

Лариса Суркова

мама 5 детей, канд.псих. наук, психолог

РЕБЕНОК ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ ИНТЕНСИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ

НОВОЕ
ДОПОЛНЕННОЕ
ИЗДАНИЕ



@larangsovet

ЧИТАЮТ
БОЛЕЕ 1,3 МИЛЛИОНА
ЧЕЛОВЕК

Мама инстаграма

Лариса Суркова

**Ребенок от 3 до 7 лет:
интенсивное воспитание**

«АСТ»

2018

УДК 159.9
ББК 88.5

Суркова Л.

Ребенок от 3 до 7 лет: интенсивное воспитание / Л. Суркова —
«АСТ», 2018 — (Мама инстаграма)

ISBN 978-5-17-108534-6

Ваш малыш в возрасте от 3 до 7 лет — самый непоседливый, самый любознательный, самый активный и коммуникабельный. Каждый день дарит ему новые впечатления, знания и важные уроки. Как раз в это время закладывается характер малыша, его будущее, поэтому именно жизнь ребенка до 7 лет — тот момент, когда от родителей требуется максимальная выдержка, внимание, мудрость и терпение! В новом дополненном издании книги Лариса Суркова поднимает важные вопросы, связанные с таким непростым периодом жизни малыша: — как реагировать на детские фантазии и истерики; — как хвалить и поощрять ребенка; — как выбрать детский сад и школу; — как развить усидчивость и научить ребенка проигрывать; — как решить проблему нарушения пищевого поведения; — как помочь ребенку адаптироваться в школе; — как не «перегрузить» ребенка кружками и пр. Научитесь прислушиваться к вашим детям, не считайте их взрослыми, все знающими и умеющими! В этот период жизни им так важны ваша любовь и поддержка! 2-е издание, исправленное и дополненное

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-108534-6

© Суркова Л., 2018

© АСТ, 2018

Содержание

Введение	6
Ваш ребенок от 3 до 7 лет	7
Какие они, дети от 3 до 7	8
Дети в возрасте 3–4 лет	8
Дети в возрасте 4–5 лет	9
Дети в возрасте 5–6 лет	9
Дети в возрасте 6–7 лет	10
Как не сойти с ума в период кризиса 3 лет	11
Как пережить кризис 7 лет	12
Табу для родителей, или Хотите счастливого ребенка? Не делайте этого!	14
Как сделать так, чтобы малыш меньше болел, или Эта загадочная психосоматика	15
Как вырастить настоящего мужчину	16
Как воспитывать девочку: Принцессой или Золушкой	18
Какую роль в жизни ребенка играет правильный режим дня	19
Как познакомить ребенка с таким понятием, как «время»?	20
Как мотивировать ребенка выполнять работу по дому	22
Как сделать доску мотивации для детей	23
Общение и взаимодействие с ребенком	24
Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша	25
Как снизить градус ревности между детьми	26
Как рассказать ребенку о сексе и не покраснеть	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Лариса Суркова

Ребенок от 3 до 7 лет: интенсивное воспитание

Введение

Здравствуйте, уважаемые читатели! Я рада, что у нас состоялась новая встреча и вы вновь держите в руках мою книгу. Кто я? Просто Лариса Суркова, мама пяти прекрасных детей, а заодно кандидат психологических наук. Почему именно в таком порядке? Потому что дети – это самое лучшее, что со мной приключилось в жизни. Именно их появление помогло мне продвинуться в профессиональном плане, открыть в себе новые грани, по-новому взглянуть на такую науку, как психология. Ведь психология – это сложная, во многом теоретическая дисциплина, и именно материнский опыт помог мне увидеть, в чем скрыта истина, чем может быть полезна эта замечательная наука.

Эта книга о детях в чудесном возрасте от 3 до 7 лет. Именно в это время происходит множество интересных событий в их жизни. Они становятся взрослее, многому учатся и преодолевают два больших этапа – дошкольник и школьник. Я обожаю этот возраст (хотя, по моему, я пишу это в каждой книге), с ними так интересно! У детей появляется чувство юмора, семимильными шагами развивается мышление, они способны создавать в уме оригинальные логические цепочки. Я желаю и вам получать удовольствие от общения со своими детьми и развиваться вместе с ними!

И по доброй книжной традиции, хочу сказать спасибо моему любимому мужу Петру Павлу (да, у него двойное имя, и это всех удивляет). Моим замечательным детям Марии, Глафире, Степану, Евдокии и Матрене. Читателям моих блогов в социальных сетях, которые ежедневно вдохновляют меня и мотивируют двигаться вперед. Всем, кто посещает мои тренинги, группы и индивидуальные занятия. И, конечно, моему терпеливому редактору и подруге Ольге за помощь в подготовке этой книги!

Приятного вам чтения!

Ваш ребенок от 3 до 7 лет

- # Какие они, дети от 3 до 7
- # Как не сойти с ума в период кризиса 3 лет
- # Как пережить кризис 7 лет
- # Табу для родителей, или Хотите счастливого ребенка? Не делайте этого!
- # Как сделать так, чтобы малыш меньше болел, или Эта загадочная психосоматика
- # Как вырастить настоящего мужчину
- # Как воспитывать девочку: Принцессой или Золушкой
- # Какую роль в жизни ребенка играет правильный режим дня
- # Как познакомить ребенка с таким понятием как «время»
- # Как мотивировать ребенка выполнять работу по дому
- # Как сделать доску мотивации для детей



Какие они, дети от 3 до 7



Конечно, главная особенность этого возраста – это плавное перетекание из одного кризиса в другой. Обычно именно этот временной отрезок родители называют самым тяжелым и сложным для них. Дети становятся упрямыми, упертыми, и при этом всем они еще ужасные пессимисты. И как их только не называют: «упрямые трехлетки», «маленькие старички», «пятилетние нытики» – читаешь и ужасаешься.

А на самом деле в этот период родители совершают главную и чуть ли не единственную ошибку —



они вдруг начинают считать своих детей взрослыми, все знающими, понимающими и умеющими.

А вот дети так совсем не считают! Они любят побыть и «мама, я сам, и больше не целуй меня», и «ой, мамочка, пожалей меня скорее, я малыш».

Итак, о чем хочется напомнить родителям детей этой возрастной группы.

Дети в возрасте 3–4 лет

Или, как любят называть в психологии, младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. С 3 до 4 лет происходят изменения в характере, особенностях и содержании деятельности ребенка, в отношениях со взрослыми и сверстниками. Интенсивно развивается интеллектуальная сфера: ребенок познает эталонные формы, цвета, величины, явления окружающей действительности, задумывается и о самом себе. Преобладающей формой мышления становится наглядно-образная. На данном возрастном этапе дети овладевают грамматическим строем речи, активно экспериментируют со словами. Значительно увеличивается запас слов, дети начинают использовать в речи сложные предложения.

