка на недостатках, а не на способах преодоления этих недостатков... И ребенок вырастает с убеждением, что он «растяпа», «неумеха» и т. д. Как вы сами понимаете, доверие и взаимопонимание между вами и вашими детьми в такой обстановке вряд ли возможны.

Как научить ребенка самостоятельности

Есть очень хороший девиз, который вы можете взять на вооружение: «Не делай за ребенка то, что он может сделать сам». Главная особенность детства – зависимость маленького человека от старших. Повзрослеть – значит обрести самостоятельность. Поэтому, когда мы приучаем наших детей самостоятельно умываться, одеваться и т. п., на самом деле мы поощряем желание малышей обрести независимость в мыслях и поступках. Как быть последовательными в решении этой важной проблемы? Давайте начнем с малыша!

Ребенок в 2,5–3 года уже в силах самостоятельно раздеться, но одеться он сможет только в 5–6-летнем возрасте. Впрочем, и 6-летнему малышу приятно, когда с ним нянчатся. И вовсе не так уж и плохо, если вы иногда ему поможете. А вот настаивать или требовать, чтобы он все делал сам, – не самый верный путь к самостоятельности.

Хочу предостеречь вас от одной ошибки, которая диктуется нашей вечной ограниченностью временем. Очень часто мы на корню губим стремление ребенка завязать шнурки или шарф, застегнуть пуговицы на пальто или молнию на куртке из-за того, что делает он это медленно, а мы вечно куда-то опаздываем. Постарайтесь все-таки следить за собой и не делать за ребенка то, что он может сделать сам.

В более старшем возрасте – когда начнется эпопея с написанием сочинений – учите логике изложения, высказыванию собственного мнения, умению понимать поступки героев литературных произведений. Сходите вместе в районную библиотеку, в читальный зал – покажите, как работать с каталогами, как спрашивать нужную книгу у библиотекаря, как искать. Иногда дети не ходят в библиотеку не потому, что не любят читать, а потому, что теряются и не могут найти нужную книгу в такой изобилии. Вполне возможно, библиотекаря некогда подробно объяснять, где и что лежит, – совершите вместе с ребенком «экскурсию по стеллажам», объясните, как расставляются книги. И тогда вам не придется писать за вашу дочь сочинения, она прекрасно будет делать это сама, тем более что у девочек это всегда получается лучше, чем у мальчиков.

Если вы хотите, чтобы в подростковом возрасте ваша дочь поменьше вводила вас в шок своими нарядами и боевой раскраской, то развивайте ее самостоятельность и в вопросах стиля одежды, чутья линии, чувства цвета.

С раннего детства старайтесь покупать вещи для дочери с ее участием и прислушиваясь к ее, может быть, робким высказываниям. У некоторых девочек есть природное чутье, чувство красивого, стильного. Его надо беречь и учитывать.

Позвольте вашей девочке-подростку по своему вкусу оформить комнату. Захочет покрасить старый комод – ради бога, переклеить обои – пусть попробует. Только не осуществляйте сами ее замыслы из-за боязни, что она испортит, пусть она все делает самостоятельно, после того как вы ей объясните и покажете. Старайтесь как можно меньше комментировать ее действия во время процесса: «вот опять ты ошиблась», «вот опять у тебя криво» – этим вы напрочь отобьете желание творчества и самостоятельности. Принесите ей журналы, сходите на выставку или в гости к людям, у которых красиво оформлены квартиры. Очень часто девочки страдают от того, что им не нравится, как расставлена мебель в вашем доме, расцветка штор, рисунок обоев. Зачастую они не осмеливаются сказать об этом и молча переживают. Иногда именно отсутствие столь необходимого девочке уюта и объясняет желание дочери как можно больше времени проводить у какой-нибудь подружки – как раз там, где ей все нравится. Если вы проявите тактичность и наблюдательность, возможно, дочь вам в этом признается. Воспользуйтесь этим, чтобы развить и ее творческие способности, и самостоятельность.

Братья и сестры

Семья начинается с матери, отца и ребенка. Роль матери отлична от роли жены. Роль отца отлична от роли мужа. Появление малыша приносит новые особенности во взаимоотношения между мужчиной и женщиной. Их первенец становится средоточием их родительского внимания. В семейном «треугольнике» создаются определенные отношения, и чаще всего в их центре оказывается ребенок.

Рождается второй малыш – и снова перестраиваются отношения и меняется положение каждого члена выросшей семьи. Первенцу уже не достается столько внимания родителей, и в первую очередь мамы, как это было раньше, и ему непонятна причина «охлаждения». Первый ребенок начинает искать пути, чтобы восстановить свое положение центра семьи, но, увы, – его место занято. Между тем второй малыш привыкает к своему месту в семье как центру притяжения. Когда появляется третий ребенок, снова происходит изменение положения всех членов семьи. Старшего свергли с престола еще раньше, настала очередь второго ребенка. Теперь он находится в середине – между старшим и младшим. С каждым последующим родившимся ребенком семья переходит в новый «формат» с новыми взаимосвязями и, соответственно, новыми влияниями каждого члена семьи на других и наоборот. Наверное, поэтому дети одних и тех же родителей так не похожи друг на друга, хотя и воспитываются вместе. Скорее можно найти сходство, например, между старшими детьми одного возраста из двух разных семей.

По мере развития семьи каждый ребенок утверждает себя по-своему. Очень часто положение одного из детей кажется более предпочтительным. Иногда создается впечатление, что второй ребенок пытается превзойти старшего. Роль старшего ребенка среди детей одной семьи зависит от того, как каждый отдельный ребенок ее понимает. Не все первенцы стремятся быть ведущими. Все зависит от взглядов родителей в каждой семье.

Я думаю, что нагляднее все эти изменения станут, если мы разберем несколько примеров.

Случай из жизни

...В семье молодых, энергичных, успешных родителей первой появилась девочка, которая радовала своим развитием: в 10 месяцев начала ходить, а в годик – самостоятельно пользоваться горшком. Девочка чувствовала постоянное одобрение своих действий и изо всех сил старалась его закрепить. Когда ей было 2 года, родился братик. Как многие мальчики, он медленнее, чем девочка, набирал вес, зубы прорезались у него тоже с опозданием. Он вообще был болезненным и более хрупким, чем его сестренка в младенчестве. Девочка начала понимать ситуацию. Брат представлял для нее «некоторое препятствие» на пути восстановления прежнего положения в семье. Понятно, что к таким выводам она пришла не логическим путем, она просто почувствовала, что происходит, на уровне подсознательного восприятия. Она ощутила разочарование отца в слабеньком, болезненном сыне и стала еще энергичнее проявлять свои способности. Но как только брат добивался в чем-либо хоть какого-то успеха, ее охватывала тревога и она начинала изобретать что-то новое, чтобы упрочить свое превосходство над братом. Постепенно ее ошибочное мнение перешло в убеждение, что она должна быть во всем первая. Она умудрялась найти тысячу способов, чтобы помешать брату сделать что-либо самостоятельно. Это сбивало мальчика с толку и препятствовало его развитию.

