**Второй ребенок**

Малыш в семье - это большая радость и в то же время море хлопот. Но их становится еще больше, когда появляется второй ребенок. На плечи папы ложится еще большая ответственность, у мамы, уже привыкшей справляться с одним ребенком, появляется много новых забот, а старший начинает ревновать к младшему, отнимающему у него внимание родителей. Но проходит время, и все становится на свои места. Однако для того, чтобы решить всю массу возникших проблем, маме и папе придется запастись терпением. Какой же должна быть оптимальная разница в возрасте между детьми, чтобы и детям, и родителям это было удобно?

В первую очередь мама должна подумать о медицинских показаниях к рождению второго ребенка. Вот отрывок из статьи, опубликованной в журнале "New England Journal of Medicine", и перепечатанной в журнале "Материнство", №12 за 1999 год:

"Рожайте снова через 18 месяцев!

Изучение 173 205 родов в штате Юта показало, что оптимальный промежуток между родами составляет от 18 до 23 месяцев, когда старший ребенок уже не требует интенсивного ухода, а разница в возрасте еще позволяет детям вместе играть и иметь общие интересы. Исследование также показало, что если интервалы между родами меньше 18 или больше 23 месяцев, вероятность заболеваний у детей повышается. В сравнении с детьми, родившимися в идеальном промежутке, у матерей, забеременевших в течение полугода после предыдущих родов, вероятность рождения недоношенных или гипотрофичных новорожденных на 30-40% больше. У женщин, которые рожали следующего ребенка более чем через 10 лет, риск рождения гипотрофичного ребенка был выше в два раза, а риск рождения недоношенного был выше наполовину.

Специалисты считают, что при слишком коротком промежутке между родами, главной причиной нарушений является то, что организм матери не закончил восстановления от дефицита витаминов, кровопотери и стресса, связанного с беременностью и родами. Слишком большой промежуток между родами может вызвать повышенный риск нарушений в связи с тем, что условия кровоснабжения матки при этом ухудшаются."

Итак, если разница между детьми меньше четырех лет - родителям тяжело с двумя малышами, но легко детям. Чем младше ребенок, тем ему легче привыкнуть к новому статусу, да и играть вместе им интересно.

Если разница больше 10-ти лет - легко родителям (старший поможет в уходе за младенцем), но тяжело детям (слишком большая разница, они едва ли будут вместе играть).

Кроме того, этот вопрос решается родителями в зависимости от собственной психологии, взглядов на жизнь. Есть семьи, которые хотят "отдохнуть" сначала от младенчества старшего, погулять, съездить заграницу, а потом начинать сначала "бессонные ночи", кормежки, сидение дома. Другие предпочитают разом "отмучиться", а потом уже отдыхать от проблем с младенцами. Каждая семья находит свой собственный путь.

Закончу словами из песни:

### Еще пожелать вам немного осталось:

### Чтоб в год по ребенку у вас нарождалось!..

### Социализация детей

### Как ваш малыш потянулся к другим людям? Когда он впервые захотел с кем-то подружиться? Все эти шаги в большой мир малыш делал на Ваших глазах. Вы, родитель, папа или мама, стали первым другом малыша. Вы первым засмеялись над его причудами, первым поддержали "разговор", отвечая сначала на его робкое "агу", а потом все более уверенный и уверенный лепет... Именно Вы стали для него примером того, как можно общаться с другими: улыбаясь, шутя, щекоча и целуя. В течении ближайших двух лет все его общение будет строиться на этом опыте, исходя из него Ваш малыш будет играть в игры, поддерживать беседу, заводить друзей и очаровывать своих родных. Тот первоисточник, что положил начало всему этому - Вы.

### 12 - 18 месяцев

### В течении первого года ребенок в первую очередь фокусируется на разработке физических способностей (например, захват предметов, их удержание, ходьба), которые перемежаются всплесками игровой активности - с любимыми бабушкой, дедушкой или, например, няней. Малыш вышел из младенчества, он чрезвычайно любопытен, его интересует весь мир - разумеется, через призму важности лично для него. Сначала попытки общения с другими сводятся к изучению их реакций на те или иные поступки - однако этот беспокойный период обычно заканчивается к полутора годам, принося родителям значительное облегчение.

### После этого времени ребенок начинает получать удовольствие от игр как с ровесниками, так и с детьми более старшего возраста. Сначала эти игры носят "параллельный" характер: вы можете видеть двух и более малышей, сидящих бок о бок и играющих каждый в свою игру. Потом большинство общения сводится к свирепому отстаиванию своей собственности - самые тихие дети превращаются в мальниких Дракул; пока еще не умея выражать эмоции, особенно негативные, словами, малыши готовы покусать даже лучших друзей. А также побить их и оттаскать за волосы.

### 19 - 25 месяцев

### Ближе к двум годам ребенок начинает все активнее и активнее тянуться к другим детям. Конечно, как и любое другое умение, умение дружить достигается путем проб и ошибок. Сначала он еще не в состоянии поделиться своими вещами и игрушками - ребенок живет минутой, поэтому даже недолгое ожидание своей очереди на игрушку или качели кажется ему бесконечным и бессмысленным. В это время происходит и осознанием ребенком мира взрослых: некоторые малыши открываются ему и готовы беседовать с каждым о своей новой игрушке, другие же пугаются напористых и громких великанов, прячась от гостей за маминой юбкой или же заливаясь слезами и пытаясь улизнуть в детскую. Если Ваш малыш кажется Вам малообщительным - возможно, причин для тревоги нет, просто он медленно воспринимает окружающее. На пользу обычно идет общение с более старшими детьми. Не форсируйте события - и Ваш ребенок скоро сам сообщит вам о своем желании посидеть на коленях у тети или поговорить с вашим другом или подругой.

### 26 - 30 месяцев

### Между 2 и 3 годами дети становятся на редкость эгоистичными. Они еще не могут делать выводы из слов и предупреждений родителей и все постигают путем собственных проб и ошибок. Малыши постепенно учатся быть великодушными - конечно, не все время, но пропустить друга на качели или угостить печеньем у них уже вполне получается. Однако эти мгновения - всего лишь настроение, которое уже через минуту может поменяться на противоположное. И тогда ребенок, еще минуту назад качавший на качелях приятеля, будет возмущенно стаскивать его за ногу. Или выковыривать печение у него прямо из пальцев.

### Обычно именно в это время появляются первые "настоящие друзья". Конечно, если рядом Вы, он может не проявлять свою привязанность к соседу по песочнице или приятелю из садика, однако он не преминет пожелать и им спокойной ночи, укладываясь в кроватку, или начнет прыгать от восторга, случайно увидев их фотографию в альбоме. Для детей такого возраста такое проявление приязни свидетельствует о самой нежной и тесной дружбе.

### Обычно именно в этом возрасте родители начинают вводить ребенка в мир взрослых условностей или чаще всего натыкаются на упрямое непонимание необходимости здороваться с соседями и нежелание благодарить за каждую игрушку, подаренную на праздник. Не требуйте от ребенка невозможного, все придет своим путем и скорее, чем Вы думаете. главное, Ваш пример - будьте вежливы, приветливы и деликатны и Ваш малыш рано или поздно начнет Вам подражать.

### 31-36 месяцев

### В этот период времени ребенок учится общаться с друзьями - реальными и мнимыми, учится строить взаимоотношения и подстраиваться под настроение других. Чувствительность ребенка к эмоциям других людей возрастает, он заметит и не преминет сказать, что мама грустная, и пожалеет ее. Однако это не помешает ему рассмеяться, увидев упавшего друга, или отнять и спрятать игрушку, несмотря на возмущенные вопли брата или сестрички. Не пугайтесь, это не от бессердечности: просто малыш еще не познал мир настолько, чтобы чувствовать чужую боль или негодование, не побывав в аналогичных ситуациях определенное количество раз. Однако не пускайте все на самотек, дескать, вырастет - поймет, что это нехорошо или больно. Вы можете все объяснить, научить чуткости и сочувствию, вы - единственный и самый важный преподаватель...

### Конечно, не ждите, что сразу после ваших слов ребенок бросится дуть приятелю на разбитую коленку, но ваш урок обязательно будет воспринят и вы получите доказательства этому в самое ближайшее время.

### Ближе к трем годам ребенок становится все более уверенным, независимым и разумным. Его желания становятся более осознанными и ребенок добивается их исполнения, не экономя чужие нервы - истерики в этом возрасте часты и сознательны.

### Любопытство тоже не знает границ - все, от тостера до любимой собаки или кошки будет изучено, по возможности разобрано на предмет устройства и механизма работы.

### Растет и любовь к большим компаниям, ребенок ищет общества сверстников, совместных игр, разговоров. Если вы помогаете малышу быть хорошим другом, уча его внимательности и сочувствию по отношению к другим, из него вырастет замечательный товарищ, что можно будет заметить уже в самое ближайшее время. Способность человека к искренней и преданной дружбе закладывается именно сейчас.

### Однако очень часто дети от года до трех лет расстраивают родителей, причем не только своих, неоправданной агрессивностью: они толкают, щиплют и кусают других малышей без видимых причин.