В этом возрасте очень высока потребность в движении, и развитие крупной моторики выходит на первый план. Младшие дошкольники осваивают основные движения. Начинают вырабатываться физические качества: скорость, сила, координация, гибкость, выносливость.

Есть и такая особенность: дети впервые начинают понимать, что есть «Я», осознавать свое место в обществе, а также свою принадлежность к тому или иному полу. В большей степени проявляется заинтересованность в играх и игрушках, относящихся к их половой группе.

Родителям в этот период жизни малыша можно дать следующие рекомендации: играйте, бегайте и прыгайте вместе со своим ребенком! Или хотя бы не мешайте ему делать это самому! Малыш должен много двигаться!

- Приучайте ребенка ухаживать за собой – причесываться, чистить зубы, ходить в душ. Делайте все, чтобы ребенок побольше играл: ролевые и групповые игры, конструкторы – все хорошо в этом возрасте.

- Используйте возраст «почемучек» в своих интересах: музеи, парки, книги – все то, где можно найти ответы на вопросы, которые еще даже не заданы.

- Чаще общайтесь с людьми – разного возраста, пола, в разных жизненных ситуациях.

- Проводите время наедине с ребенком. Это для него тоже очень важно!

- Не пытайтесь усадить ребенка за чтение, развивающие игры и любые другие виды деятельности, если это преподносится в виде уроков и занятий за партой.

Дети в возрасте 4–5 лет

Это период интенсивного роста и развития организма ребенка. Дети значительно меняются внешне, все больше начинают проявляться черты взрослого. Малыши овладевают различными способами взаимодействия с другими людьми, лучше ориентируются в человеческих отношениях. Имеют представления о специфике поведения и общения с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. В процессе игр у детей формируется познавательный интерес, развивается наблюдательность, совершенствуются основные движения.

Ведущим становится познавательный мотив, который проявляется в многочисленных вопросах, стремлении получить от взрослых новую информацию (возраст «почемучек»). Характерна высокая мыслительная активность и любознательность. В этом возрасте ребенок произносит уже все звуки родного языка. Продолжается процесс придумывания новых слов и выражений. Дети могут пересказать небольшие литературные произведения, рассказать об игрушке, картине, о некоторых событиях из жизни.

Рекомендации родителям:

- Продолжайте бегать, прыгать и играть! По-прежнему это очень важно для развития ребенка.
- Развивайте интерес к различным видам игр: это могут быть логические игры, сложные конструкторы, игры с преодолением препятствий, разноуровневые и сложные настольные игры («Монополия», например).
- Пора вводить понятие «этикет» и «нормы поведения». Уже вполне можно объяснять ребенку, что принято и что не принято делать в различных жизненных ситуациях.
- Нагружайте интеллект ребенка! Я всегда советую в этом возрасте смело брать книги с рекомендациями «от 7 лет». Дети в этом возрасте очень склонны к анализу и легко включаются в обсуждение книг.
- Домашние обязанности, помощь взрослым – уже пора! Вводите понятие о труде, о том, чем занимаются родители и старшие члены семьи, почему это называется «труд», об уважительном отношении к нему.

Дети в возрасте 5–6 лет

В этом возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Дети шестого года жизни стремятся познать себя и других людей, начинают осознавать связи в поведении и взаимоотношениях. Понимают разный характер отношений, выбирают собственную линию поведения. Происходят изменения в представлениях о себе. Развитие личности характеризуется появлением новых качеств и потребностей. Формируется способность к практическому и умственному экспериментированию, обобщению и установлению причинно-следственных связей. Возрастает способность ориентироваться в пространстве (но при этом отсутствует точная ориентация во временах года, днях недели). Совершенствуется грамматический строй речи. Свободно используются средства интонационной выразительности. Словарь ребенка активно пополняется обобщающими словами, синонимами и антонимами, многозначными словами. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества. Дети способны выполнять соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности, представления о здоровом образе жизни.

Рекомендации родителям:

- А мы все еще бегаем, прыгаем и радостно приветствуем любую форму активности. Вспомните свое детство. Во что вы играли? Сколько у вас было разных активных игр, правда?! Научите им своих детей.

- Продолжаем знакомить ребенка с правилами этикета, но сейчас делаем уклон именно на общение с людьми, как со старшими, так и со сверстниками.

- Развиваем любознательность, творчество в разных видах деятельности, способность решать интеллектуальные задачи. Очень советую книги по теории решения изобретательских задач для детей, они смогут многое дать вашим детям!

Дети в возрасте 6–7 лет

Один из самых сложных периодов. Малыш впервые начинает отделять себя от мамы. «Я сам» становится истинной мотивацией. Ребенок полностью осознает себя как самостоятельную личность, что проявляется в свободном диалоге со сверстниками. Дети уже умеют отстаивать собственную позицию в совместной деятельности, могут совершать нравственный выбор в реальных жизненных ситуациях. Осознанно выполняют правила поведения, соответствующие гендерной роли, владеют различными видами деятельности, характерными для людей разного пола. Для речевого развития детей седьмого года жизни характерен богатый словарь, который продолжает развиваться за счет пассивной лексики. Ребенок точно использует слова для передачи своих мыслей, впечатлений, при описании предметов, пересказе. Речь становится подлинным средством общения.

В этом возрасте у детей значительно быстрее происходит формирование двигательных навыков: совершенствуются ходьба и бег, дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места. У детей расширяется представление о самом себе, своих физических возможностях.

Рекомендации родителям:

- Формируйте готовность к школьному обучению, к новой социальной позиции школьника. Делать это важно постепенно, не перенапрягая ребенка длительным сидением за партой.
- Меняйте книги на категорию «9+». Поверьте, современные дети к этому готовы!
- Поручите ребенку составление своего плана дня. А потом – плана недели. Более сложное задание – составить подобный план не только для него, но и для всей семьи, например, на выходные.

Этот возраст сложный, но в то же время очень интересный для родителей. Ребенок становится полноправным собеседником, и с ним интересно общаться.



Как не сойти с ума в период кризиса 3 лет

В возрасте приблизительно 3 лет ребенок проживает переход от младенчества к раннему дошкольному возрасту. При этом у него меняются привычки, приоритеты и даже черты характера. Основные симптомы «кризиса трех лет» – истерики, упрямство и протест. И именно они и ставят родителей в тупик. Если ребенок падает в истерике на пол в магазине и орет во всю глотку, что чувствует мама? Маме стыдно и хочется провалиться сквозь землю. Но должна ли мама испытывать эти чувства? И что она должна делать в такие моменты?

Кстати, никогда не замечали, как в подобных ситуациях ведут себя иностранцы? Да, да – они спокойны. Спокойны, когда дети стучатся головой об пол, когда надевают тарелку себе на голову и во многих других ситуациях. Они изначально настроены иначе: все, что происходит с ребенком во время роста, имеет место быть. Наш менталитет немного другой: за любые действия ребенка нам стыдно.