Но постепенно он начал осмысливать действия сестры и понимать, что в чем-то не оправдывает надежд родителей. Его злила расторопность и сообразительность сестры. Принимаясь за какое-нибудь дело, он не рассчитывал на успех, и когда родители говорили, что его сестра в его возрасте это делала с легкостью, и удивлялись, почему не может он, мальчик испытывал отчаяние и почти ненавидел сестру. Замечания родителей воспринимались им не как стимул попробовать еще раз и сделать лучше, а как констатация факта, что у него никогда ничего не получится. Он потерял веру в себя.

Когда в семье складываются такие отношения, то можно предположить, что брат уже более не является конкурентом сестры на пути к сердцу родителей. Родители были озабочены медлительностью младшего сына, занимались с ним, жалели его, делали замечания, но в ответ он только плакал.

Когда старшей дочери было 4 года, в семье родился третий ребенок – девочка. Старшая поняла, что у нее снова появилась соперница. Но по уже имевшемуся у нее опыту она знала, как бывает беспомощен младенец. Сестричка быстро развивалась, и старшая девочка вновь ощутила беспокойство и развила бурную деятельность. Она помогала матери ухаживать за малышкой и очень переживала и обижалась, когда младшие брат и сестра заслуживали похвалы взрослых. Родители, к сожалению, не замечали изменений, происходящих со старшей дочерью, а она научилась притворяться.

Как же складывались отношения между братом и младшей сестрой? Со временем он увидел, что она такая же активная и толковая, как и старшая. От этого ему стало еще хуже. Он теперь был в семье средним ребенком, но чувствовал себя третьим лишним. От любых неудач он плакал, а его упрекали в изнеженности. Он делал робкие попытки приспособиться к жизни и больше играл со старшей сестрой, позволяя командовать собой. Младшая сестра росла сообразительным, очаровательным ребенком, привлекая к себе внимание. Все члены семьи хотели сделать ей приятное. По мере взросления она поняла расстановку влияний в семье: старшая сестра – лидер, а брат – неудачник. Она заметила, что сестру ругают за раздражительность, а брата – за непрерывное нытье. В 2 года младшая дочь поняла, что в семье она – самый счастливый и довольный человек.

Приведенный пример демонстрирует развитие только одной семьи. В другой семье может случиться так, что первый ребенок утратит уверенность и второму удастся его пре-
взойти. Например, первенцем может оказаться совсем заурядная девочка, тогда как вторая будет очень мила и завоеует столько внимания, что затмит свою старшую сестру. Все, что происходит в семье, зависит от того, как родители и каждый ребенок трактуют ту или иную ситуацию. Каждый ребенок семьи ведет себя в зависимости от своего положения в доме. Одновременно его поведение находится под неуловимым порой влиянием братьев и сестер. Но поступки одного ребенка могут быть непонятны остальным детям. На поведение ребенка влияет его собственное толкование ситуации. Если оно ошибочно (а это бывает очень часто), легко заметить развитие отрицательного направления в его поведении. Если родители это видят и осознают опасность для дальнейшего развития личности ребенка, то им легче исправить ситуацию, подведя ребенка к правильной оценке своих действий. К сожалению, родители этого часто не замечают, воспринимая поступки ребенка как детские шалости.

В семье с тремя детьми второй ребенок, уступивший место третьему, может попасть в трудное положение. Старший ребенок и самый младший могут объединиться в союзе против среднего. Родителям надо внимательнее относиться к внутрисемейным отношениям, так как средний ребенок, обнаружив, что у него уже нет преимуществ малыша, почувствует себя слабым и обманутым. У него может сложиться убеждение, что жизнь и люди несправедливы. И тогда он может вести себя вызывающе, чтобы оправдать свое стремление быть выше всех. Если родители не вмешаются вовремя и не помогут ребенку изменить это ошибочное представление, он так и вырастет с убеждением, что люди несправедливы и ему никогда не найти своего места в жизни.

В семье, в которой мать является образцом для подражания, дочь, будучи средним ребенком между двумя мальчиками, чаще всего начинает подражать маме, пытаясь стать такой же безупречной. Она может воспользоваться своим женским обаянием, чтобы занять главенствующее положение сначала в родительской семье, а позже – в своей.

Если же в семье высоко ценятся смелость и мужественность, то средняя дочь может соперничать со своими братьями, превратившись в девчонку-сорванца, и стать в большей степени мальчишкой, нежели любой из них. Подобное положение бывает и тогда, когда родители разочарованы отсутствием сына. Их единственная дочь может пытаться подражать мальчишескому поведению, чтобы сделать приятное родителям.

Соперничество между детьми в основном обусловлено различием интересов и характеров. Нет какой-то определенной установленной схемы, по которой можно представить развитие союза либо соперничества между детьми. Однако взаимоотношения между ними имеют огромное влияние на развитие личности каждого.

В зависимости от условий воспитания единственная девочка среди мальчиков может воспринимать принадлежность к своему полу либо как преимущество, либо как недостаток. Если ребенок родился после смерти первенца, то для него существует определенный риск: в семье еще витает тень первого ребенка, и в то же время у вновь родившегося – положение первенца. Его родители, испытав утрату своего первого ребенка, могут чрезмерно опекал малыша. В дальнейшем ребенок может использовать это или бунтовать и стремиться к независимости.

Нет семей «идеальных» по своему количественному составу. Существует бесчисленное многообразие реакций, проявляемых ребенком по отношению к своему окружению. Родители, внимательно относящиеся к возникающим в семье проблемам и анализирующие их, пытающиеся докопаться до «первопричины», вооружившись определенными педагогическими и психологическими знаниями, способны разрешить возникающие проблемы.

Ссоры детей

Мы говорили о взаимном влиянии братьев и сестер друг на друга. Но есть еще одна тема, вернее, проблема, которая волнует очень многих родителей. Это ссоры между братьями и сестрами. Конечно, совсем не обязательно детям ссориться. Есть много семей, в которых у детей прекрасные взаимоотношения. Если ссоры возникают, значит, что-то не так обстоит в семейных отношениях. Никто из людей не получает от ссор удовольствия. Значит, если дети ссорятся, нужно искать изъяны в воспитательном процессе. Поведение ребенка нужно оценивать исходя из ситуации и методов воспитания, принятых в семье. Давайте опять рассмотрим пару примеров.

Восьмилетняя Катя и 5-летний Максим смотрели телевизор, а мать готовила обед. Брат придвинулся к сестре, она отодвинулась. Он положил на ее ногу свою. Она ее оттолкнула. Максим навалился на нее всем телом. «Прекрати», – спокойно сказала девочка, поглощенная фильмом. Брат, по-

прежнему глядя на экран, стал толкать ее ногой. Она кулаком оттолкнула его: «Перестань, я сказала». Максим засмеялся. Он протянул руку и пальцем провел у нее за ухом. Катя схватила его руку и вцепилась в нее зубами. «Ой!» – вскрикнул брат и заплакал. Мать прибежала в комнату. «Что случилось?» – взволнованно спросила она, видя, что сын горько плачет, прижав руку к груди. Максим протянул руку – на ней были отчетливо видны следы зубов. «Катерина!» – гневно закричала мать. «Но он мне мешал смотреть фильм!» – «Меня не интересует, что он делал. Ты не имеешь права так обращаться со своим братом!»