### Если это повторяется и после многократных разговоров с ребенком и объяснений, почему так делать не следует, проконсультируйтесь с врачом. На все есть свои причины, возможно, необъяснимая агрессия - следствие того, что ребенок переживает из-за долгого отсутствия родителей, гипервозбудимости или из-за переутомления

### Завтра в школу

Родители - первые и самые строгие учителя ребенка. Семья - это своеобразная школа, которая оказывает огромное влияние на то, что маленький человек будет считать важным в жизни, а что второстепенным, формирует его как личность. Будет ли малыш чувствовать себя психологически комфортно и уверенно в школе, зависит от взрослых. В современной психолого-педагогической науке существует понятие "готовность к школе". Что включает в себя это понятие?

Родители - первые и самые строгие учителя ребенка. Семья - это своеобразная школа, которая оказывает огромное влияние на то, что маленький человек будет считать важным в жизни, а что второстепенным, формирует его как личность. Будет ли малыш чувствовать себя психологически комфортно и уверенно в школе, зависит от взрослых. В современной психолого-педагогической науке существует понятие "готовность к школе". Что включает в себя это понятие?

Во-первых, анатомо-физиологическое развитие ребенка, то есть способность сравнительно длительное время выполнять определенные задания. Прежде всего развитие мелкой моторики пальцев рук, так как именно от этого зависит овладение навыками письма, рисования, лепки.   
Во-вторых, важным критерием "школьной зрелости" считается личностная готовность к школе. Иными словами, у ребенка должно быть положительное отношение к школе, отсутствие которого может привести к явному или скрытому до поры до времени нежеланию учиться.

В-третьих, характерной чертой готовности к школе у малыша можно назвать умение понять учебную задачу, уважительное отношение к требованиям учителя, произвольность действий. У детей, которые не способны относительно длительное время заниматься неинтересной для них работой, как правило, возникают проблемы с поведением, и, как следствие, с успеваемостью. Четвертой составляющей "школьной зрелости" является собственно интеллектуальная готовность.

И, наконец, ваш будущий ученик должен обладать определенным запасом знаний, помогающих ориентироваться в окружающем мире.

Проверьте у ребенка анатомо-физиологическую готовность к школе. Для этого проведите с ним этот тест.

**Задание 1**

Предложите вашему малышу, который, вероятно, еще и не научился писать, внимательно посмотреть на образец и рядом написать точно так же.  
Во время выполнения задания понаблюдайте за своим ребенком и отметьте:

* какой рукой он пишет;
* перекладывает ли карандаш из одной руки в другую;
* слишком ли много вертится по сторонам.

**Оценка работы ребенка.**

* 1 балл. Целиком скопирован образец. Буквы превышают размер букв образца не более чем в 2 раза. Первая буква по высоте соответствует прописной.
* 2 балла. Образец скопирован разборчиво. Соблюдение горизонтальной линии и размер букв не учитываются.
* 3 балла. Можно понять хотя бы четыре буквы образца.
* 4 балла. Можно понять хотя бы две буквы образца.
* 5 баллов. Нечто похожее на каракули.

**Задание 2**

Поставьте на листе бумаги несколько точек в определенном порядке. Дайте малышу задание нарисовать рядом такие же.

**Оценка работы ребенка.**

* 1 балл. Почти совершенное копирование образца. Рисунок должен быть параллелен образцу. Уменьшение образца допустимо.
* 2 балла. Число и расположение точек должно соответствовать образцу. Можно не учитывать отклонение более трех точек наполовину ширины зазора между строкой или колонкой.
* 3 балла. Рисунок в целом соответствует образцу и не превышает его по ширине и длине более чем вдвое. Число точек не должно быть более 20.
* 4 балла. Рисунок не соответствует образцу. Размеры и число точек не учитываются.
* 5 баллов. Каракули.

**Задание 3**

Попросите своего малыша нарисовать человека (именно мужскую фигуру) так, как он сумеет.

**Оценка работы ребенка.**

* 1 балл. Нарисованная фигура должна иметь голову, туловище, руки и ноги. Голова с туловищем соединена шеей и не должна быть больше туловища. На голове есть волосы и уши. На лице глаза, нос и рот. Руки заканчиваются пальцами. Ступни внизу отогнуты. Фигура имеет мужскую одежду и изображена как единое целое, а не составляется из отдельных законченных частей. На рисунке видно, что руки, ноги как бы "растут " из туловища, а не прикреплены к нему. Более примитивный - аналитический способ рисования: сначала рисуется туловище, а затем к нему прикрепляются руки и ноги.
* 2 балла. Отсутствие таких деталей, как шея, волосы, один палец руки, но не часть лица, можно не учитывать, если фигура нарисована как в первом случае.
* 3 балла. Фигура должна иметь голову, туловище, руки и ноги, которые нарисованы двумя линиями (объемные). Допускается отсутствие волос, шеи, ушей, пальцев и ступней, одежды.
* 4 балла. Примитивное изображение человека. Руки и ноги нарисованы одной линией.
* 5 баллов. Головоножка.

Подсчитайте результаты трех заданий: от 3 до 6 баллов - развитие выше среднего; от 7 до 11 - среднее; от 12 до 15 - развитие ниже нормы.

**Если ваш ребенок застенчив**

Знакомая картина: несколько малышей увлеченно играют во что-то на детской площадке, а одна девочка (или мальчик) отстранено смотрит на эту шумную возню своих сверстников, стесняясь присоединиться к общему шуму и гаму. Ребенок не умеет общаться с окружающими, "пугается" не только детей, но и взрослых. Как помочь такому малышу преодолеть внутренние проблемы и научиться находить общий язык с другими людьми?

Как часто родителям приходится пересматривать свое отношение к ребенку, чтобы понять главное - личностное благополучие дочери или сына важнее оценки их способностей посторонними людьми, излишняя требовательность и строгость к детям с утонченной душевной организацией приводит прямо к противоположному эффекту.

"Человек лишь там чего-то добивается, где он сам верит в свои силы", - подобное выражение достаточно часто встречается в литературе, посвященной проблемам застенчивости и неуверенности в себе.

Ощущение собственной несостоятельности и враждебности окружающего мира проявляются в ребенке с раннего возраста, последствия здесь могут быть различными:

* застенчивость препятствует встречам и знакомствам с новыми людьми;
* она удерживает человека от выражения собственного мнения и отстаивания своих интересов;
* застенчивость не дает возможность людям оценить положительные качества человека;
* усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении;
* мешает ясно мыслить и эффективно общаться;
* как правило, сопровождается негативными переживаниями, чувством одиночества, тревоги и депрессией.

Однако в любом явлении есть свои плюсы и минусы, поэтому не всегда застенчивость вредна и губительна для ребенка и взрослого. "Сдержанный, серьезный, непритязательный, скромный" - эти слова характеризуют застенчивых детей с положительной стороны. А если признать их как личностную особенность и придать им соответствующий блеск, то обладающий этими качествами человек может прослыть даже утонченным.

Глубинные причины застенчивости следует искать в раннем детстве. Ощущение ребенком себя в возрасте до пяти лет является базой для внутреннего ощущения себя в дальнейшей взрослой жизни.

Так что же такое застенчивость, и присуща ли она вашему ребенку? Застенчивость, прежде всего, связана с низкой самооценкой, которая проявляется в том, что малыш оценивает свои возможности и способности ниже, чем они есть на самом деле. Застенчивость часто трактуют как "склонность к уединению и скрытность по причине неуверенности в себе", "неловкость в присутствии других людей".

Свои страдания застенчивые дети переживают молча, не делясь с окружающими, тем не менее, весь их внешний облик говорит: "Я - застенчив". Застенчивость во внешнем поведении проявляется в скованности и неловкости движений, в замкнутой сосредоточенности лица ребенка. На физиологическом уровне - даже в учащении пульса и дыхания.

Подобные негативные чувства у ребенка могут сформироваться, если:

* он появился на свет "нежданным", то есть первоначальная неуверенность в необходимости его рождения со стороны родителей проявляется впоследствии в неуверенности и застенчивости;
* во время беременности женщина находилась в состоянии эмоционального стресса. Беспокойство, испытываемое мамой на гормональном уровне, передается и эмбриону, что создает определенные предпосылки для формирования у будущего ребенка негативного чувства по отношению к самому себе;
* родители огорчены несоответствием пола ребенка ожидаемому: мечтали о девочке, родился мальчик;
* ранняя и потому болезненная разлука с матерью способствует формированию излишней чувствительности и зависимости ребенка от эмоционального состояния окружающих людей, которые, в свою очередь, формируют у него застенчивость и неуверенность;
* излишняя принципиальность и строгость мамы влияет на воспитание мальчиков и делает их застенчивыми. То же самое можно сказать и про отношения отца к дочери. Проявление родительского внимания и любви, зависящее от того, насколько оправдываются их ожидания, отрицательно сказывается на характере ребенка;
* существует эмоциональное неприятие малыша.

С застенчивостью, робостью и замкнутостью можно справиться, если психологически грамотно строить отношения с самим собой и малышом.