Однако вина мамы, конечно, есть, но только в том случае, если до этого момента она позволяла малышу абсолютно все. Из этого вытекает первый пункт схемы, которая поможет вам не сойти с ума в период «кризиса трех лет».

1. Сложности этого возраста будет проще пережить, если вы проведете профилактическую работу, и в жизни вашего ребенка будут слова «нельзя» и «нет». Конечно, в разумных пределах.

2. Если очень хочется повысить голос – отойдите в сторону и считайте вслух, пока не выпустите пар!

3. Если ребенок бьется в истерике дома – также отойдите в сторону и не обращайтесь на него внимания. Никакого!

4. Если ситуация возникла в публичном месте – попытайтесь ребенка отвлечь. Не помогает? Сядьте рядом и ждите. Никогда не оставляйте ребенка одного, не прячьтесь, не игнорируйте! Для малыша это катастрофа, боль, крах безопасного мира.

5. Не вините себя! Вы хорошая мама, это просто такой возраст, и он закончится.

6. Старайтесь не допускать тех ситуаций, которые, как вы знаете, вызовут истерику. Всегда удивляют родители, которые постоянно водят детей в отделы игрушек, а потом уговаривают успокоиться и вернуть на полку дорожную машинку или куклу.

7. Помните, что родитель – это пример для ребенка! Если вы будете орать или плакать, ребенок повторит эту эмоцию за вами. Конечно, всем известно, что в доме должна быть здоровая атмосфера и в этом возрасте она особенно важна.

8. Уберите от ребенка планшеты, компьютеры и телефоны, сведите время просмотра телевизора к минимуму! Это сложно, это лениво, но это первый шаг к гармонии и спокойствию не только для вас, но и для малыша!

Важно, чтобы родители понимали, что все истерики и протесты ребенка в этом возрасте означают: «Интересно, где границы моих возможностей?» Как в 9 месяцев малыш мог укунить вас и наблюдать реакцию, так и сейчас он ощупывает, где рамки управления родителями. А кто устанавливает эти границы, как не родители? Поэтому все в ваших руках! А любой кризис хорош тем, что он заканчивается!



Как пережить кризис 7 лет

О важности кризиса 7 лет говорит то, что его изучением занимались многие отечественные психологи. Л.С. Выготский видит психологический смысл кризиса 7 лет в том, что, потеряв непосредственность, ребенок обретает свободу в личной ситуации. Свободу ему дают произвольность и опосредованность психической жизни. Ребенок начинает понимать и осознавать свои переживания, возникает «логика чувств». Кроме того, появляется способность к обобщению собственных переживаний: только теперь ребенок, полностью отдавая себе отчет, может сказать, что это ему нравится, а это – нет, не ориентируясь на предпочтения значимого взрослого. За счет вовлечения в школьную жизнь расширяется круг интересов и социальных контактов ребенка; общение со взрослыми и со сверстниками становится произвольным, «опосредствованным» определенными правилами.

Главное психическое новообразование, к которому приводит кризис 7 лет, – способность и потребность в социальном функционировании. Ребенок стремится получить определенную социальную позицию – позицию школьника. Надо заметить, что, согласно теории Выготского, возрастные кризисы – это неотъемлемая часть формирования личности. Результатом каждого кризиса является психическое новообразование, на котором строится дальнейшее развитие.

Кризис 7 лет – один из действительно существующих кризисов в развитии ребенка. И вновь, как и в 3 года, кризис приходится на сложное время в жизни ребенка, так как в нашей стране принято именно в этом возрасте отдавать детей в школу. Обозначая возраст «7 лет», мы помним, что в зависимости от индивидуальных темпов развития, характера и темперамента речь может идти о периоде 5–8 лет. У девочек обычно этот кризис приходится на возраст около 6 лет, у мальчиков – 7 или 7,5.

С чем связан данный кризис и каковы его симптомы? Связан, разумеется, с этапом созревания личности. Мы говорим, что ребенок полностью осознает себя как личность: у него есть свои интересы, круг общения, приоритеты, у некоторых – вполне серьезные планы на будущее. Определенный круг детей такие планы несет на протяжении всей жизни и успешно реализует в будущем. Но все происходит не в один миг. Прежде чем малыш-дошкольник «вдруг» повзрослеет, у него на протяжении 5–8 месяцев могут проявляться описанные ниже симптомы. Если в 3 года мы говорим о том, что у ребенка появляется «Я», то в 7 лет у ребенка появляется «Я социальное». ВАЖНО: у одних детей может проявиться всего один симптом, у других – ни одного. Бывает, что этот возраст проходит гладко. Если у ваших детей нет подобных проявлений, не надо их искать!

Итак, что же можно заметить в поведении детей в этот период:

- повышенная плаксивость. Родители говорят, что ребенок «заводится» с полуоборота и психует по любому поводу;
- ребенок может стать стеснительным, а некоторые дети, наоборот, перестают ощущать рамки и границы, а также чувство опасности;
- появляется много страхов даже у весьма отчаянных детей. Многие начинают посреди ночи приходить к родителям, боясь темноты;
- вполне сговорчивых ранее детей загоняет в тупик необходимость делать выбор. Они не знают, чего хотят, и переживают психоз по этому поводу;
- может нарушиться режим сна и аппетит. Родители говорят, что дети становятся жуткими консерваторами. Одни едят только макароны, другие – пищу конкретного цвета. То же можно заметить при выборе одежды или игрушек;
- дети тяжело вступают в новые контакты с другими детьми. Затевают драки, становятся обидчивыми и агрессивными.

Что делать, нужна ли помощь ребенку, и если да, то как ему помочь?

- Не думайте, что ваш ребенок совсем большой. Ему нужны внимание и поддержка. Говорите с ним, расспрашивайте о том, как проходят его дни. Знайте, как зовут его друзей, и расписание его занятий, интересуйтесь его увлечениями.

- Если возраст позволяет, а вы видите у ребенка много выше перечисленных симптомов и понимаете, что он находится в тяжелом периоде развития, подумайте о том, чтобы отложить поступление в первый класс.

- Не напрягайте детей подготовкой к школе. Это большая дополнительная нагрузка, без которой вполне можно обойтись. В этом возрасте по-прежнему важна игровая деятельность.

- А вот спорт очень полезен. Он учит детей справляться с эмоциями, агрессией и гневом.

- Предлагайте детям и другие средства контроля над своими чувствами: от рисования до боксерской груши.

- Помогайте ребенку принимать определенные роли. Например, роль проигравшего. Обычно именно это ребенку пережить сложно. Хорошо подходит способ – быть судьей, когда играет кто-то другой. Это позволяет понять, что можно быть вторым, и это не страшно.

- Не старайтесь ребенка «ломать». Это возраст, когда важно быть другом и защитником, поддержкой и опорой. «Хочет есть одни макароны? Пусть ест», – говорят педиатры. Если есть переживания, давайте комплексные витамины. Хочет ходить только в зеленом? Уступите. Поверьте, это мелочь, но она важна для его психологического развития.