Почему дети поссорились? К чему это привело? Максим – младший ребенок, который постоянно находится под покровительством матери. Он, скорее всего, и ведет себя так, чтобы вызывать ситуации, в которых матери приходится его защищать. Девочка чувствует себя обиженной, потому что мать чаще защищает брата. Мальчик спровоцировал ее на ссору, а она, будучи уверена, что мать все равно защитит брата, который доставляет ей столько неприятностей, укусила его.

Как нужно было бы поступить матери? Во-первых, ей не нужно было поддаваться первому порыву, не разобравшись в случившемся. Конечно, удержаться от этого трудно, но ей надо было понять, что крик сына – способ привлечь ее внимание. Разумеется, он свидетельствовал о том, что между детьми что-то произошло. Но после того как мать увидела, что ничего опасного не случилось – дети просто поссорились, может быть, лучше всего в данной ситуации было не вмешиваться и тем более не давать оценок. Обнаружив, что крик вызван ссорой, она могла бы молча уйти на кухню. Возможно, тогда Максим понял бы, что сестра может сделать ему больно, если он будет ее дразнить, а мать при этом не желает за него заступаться. Таким образом мать переложила бы ответственность за взаимоотношения брата с сестрой на них самих. Родители влияют на отношения между детьми своим поведением. Если они ведут себя так, что не дают детям возможности получить удовлетворения от результатов ссоры, то они способствуют улучшению характера их отношений. Но для этого родителям нужно учиться понимать мотивы поведения своих детей.

Другой пример: брат с сестрой не могут договориться, какую программу смотреть по телевизору. Мать вмешивается в ссору в качестве третьей стороны. Ссора детей ее раздражает, приводит в смятение и заставляет бросить свои занятия и заниматься детьми тогда, когда в этом нет никакой необходимости. Лучше, если бы она ничего не предпринимала вообще, а предоставила бы брату с сестрой самостоятельно решать свои проблемы. Возможно, один из них прибежит на кухню с жалобой на другого. Но матери хорошо бы ответить: «Очень жаль, что вы поссорились, но я уверена, что вы сами можете решить свой спор». Таким образом она переносит ответственность на детей, отказываясь вмешиваться в их дела. Если дети не успокаиваются, мать может предупредить о том, что она просто выключит телевизор. Раздражение родителей часто возникает из-за чрезмерного чувства ответственности за детей и их благополучие, родителям трудно предоставить детям возможность самим решать свои проблемы.

Тем не менее сделать это необходимо – когда родители немедленно вмешиваются в ссору детей, не давая им разобраться самим, они лишают их возможности учиться улаживать свои конфликты. А ведь в жизни всем взрослым людям приходится оказываться в таких ситуациях, когда их интересы сталкиваются с интересами других людей. Воспитанный человек всегда найдет способ уладить конфликт, возможно, даже согласившись на компромисс.

Когда мать сама решает, например, какую программу телевидения детям смотреть, то она выступает в роли судьи, а дети в этом случае не приобретают навыков сотрудничества, не учатся честно регулировать споры. Дети не научатся действовать самостоятельно до тех пор, пока родители будут делать за них то, что дети могут делать сами. Это относится и к

разрешению конфликтов, и к формированию независимости. Ребенок, за которого даже в ссоре с детьми все решают родители, может так и не научиться вести себя в спорных ситуациях. Каждый раз, когда ему будут в чем-то препятствовать или не разрешат поступать по-своему, он может начинать необузданные ссоры.

Обычно родители не понимают, почему ссоры между их детьми чаще всего не являются их делом. Они считают, что нужно научить детей ссориться. К сожалению, их вмешательство не всегда способствует улучшению взаимоотношений. Родители могут на какое-то время примирить детей, но едва ли это научит их умению избегать ссоры. Детей может устраивать вмешательство родителей – ведь таким образом они привлекают к себе внимание. Если же ссора закончится царапиной или разбитым носом, может быть, в следующий раз ребенок предпочтет уладить конфликт другим способом? Если во время ссоры родители не защитили ребенка и тем самым не подчеркнули его превосходство над братом или сестрой, то, может быть, в следующий раз он все-таки постарается избежать ссоры? Таким отношением у каждого ребенка можно воспитать чувство ответственности за себя и уважение к брату и сестре. Мать, разумеется, может помочь вылечить разбитый нос, не становясь на чью-либо сторону, не комментируя, кто прав, а кто виноват. Вполне достаточно будет сказать: «Мне жаль, что вы подрались».

Однажды родители воспользовались предложенной методикой и стали игнорировать ссоры своих детей. Обычно кто-нибудь из них прибегал жаловаться, и родители вмешивались и искали виноватого. Эта процедура всем действовала на нервы. Мать нервничала, срывалась на крик, а порой и шлепала детей. После подобных разбирательств нервное напряжение долго не покидало ее. Когда же они с мужем решили не вмешиваться, то всякий раз, когда возникал инцидент и к ней приходил жалобщик, она говорила: «Мне кажется, что вы можете сами решать свои проблемы». При этом она оставалась невозмутимой, что бы они ни говорили. Очень скоро она научилась игнорировать их ссоры и дети перестали прибегать к родителям за помощью. В семье резко все изменилось. Родители поняли, что большая часть ссор предпринималась, чтобы привлечь их внимание, и убедились в действенности принятого ими решения не вмешиваться в конфликты детей – ради их же блага.

Как не заблудиться в стихии эмоций

Эмоциональная жизнь – это стихия девичьей души, ее сердца, интуиции, чувств и ощущений. Если признать «законность» познания действительности через эмоции, то поведение и поступки любой женщины станут яснее.

Эмоция – это проявление любви, ненависти, печали, страха и тому подобного. Мышление и воля здесь не участвуют. Мы переживаем эмоцию как непосредственную реакцию на событие, воспоминание, восприятие. Например, великолепный закат, фотография утерянного возлюбленного, знакомая мелодия могут вызвать у нас слезы. И только позже, когда слезы высохнут, мы сможем сказать, что мы чувствовали, услышав снова эту песню: она нам напомнила первую любовь, позволив испытать одновременно сладость воспоминаний и горькое чувство утраты. Чувство – это эмоция, обработанная мышлением.