* Если застенчивость ребенка связана, прежде всего, с вашими завышенными требованиями и ожиданиями по отношению к нему, пересмотрите их. Помните, что излишняя строгость и принципиальность родителей часто является причиной проблем ребенка в дальнейшей взрослой жизни. Не требуйте от малыша, чтобы его успехи были такими же (а то и выше), как у детей ваших знакомых.
* Если рождение малыша было не запланировано, или же у вас изменились обстоятельства жизни, в этом нет вины ребенка. Отвергая его явно или тайно, вы ничего не сможете изменить, а вот сформировать в крохе неуверенность, застенчивость - вполне реально. Малыш родился. Он живет и хочет быть счастливым. А для этого ему необходимы ваша любовь, забота, тепло рук матери, нежность ваших прикосновений.

Помогите ребенку познакомиться с другими детьми. Почаще приглашайте к себе друзей. Берите малыша с собой в гости. Но делайте это предельно осторожно, чтобы не вызвать противоположный эффект.

Не стоит постоянно беспокоиться за кроху, стремиться полностью оберегать его от возможных опасностей. Дайте ему достаточно свободы.

Постоянно укрепляйте в малыше уверенность в себе и собственных силах. Пусть любой положительный поступок не остается незамеченным вами, хвалите не самого ребенка, а конкретное действие, совершенное им, если, конечно, оно этого заслуживает.

Давайте сыну или дочке различные поручения, связанные с общением с посторонними взрослыми. Создавайте эти ситуации сами, искусственно.

Однако не забывайте, что застенчивость может стать одним из достоинств вашего ребенка. Не переусердствуйте в ее искоренении. Во всем нужно

**Как усадить непосиду**

"Мой трехлетний сын совсем не усидчив. Когда я занимаюсь с ним чтением или математикой, он так и норовит сбежать под любым предлогом: "Мама, я устал, я хочу есть и спать!". Как он будет учиться в школе - ведь там уроки по 45 минут, а дома он и двадцати минут не выдерживает. Что делать?" Светлана К., Москва

**Не требуйте слишком многого**

Маленькие дети, как правило, неусидчивы. Или, выражаясь научным языком, не способны долго концентрировать свое внимание на тех действиях, которые им предлагают взрослые. Попробуйте заставить трехлетнего малыша в течение часа слушать сказку, даже если она и интересная. Скорее всего, через 15-20 минут он начнет ерзать на месте.

Подрастая, ребенок становится более усидчивым. Под руководством взрослых он с удовольствием лепит, конструирует, изучает школьные науки. Но родители могут перегнуть палку, если будут заниматься с ним математикой, чтением или чистописанием часами.

Существуют определенные нормы продолжительности занятий для дошкольников. По мнению психологов, большинство детей спокойны и внимательны, если уроки длятся:

* 10-15 минут - от 1 до 3 лет;
* 15-20 минут - в 3-4 года;
* 20-25 минут - в 4-5 лет;
* 25-30 минут - в 5-6 лет;
* 30-35 минут - в 6-7 лет.

Исходя из этих норм, разрабатывается сетка занятий и в детских садах. Но если ваше чадо получает домашнее воспитание, вы наверняка пристроили его в десяток секций и кружков. А ведь такая сверхзагруженность ему не на пользу - к концу дня у ребенка совершенно не остается сил. Специалисты считают, что ребенку до четырех лет хватит двух занятий в день. И между ними должен быть большой перерыв: например, одно - после завтрака, другое - после полдника.

Для ребенка постарше можно планировать два предмета на утро и два - на день, только не забудьте о переменках между ними. И еще - нельзя устраивать подряд два занятия математикой или, например, английским. "Разбавляйте" их физкультурой, музыкой, рисованием, хореографией.

**Делу - час, потехе - день**

Многие родители полагают, что самое главное для ребенка - грызть гранит науки, а игра - это бесполезное, второстепенное занятие, которое может и подождать. Между тем психологи утверждают, что те дети, которых в детстве не ограничивали в игре, вырастают талантливыми творческими людьми. Но и занятия тоже необходимы. Поэтому совместите полезное с приятным: превратите нудный урок в увлекательное действие. Не говорите чаду: "Раз ты болтаешься без дела, сейчас пойдем заниматься математикой". Скажите лучше: "Давай поиграем в цифры" или "Хочешь, я расскажу тебе о загадочной стране, где живут буквы". Если ваши путешествия интересны для ребенка, он будет усидчив во время занятий и не станет от них отлынивать.

Оптимальное время для изучения наук - после завтрака. Можно еще в течение дня ловить "пересменки" между играми, когда одна ребенку уже наскучила, а новую он не успел придумать.

Не путешествуйте в страну знаний перед сном, когда у ребенка уже слипаются глаза. Даже если он и заинтересуется, он уже не сможет вникнуть в смысл того, что вы ему рассказываете. А ваши обвинения в неусидчивости будут несправедливыми.

**Темперамент - штука тонкая**

Наблюдая даже за совсем маленькими детьми, можно определить их темперамент. Одни дети с рождения спокойны и могут часами возиться с игрушкой или книжкой, а другие и пяти минут не пробудут на одном месте. Медлительные флегматики более усидчивы, активные холерики - менее. И с этим приходится считаться.

Но даже гиперактивных и возбудимых детей можно удержать. Например, пятилетний Антошка с рождения был чересчур подвижен. Он всегда находился в вечном поиске: хватал одну игрушку, другую, третью - они интересовали его лишь считанные минуты. На занятиях он разве что по потолку не ходил. Психолог предложил маме формировать у ребенка усидчивость, используя то, что ему интересно. Она стала вместе с ним играть в конструктор, потихоньку затягивая игру и удерживая тем самым внимание ребенка. Шаг за шагом мальчик приучался оставаться какое-то время на одном месте и не стремился поскорей улизнуть. Постепенно мама сумела заинтересовать его чтением, и когда он пошел в школу, то уже неплохо читал.

Неугомонным шустрикам показано собирание конструктора, мозаики, складывание из бумаги разных фигурок, лепка фигурок из пластилина. Кроме того, прекрасно формируют в детях усидчивость занятия по книгам из серии "Учимся думать. Книжки для заботливых родителей и талантливых детей".

**Чего делать нельзя**

Никогда насильно не заставляйте ребенка заниматься! Угрозы абсолютно неэффективны. Конечно, боясь наказания, малыш может подчиниться требованиям родителей. Но такое давление со стороны взрослых нередко приводит к нервным срывам и истерикам. А желание учиться у него уж точно от этого исчезнет.

**Если в школу через год**

Как быстро летит время! Еще совсем недавно вы проводили бессонные ночи над детской кроваткой, делали с ребенком первые шаги, отвечали на бесконечные "почему", долгие часы проводили за чтением детских книжек вслух, радовались всему новому, что появлялось у малыша. И вот близится время, когда постоянно развивающийся, восклицающий, а иногда и огорчающий вас ребенок перейдет очередной рубеж - станет школьником.

Чем важен этот момент для маленького человека и его дальнейшей судьбы? Когда и в какую школу лучше отдавать свое дитя? И наконец, как к этому нужно готовиться? Вопросов много. Понимая важность подготовки к школе, даже за несколько месяцев до начала учебного года можно организовать целенаправленные развивающие занятия с детьми, которые помогут им на этом новом этапе жизни. Но лучше начинать заранее, помните, что "мозговой штурм" не слишком эффективен. Многое могут сделать для ребенка в этом отношении родители - первые и самые важные его воспитатели. Давайте вместе немного поиграем, поупражняемся - ведь СКОРО В ШКОЛУ!

**Первоклассник**

В игре закрепляются знания детей о том, что нужно первокласснику для учебы в школе, воспитывается желание учиться, собранность, аккуратность.

Игра может проводиться с одним ребенком или с группой детей. На столе у взрослого лежит портфель и несколько предметов: ручка, пенал, тетрадь, дневник, карандаш, ложка, ножницы, мяч и др. После напоминания о том, что малыш скоро идет в школу и будет сам собирать свои вещи, ему предлагают посмотреть на разложенные предметы и как можно быстрее собрать свой портфель. Если в игре участвуют несколько детей, можно устроить соревнования. Обратите внимание малышей на то, что складывать вещи надо не только быстро, но и аккуратно. Не забывайте поощрять тех, кто точно выполнил эти правила в игре.

 И в заключение, для того чтобы проверить, насколько ваш ребенок информирован о школьной жизни, предложите ему ответить на вопросы:

* + Как обращаются к учительнице?
  + Как привлечь к себе внимание на уроке, если нужно о чем-то спросить?
  + Что такое урок?
  + Как узнают, что время начинать урок?
  + Что такое перемена?
  + Для чего нужна перемена?
  + Как в школе называется стол, за которым дети пишут?
  + Что такое отметка?
  + Какие отметки хорошие, а какие плохие?
  + Что такое школьный дневник?
  + Что такое каникулы?

Важно, чтобы ребенок ответил принципиально верно, можно и без уточнений.