- Страхи – то, что важно не упустить. Страхам будет посвящена одна из глав этой книги.

- Исключайте из своего лексикона фразы: «Ты уже большой, не ной, ты что – малыш?!»

Поверьте, пройдет лишь несколько месяцев, и ребенок сам вам скажет: «Я уже большой». А сейчас окажите ему поддержку, дарите объятия и поцелуи.

- Продумайте ваш совместный досуг. Согласно статистике, дети, чьи родители максимально вовлечены в их жизнь, много ездят, путешествуют, играют вместе, переносят этот возраст гораздо спокойнее.

И маленькие секреты:

- Чтобы не вызвать метаний при выборе, как и в период трехлетнего кризиса, предлагайте лжевыбор: «Ты хочешь желтые носки или белые? Ты хочешь поехать в зоопарк или остаться дома?»

- Если ребенок уже школьник или готовится им стать, не портите отношения уроками. И вам, и ему эти крючочки совершенно не сдались, а стену непонимания вы выстраиваете серьезную.

- Помните, что кризис пройдет, а то, как вы себя повели, останется между вами надолго. Любите ребенка, читайте книги и уделяйте ему время.

♥ Многих проблем можно избежать, если грамотно выстраивать отношения уже с года: с рамками и границами, без жестких наказаний, умея говорить и слышать свое чадо! Удачи вам, родители!

Табу для родителей, или Хотите счастливого ребенка? Не делайте этого!

 Так уж сложилось, что на семинарах для родителей, на личных консультациях, в моем блоге мне чаще всего задают вопросы о наказаниях и границах строгости по отношению к детям. Например: «Как наказывать детей, как выставить рамки, как быть с ними строже и не дать им сесть на нашу шею?» А я вот уверена, что с детьми надо просто жить рядом, создавать комфортные отношения, помогать им развиваться гармонично. И тогда все нужные границы и рамки будут выстроены сами по себе, без вреда для психики всех участников этого процесса.

Хочу вам рассказать о психологических ограничениях или рекомендациях родителям, которые не хотят повредить личностному развитию ребенка. Итак, не стоит:

- Угрожать, что ребенка отдадут в детский дом, тете/дяде, полицейскому и т. д., – это нарушает базовую потребность в безопасности ребенка. В его сознании мама (семья) – это гаранты этой безопасности.
- Пугать Бабой-Ягой, Бабайкой. Это может перейти в тяжелые фобии темноты и одиночества у взрослых людей. Я работаю с ними постоянно: взрослые тети и дяди очень страдают от фобий, которые родом из детства!
- Угрожать, что поменяете на другого, хорошего ребенка. Или сравнивать с другими детьми. Это занижает самооценку и портит ваши отношения. Ребенок будет легко идти к тому, кто его назовет хорошим.
- Пугать врачом или уколom! Ну тут понятно, я думаю.
- Обещать «не любить» – это разрушение мира и стабильности у маленького человека, опять-таки базовой потребности в безопасности.
- Лишать вкусного за непослушание – это нарушение пищевого поведения в будущем (он начинает сам себя «поощрять» едой).
- Отнимать в наказание подарки или отказываться от обещаний подарить что-то – это закладывание веры, что слово можно как дать, так и забрать! И не просите потом ребенка давать обещания вам и, самое главное, сдерживать их.
- Высмеивать детские рисунки или поделки. Этим вы отбиваете желание что-то делать самому. Можно в любой работе найти, за что похвалить, а уж потом корректно обратить внимание, что можно исправить, и помочь это сделать.
- Выкидывать подаренные вам детские рисунки! Или, уж если очень надо, не позволяйте ребенку это видеть. Это оставляет психологические травмы на долгие годы.
- Возлагать несоразмерную ответственность на ребенка. Например: «Будешь плохо себя вести, папа от нас уйдет!» Это формирует чувство вины, порой на всю жизнь.
- Пророчить неудачу: «Ничего из тебя путного не выйдет». Эта фраза заложится в подсознание и будет «выскакивать» в самые неподходящие моменты.

 Соизмеряйте слова и их последствия. В общении со взрослыми мы часто задумываемся о последствиях – поверьте, с детьми это делать еще важнее!!!



Как сделать так, чтобы малыш меньше болел, или Эта загадочная психосоматика



Самому термину «психосоматика» скоро исполнится 200 лет – в 1818 году его придумал немецкий врач Иоганн Христиан Август Хайнрот. С тех пор вокруг этого понятия было много споров, но сейчас существует даже специальное направление в медицине и психологии, изучающее взаимосвязь заболеваний и психики. Каждое психосоматическое заболевание – это способ организма «привлечь внимание» к какой-то проблеме, которую не удалось разрешить или проговорить, что особенно актуально в случае с детьми. Любому ребенку чаще всего сложно рассказать родителям о своей проблеме, трудно ее объяснить. Иногда ребенок младшего возраста и сам не может понять, что с ним случилось, почему ему плохо. На этом этапе в «диалог» с родителями вступает организм малыша, пытаясь привлечь внимание взрослых и выдавая болезненную симптоматику.

Психосоматическими называют болезни, в которых решающим оказывается влияние психики на тело, телесные или физические (соматические) проявления заболеваний (симптомы). Подобным заболеваниям подвержено более 95 % людей, но в разной степени. Любое из них имеет перевод, например, «хочу быть услышанным», «глаза мои бы вас не видели», «нет сил все тащить на себе». Многое зависит от канала получения информации. От того, что повлияло на человека и стало спусковым механизмом той или иной болезни.

Есть заболевания-лидеры в психосоматике, к ним относят бронхиальную астму, заболевания желудочно-кишечного тракта, дисфункцию щитовидной железы, нейродермит, энурез, анемию. Каждое психосоматическое заболевание специфично, поэтому работа с ним может проходить только в индивидуальном порядке. Прежде всего, конечно, нужно убедиться, что болезнь – психосоматическая.



Понаблюдайте за ребенком: когда и как у него начинается недомогание. Возможно, желудок болит каждый раз перед контрольной, а голова – после выяснения отношений в школе или дома.

При этом важно понимать, что психосоматика – не способ симуляции. Речь идет о заболевании, требующем лечения.

Заключение о том, что это действительно психосоматическое расстройство, можно сделать лишь после тщательного медицинского обследования. Параллельно проконсультируйтесь с психологом, имеющим дело с психосоматическими заболеваниями. Он поможет определить причину, то есть выявить «травмирующее событие». Это самое главное в психотерапевтической работе с подобными заболеваниями.



Как вырастить настоящего мужчину



«Как же нам воспитать настоящего мальчика, мужчину, защитника и опору родителям на долгие годы?» – ох, как часто этот вопрос задают мне родители. Причем про мальчиков спрашивают гораздо чаще, чем про девочек.