Девочка принимает решения и действует согласно подсказкам своей интуиции о том, что ей нравится, чего она хочет и какое воздействие на окружающих окажут ее поступки. Она учится понимать свои внутренние побуждения и на их основании решать, стоит ли действовать. Использование своих чувств в качестве барометра, определяющего атмосферу вокруг нее, дает девочке силу быть тем, чем она является на самом деле. Девочка учится быть отзывчивой к нуждам окружающих и в то же время защищать территорию своего Я и ставить необходимые преграды, говоря, если нужно, «нет». Она обретает способность жить своей собственной жизнью, а не ради удовольствия других. Но не все так просто в этом инструменте, называемом «эмоции». Бывает так, что он, этот инструмент, выходит из повиновения девочки, и она подчиняется той мелодии, которую выбрал он. А мелодия эта больше напоминает какофонию оркестра, не подчиняющегося дирижеру. Впрочем, такое случается не только у подростков, но и у взрослых людей. И вот когда одна сильная эмоция, как встречная волна, наталкивается на другую, наступает хаос. Так что же делать нам, взрослым, когда мы оказываемся в эпицентре этого хаоса, и как понять, что вообще происходит с нами и нашим ребенком?

Изменение наших чувств довольно предсказуемо. Эмоция зарождается и нарастает по интенсивности. Если эмоция не очень сильная – например, мы лишь слегка взволнованы, – она быстро ослабевает и мы успокаиваемся.

Если эмоция более сильная, интенсивность ее нарастает, пока не достигнет своего пика, после которого невозможны беседы, обсуждения, даже разногласия, так как в этот момент наш интеллект, рациональное мышление отключаются. Мы становимся глухи к любой рациональной мысли, к словам, которыми окружающие пытаются остановить ее бешеный ход. Осторожно! Логика теперь бессильна. «Я терпеть не могу, когда ты постоянно твердишь мне, что я должна тебе доверять!!! Я ненавижу тебя!!!» – вот такую фразу вам может «выдать» 14-летняя девушка в состоянии «эмоционального цунами». Попытки успокоить ее приведут только к еще большему возбуждению и усилят ее эмоцию, потому что она находится на территории, где доводы разума бессильны. Если же дать ее эмоциям естественный ход, не прерывать, а подождать, пока они схлынут, тогда спустя какое-то время снова можно будет обратиться к рациональной составляющей личности девочки.

Если мы, не сумев сохранить спокойствие, окажемся вовлеченными в эту эмоциональную бурю, мы тоже потеряем способность осознавать свои чувства, формулировать позицию, принимать решения.

Способность здраво рассуждать и принимать адекватные решения возвратится к нам, когда схлынет шквал эмоций.

Как же узнать, что эмоции дочери уже прошли через опасный пик и она уже способна выслушать наши доводы? Наберитесь терпения и вслушивайтесь в ее слова. Когда логика

дочери замутнена, она говорит «не знаю», реагирует на наши комментарии злобными, резкими репликами или без конца повторяется. В таких случаях мы можем быть абсолютно уверены, что ни к какому обсуждению она еще не готова. Ей нужно время, чтобы пережить свою эмоцию до конца. Значит, надо прекратить общение, чтобы все немного остыли, и вернуться к обсуждению позже.

Время, когда эмоция нарастает, достигая пика, а затем переходит в осознанное чувство, бывает разным. Если эмоции дали развиваться естественным путем, то переход из одного состояния в другое совершается быстро. Однако слишком поспешный переход нарушает естественный процесс, и цикл развития рациональной кривой начинается с самого начала: «Он не дает мне времени выплеснуть свои эмоции. Он тут же вскакивает и начинает давать мне советы, как решить ту или иную проблему, даже не пытаясь по-настоящему понять, что я чувствую! И именно это меня ужасно злит!»

Слушайте и давайте высказываться

Когда девочку слушают, не прерывая, она чувствует поддержку, которая так ей нужна, чтобы превратить эмоции в выражение чувств. Этот процесс предполагает обсуждение и поиск компромисса с девочками постарше (после 8 лет) и совместные действия с младшими (от 2 до 7 лет). Иногда эмоции девочки естественно развиваются в соответствии с эмоциональной кривой, но бывает и так, что дочери нужно помочь выплеснуть наружу какие-то глубинные чувства. Тогда вы пытаетесь найти верные слова, чтобы обозначить то, что ее мучает: «Я понимаю, моя дорогая, как тебе тяжело от того, что ты поссорилась со своей подругой. Это действительно тяжело, я тоже это испытала и знаю. Но, может быть, тебе сделать что-нибудь приятное для себя или для кого-то, кто нуждается в твоём внимании и помощи?..»

Люди редко испытывают эмоциональное недовольство, если их не обрывают резко, не подавляют, не отрицают и не игнорируют. Если мы прерываем эмоции или чувства дочери словами «не так уж все плохо», она либо старается доставить нам удовольствие, пряча их поглубже, либо взрывается. Но «задавленные» эмоции и чувства рано или поздно все равно прорываются наружу, то есть получается, что в обоих этих случаях мы провоцируем извержение вулкана, которого могли бы избежать. Вопросы типа: «Ты что, не можешь успокоиться хоть на минуту?»; советы, которые даются, когда девочка еще не готова их воспринимать, вроде: «Ты должна сделать то-то и то-то, поступить так-то и так-то»; использование логических умозаключений типа: «Если бы ты подумала заранее о том, чем все это может закончиться, то с самого начала отказалась бы встречаться с этим мальчиком» – все это приводит к взрыву или уходу в себя, с которыми мы сталкиваемся, когда придаем чувствам дочери меньшее значение, чем она сама.

К сожалению, я часто вижу на улице, как ребенка, захлебывающегося, ревающего, находящегося именно в состоянии безмыслия, начинают стыдить или, того хуже, шлепать. Этого нельзя делать ни в коем случае. Если девочка свободно переживет свои эмоции, следуя за ними по эмоциональной кривой вверх и вниз, если у нее достаточно времени, чтобы обдумать свои чувства, если ее чувства услышаны, оценены и поняты, если при необходимости ей оказали помощь в их преодолении, – то вряд ли родителям придется применять «силовые меры».

Сначала выслушайте – решение придет позже

К сожалению, мы все этим грешим: забыв, как сами страдали в детстве от того, что с нами перестала играть лучшая подруга, что мальчик Миша уже больше не несет порт-

фель, такие же проблемы дочери мы воспринимаем как мелкие и даже иногда позволяем себе шутить по этому поводу. И тут же начинаем ей давать советы, как поступить, или вообще советуем забыть. То, что нам кажется маленьким камешком в мелкой воде, для нашей дочери может оказаться вершиной айсберга. Поэтому возьмите себе за правило внимательно слушать рассказ дочери и, если возможно, задавать ей наводящие или уточняющие вопросы. Чем дольше мы слушаем, тем больше понимаем, что скрывается под поверхностью глубокого океана эмоциональной жизни дочери. Только тогда мы сможем, если ей это понадобится, помочь девочке принять более правильное и менее конфликтное решение. И пусть вас не волнует то, что вы, признав ее чувства серьезными, как бы согласились с ними, хотя, возможно, считаете их неадекватными.