**Испорченный телефон**

А эту игру знают все. Играть лучше всего большой компанией, но можно и втроем. Первый участник тихо произносит какое-либо слово своему соседу на ухо. Тот повторяет услышанное на ухо следующему участнику. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не передаст слово по "телефону". Последний участник должен произнести его вслух. Все удивлены, потому что, как правило, слово заметно отличается от тех, которые передавались остальными участниками. Но на этом игра не заканчивается. Необходимо восстановить первое слово, назвав по очереди все те отличия, что "накопились" в результате поломки "телефона".

**А в эту игру** можно играть и с одним ребенком, и с группой детей. Ребенку дается лист клетчатой бумаги. Ведущий говорит: "Сейчас мы будем учиться рисовать разные узоры. Постарайтесь, чтобы они получились красивыми и аккуратными. Для этого слушайте меня внимательно - я буду говорить, в какую сторону и на сколько клеточек провести линию. Проводите только те линии, которые я буду называть. Когда нарисуете одну, ждите, пока я не назову следующую. Каждую линию начинайте там, где кончилась предыдущая, не отрывая карандаша от бумаги. Все помнят, где правая рука? Вытяните ее в сторону. Сейчас вы показываете направо. А где левая рука? Молодцы.  
Начинаем рисовать первый узор. Поставили карандаш. Рисуем линию: одна клетка направо, одна клетка вверх, одна направо, одна вниз, одна направо, одна вниз, одна налево, одна вверх, одна налево, одна вверх. Что у нас получилось? Правильно, крестик".

Родители могут сами придумывать узоры, усложнив задание и включив в него движения карандашом вниз, вверх, вправо, влево на разное число клеток (до трех в одну сторону). После того как ребенок выполнит ваше задание, предложите ему самостоятельно продолжить этот узор.  
Если правильно выполнить задание не удается, полезно поупражняться, начиная с самых простых. Не забывайте хвалить детей в любом случае! Для этой увлекательной игры понадобится 10-30 палочек (можно спичек). Играть лучше вдвоем. Ведущий складывает из палочек фигурку (домик, елочку, звездочку), дает рассмотреть и через 2-4 секунды закрывает листом бумаги. Другой участник игры должен за это короткое время запомнить фигурку, а затем по памяти выложить ее в соответствии с образцом. По окончании фигурки сверяются, если нужно, исправляются. Если палочка пропущена или положена неправильно - это считается ошибкой. Задание можно усложнить, предложив выложить сразу несколько фигурок или сократив время запоминания до 1-2 секунд.

Не расстраивайтесь, если не сумеете с первого раза правильно выложить фигурку - это очень сложное задание.

Для тренировки зрительной памяти можно поиграть и в такую игру. На столе расставляются в любом порядке 10 игрушек, предметов. Попросите ребенка внимательно посмотреть на них в течение 10-20 секунд, а затем отвернуться. Вы в это время переставляете игрушки в другом порядке, можно даже убрать 1-2 игрушки, и после этого предлагаете малышу расставить все, как было раньше. Если он вспомнил 6 и меньше предметов, нужно еще поупражнять память и внимание, если вспомнил 7 или больше - прекрасный результат. А теперь и вам ребенок может предложить проверить память и внимание.

**Нитка и клубок**

Эта группа упражнений носит название "задачи Пиаже" по имени известного швейцарского психолога. Возьмите две нитки одинаковой длины, предложите ребенку убедиться в том, что они действительно одинаковы. Пусть он сам их измерит, подержит в руках. Затем на его глазах смотайте одну из ниток в клубок. Уточните теперь: какая из ниток длиннее? Обычно ребятишки-дошкольники указывают на ту, что размотана. В этом случае спросите: почему он так думает, что произошло с длинной ниткой в клубке? Попросите ребенка размотать клубок и сравнить длину ниток. Убедился ли он в том, что, несмотря на форму, длина остается неизменной?

 Предложите ему другую подобную задачку. Покажите две полоски бумаги одинаковой длины и на его глазах сложите одну из них в гармошку. Какая из полосок длиннее?

Можно показать два одинаковых стакана с одинаковым количеством воды. Затем перелить воду из одного стакана в другой, более узкий и высокий. Где воды стало больше?

Детишки любят разгадывать разные задачки-шутки. Например: цапля на одной ноге весит 10 кг, сколько она будет весить на двух ногах? Что тяжелее - 1 кг железа или 1 кг ваты?

**И еще одно упражнение-тест "Один и много".** Вы называете один предмет, а малыш во множественном числе, например: книга - книги, собака - собаки, дерево - деревья, ухо - уши, морковь - моркови, стул - стулья, лебедь - лебеди, свеча - свечи, ножницы - ножницы, окно - окна, пальто - пальто и др. Если ребенок не допустил ошибок - поздравляем вас, ваши воспитательные усилия не пропали даром. Если он сделал 1-2 ошибки - надо заниматься дальше, если же больше 3 ошибок - ежедневное чтение в течение получаса должно стать для вас приятной обязанностью.

Чтобы ваши усилия были эффективными, воспользуйтесь нашими советами:

* Не допускайте, чтобы малыш скучал во время занятий. Заинтересуйте его. Если ребенку весело, он учится лучше. Интерес делает детей по-настоящему творческими личностями.
* Повторяйте упражнения. Развитие умственных способностей ребенка определяется временем и практикой. Если что-то не получается, сделайте перерыв, вернитесь к нему позднее или предложите ребенку более легкий вариант.
* Не проявляйте излишней тревоги по поводу недостаточных успехов малыша. Будьте терпеливы, не спешите, не давайте ребенку заданий, превышающих его интеллектуальные возможности.
* В занятиях с ребенком нужна мера. Не пытайтесь предлагать задания, если малыш утомлен, займитесь чем-то другим.
* Избегайте неодобрительной оценки, находите слова поддержки, чаще хвалите малыша за его терпение, настойчивость. Никогда не подчеркивайте его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах.

А самое главное, постарайтесь не воспринимать занятия с ребенком как тяжелый труд, радуйтесь и получайте удовольствие от процесса общения, никогда не теряйте чувства юмора. Успехов вам и больше веры в себя и в возможности своего ребенка!

Елена СЕВЕРИНпсихолог

Первый настояний бунт

Кризис трех лет: для чего он нужен

Уважение - лучшая профилактика

* + Надень тапки, - уже в который раз напомнила я сыну. Недавно я научила его снимать и надевать обувь. Малыш предпочитает только разуваться.
  + Мне не надо носить тапки! - убежденно ответил он.

Разговор этот мы вели не в первый раз...

Ну что тут скажешь? С одной стороны, вроде бы дело сына, как ему ходить. С другой - у него затяжной насморк, а роза ветров у нас на полу сложилась неблагоприятно. Но для Митьки это довод настолько слабый, что даже и произносить его без крайней надобности не стоит.  
Совсем большой стал мальчик... По крайней мере передо мной, как и перед другими мамами, уже встает вопрос, который придется решать еще долгие годы: как воспитать ребенка, не подавляя и не унижая его?

Разногласия начались еще в середине лета, когда трехлетний малыш вдруг начал проявлять крайнее упрямство в вопросах, касающихся одежды. И если бы дело было в цвете или фасоне! Он стоял насмерть за право носить ботинки и рубашки с длинным рукавом. Несмотря на все мои усилия, он проходил так оставшийся теплый месяц. Соседка, заглянувшая к нам как-то на шум, только вздохнула: "Это - три года..." Она тоже уже успела "понюхать пороху": ее дочь была на месяц старше Митьки.

**Кризис трех лет: для чего он нужен**

Даже те редкие дети, которые в два года не устраивают скандалов на пустом месте, к трем-четырем уже доставляют изрядные хлопоты родителям. У ребенка в этом возрасте слово "нет" выдвигается на почетное место в его лексиконе: ведь он хочет уже сам решать, как вести себя и как устраивать свою жизнь. Пока хотя бы в мелочах... Чтобы чувствовать себя взрослым, ему мало одеваться самому, важно еще самому выбирать, что надеть. Мало выполнять поручения по хозяйству, нужно еще, чтобы это было его привилегией.

Чаще всего родители замечают и поддерживают первые ростки детской самостоятельности и компетентности. Но при этом трудно вести себя последовательно: привычка командовать ребенком долго еще дает себя знать. Так что малыш получает двойной посыл: с одной стороны, его инициативу приветствуют ("Молодец, сам оделся!"), с другой - он может делать только то, что разрешат ("Расстегнись, жарко..."). Вот он и выражает протест по мелочам, например отказывается сходить в туалет перед прогулкой. Означает это: прав я или не прав, но это мое дело.

Конечно, конфликтов между родителями и детьми было бы меньше, если бы пожелания детей не оказывались порой так абсурдны. Все-таки ребенок трех-четырех лет еще рассматривает себя как центр мироздания и не в состоянии понять другого. Да что там, даже связь между поступками и последствиями для него обычно неочевидна - вот почему трехлетки, к удивлению родителей, часто "наступают на те же грабли". Зато бороться за свои права в этом возрасте умеют очень хорошо: речь уже достигла почти взрослой выразительности. В общем родителям приходится нелегко. И главное, трудно поверить, что сегодняшние сварливость и упрямство ребенка должны принести ему пользу в дальнейшем... Но тем не менее это так. Слово "кризис" означает всего лишь быстро и бурно протекающий рост. Смысл кризиса трех лет в том, что человеку пришло время осознать свою отдельность от других, свою собственную волю и самостоятельную ценность. И если смотреть на поведение ребенка именно под таким углом, происходит удивительное преображение:

"Анюте 2 года 8 месяцев, и она начала утверждать свое "я" (раньше бы мы сказали "капризничать").