На самом деле, основной принцип – любить и уважать ребенка вне зависимости от пола. И помнить, что больно, обидно и одиноко может быть и мальчику, а поэтому он имеет право иногда плакать и расстраиваться.

Попробуем обобщить и вывести некую систему правил.

- Все делать для того, чтобы у сына был полноценный отец или мужчина, которого можно ставить в пример. Это важно! Часто женщины сохраняют брак ради детей, а нужен ли вашему сыну такой пример для подражания? Задумайтесь и задайте себе этот вопрос.
- Беречь авторитет окружающих вас мужчин, не подрывать его почем зря пренебрежительными репликами и грубыми окриками, особенно по незначительным поводам. Всячески поощрять общение с истинными мужчинами, по-настоящему уважающими себя и женщину.
- Не отмахиваться от вопросов сына, относиться к ним серьезно и по возможности обстоятельно на них отвечать. Любознательность – одно из значимых качеств мальчишек.
- Не пресекать деловую инициативу, даже если это грозит некоторым ущербом (например, разбитой чашкой).
- Не отгонять мальчика от занимающихся каким-нибудь делом мужчин (отца, дедушки, старшего брата и т. д.), наоборот, по возможности приобщать к простым операциям в домашнем хозяйстве и к работе с техникой.
- Следить за соблюдением баланса между похвалами и критическими замечаниями. Это одно из основных правил формирования здоровой личности!
- Адекватно оценивать его повреждения! Не охать при виде у сына (внука) царапин, ссадин, ушибов и прочих мелких травм, не ругать за них, а спокойно обработать рану, приговаривая что-нибудь вроде «до свадьбы заживет». Если травма серьезная или болезненная, не бойтесь пожалеть и приласкать.
- С 4–5-летнего возраста приучать ребенка уступать места в общественном транспорте пожилым пассажирам и женщинам, в том числе и маме.
- Каждый день с младенчества начинать с физзарядки с постепенным усложнением, сначала в квартире, потом, по возможности, на улице. Освобождать от уроков физкультуры в школе лишь при явной угрозе здоровью. До школы хорошо бы научить плавать, ходить на лыжах, ездить на двухколесном велосипеде, играть в волейбол или в другую игру с мячом.
- Всецело поощрять правдивость: в случае честного признания в совершенном проступке наказание сводить до минимума или до нуля, приучая к мысли, что честность выгоднее обмана.
- С малых лет культивировать деловитость, жизнь по расписанию. Нарушение режима – по уважительным причинам. Учить рассчитывать время с небольшим запасом, чтобы выходить из дома вовремя (настоящий мужчина прибывает в нужное место точно в срок и не опаздывает).
- Важно научить ребенка держать слово. Сделать это можно только на личном примере! Помните, все обещания, данные детям, вы должны строго выполнять.
- Не высмеивать, не оскорблять, не унижать сына; никогда не употреблять эпитеты и реплики типа «идиот», «тупица», «олух», «подонок», «щенок», «глуп еще», «молоко на губах не обсохло» и т. п. Они обладают способностью западать в память на всю жизнь.

- Прививать терпимость к людям, их поведению, мнениям, особенно к ошибкам, промахам и недостаткам. Сдержанно, но твердо останавливать насмешливое, заносчивое, высокомерное проявление отношения к людям. Снисходительность – очень мужское качество.

- С 6–7 лет привлекать ребенка к обсуждению общесемейных вопросов (расстановка мебели в квартире, очередность крупных покупок, организация летнего отдыха и т. д.). Это показывает, что вы уважаете мнение ребенка – как девочки, так и мальчика.

- Купить побольше разнообразных инструментов, простейших механизмов, приспособлений, деталей и материалов для ремонтных работ и поделок, осваивать вместе с сыном все эти инструменты и устройства.

- Способствовать активному общению сына со сверстниками, зарекомендовавшими себя с положительной стороны и ничем серьезным себя не скомпрометировавшими. Приветствовать визиты его друзей в дом.

- Поощрять турпоходы, поездки в спортивно-оздоровительные лагеря и в целом любое проявление самостоятельности.

- Приучать заботиться о женщинах с малого возраста, ухаживать за мамой, сестрой, бабушкой и т. д. Вместе с сыном выбирать подарки женщинам, поощрять изготовление подарков своими руками и прочее.

- Не чинить препятствий, не отговаривать сына в его желании кому-то помочь, что-то подарить, кого-то выручить, уделить внимание какому-нибудь человеку, даже если это потребует чем-то поступиться, пожертвовать своим. Оказать помощь человеку в трудную минуту, подставить плечо – одно из главных мужских качеств.

- Очень много значит личный пример, позиция мужчин старшего поколения. Готовность проявлять настоящие мужские качества заложена и в современных ребятах. Надо только их подтолкнуть к благородным действиям.



Как воспитывать девочку: Принцессой или Золушкой

А теперь другой вопрос – как же воспитать настоящую девочку? Леди, принцессу? И есть ли на самом деле принципиальная разница в воспитании мальчиков и девочек? На мой взгляд, основные принципы и подходы к воспитанию детей обоих полов очень схожи, поэтому и мамам девочек советую прочитать главу про мальчиков. Ведь наша цель – это человек, личность, опора и помощь для родителей. Давно ушли в прошлое стереотипы, что место женщины на кухне и она должна лишь варить борщи! Сейчас проповедуются равные права и возможности.



Девочке важно твердить не о том, что она слабый пол и ей никуда не надо лезть, а о том, на что она имеет право, что она человек со своими правами и обязанностями.

Вот некоторые советы:

- Залог успеха в общении с девочкой равно поделен между мамой и папой. Оба они должны подчеркивать ее достоинства и осторожно корректировать недостатки.
- Особое внимание в воспитании дочери стоит уделить и словам, ведь в таком деликатном вопросе особое значение имеет не только уход и постоянная забота, но и то, как именно разговаривают с девочкой ее родители. То, как и что говорят родители, которые для нее являются главным примером для подражания, как раз и формируют картину внутреннего мира дочери, ее место во внешней среде, а также обозначают для нее новые горизонты и восприятие реальности. Очень часто можно услышать, как мама, воспитывая свою дочь, замечает: «Девочки так себя не ведут». В этом случае идет оценка поступков ребенка в зависимости от пола, поэтому дочь будет думать, что мальчикам так поступать можно, а это уже формирует в подсознании ребенка мысли о своей «неправильности».
- Необходимо уделять достаточно внимания и мнению дочери, уметь выслушать ее, не скупиться на похвалу, не оставаться равнодушными к достижениям девочки. Обязательно нужно реагировать на плач дочери, ведь это позволяет девочке быть уверенной в том, что мама сможет прийти к ней на помощь в любой ситуации, а это уже гарантирует уверенность и защищенность.
- Проявляйте любовь к дочери. Постоянно доказывать, что ты заслуживаешь любви, – губительно для личности. Чрезмерная старательность, неумение осознавать себя любимой и комплекс жертвы – все это может стать результатом родительского равнодушия.
- Всегда подчеркивайте достоинства своей дочери, говорите о том, что она красива, не смейтесь над ее недостатками, ведь все они являются ее неповторимыми чертами лица и фигуры. Особенно это относится к отцу, который для девочки является первым и главным мужчиной в жизни, и в зависимости от того, какие отношения сложатся в детстве у дочери с папой, по такой модели будут в будущем строиться ее отношения с противоположным полом.
- Учите девочку с детства разбираться в людях, беседуйте о возможных опасных для нее ситуациях, которые могут угрожать не только ее здоровью или жизни, но и репутации.
- Прививайте с детства девочке навыки и умения работы по дому: уборки, стирки и кулинарии – в жизни это всегда пригодится.
- Поощряйте любое желание девочки помогать другим, всегда замечать чужую боль.
- Развивайте в дочери индивидуальность, способствуйте развитию ее личности.
- Никогда не мешайте инициативе дочери, но и научите ее выслушивать мнение окружающих.