Констатировать то, что вы наблюдаете, не значит согласиться с этим. Но ведь при этом мы не даем чувствам дочери ни положительной, ни отрицательной оценки. «Твой голос звучит сердито, когда ты говоришь о том, что сказала учительница», – этой фразой мы констатируем то, что мы слышим, но не разделяем ее отношения к сказанному. Одно дело – понимать, почему она испытывает именно те чувства, которые испытывает, и совсем другое – чувствовать то же самое, что чувствует она. «Здоровье» ее эмоциональной жизни, уверенность в том, что ситуацию возможно разрешить, подпитывается, когда мы пытаемся, внимательно выслушав, объективно оценивать ситуацию, насколько это в наших силах.

Иногда дочь задает «дипломатические» вопросы, чтобы таким способом узнать, как ей поступить. Например, если она спрашивает: «Что бы ты сделал, если бы учительница на тебя наорала?» – мы можем воспринять эту фразу как просьбу вспомнить о своих школьных проблемах. Нам в этом случае не нужно вдаваться в воспоминания, а сказать, например: «Ты говоришь как-то очень сердито». Только тогда мы поможем ей проанализировать собственные чувства. Может быть, она окажется в состоянии сказать: «Да, я злюсь, и еще мне ужасно стыдно!»

При этом здесь нельзя слишком широко использовать *технику активного слушания* – метод дословного повторения фраз собеседника, потому что, стараясь облегчить состояние дочери, мы можем упустить из виду то, ради чего она говорит нам все это. Порой, сами того не замечая, мы стараемся успокоить свои собственные страх и боль, скрывающиеся внутри нас, а не внутри нее. Если чувства дочери нас потрясли до глубины души, то самое время остановиться и «взять тайм-аут».

Дайте совет

Нашим дочерям в действительности хочется услышать наше мнение, а нередко им бывает нужен и наш совет. Сказанные в нужный момент и с пониманием дела, наши слова могут стать краеугольным камнем доверия во взаимоотношениях с дочерью. Тогда дочь и в будущем придет к нам, когда ей понадобится наша помощь или совет.

Учитесь и учите прощать

Мы всего лишь люди, а путь воспитателя полон ям и ухабов. Но неудача подстерегает нас только тогда, когда мы отказываемся от попыток что-либо предпринять. Относитесь к себе проще: если вы упустили случай выслушать дочь, то дайте ей возможность научиться прощать. Дорога к искренним и честным взаимоотношениям между родителями и дочерьми очень непростая. И взлеты, и падения свидетельствуют о том, что мы на правильном пути.

Если вы воспитываете дочь одна...

...то все проблемы, о которых я говорила, ложатся на ваши плечи. Ситуация усложняется еще и тем, что нарушается «иерархия власти» в семье, так как чаще всего в семьях с одним родителем складываются дружеские отношения между дочерью и мамой. В этом случае труднее устанавливать дисциплину, но вы эту проблему можете решить, наладив доверительные отношения и имея четкие формулировки ваших требований к ребенку. Вы можете также обращаться за консультацией, помощью не только к учителям, но и к психологу, вашим друзьям и коллегам.

Материнская и отцовская любовь

Материнская любовь безусловна по самой своей сути. Мать любит свое дитя, потому что это ее собственный ребенок. Безусловная любовь, это, можно сказать, мечта любого, даже взрослого, человека: меня любят только за то, что я есть. Большинству детей везет – они получают материнскую безусловную любовь. А вот взрослым такую потребность удовлетворить гораздо сложнее. В наиболее благополучном варианте она становится компонентом эротической любви. Если же она не удовлетворена, то у человека могут возникнуть различного рода неврозы.

Взаимоотношения ребенка с отцом несколько иные. В большинстве случаев мать – это родной дом, природа, почва, океан, а отец в первые годы жизни ребенка вообще мало связан с ним, и его значение для ребенка в ранний период несравнимо с материнским. Хотя нужно отметить, что множество исследований, проведенных на Западе, свидетельствуют о том, что значение роли отца в воспитании сильно преуменьшено, а она велика, если именно с первых дней малыша он принимает участие в его жизни. Просто отец представляет другой полюс человеческого существования: мир мысли, закона и порядка, дисциплины, путешествий и приключений. Именно отец учит ребенка и показывает ему дорогу в мир. Но и природа отцовской любви совсем иная: любовь отца требует выполнения определенных условий. Ее принцип: «Я люблю тебя потому, что ты оправдал мои ожидания». У этой любви, как и у материнской, есть свои плюсы и минусы. Отрицательная сторона заключается в том, что отцовскую любовь надо заслужить, при невыполнении условий ее можно потерять. Природа отцовской любви предполагает, что главной добродетелью является послушание, а главным грехом – непослушание, влекущее за собой наказание в виде лишения отцовской любви. Сколько можно привести примеров, когда дочери, вышедшие замуж за избранника против воли отца, теряли и его любовь, и материальную поддержку. (Мать же в таких случаях остается главным связующим звеном дочери с семейными, родительскими корнями.) Но положительная сторона отцовской любви тоже важна, так как эту любовь можно заслужить: «Я могу сделать что-то, чтобы добиться ее, могу постараться. Я могу управлять его любовью, в то время как материнской любовью управлять не могу».

Отношение матери и отца к ребенку отвечает его потребностям. Младенец и психологически, и физиологически нуждается в безусловной материнской любви. Но после 6 лет ребенку нужна отцовская любовь, его авторитет и руководство. Функция матери – обеспечить безопасность ребенка, функция отца – учить и направлять его, помогая справиться с проблемами, которые ставит перед ним общество, где он живет. (Об этом мы будем говорить в последующих главах.)

В идеальном варианте материнская любовь не стоит на пути взросления ребенка, не пытается извлечь выгоду из его беспомощности. Мать должна верить в жизнь, а значит, не быть чересчур тревожной и не заражать этой тревогой ребенка. Мать должна внушить

ребенку любовь к жизни, ощущение, что жить – прекрасно, прекрасно быть мальчиком или девочкой, прекрасно жить на земле. Большинство матерей могут дать своим детям первый аспект любви – заботу и утверждение. Чтобы дать еще один аспект – ощущение сладости жизни, любви к жизни и счастья, что живешь на свете, – женщина должна быть не просто «хорошей матерью», но и счастливым человеком, а это достижение не многих. Материнская любовь к жизни так же заразительна для ребенка, как и тревога. И то и другое сильнейшим образом влияет на всю его личность. И по детям, и по взрослым всегда можно сказать, кто из них получал от матери только заботу и ласку, а кто – ощущение радости жить на земле. Поэтому, если вы ощущаете, что вам недостает именно второго аспекта, попытайтесь научиться быть счастливой (об этом чуть ниже).