Надела сестра Оля ее кофточку без спроса - плач, неудержимый и горький. Попробовали из ее тарелки ложку каши - то же самое.

Как правило, криком человек хочет восстановить справедливость. И если предвидеть это, можно предотвратить капризы.

* + Можно взять твой карандаш, Анечка?

Анка смотрит, сдвинув бровки, будто используя свое право разрешить или не разрешить, и соглашается важно и ласково:

- Да.

И хорошо, что она не выносит бесцеремонности, приказного тона".

"У Алеши (4 года) появилось новое "а если":

* + А если ты мне эту ложку не дашь, я есть не буду, уйду и все...
  + А если ты на меня наденешь рубашку, я с вами не пойду...

Все это рассчитано на утерю его как члена данного общества, что, по его представлениям, должно быть неприятно для этого общества. Что это? Чувство достоинства или себялюбие? Скорее - первое".

(Это - отрывки из дневника, которые приводит в своей книге Лена Алексеевна Никитина. В них я впервые обнаружила тот взгляд, до которого мне и сейчас хочется дорасти...)

Итак, уже в три года ребенок испытывает вполне взрослые желания:

* чувствовать свою ценность для других;
* иметь равные с другими права;
* хотя бы в чем-то быть первым, а еще лучше - незаменимым;
* иметь право выбора;
* самому распоряжаться собственным телом;
* иметь личные вещи.

Конечно, эти взрослые желания малыши отстаивают по-детски - не совсем адекватно. Все дети в это время несколько "перегибают палку", не находя еще подходящих форм для утверждения своей самостоятельности и значительности. Если же подобные неловкие попытки не встречают у родителей понимания, подобные проявления у ребенка могут закрепиться в самой крайней форме. Именно этого все родители так боятся: ведь капризность - это лишь болезненная форма утверждения своей ценности, упрямство - крайнее проявление воли, эгоизм - собственного достоинства. Родители, которые пытаются в три года искоренить в ребенке упрямство, рискуют как раз создать все условия для его развития.

**Уважение - лучшая профилактика**

Хотя на некоторое время вам придется примириться с неожиданной вздорностью своего наследника, есть способы существенно разрядить атмосферу. Прежде всего стоит отучиться командовать. Если родители все время диктуют ребенку свою волю, он в конце концов начинает с ними спорить, просто чтобы доказать свою независимость. Игра, спортивный элемент в выполнении самых простых действий помогут гораздо лучше, чем приказ. Сравните сами, что вам больше нравится: "Одевайся быстрее!" или "Интересно, кто из нас быстрее оденется?"

Многие ссоры обязаны своим происхождением утренней спешке. Родителей раздражает медлительность ребенка, а он сердится на их беспрерывные понукания. Взаимное недовольство легко перерастает в стычку, и в конце концов все опаздывают еще больше. Если спланировать утренние сборы так, чтобы оставался "люфт" минут в пять-десять, утро пройдет значительно спокойнее.

Мягкое принуждение, если оно нужно, может быть оформлено как выбор из приемлемых вариантов. Конечно, если позволить ребенку есть все, что ему хочется, ничего хорошего из этого не выйдет. Но можно и нужно посоветоваться с ним, какую кашу сварить на завтрак.

Конечно, в иных случаях торги неуместны. Не стоит даже вступать в споры по поводу того, можно ли кататься на велосипеде по проезжей части или бить младшего брата по голове. Даже если приходится принять непопулярное решение, нет причины чувствовать себя виноватыми. Гораздо хуже, если родители уступают там, где, по их мнению, уступать не должны. В такой ситуации ребенок понимает, что на нем лежит слишком большая ответственность, и пугается прежде всего собственной свободы.

Вовсе избежать конфликтов с ребенком не удавалось, наверное, еще никому. Но даже сами конфликты, при верном их разрешении, приносят обоюдную пользу: ребенок учится выходить из положения приемлемым способом, а родители получают возможность узнать о нем что-то новое.

...С Митькой нам в конце концов удалось решить вопрос миром. Ему было предоставлено почетное право открывать входную дверь. Чтобы не ступать босиком на холодный плиточный пол в коридоре, ему приходится быть обутым. А я с удивлением наблюдаю, как ловко он справляется с замком и как непринужденно приветствует гостей. Мне бы так...

Мария КОРШУНОВА

**Спорить можно, ссориться нельзя**

Нет ничего удивительного в том, что большинство детей испытывают чувство дискомфорта, когда папа и мама ссорятся. Чем чувствительнее и ранимее ребенок, тем больше он переживает разлад между родителями. Раздраженные, резкие голоса, нелестные выражения в адрес друг друга - неизбежные атрибуты ссоры взрослых - вызывают у малыша чувство тревоги и незащищенности.

Представьте себе, как вы приходите домой, устав после работы, и сразу же за порогом наступаете на разбросанные по полу игрушки. Вы видите, что в доме царит полнейший хаос, дети играют в пиратов, а в это время их отец безмятежно читает газету. Время позднее, вам еще надо приготовить ужин, уложить малышей спать и вообще переделать массу неотложных дел. Вы проходите на кухню, и ваш взгляд останавливается на переполненном мусорном ведре. Нет, это уже слишком! И пробормотав раздраженно: "Хотя бы мусор он мог вынести?!" - вы отправляетесь в гостиную выяснять отношения с мужем.

Редкая семья обходится без ссор, разладов или хотя бы споров по различным поводам. Разумеется, было бы совсем неплохо "прожить вместе долго и счастливо и умереть в один день", как в сказке, однако на пути к этой идеальной модели семейных отношений супругам приходится то и дело преодолевать обиды, непонимание, равнодушие и многие подобные препятствия, порождающие конфликтные ситуации. И, к сожалению, далеко не всегда у нас хватает выдержки и мудрости предотвратить надвигающуюся ссору.

Конфликт - обычное явление в семейной жизни. Некоторые психологи считают, что ссоры - это способ выхода из кризисной ситуации, и в конечном счете они помогают сохранить добрые взаимоотношения. Пусть вам приходится переживать не самые счастливые моменты вашей жизни, но если избежать их не удается, то надо по крайней мере уметь из них выходить.   
Рассмотрим пресловутую ситуацию с мусорным ведром. Вы можете поступить по-разному: наброситься на мужа с упреками и потребовать, чтобы он сейчас же вынес мусор, или, стиснув зубы и храня демонстративно мрачное молчание, все сделать самой, подавляя в себе гнев и раздражение. Возможно, второй вариант наверняка покажется вам предпочтительней, поскольку дети могут ничего не заметить, если вы при этом не повышаете голос. Однако длительное молчание, долго сдерживаемое раздражение могут создать в доме не менее тягостную и напряженную обстановку, чем разговор на повышенных тонах. Дети, как маленькие, так и большие, очень чувствительны к изменениям домашней атмосферы. Если причина происходящего им неизвестна, они в первую очередь склонны винить во всем самих себя.

В идеале любой конфликт следует разрешать цивилизованно, то есть брать среднюю ноту между громким скандалом и гробовым молчанием. Это возможно, если вы начнете разговор с того, что прямо и четко выскажете свои претензии. Женщины обычно предпочитают объясняться намеками и недомолвками, им свойственно желание быть понятыми с полуслова или вообще без слов, в то время как мужчины предпочитают разговор по существу, они не реагируют на поток эмоциональных восклицаний. В этом часто кроется причина ссоры. Если вы объясните, чего вам хочется, то в большинстве случаев сможете избежать накала страстей и не довести дело до крика. Ведь мы обычно повышаем голос, когда чувствуем свое бессилие, когда нам кажется, что иначе нас не услышат. Поэтому вы имеете больше шансов на то, что к вашим словам отнесутся с уважением, если будете выражаться ясно и спокойно.

Помните, что, глядя на вас, ребенок перенимает модель, которую захочет применить в собственном поведении. Повзрослев, он станет разрешать конфликты по вашему образцу. Поэтому ради детей постарайтесь все-таки смягчить конфликт, насколько это возможно.

Попробуйте объяснить малышу, что папа и мама просто по-разному смотрят на какую-то ситуацию, что иметь свою точку зрения и уметь ее отстаивать - это вполне нормально для каждого человека.

Если ссоры между взрослыми происходят в вашей семье очень часто, возможно, вам стоит задуматься о том, не слишком ли все вы бескомпромиссны.

Еще советуем вам, в какой бы форме ни выражался конфликт, будь то тягостное молчание или громкий скандал, обязательно разрядить обстановку. Чаще всего бывает достаточно короткого комментария типа: "Наш спор начался из-за того, потому что у нас разные точки зрения на этот вопрос. Ты тут ни при чем, а мы скоро помиримся и снова станем друзьями". Вообще очень важно любую напряженную ситуацию комментировать. Облекая инцидент в слова, вы лишаете его злой магии, которой он наделен в воображении ребенка. Маленькие дети успокаиваются уже от самого спокойного тона, которым вы произносите ваши объяснения. Однако не советуем увлекаться подробностями и детальными разъяснениями.