Какую роль в жизни ребенка играет правильный режим дня

 А нужен ли детям режим дня? Особенно если они не ходят в детский сад? Хороший вопрос и во многом спорный. С одной стороны, находясь дома с мамой, а иногда и с братьями или сестрами, ребенок в возрасте 3–7 лет вынужден подстраиваться под ритм жизни семьи. С другой стороны, существовать в рамках графика ребенку, впрочем, как и взрослому, гораздо проще.

О чем важно помнить?

- Человеку очень важна цикличность. Все мы с вами живем с понедельника по пятницу, от отпуска до отпуска. Так и у детей, порядок повторения одних и тех же действий в течение дня, недели очень важен для них. Причем это может быть разный график, скажем, для будних дней и для выходных.

- Ребенок в этом возрасте еще плохо ощущает время, но уже с удовольствием может ожидать тех или иных событий. Например, обводить кружочками дни в календаре до некой даты.

- Важно знать, что правильный режим – это в первую очередь рациональное распределение времени. Соблюдение этого режима не просто вырабатывает в человеке пунктуальность, но и способствует развитию личности. Организм малыша в определенный промежуток времени готовится к той деятельности, которую ему предстоит выполнить, и многие физиологические процессы (засыпание, пробуждение, усвоение еды) будут протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени. Другими словами, продуманный режим дня делает ваше чадо дисциплинированным, повышая работоспособность, и при этом положительно влияет на его здоровье и умственную активность.

- Сон, питание, прогулка и игровая деятельность – вот то, что должно быть включено в режим жизни ребенка в этом возрасте в обязательном порядке.

- Режим дня позволяет всей семье жить в одном ритме, что всегда благоприятно сказывается на ваших взаимоотношениях.

Как познакомить ребенка с таким понятием, как «время»?

 Нам хочется, чтобы дети жили в нашем графике. Но в ответ на наше «пять минут уже прошло» мы получаем крик и слезы с мольбой: «Еще минутку, еще чуточку». Все потому, что внутренние, так называемые биологические часы, работают у детей иначе, и ощущение времени – свое. Мы, взрослые дяди и тети, конечно, знакомы с часами и знаем, что такое «минутка». Но часто и сами не можем следить за временем «из-за очень важных дел». Например, когда мама начинает кричать: «Одевайся скорее, мы по делам опаздываем!» – и торопит ни в чем неповинного ребенка. Он не в курсе семейных планов, он никуда не опаздывает и, скорее всего, будет активно сопротивляться маминому желанию его срочно одеть.

Есть такое понятие «время на самоопределение». У детей до 3 лет – это 20 минут; от 3–5 лет – 30 минут. В это время ребенок должен получить от вас предупреждения, не привязанные к понятию «часов или минут». Например: «Милый, я уже готовлю твою одежду, а это значит, что надо собираться на улицу». И таких разных по словесной форме, но одинаковых по сути предупреждений должно быть три. Можно использовать будильник, он напомнит ребенку о том, что пора перестраивать свои планы на жизнь и включаться в мамыны. Заводя его на указанное вами время, вы помогаете ребенку ощутить, что же такое «пять минут».

Лично я обожаю такое чудо техники, как будильник. Он является лучшим тренером перед использованием наручными часам. Дети с трудом ощущают время внутри себя, и, когда вы выставляете условие «смотрим мультик 5 минут, и все», малыш с радостью соглашается, потому что для него это просто слова, смысл которых не ясен. Вот тут приходит на помощь будильник. Завели его на пять минут, он зазвенел и мультик выключен. Слезы, недовольство ребенка направлены в адрес будильника, вы уже не будете его врагом. Тут важно не начать торговаться, а то потом бесконечные «два с хвостиком» заведут вас в тупик. Этот метод отлично помогает в организации домашних обязанностей и, когда ребенок делает уроки, здорово влияет и на усидчивость. Я рекомендую будильник со стрелками, сейчас можно купить яркие, красочные будильники с изображением любимых героев. С будильником можно связать и дополнительную обязанность для ребенка. Например, во время учебного года мой сын Степа встает по будильнику и потом будит всех – это его обязанность. Будильник отлично поможет в ориентации по наручным часам, ведь определение времени становится хорошей привычкой.

Обучить определять время не сложно. Обычно для ребенка 5 лет на это уходит около трех дней. Это и общение, и игра. Вместе сделайте копию часов из бумаги. Всегда начинайте обучение с 12, 3, 6, 9 часов, чтобы малыш знал, что в эти отрезки времени делают. А когда он запомнит, то пусть будет ответственным за «напоминалки» вам: пора обедать, спать и так далее. Ему будет приятно ощущать себя «взрослым».

Когда ребенку «пробьет» 5–6 лет, он с удовольствием будет пользоваться настоящими часами. Они должны обязательно нравиться ему, быть яркими и иметь цифры и стрелки. Мы ходили с свое время в музей часов. Степан очень заинтересовался, и с тех пор изучение времени у него пошло легче. Помогут в изучении циферблата и стихи. Благодаря образному мышлению, которое преобладает у детей-дошкольников, им легче воспринимать все в рифме. Именно поэтому я так часто рекомендую брать для бесед с детьми разные стихи: «Про время», «Про переход дороги» и т. д. Они есть в доступе в Сети и помогают детям легче рисовать в голове образ ситуации.

В конце хочу сказать еще об одном камне преткновения – фразе «когда вырастешь большой». Если ребенок очень ждет события, о котором идет речь, то можно получить горькие

слезы и истерики. Он будет кричать: «Я уже большой!» Тогда в помощь вам придет ростомер. Когда на нем будет некая планка с названием «большой», будет проще ждать. Так же, например, и с отпуском. Вы говорите: «Мы скоро полетим на море». Для вас, может, две недели и скоро, а для ребенка до 7 лет – это настоящая пытка. Повесьте календарь и обводите кружочками дни до этого события. Именно поэтому не советуют при сроке в три недели беременности говорить ребенку: «У нас скоро будет малыш». Это «скоро» ему сложно понять, а ждать просто невыносимо!