Одной из основных «материнских» целей должно быть желание, чтобы ребенок стал самостоятельным и в конце концов отделился от нее. К сожалению, многие матери любят свое дитя, пока оно мало и полностью зависит от них. На это есть две причины. Первая заключается в том, что, пока ребенок мал, он является как бы продолжением ее самой. Вторая – в том, что для властной, авторитарной женщины беспомощный, полностью подчиненный ее воле ребенок – естественный объект удовлетворения ее потребности властвовать. Когда ребенок начинает расти, взрослеть, материнская любовь становится трудным делом, требующим жертвенности, способности отдавать все, не желая ничего взамен, кроме счастья любимого существа. Именно на этой стадии многие матери обнаруживают неспособность выполнить эту задачу «разумной» материнской любви. Только истинно любящая женщина, для которой отдавать – большая радость, чем получать, уверенная в основах своего бытия, может быть любящей матерью, когда ее ребенок отделяется от нее.

Отцовская же любовь руководствуется принципами и ожиданиями, она должна быть терпимой и терпеливой, а не угрожающей и авторитарной. Она должна давать ребенку растущее чувство компетентности и в конце концов привести к тому, что он станет полагаться лишь на себя и перестанет нуждаться в отцовском авторитете.

Постепенно зрелый человек достигает периода, когда становится сам себе и отцом, и матерью. В нем как бы сосуществуют отцовское и материнское Я. Зрелый человек освобождается от внешнего влияния отцовской и материнской фигур, помещая их внутри себя – на основе собственной способности любить и собственного разума и здравого смысла. Любовь зрелого человека основана одновременно и на материнском, и на отцовском началах. Если бы он обладал только отцовским, то был бы грубым и бесчеловечным, а одно лишь материнское не давало бы возможности действовать на основе здравого смысла и стало бы помехой в развитии как внутреннем, так и внешнем.

Этот переход от материнской любви к отцовской и их последующий синтез составляет основу душевного здоровья и залог зрелости (см. главу 3). Несовершившийся переход становится причиной невроза. Одна из причин возникновения невротического состояния может заключаться в том, что у ребенка любящая, чересчур снисходительная или властная мать и слабый, равнодушный отец. В этом случае ребенок может зафиксироваться на ранней привязанности к матери и превратиться в человека, зависимого от матери, чувствующего себя беспомощным, чьи желания (получать, быть существом, которое защищают и о котором заботятся) типичны для принимающей личности (см. главу 5). Вообще для всех случаев невротического развития типично то, что они порождены гипердействием одного – либо отцовского, либо материнского – начала. Например, невроз навязчивых состояний порождается односторонней привязанностью к отцу, а такие проблемы, как истерия, алкоголизм, неспособность к самоутверждению и реалистическому совладанию с жизненными трудностями, депрессия, – результат материнской «односторонности».

Какой может быть ваша дочь

Если вы серьезно продумали и осуществили все, о чем выше было написано, то, скорее всего, характеристика вашей взрослеющей дочери может быть такой.

Она не допустит, чтобы другие пользовались ею или ущемляли ее права. Она поддерживает только такие отношения, в которых забота и любовь взаимны, где дают и получают обе стороны. Она не боится проявить свое недовольство, свой гнев и воспринимает его как сигнал какого-то неблагополучия. Она уверена в том, что у нее всегда есть возможность выбора. Она оберегает свою личную жизнь и следит за тем, чтобы окружающие не нарушали границ ее личной свободы. Она способна отстаивать свое мнение не только среди сверстников, но и в разговоре со старшими. В критической ситуации она способна мыслить спокойно, реально оценивая свои силы. Но это все еще впереди, а пока вам надо внимательно наблюдать за проявлениями характера и талантов вашей девочки, чтобы она жила в согласии с самой собой и природой. У вас довольно сложная задача: воспитать девочку, в которой сочетались бы присущие ей нежность и мечтательность, заботливость и жертвенность с умением постоять за себя и, если придется, своего ребенка. Она должна обладать чувством вкуса, чтобы создавать уют в доме, и деловой хваткой вкупе с организованностью, чтобы зарабатывать средства на содержание этого дома, если не найдется принц для нее. Талант родителя заключается еще и в том, чтобы, глядя на еще совсем маленького ребенка, предвидеть то, с чем ему придется столкнуться в жизни через 10 или 20 лет, и выработать качества характера, которые помогут вашему взрослому ребенку выдержать все испытания.

Если у вас сейчас дочь маленькая, я советую заглянуть заранее в последние главы книги, потому что проблемы, с которыми встречаются молодые женщины, «родом из детства», спровоцированы неправильным воспитанием или чрезмерной родительской (материнской) любовью, которая делает уже взрослых детей совершенно беспомощными. Психологи утверждают, что вообще все проблемы, с которыми сталкивается человек в своей жизни, происходят из его отношений с матерью, и когда к ним обращаются за консультацией или лечением, то терапия начинается с анализа отношений мать – ребенок.

Глава 2. От рождения до 7 лет

Более чем уверена, что рекомендации о том, как ухаживать за ребенком, как кормить его и как помогать ему, если он простудился или подхватил корь, вы уже нашли в другой литературе. Мы же с вами, как и договорились, будем обсуждать прежде всего особенности психологического, эмоционального, интеллектуального взросления вашей девочки.

Особенности роста

С рождения до 7 лет ведущую роль в самовыражении девочки играют руки и ноги, ибо ее задача – изучать мир, впитывать информацию, трогая, лазая, нюхая, бегая, вглядываясь и вслушиваясь. Она теснейшим образом связана с окружающим ее миром. В этом же возрасте проявляется воля: достаточно понаблюдать, с какой целеустремленностью 8 – 10-месячные дети овладевают искусством ходьбы, с какой решительностью, сосредоточенностью они двигаются к игрушке или предмету, их заинтересовавшему, и какую проявляют в этом движении к цели отвагу, настойчивость и энергию.

Во многом все дети этого возраста решают одинаковые возрастные задачи, но уже в самом начале своей жизни познают, кто же они – мальчики или девочки. Половая идентификация для них важна, чтобы понять «кто я?». Вспомните, сколько забавных сцен бывает, когда мы обращаемся к незнакомому малышу как к мальчику, а «он» уже поправляет нас: «Я девочка».

От рождения до 7 лет ребенок очень быстро растет. Вспомните, ваша малышка в месяц прибавляла по 3 сантиметра и по 500–700 граммов. Одновременно закладываются физические, социальные и эмоциональные основы для последующего интеллектуального развития. Ребенок учится ходить, говорить, думать, делая семимильные шаги в своем развитии. Помните об этом и не форсируйте события, не торопитесь с развитием интеллекта, пока не закончится бурный рост тела. Не перегружайте ребенка этого возраста своими рассуждениями и умными объяснениями, так как рациональное мышление возникает между 9 и 11 годами. Подталкивание ребенка к осмыслению чего бы то ни было раньше времени грозит перегрузкой нервной системы девочки, так как ее энергия направлена на развитие тела.

Любую деятельность, требующую энергии и сосредоточенности вне тела, лучше отложить до того, как у ребенка начнут меняться молочные зубы, – до 7 лет.