Кроме того, проследите за собой, нет ли у вас привычки вовлекать в спор ребенка. Взрослые знают, что это недопустимо, но тем не менее делают так. Как утверждают психологи, дети очень часто становятся участниками ссор, в ходе которых родители выясняют свои отношения. Возьмем такую ситуацию.

Ваш муж вместе с сыном увлеченно смотрят футбол, хотя время позднее. "Ребенку пора спать", - решительно говорит мама, входя в комнату. "Ну мамочка, ну еще немножко", - начинает упрашивать мальчик. "Никаких немножко! Уже десятый час!" - возражаете вы. "Что ты из всего делаешь проблему, - вступает в разговор отец. - Пусть посмотрит. Интересно же, чем закончится матч". О содержании дальнейшего диалога легко догадаться.

Есть области, в которые ребенка вовсе не стоит посвящать. Когда речь идет о ваших взаимоотношениях или о финансовых вопросах, лучше отложить объяснения на то время, когда ребенка не будет дома. Это же касается и вопросов воспитания, в которых родителям необходимо придерживаться одних и тех же принципов. Основное условие для формирования цельной, не раздираемой внутренними противоречиями личности ребенка - чтобы мама и папа действовали в согласии друг с другом. Если же у вас возникают спорные вопросы, обсудите их друг с другом наедине.

Если вы хотите как можно меньше травмировать ребенка супружескими конфликтами, постарайтесь:

* четко формулировать ваши претензии. Вы имеете свою точку зрения и отстаиваете ее. В этом нет ничего плохого. Не стоит драматизировать ситуацию, ведь конфликты - составная часть нашей жизни;
* найти убедительные доводы и разрешить спор, не переходя на крик и нелестные выражения в адрес собеседника;
* объяснить ребенку, что происходит. Если обстановка накаляется, дайте ему понять, что в этом нет его вины;
* не втягивать ребенка в конфликт;
* идти на компромиссы.

Елена ШВЕДОВА

**Ребенок злословит. Что делать?**

Бывает так, что наши милые мальчики и девочки вдруг начинают использовать бранные слова. А мы ломаем голову: откуда это у них?! Вряд ли, конечно, маленький человечек придумал их сам. Ругательства и брань не принадлежат к детской культуре, как игры, страшные истории, анекдоты, и не переходят от поколения к поколению. Так что, источником таких слов, безусловно, являются окружающие.

Проще всего, конечно, свалить вину на детский сад или товарищей во дворе. Но самое легкое далеко не всегда бывает самым правильным.

При появлении в лексиконе ребенка бранных слов прежде всего обратите внимание на то, как говорят в вашей семье. Мы часто не замечаем, какие выражения используем, или не придаем сказанному значения. Вспомните хотя бы, что вы произносите, когда, например, обжигаетесь или задеваете за кресло ногой, какими словами реагирует ваш муж на падение курса рубля, политические перестановки. В это, между прочим, время ваш невинный отпрыск играет где-то рядом.

А ведь малыш во всем подражает взрослым, и в оборотах речи тоже. Поэтому было бы нечестно требовать от него поведения, отличающегося от принятого в семье. Никакие отговорки, что папе и дедушке можно ругаться, а сыну нельзя, так как он еще маленький, не помогут отучить ребенка от злословия потому, что, наблюдая за взрослыми, ребенок усваивает модель поведения, свойственную его полу.

Чтобы предупредить использование ребенком бранных слов, придется в первую очередь внимательно следить за собственной речью и не обманывать себя, думая, что дети нас не слышат, не понимают или что их можно будет заставить забыть плохие слова с помощью нотаций или наказаний. Если вы не в состоянии справиться со своей привычкой или договориться с членами семьи о неупотреблении неприличных слов, то хотя бы не пользуйтесь двойной моралью. А то получается, что, когда ругаются взрослые, это нормально, а когда ругаются дети - это плохо.

С детьми постарше - 4-5 лет - можно честно поделиться своими переживаниями о том, что вам не хотелось бы, чтобы эта дурная привычка перешла "по наследству" к ним. Например, в одной семье мама начинала ругаться при большом напряжении, когда управляла автомобилем. Она объяснила своей дочери, почему так поступает, выразила сожаление, что не получается использовать другой способ разрядки, показав тем самым, что не считает такое поведение нормой.

Но даже если в семье не принято объясняться с помощью ненормативной лексики, все равно использование ее маленьким ребенком - это не бог весть какой повод для беспокойства. Напротив, можно было бы встревожиться, если бы этот феномен не наблюдался: может, ребенок настолько не обращает внимания на окружающих его людей, что не слышит и не воспринимает, что они говорят. И явное отсутствие в его поведении непосредственности и непринужденн описывая проявления сексуальности у четырехлетних детей, так характеризуют этот период: проявляется повышенный интерес к пупку, тяга показывать свои половые органы. Кроме того, ребенок может с интересом наблюдать, как другой ребенок "ходит" в туалет. В этом возрасте дети "пробуют на вкус" неприличные слова, как бы играя ими и ожидая реакции взрослых. Чуть позже мальчики и девочки начинают спрашивать, как появляются дети, проявляют интерес к роли отца в появлении ребенка. Принося домой услышанные на улице выражения, даже чувствуя их неприличность или уже зная о ней, дети все же произносят их, рассчитывая на объяснения.

В таких случаях жесткая, осуждающая реакция взрослых чаще всего связывается детьми с самой сексуальностью, которая может стать для них символом чего-то постыдного, запретного и грязного. Ведь в этом возрасте дети не понимают, что именно вызвало нарекание у родителей: то, О ЧЕМ они говорили, или то, КАК они говорили об этом.

Поэтому, для того чтобы ребенок не пользовался матерными выражениями в разговоре, связанном с темой деторождения, необходимо рассказать ему, откуда берутся дети. Особым адаптированным для возраста малыша способом, используя только понятные ему слова. Очень важно делать упор на наличие любви между папой и мамой и выказывать в рассказе уважение к процессу продолжения рода. Используя детскую литературу по анатомии человека, рассказать, откуда берутся дети, будет не так уж сложно. Ребенку, который знает историю появления детей на свет, изложенную понятными словами, просто не понадобятся сомнительные выражения ни для пересказа, ни для размышлений об этом.

Существует еще несколько причин, по которым дети предпочитают сквернословить. Вспомните, чем сопровождается использование ненормативной лексики взрослыми: выразительными жестами, шоком или даже одобрением окружающих, их волнением. Вокруг ругающегося сразу возникает определенное напряжение, на него обращают внимание, его укоряют или успокаивают. Дети, которым не хватает внимания родителей, могут злословить для того, чтобы их заметили, чтобы с ними эмоционально пообщались. Пусть отрицательные, но все-таки эмоции, а не безразличие по отношению к ним.

Еще малыши замечают, что за грубыми словами стоит позиция силы (правда, они не разбираются, что эта сила напускная), решительности и превосходства. Они видят, что некоторые взрослые пугаются того, кто бранится, и если ребенок неуверен в себе, в своих силах, если ближайшее окружение не считается с ним, то сквернословие служит целью испугать, заставить себя уважать.

В данной ситуации необходимо показать ребенку, что на вас такой способ привлечь к нему внимание не действует, что вы не считаете ругань проявлением силы. А сделать это лучше, оставаясь, как это ни тяжело, спокойными в ответ на детскую браваду.

Ближе к школьному возрасту ребенок может начать использовать бранные слова во взаимодействиях с окружающими, в конфликтных ситуациях, когда явно выражено физическое превосходство противника, когда он пытается установить свое главенство в микросоциуме. Для достижения этих целей некоторые дети используют агрессивность, одним из проявлений которой и является в данном случае сквернословие. Используется оно полуосознанно, но относится к конкретному человеку, объекту, против которого и направлена агрессия, что в корне отличается от безобидного неосознанного повторения этих же слов младшими детьми.

В этой ситуации беспокойство должно вызывать не проговаривание обидных слов как таковых, а сама агрессивность маленького человека. Чтобы разобраться в причинах такого поведения ребенка, которые коренятся в семейных взаимоотношениях, и откорректировать его, нужен опытный психотерапевт.

**Если ваш кроха злословит, то:**

* постарайтесь не придавать большого значения этому явлению. Не уделяйте из-за него повышенного эмоционального внимания ребенку;
* не ругайте, не наказывайте, не ведите себя агрессивно по отношению к малышу, выдавшему бранное слово;
* постарайтесь сделать так, чтобы сын или дочь были как можно более откровенны с вами, не делайте интимную тему тайной, покрытой мраком;
* обескуражите ребенка своим спокойствием, когда он станет говорить бранные слова, отнеситесь к этому происшествию мягко. Ласковая, нежная реакция притупит его новое "оружие";
* если малыш обронит нехорошее слово при посторонних, кратко извинитесь за него и смените тему разговора, постарайтесь не дать другим взрослым возможность проявить нежелательные реакции на этот проступок;
* проанализируйте с психологом или психотерапевтом, как вам лучше общаться с ребенком в таких ситуациях, особенно если они стали частым явлением в вашем доме.