Терпения вам и больше счастливых минут!



Как мотивировать ребенка выполнять работу по дому



Мы много раз на страницах этой книги повторяем слова о взаимоуважении и демократии в отношениях с детьми. Вопрос о домашних обязанностях очень логично вписывается в эти представления. Уже у совсем маленьких детей могут появляться те или иные обязанности, возможно, пока в игровой форме. Убрать игрушки, положить свои вещи в шкаф, помочь маме донести пакет молока до корзинки с продуктами. И сначала все дети это делают с удовольствием. Но время идет, и вот уже от ребенка помощи по дому не дождешься. Где же происходит сбой?

- Обязанности должны соответствовать возрасту ребенка.
- На стадии, когда вы приучаете ребенка помогать вам, обязанность должна быть ему приятна. Например, большая ошибка – поручить ребенку выкидывать грязный подгузник младшего брата или сестры.
- Помните, что ваш личный пример – залог успеха. Если мама готовит ужин на кухне или моет посуду, вашему чаду тоже захочется повторить эти действия!
- Обязательно дайте попробовать и не ругайте за результат. И уж убить любую мотивацию можно, если взять и начать переделывать что-то на глазах у ребенка!
- Критика должна быть объективной и даже иногда заниженной! А главное – обязательно следовать после похвалы.
- Не подгоняйте. Дайте сделать в комфортном для ребенка ритме. Не все сразу, сначала надо научиться!
- Хвалите! Сделал хорошо, получает сам удовольствие и радует вас? Хвалите! Но помните о важном правиле – мы хвалим за результат! Важно достижение, а не просто так твердим «молодец».
- Учите ребенка пользоваться техникой! Например, вы загружаете все в посудомоечную машину? Какой тогда смысл заставлять ребенка мыть тарелки руками?
- Вводите дежурства! Дайте ребенку право быть старшим по уборке и, например, отслеживать, как что-то сделала мама или папа, при этом оценив ваш труд! Так он учится объективности и возможности принимать критику в своей адрес.
- При планировании и выполнении домашних обязанностей хорошо помогает доска мотивации (о ней речь пойдет дальше).



Как сделать доску мотивации для детей



Доска поощрений для детей – что это, с какого возраста и как ее устроить?

- Этот метод идеально подходит для детей от 3–10 лет. Но лучше всегда ориентироваться на ребенка. Метод помогает и мотивировать ребенка, и выучить дни недели и элементарный счет.
- На доске не должно быть более 5 пунктов. Пункты должны быть конкретными! Вариант «хорошо себя вести» не подходит! Только конкретика: сон в своей кроватке, посещение детского сада без слез, сложенные в ящик игрушки и т. д.
- В конце каждого дня ребенок получает награду – наклейку за выполнение заранее оговоренного пункта.
- В конце недели, кроме наклейки, есть дополнительный приз. Например, поход в зоопарк, приготовленный пирог или любая другая эмоция. Эмоции всегда лучше материальных вещей! Но если не можете ничего придумать, то можно и шоколадку.
- Грамотнее делать таблицу пятидневной. А в выходные давать небольшие поблажки ребенку. Ну и выдавать приз.
- Подобная доска может стать семейной. Такая игра в демократию очень полезна для выстраивания отношений с детьми в кризисе 7 лет и старше. Например, они могут оценить папино чтение или мамину кашу (то есть, может, и не очень значимые пункты) – психологически это важно для ребенка. И приз тоже будет семейный.
- Это метод положительной мотивации. То есть приклеить наклейку, а потом забрать ее – нельзя!
- Лучше не давать названия этой доске, чем дать его неверно. Например, частая проблема с доской «добрых дел» – а если не сделал? Здесь есть опасность оценки ребенка, причем не всегда объективной. Он может не сделать, потому что еще не умеет или не понимает как.

Общение и взаимодействие с ребенком

- # Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша
- # Как снизить градус ревности между детьми
- # Как рассказать ребенку о сексе и не покраснеть
- # Как хвалить и поощрять ребенка
- # Как поддержать адекватную самооценку у ребенка
- # Как сохранить доверие между детьми и взрослыми
- # Как «правильно» наказывать детей и наказывать ли
- # Как ввести понятие «нельзя» и как наверстать, если время уже упущено
- # Как помочь ребенку справляться со своими эмоциями
- # Как передать ребенку ответственность
- # Как рассказать ребенку о смерти
- # Как не скупить весь магазин, если ребенок кричит: «Мам, купи!!!»

Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша

 Этот вопрос актуален именно для семей, ждущих второго ребенка. Как правило, при ожидании последующих детей все уже происходит по опыту мамы и под действием ее интуиции. Ну и, конечно, многое зависит от возраста старшего ребенка. На что же стоит обратить внимание родителям?

- Если вашему первенцу еще нет 2–3 лет, то не стоит забегать сильно вперед и говорить ему заранее о предстоящих переменах. Ведь у детей совсем другое представление о времени. Они иначе понимают слова: «Скоро у тебя будет братик или сестренка». Для них «скоро» – это с минуты на минуту. И долгое ожидание не приносит им особой радости. Поэтому в этом возрасте сообщение о пополнении можно отложить чуть ли не до самых родов. Достаточно просто отвечать на вопросы по факту, например: «Почему у тебя такой большой живот?» – «Там сейчас живет твой братик». То есть ответы на вопросы должны быть достаточно конкретными.

- После 3 и до 6–7 лет ощущение времени у ребенка уже другое. Дошкольники понимают, что такое месяцы и в каком месяце ждать радостного события. В 3–4 года можно купить или сделать с ребенком специальный «ожидательный» календарь. Но все равно долгое ожидание вызывает у ребенка «перегорание», поэтому не стоит сообщать ему новости сразу после обнаружения двух полосок на тесте.

- Если ребенок старше 7 лет – он уже все понимает. В его случае лучше не создавать ощущение обмана, даже интуитивное: когда он слышит разговоры взрослых, но вынужден додумать все детали сам. Лучше относиться к старшему «на равных», по крайней мере, создать у него такое ощущение.

- Когда-то кто-то придумал, что при рождении ребенка старшему надо дарить подарок. А что потом? Потом мы дарим подарки детям на дни рождения друг друга, чтобы им не было обидно. А ведь такие подарки – это и есть начало, отправная точка того самого соревнования и ревности, от которых потом все хотят избавиться. Появление малыша – это радость для семьи. И главное, что должен увидеть старший, – что ничего не изменилось, его любят, все хорошо. Почему родители показывают это именно подарками? Неужели не знают, как иначе показать свою любовь? Или это самый простой способ, без заморочек?