Эмоциональная жизнь вашей дочери

Помните также, что девочка в возрасте до 7 лет живет эмоциями и возникают они мгновенно и произвольно. Если она расстроилась и заплакала, то фразой «перестань плакать» ее не остановить. Эмоция обиды или страха «действует» до тех пор, пока ребенок не убедится, что все уже позади: мама вернулась, игрушка нашлась и т. д. Даже в 7 лет девочка еще не может контролировать свои эмоции. Это приходит чуть позже. Чем младше девочка, тем быстрее она забывает чувства и эмоции, связанные со страхом. Таким образом природа позаботилась о защите чувствительной нервной системы. Малыши защищают себя от переживаний сном. Когда они просыпаются, то избавляются от травмирующих эмоций криком и движениями. Если ваша малышка долго плачет после прогулки, значит, на ее долю досталось слишком много впечатлений от громких уличных звуков, пестрой людской толпы, ярких красок и огней. Успокоить младенца можно, взяв его на руки, покачав в коляске, притушив яркое освещение. Когда ваша дочка чуть подрастет и сможет выражать свои чувства словами, вам будет легче понять ее, признавая проявление ее эмоций нормальными: «Тебя испугала эта злая собака», «Я понимаю, как горько тебе из-за ссоры с подружкой», «Конечно, неприятно выслушивать замечание учительницы при всех. Это и взрослые не любят». Вы должны позволять дочери выплескивать свои эмоции и постепенно учить справляться с ними. Если же все время повторять фразы: «Перестань плакать», «Что ты тут нюни развела», «Что ты всего боишься», то подавленные чувства могут вернуться в девичьи сны. Причем не в безобидные, а в ночные кошмары.

Как справиться с ночными кошмарами

Девочка может не помнить сон, из-за которого она проснулась, но боится заснуть снова. Днем она забывает про ночные кошмары, а ночью они возвращаются. Что же это такое и с чем пытается справиться ее нервная система? Сны – важная функция нашего подсознания, в них перерабатываются эмоции и чувства, оказавшиеся настолько сильными для нашего сознания, что оно не может с ними справиться. Если ребенок видит страшные сны, значит, в его подсознании накопилось слишком много непереработанных эмоций и ему нужно помочь. Если вы «сидите» дома с дочкой, проанализируйте события последних дней, подумайте, что могло ее расстроить. Если вы оставляете ее на попечение няни или водите в детский садик, поговорите с людьми, которые ее наблюдают. Расспросите сами дочку о ее сне. Иногда бывает достаточно рассказать сон, чтобы вспомнить о том, что было отправлено на «долговременное хранение».

Понаблюдайте за играми дочери. Возможно, играя, она приспосабливается к трудностям жизни и в игре воспроизводит переживания дня. Воспроизводя эти темы в общении с игрушками, она сама разбирается в них, и то, что было ночным кошмаром, во время игры становится ясным и понятным.

Очень часто избавиться от страшных сновидений помогают рисунки. Отразив свои ночные кошмары на бумаге, ребенок избавляется от них. Можно сочетать дневниковые записи (это для девочек лет семи и старше) с рисунками.

Можно предложить ребенку превратить сон в рассказ или сказку и придумать счастливый или смешной конец. Сказки подходят даже больше, так как в них используется образный язык.

Возможно, на какое-то время вам стоит разрешить дочке спать вместе с вами.

Если же своими силами вам справиться не удастся, обращайтесь к специалисту.

Развитие умственного потенциала

Очень часто родители задумываются о том, как повысить умственный потенциал ребенка. Не вырастить гения, а просто подготовить ребенка к начальной школе, помочь реализовать свои возможности без чрезмерных усилий. Вот несколько проверенных на практике советов детских психологов и педиатров.

- Разговаривайте с ребенком с самого рождения. Смотрите ему в глаза, улыбайтесь, меняйте тональность вашего голоса, произносите его имя. Если он что-то лопочет или смеется (в ответ), значит, научился воспринимать беседу.

- Позднее, когда ребенок станет понимать слова, начните ему читать. Читайте ему, читайте вместе с ним и продолжайте это делать даже тогда, когда он научится читать сам. (Я практикую чтение вслух отдельных отрывков текста даже в 7-м классе, и ученикам это всегда нравится.) Непринужденное чтение способствует легкому усвоению.

- Когда ребенок начинает рассказывать свои собственные истории, слушайте их внимательно и постарайтесь проявить всю свою деликатность, если необходимо указать ребенку на какие-либо ошибки, – если он будет расстраиваться и испытывать чувство стыда, это может подавить его творческое начало.

- Старайтесь больше играть, так как развитие сенсомоторных и атлетических способностей тоже очень важно в процессе познания мира.

- Не заменяйте живое общение с ребенком телевизором. Самые лучшие образовательные программы не могут ответить на все вопросы, интересующие малыша.

- Если вашего ребенка протестируют перед поступлением в школу или во время учебы и результаты тестирования окажутся не слишком впечатляющими, не стоит расстраиваться. Почитайте книги о людях, достигших успеха в науке, искусстве, бизнесе, – большинство из них не имели высокой успеваемости в школе.

Общение со сверстниками

Первый интерес к сверстнику появляется еще у младенца: в 6–8 месяцев он уже может улыбнуться другому малышу. На втором году жизни дети вместе играют: катают мяч, насыпают песок в ведерко, делают куличики. У трехлеток складываются первые привязанности. Но если 3–4-летний ребенок еще может удовлетвориться обществом кукол и игрушек, то в 5-летнем и более старшем возрасте потребность в товарищах, детском коллективе становится очень острой. Помните, что для нормального развития малышу нужны товарищи-сверстники, с которыми он может играть на равных.

А теперь рассмотрим более подробно, как развивается ваша малышка.

Первый год жизни

Сначала ваш ребенок полностью зависит от вас и живет у вашей груди и на ваших руках. Как только он начинает передвигаться, у него возникает желание исследовать, открывать для себя окружающий мир. В этом возрасте шансы испортить вашу малышку проявлениями вашей любви, нежности и обожания еще весьма невелики. Именно на данном этапе укрепляются невидимые нити, связывающие вас с дочерью. Но она, как любой ребенок этого возраста, будет совать свои ручки куда только можно, пробовать в буквальном смысле на зуб все, что попадется на глаза. Если вы не хотите раньше времени поседеть и постоянно бегать за ней и говорить «нельзя», «не трогай», по возможности позаботьтесь о ее безопасном передвижении по квартире. Уберите все лишнее, ценное, бьющееся, хрупкое, придумайте какие-то временные ограждения, завяжите дверцы шкафов, если не хотите, чтобы ребенок забрался и туда. Манеж – хорошая вещь, но постоянно там малышку держать не стоит. Нужно обеспечить ей свободу передвижения и безопасность. Кстати, весьма полезными и удобными могут оказаться «прыгунки», в которых ребенок реализует свою потребность к движениям и одновременно, при соблюдении родителями несложных правил эксплуатации «тренажера», будет находиться в безопасности.

В этом возрасте ребенка легко отвлечь. Поэтому, если он взял какую-то нужную вам вещь, отвлеките его другой, унесите в другой конец комнаты, приласкайте, поиграйте.

В младенчестве ребенку полезно играть в игры с хлопками, в прятки, петь немудреные песенки, прыгать, ползать.