Так что, как писал небезызвестный доктор Спок: "Высокие идеалы и принципы, которые родители прививают ребенку, становятся частью его натуры и в конце концов проявляются, даже если ребенок проходит пору увлечения бранными словами и грубыми манерами".

Я считаю до трех!

Умеете ли вы… наказывать детей?

Хотим мы того или не хотим, но детей приходится наказывать- за проступки, непослушание, грубость, ложь, двойки и прочие "преступления". Правильно ли мы это делаем? Попробуем разобраться.

Метод "естественных последствий"

Пожалуй, нет более гуманного, разумного и эффективного способа наказания, чем "естественные последствия". Этот метод рекомендовал еще Жан-Жак Руссо, а многие родители пользуются им интуитивно. Для начала задумаемся над самой целью наказаний. Родители прибегают к ним, чтобы впредь ребенок не совершал каких-либо поступков, последствия которых нежелательны. Но всегда ли понимает это сам ребенок? Как помочь ему почувствовать реальный вред от его неблаговидного поступка? Можно, например, повременить с ликвидацией этого вреда. Ваш сын в который раз потерял мяч или сломал велосипед, и дело тут исключительно в его безалаберности. Как поступить? Просто не спешите с покупкой новых вещей - пусть послоняется во дворе без дела, попросит чужой велосипед (и поймет, что это уже не то!), убедится, что без мяча труднее сколотить вокруг себя компанию... Это научит его быть бережливее. Метод естественных последствий применим в любом сколько-нибудь сознательном возрасте. Если малыш опрокинул на себя чашку с питьем, не торопитесь переодевать его в сухое. Дискомфорт от мокрой холодной одежды заставит его в другой раз быть осторожнее. Кстати, один из недостатков столь удобных для родителей памперсов в том, что они нарушают в сознании ребенка важную причинно-следственную связь: ведь "проштрафившийся" малыш не ощущает всю "прелесть" мокрых пеленок или подгузников, а значит, у него нет стимула вовремя проситься в туалет. Если ребенок-школьник истратил выданные ему на неделю деньги за два дня, не пополняйте его кассу до конца недели. Пусть обходится в это время без жвачки, вместо похода в кино погуляет на свежем воздухе и даже пропустит день рождения друга, поскольку не на что будет купить подарок (если выданная вами сумма предназначалась и для этого). Пусть напрямую ощутит, как трудно в этом мире без денег и как важно планировать и контролировать свои расходы. Итак, метод "естественных последствий" настолько, простите за тавтологию, естественен, что другие наказания стоит применять только в тех случаях, когда он не годится. Как правильно использовать метод "естественных последствий":

1. Во-первых, он годится только в тех случаях, когда последствия хоть и неприятны, но безопасны. Это без комментариев.

2. Во-вторых, последствия не должны быть слишком отдалены во времени. Хотя, чем старше ребенок, тем больше может быть этот интервал. Но вряд ли будет эффективно ждать, пока комната малыша ясельного возраста полностью зарастет грязью и он поймет важность поддержания порядка. А вот со старшеклассником уже можно поставить такой "эксперимент".

3. В-третьих, последствия должны быть очевидны для ребенка. Говорить четырехлетке: "Это ты потому так капризничаешь, что слишком много смотришь телевизор" - не имеет никакого смысла. Лучше просто не давать ему смотреть телевизор и занять чем-то другим.

4. И еще. Наблюдая, как ребенок испытывает на себе "естественные последствия", не зловредничайте и ни в коем случае не преподносите ему эту процедуру как месть. Если ребенок маленький, просто скажите ему, что вам сейчас некогда заняться "ликвидацией", пусть он немного подождет. Более старшему объясните, чем чревато то, что он сделал (или, наоборот, не сделал), и чего вы хотите добиться, не кидаясь сразу же ему на помощь. Но и не будьте слишком занудливы, не переусердствуйте в многочисленных "вот видишь!". И, конечно же, вы должны быть уверены, что ребенок действительно был в состоянии избежать этих последствий- только тогда наказание будет справедливым.

"Давай подумаем, как это исправить"

Логическое продолжение "метода естественных последствий совместный поиск выхода из ситуации. В каких-то случаях и вовсе не стоит наказывать ребенка, нужно лишь, чтобы он сам исправил последствия. В самом деле, куда лучше, если мама поручит малышу собрать рассыпанное, чем накричит на него и займется уборкой сама. Ваш ребенок обидел приятеля? Пусть сам ищет способ помириться. Не сделал уроки по неуважительной причине? Пусть теперь думает, как будет назавтра объясняться с учительницей. Подскажите ему, как лучше поступить. Можно сидеть на уроке и дрожать: вызовут - не вызовут, а можно, например, подойти к учительнице заранее, объяснить ситуацию, договориться, когда задание будет выполнено. Это потребует от ребенка большего мужества и, возможно, не всегда принесет желаемый результат. Но зато таким образом он будет учиться исправлять собственные ошибки конструктивным путем. Не это ли одно из наиболее важных жизненных умений?

Бить или не бить?

Что может быть ужаснее, унизительнее для ребенка, чем физическое наказание?! Что может быть вреднее для его здоровья - телесного и душевного?! Все это, конечно же, не подлежит сомнению, если речь идет о долгих ритуальных порках или разъяренных избиениях. Однако это еще не вся правда о физических наказаниях. Если мать сгоряча отвесила сыну подзатыльник за разбитую вазу, не следует преувеличивать трагизм случившегося. Родители тоже люди и могут выйти из себя, а ребенку действительно следовало быть аккуратнее. Уверяю вас, такое "насилие" причинит ему гораздо меньше вреда, чем эмоционально холодные наказания типа: "Сорок минут в углу. Часы ты видишь. Выйдешь раньше - будешь отстаивать сорок минут заново". Педантичные и неумолимые родители, не способные к малейшему снисхождению, создают огромную пропасть в доверительных отношениях с ребенком. "Правильное" воспитание образцово вышколит ребенка, но лишит его настоящей заботы и тепла, и тем более родителям не придется рассчитывать на ответную детскую любовь. И еще. Один великий педагог считал физические наказания единственно допустимыми в случаях... Как вы думаете, в каких? В тех, когда необходимо дать почувствовать ребенку, что такое боль. Если он мучает собачку или бьет младших - возможно, он просто не представляет себе, каково им... Ведь и мы сочувствуем чужому горю сильнее, если сами прошли через схожую ситуацию. Так что боль, которую вы причините ребенку, чтобы поставить его на место пострадавшего, пожалуй, будет оправдана. Но здесь нужно объяснить ему, зачем вы это сделали.

"Ну а родители что?"

-"Орали..."

Не правда ли, знакомая реакция? Крик как привычный способ выяснения отношений с ребенком- это плохо или совсем плохо? Конечно, в идеале не надо кричать на ребенка совсем. Но идеал этот какой-то нереальный - трудно представить маму, с каменным лицом предлагающую ребенку прекратить молотить палкой по телевизору. Итак, какие-то поступки детей иногда вызывают в нас не самые лучшие эмоции. В самом деле, если вы торопитесь и двадцать раз сказали ребенку, чтобы он одевался, а он все это время сидит, мечтательно погрузив ногу в одну штанину, только окрик как следует поможет ему встрепенуться. Запомните также: не кричит тот, кто безразличен. Так, равнодушные к своей работе учителя редко выходят из себя. Бестолковый ребенок- ну и Бог с ним... Почему бы не быть добреньким, если тебе нет дела до этих детей и до реального результата. Другое дело, если вы кричите на детей постоянно и они перестают понимать спокойную интонацию. Так, например, утро в квартире этажом выше моей начинается с воплей и ругани матери- истерички на своих двоих детей младшего школьного возраста. Это ужасно! Поэтому умейте вовремя "закрыть" ситуацию, которая спровоцировала вас на крик, и потом разговаривайте с ребенком нормально.

Самое эффективное наказание - отсутствие наказания

Этот принцип применим к более взрослым детям- подросткам и старшеклассникам. Вместо того, чтобы ругать чадо за поздний приход (а это стопроцентно вызовет у него реакцию отторжения), просто скажите: "Слава Богу, что все в порядке! Если б ты знал, как я волновалась! Я была уверена, что ты позвонишь, если будешь задерживаться..." Поняв, что скандал ему не угрожает, ребенок не будет "уходить в оборону", и только тогда может переключиться на переживания родителей. Одна 15-летняя девочка так и сказала маме: "Теперь, когда ты на меня не кричишь, мне тебя и вправду жалко". Однако не ждите, что эти слова обязательно прозвучат- подростки склонны скрывать свои эмоции. Но, в любом случае, они вашу спокойную реакцию обязательно "намотают на ус".

Не надо спектаклей!