- Лучше заранее продумайте, кто вам сможет помочь с новорожденным, чтобы вы смогли уделить время и старшему ребенку. Не гоните его от себя! Даже если он достаточно взрослый и вы, например, стесняетесь кормить при нем грудью. Лучше прикрыть грудь пеленкой, но не гнать ребенка от себя!

- Многие считают, что старшего надо нагрузить обязанностями по дому и помощью маме. Но делать это надо разумно! Давать ребенку только те задания, которые ему в радость! Ведь он не нянька. Меня всегда «радует», когда старшему ребенку придумывают обязанность выкидывать памперс. Вот правда, радость-то какая... Новорожденный ребенок – это прежде всего ваша забота!

- Конечно, режим жизни изменится. Но сделайте так, чтобы эти изменения были со знаком «плюс». Когда появление крохи в доме ведет за собой тьму запретов для старшего («не ходи, не шуми, не играй»), то какой реакции вы хотите? Именно общий комфорт, личное время мамы, потраченное на каждого ребенка, занятия вместе и порождают братскую любовь и ощущение покоя. И для этого не надо придумывать никаких специальных схем. Любите всех своих детей, и все будет хорошо!



Как снизить градус ревности между детьми

Ревность – чувство знакомое, наверное, каждому взрослому. Мы переживаем, если вдруг взгляды наших любимых направлены не на нас. Нервничаем по поводу новой должности, которая досталась не нам. И порой достижения лучшего друга вызывают неприятные чувства в душе. Мы быстро находим этому объяснение, называя это чувство белой завистью, ну вроде как мы не со зла... А ведь на самом деле это все проявления ревности. Представьте, как тяжело даются подобные переживания детям. Ведь зачастую они даже не понимают, в чем дело. В доме появился малыш, его все ждали и хотели. И он сам ждал, мечтая стать старшим братом/сестрой, а тут... Все начинает раздражать: крик малыша; мама, которая проводит с ним слишком много времени; подарки, купленные для него; а еще вдруг на тебя начинают повышать голос, и в жизни появляются запреты: «Не шуми!», «Помолчи!», «Я сейчас занята с малышом». Как правило, на этой стадии показывать свои переживания и демонстрировать ту самую ревность начинают только те дети, у кого разница в возрасте с новорожденным минимальна. И даже если вам, в сравнении с «новым» ребенком, старший кажется удивительно повзрослевшим, помните: он малыш, ваш малыш, найдите время и на него.

Что еще можно сделать, чтобы снизить градус ревности между детьми?

- Многие родители сейчас дарят старшему ребенку подарок «от новорожденного». Хорошая идея, но важно понимать, что этого мало. Эта кукла, машина или компьютер не заменят вас старшему ребенку.

- Поделите время, адресованное детям, между вами и другими родственниками. И все равно старайтесь делать по максимуму все вместе, рядом. Ведь пока вы кормите малыша, старший может рядом рисовать, пока купаете – можете рассказывать ему истории, ну а прогулки – это замечательное время для объединения семьи.

- Не настраивайте ребенка на то, что его ждет товарищ для игр в лице малыша. Он быстро разочаруется в ваших словах, ведь ждать этого момента придется долго.

- Не стоит превращать старшего в няньку с первых дней. Да, можно и нужно просить о помощи, но соизмеримо с возрастом старшего ребенка!

Не делайте из него сразу взрослого – это тяжело для его понимания.

Моя личная история немного другая. Разница в возрасте между моими детьми – 5 лет. Они не проявляют свою ревность здесь и сейчас, она начинает «вылезать» чуть позже. Каждый старается максимально привлечь к себе внимание, подойти приласкаться, побыть рядом. Глядя на это, делаю очередной вывод: кроме того, что надо стараться как можно больше времени быть рядом, обязательно нужно вводить индивидуальное время для каждого из детей. Со старшей дочерью мы вместе готовим или ездим за продуктами, со средней – поем песни в машине и общаемся вечером, когда все остальные заняты своими делами. С сыном обсуждаем его новости во время купания или рано утром, пока все спят. Малышка имеет особую возможность приползти и обняться, когда ей пожелается. Есть еще и папа, время на общение с которым тоже обязательно должно присутствовать.

По опыту хочу сказать, что наиболее ярко ревность проявляет себя, когда детей двое. В многодетной семье с каждым новым малышом отношения становятся лучше и спокойнее. Я открыла для себя секрет, скрытый в совместной деятельности. Когда старшие девочки, между которыми ревность наиболее ярко выражена, получают общее задание – отношения выравниваются. Они делают общее дело и стараются достичь максимального результата. Теперь у нас есть дни детских дежурств. Раз в неделю дети разделяют между собой обязанности по

дому. А ребенок, возглавляющий процесс, еженедельно сменяется. Таким образом, каждый из детей имеет возможность ощутить себя важной частью семьи, от которой зависит комфорт всех, пусть и всего на один день.

Ревность – тяжелое чувство. Я не хочу, чтобы мои дети его испытывали по отношению друг к другу.

♥ Лекарство от детской ревности одно и абсолютно универсальное – любовь родителей, не разделенная, а умноженная на всех своих детей.



Как рассказать ребенку о сексе и не покраснеть

Сексуальность, осознание себя и своей половой принадлежности – это нормальный этап развития ребенка. Когда ребенок впервые, пусть и отдаленно, начинает изучать себя и свое тело? Уже в 7–9 месяцев, будучи без подгузника, малыш трогает себя, обнаруживает те или иные органы, и это абсолютно нормально. Переживаний по этому поводу у здравомыслящих родителей быть не должно.

После года многие мамы и папы реагируют уже совсем иначе, если, скажем, мальчик трогает свой пенис. Тут свойственно совершать ошибки: кричать, ругать, пугать («Прекрати, а то оторвешь!») и делать все, чтобы закрепить это желание. Ведь дети всегда ждут реакции на свои действия, а какой она будет – им не так уж важно. Отсюда вывод: реакция родителей должна быть крайне спокойной. Говорите с ребенком, объясняйте, даже если вам кажется, что он ничего не понимает: «Да, ты мальчик, у всех мальчиков есть пенис». Если это слово травмирует вашу психику (хотя я считаю, что в названиях половых органов нет ничего страшного), можно использовать свои определения. Но все же призываю включать здравый смысл, ведь «краник», «леечка» и «петушок» не очень связаны с объектом, о котором идет речь.

Следующий этап – детский сад. Дети там собираются разные, с разным багажом знаний. Это всегда стресс для любого ребенка – бесконечный поток информации на некоторое время выбивает его из колеи. В этот же поток попадает информация о различии полов, способах появления детей и даже физиологии некоторых процессов. И главное, что узнает ребенок, попадая в среду разнополых детей, – то, что мальчики и девочки различаются между собой.

Как отвечать на вопросы детей в возрасте 3–5 лет, знает сейчас, наверное, каждый родитель – по существу. Слушайте внимательно вопрос ребенка и отвечайте на него, а не рассказывайте о том, что, как вам кажется, он хотел бы знать. Например.

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.