Уже с первых месяцев жизни младенцев можно и учить, и направлять, и объяснять им, что можно, а что нет. Когда моей дочери было 6 месяцев, ее стали привлекать настольные лампы, торшеры, бра. Вечером, когда все это светилось и переливалось, она тянулась к лампам ручками и хотела потрогать. Нам пришлось несколько раз сделать так: строго покачать головой и сказать: «Нельзя трогать, будет больно!» Потом мы брали ее на руки и уносили в другой конец комнаты. После пяти-шести таких объяснений дочка приучилась не трогать светильники.

Игрушки для ребенка первого года жизни

- Погремушки (желтый, зеленый, синий – первые цвета, которые привлекают младенцев);
- игрушки на резинках, натянутых над кроваткой или манежем;
- лента, натянутая над кроваткой, с висющими на ней различными предметами: маленькими мячами, резиновыми кольцами для зубов, которые ребенок может хватать, отталкивать или разглядывать;
- резиновые пищалые игрушки;
- музыкальная игрушка, которая реагирует на прикосновение или толчок;
- зеркальце, прикрепленное над кроваткой, в котором ребенок видит себя;
- кольца для зубов, которые он может грызть; 4 плавающие игрушки для купания;
- цветные губки для купания;
- большие и маленькие легкие разноцветные мячи;
- книжки, сделанные из мягкой пластмассы или сшитые из плащовки, с изображениями знакомых предметов;
- старые журналы и газеты, которые можно мять и рвать;
- легкие пластмассовые или деревянные миски, деревянные ложки, которые можно бросать, а также стучать ими и греметь;

- мягкие игрушки, которые можно стирать и сушить. Малышам нравится их жевать, мять и прижимать к себе;
- пластмассовые конструкторы и кубики;
- игрушки-неваляшки;
- небольшая фонотека с записями простых лирических мелодий, детскими песенками, которые вы будете регулярно давать прослушивать своему ребенку.

Но не забывайте, что никакая игрушка не заменит маму и папу, по которым можно карабкаться, трогать их за щеки, дергать за волосы и просто рассматривать.

От 1 года до 3 лет

В возрасте 1–1,5 года дети уже способны «почувствовать» пол другого ребенка. Например, годовалый мальчик может настороженно относиться к другим мальчикам, а при виде девочек вдруг начинает улыбаться и даже бросается их обнимать и целовать, то есть реагирует на какие-то их специфические женские особенности, доступные его восприятию.

В 2–3 года дети осознают свою половую принадлежность и по-разному относятся к сверстникам своего и другого пола. Они понимают, как должна вести себя девочка, а как мальчик, внимательно относятся к внешним подтверждениям пола: одежде, причёске, играм. После 2–3 лет ребенок начинает проявлять интерес к своим половым органам. Это закономерно, ведь к этому времени он уже изучил себя и научился сравнивать себя с другими. И тут выясняется, что не все люди одинаковы. Ребенок убеждается, что все мальчики по одному признаку отличаются от всех девочек. Академик РАО Д. В. Колесов отмечает, что «интерес к особенностям строения своих половых органов – нормальное проявление данного этапа психосексуального развития». К сожалению, многие родители, не будучи готовы к его проявлениям и по незнанию, часто пугаются и подозревают дурные наклонности у своего ребенка, особенно если он часто трогает эту часть тела. Позаботьтесь, чтобы наружные половые органы ребенка всегда были в чистоте – этим вы предотвратите вероятность возникновения воспалительного процесса, который может вызвать зуд и повышенное внимание к гениталиям.

Но на этом процесс осознания не заканчивается. Дети после 2–3 лет демонстрируют свои половые органы другим детям и просят, чтобы их друзья и подружки показали свои. Девочки отличаются большей стыдливостью и часто отказываются от таких игр. Однако в 5–6 лет некоторые из них охотно демонстрируют свои трусики и половые органы детям того же возраста и близким родственникам. Психологи считают, что это возрастное стремление девочки привлечь к себе внимание как к представительнице женского пола, а других способов она еще не знает. Это поведение нормальное, за исключением случаев, когда подобная демонстрация происходит перед мальчиками более старшего возраста или взрослыми мужчинами. Тогда нужно обратиться к детскому психологу. Как вести себя родителям? Не ругайте и не стыдите ребенка, а мягко и деликатно объясните, что так делать не принято. Стыдить, ругать нельзя. Мама должна спокойно и доступно объяснить дочери, что половые органы не выставляются напоказ.

Все дети в возрасте 1–3 лет не знают усталости. Они бегают, прыгают, энергия буквально переполняет их. Правда, они по-прежнему беззащитны, не умеют рассчитывать свои силы и соблюдать порядок. Им доставляет удовольствие игра с предметами домашнего обихода, особенно с теми, которые находятся в нижних ящиках кухонного шкафа: банками, деревянными ложками, чашками разных размеров. Но больше всего они любят физический контакт с родителями: играть лицом к лицу, трогать нос, волосы, надувать щеки или строить глупые рожицы, высовывая язык и растягивая губы.

Вас поджидают еще два испытания: в 1,5 и 2,5 года ваша малышка на все ваши слова будет говорить «нет». Вы справитесь и с этой напастью, если не будете слишком серьезно относиться к ее словам.

В этом возрасте самоконтроль по-прежнему мало развит. Поэтому если вы, как и раньше, обеспечиваете безопасное передвижение вашей малышки по квартире, вы избежите многих неприятностей. Если же вы хотите сделать из ребенка невротика, то тогда ходите за ним следом и повторяйте: не бегай, не трогай, не лезь и т. д.

Поскольку ваша девочка чрезвычайно энергична, вы должны позаботиться о том, чтобы она расходовала за день свою энергию. В будущем это поможет вам быстрее решать

вопросы с дисциплиной. Что можно предпринять? Вам нужны всяческие приспособления для физического развития ребенка и снятия напряжения. Годятся лошадки-качалки, трехколесные велосипеды, песочницы, плавательные бассейны (зависит от ваших возможностей), небольшие надувные матрасы. Сюда прибавьте старые картонные упаковки из-под мебели или аппаратуры (с которыми дети любят играть) и старые автомобильные покрышки, на которых отлично прыгается.

В этот же период развивается волевая сфера (основной период ее развития приходится на 7–12 лет). Поэтому дайте возможность одержать вашей дочери несколько побед.

Продолжайте учить, объяснять и направлять. Вы приучаете ребенка к семейным правилам общежития: «Не зажигай спички», «Не бери бабушкины лекарства», «Не бери из папиного ящика инструменты». Вполне возможно, что «дойдет» не сразу, и вы даже можете слегка шлепнуть ребенка, если он нарушает порядок. Он поплачет, может даже обидеться на вас, но зато дискомфорт, который вы причините ему своим шлепком, поможет ему понять, что он ведет себя плохо. Каким-то детям достаточно одного наказания, чтобы усвоить урок, другим, более непослушным, нужно объяснять неоднократно.

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.