Однако, пытаясь вызвать у ребенка чувство вины, ни в коем случае не прибегайте к фальши! Ваши истерики и демонстративные отсчитывания капель валерьянки достигнут противоположного эффекта. Одна знакомая рассказывала мне, как, когда ей было 5 лет, бабушка собирала ее в детский сад. И она- девочка- то ли нагрубила бабушке, то ли совершила какой-то другой проступок- в общем, бабушка на нее обиделась. Уже пора было идти, но бабушка села на кухне, схватилась руками за голову и запричитала: дескать, я думала, у меня внучка хорошая, бабушку любит, а она... Моя знакомая рассказывает: "Я точно видела, что она притворяется. Я уже стояла одетая, до этого мы торопились, но теперь мне надо было подойти к ней, успокаивать, просить прощения... Я хоть и была маленькой, но прекрасно понимала, что все это- спектакль. Я, конечно, сделала, что от меня ждали, но мне было противно". Итак, запомните: даже самые маленькие дети всегда распознают наше лицемерие. Один такой эпизод может врезаться в память ребенку, и тогда уже мы не сможем рассчитывать на доверие с его стороны.

Будьте предсказуемы

Ничто так не нервирует ребенка, как непредсказуемость реакции родителей на его поступки. Если за одну двойку вы его утешали, а за другую наказали (при том, что принципиального различия в ситуациях их получения не было), третья двойка породит в его душе страх неизвестности. Поверьте, он гораздо невыносимее страха наказания. Даже к суровым родителям ребенок может приспособиться, зная их требования, а вот от непоследовательных- спасенья нет. Поэтому помните: мы имеем моральное право наказать ребенка только тогда, когда он точно знал заранее, что в этой ситуации он будет наказан. Если же то и дело мы выносим ему "101-е последнее китайское предупреждение", за которым ничего не следует, то выполнение угрозы на 102-й раз будет для него полной неожиданностью.

Будьте снисходительны

Несмотря на то, что круг представлений, "что такое хорошо и что такое плохо" должен быть четко очерчен в сознании ребенка, предстоящие наказания не должны давить своей неотвратимостью. Не будьте в глазах ребенка бесчувственными роботами, умейте иной раз махнуть на проступок рукой, простить ребенка или хотя бы смягчить наказание. Дайте ему иногда (подчеркиваю: только иногда!) возможность уговорить себя, позвольте ребенку иной раз сделать то, что, в принципе, делать нельзя (например, не пойти в школу). Такие меры нисколько не повредят воспитанию. Наоборот, дети поймут, что раз в каких-то случаях вы можете уступить им, то если уж вы на чем-то настаиваете - это серьезно. А если вы с одинаковым рвением будете требовать, чтобы ребенок не брал чужого и чтобы он ел только за столом, как ему научиться отличать главное от второстепенного?

И последнее. Помните, что лучшие моменты нашего общения с детьми - когда мы просто вместе, наслаждаемся обществом друг друга, шутим и... забываем о воспитании.

**Детские страхи и их возникновение**

На каждом из этапов своего развития дети испытывают различные страхи, которые различны для разных возрастов:

- от рождения до 6 месяцев малышей способен напугать громкий и неожиданный шум, любое быстрое движение со стороны другого человека, падение и потеря поддержки

- **от 7 месяцев до года** малыша пугают уже определенные громкие звуки (например, шум пылесоса), практически любые незнакомые люди, разжевание, одевание и смена обстановки, высота. Для многие малышей источником страха является отверстие стока в ванной и душ

- дети **от 1 до 2 лет** могут бояться разлуки с родителями, незнакомых людей, травм, засыпания и сна (ночные кошмары)

- источником страхов детей **до 3 лет** являются отвержение со стороны родителей, незнакомых ровесников, смена обстановки, изменение порядка жизни. Помните об этом, отдавая своих малышей в садик, ваше категоричное поведение может привести к тому, что возрастной страх закрепится. Специалисты советуют определять детей в садик либо до 1,5 лет, либо после 3, поскольку период с 2 до 3 лет является во многом критическим и трудным для малышей. Кроме того, детей этого возраста пугают угрожающие и непонятные объекты большого размера - краны, машины.

- дети **с 3 до 4 лет** начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Именно в этом возрасте родители наконец-то решают, что их ребенок уже не так уж мал чтобы спать рядом с родителями, и, выключив в комнате свет, покрепче закрывают дверь в детскую. Это очень тяжело для ребенка, ибо именно в темноте ребенок проецирует свои дневные страхи, которых у него, поверьте, немало.

- в **6-7 лет** апогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь небесконечна, что люди рождаются и умирают и это касается и его семьи. Кстати, именно в этом возрасте дети довольно часто переживают первую семейную утрату - начинает уходить из жизни старшее поколение.

- **7-8-летние** дети боятся вызвать неодобрение со стороны родителей, несоответствовать их пожеланиям и ожиданиям.

- дети с 8 лет больше всего боятся смерти родителей

Хочется повторить, что вышеперечисленные страхи - возрастные, в идеале они должны проходить по истечении определенного времени, однако у эмоционально чувствительных детей они могут трансформироваться и закрепляться. Самый бесстрашный возраст - у девочек в 3 года, у мальчиков - в 4 года.

Как вы могли заметить, с возрастом количество страхов у детей увеличивается, при этом у детей из неполных семей страхов больше, особенно у мельчиков, живущих с матерями. Это связано с тем, что ребенок не имеет положительного примера родителя того же пола и чувствует себя неуверенно, самооценка у него занижена. То же касается и детей из неболагополучных семей, и детей из семей, живущих замкнуто. Наиболее же страхам подвержены старшие дошкольники и девочки. Поэтому если в вашей семье есть 5-7-летняя дочь, будьте к ней вдвое внимательны, постарайтесь оградить ее от излишних негативных эмоций.

Детские страхи обычно имеют своеобразную "поддержку" со стороны родителей - обычно ребенок испытывает те же страхи, что и мать - в прошлом или настоящем. Дети очень чувствительны, поэтому, когда мать, интуитивно или сознательно, старается оградить их от ситуаций, которые ее пугали или пугают, в их душе поселяется тревога и, как следствие, - страх. Очень часто мать своим чрезмерно беспокойным поведением заражает ребенка страхом, например, ушибиться и заболеть.

Очень часто избыточное количество страхов у ребенка - результат недостаточной эмоциональности родителей, их излишней строгости. Особенно опасна в этом плане ситуация, когда родитель того же пола, что и ребенок, очень суров, а родитель противоположного пола - мягок. Например строгая мать и податливый отец для девочки и наоборот, мягкая мать и строгий отец для мальчика. Ребенок обычно идентифицирует себя с однополым родителем, именно его поддержка и одобрение наиболее значимы и ценны в глазах ребенка, если же механизм естественной поддержки и одобрения нарушается, то у ребенка снижается самооценка, он чувствует себя ненужным и неудачливым, что, конечно, является плодородной почвой для возникновения всеобразных страхов.

Поводом для страхов становятся и нереализованные угрозы - отдать в детдом, позвать буку, дядю и т.п. При этом особенно подверженный угрозам возраст - младший дошкольный, страшим дошкольникам наиболее неприятны и даже опасны оскорбления, которые также снижают самооценку ребенка. Кроме того, большую роль в возникновении страхов может сыграть испуг или психическое заражение, когда ребенок узнает от сверстников, что чего-то "надо" бояться.

Обычно возрастные страхи существуют после возникновения в течении 3-4 недель, это, так сказать, норма. Если же в течении это времени интенсивность страха возрастает, то речь уже идет о страхе невротическом. Ему характерны большая эмоциональная интенсивность, напряжение, длительность. Страхи могут расти и существать вплоть до взрослого возраста. Разумеется, это неблагоприятно влияет на формирование характера и приводит к возникновению реактивно-защитного поведения (избегание объекта страхов, а также всего нового и неизвестного). На фоне невроточеского страха возможно появление других неврозов, астении (повышенная утомляемость, нарушение сна, учащенное сердцебиение и т.д.). Обычно невротические страхи связаны со страхами родительскими и трудноустранимы, основные из них - страх перед одиночеством, темнотой, животными. Если вы заметили что-то подобное у своего ребенка, не тяните, обратитель к детскому психиатру или психотерапевту, запускать этот процесс нельзя. До 9-10 лет тревожность как черта характера еще обратима, периодическое мягкое управление страхами необходимо, иначе постоянный сильный страх в детстве прейдет с возрастом в фобию.

**Теперь поговорим о способах преодоления страхов**. Реакция родителя на страх должна быть спокойно-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и черезмерное беспокойство может привети к усилению страхов.

Попробуйте обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше - это лучшая терапия, чем больше он говорит, тем меньше боится.

Попробуйте переубедить ребенка бояться чего-либо, но не преуменьшайте страх, а поделитесь своим опытом, если он имеется, посоветуйте что-либо.

Можно придумать сказку и разработать с ребенком комплекс мероприятий по борьбе со страхом. Например, ребенок, боящийся, что-то кто-то ночью влезет в его окно, придумал целую историю про то, как он победил незваного гостя с помощью игрушечного ружья, которое для такого случая всегда было наготове. Однако ребенок должен стараться придерживаться разработанных правил.

Если страх выраженный, то бороться с ним надо дробно. Например, если ребенок боится собак, для начала стоит сходить в гости, где есть маленький щенок и поиграть с ним, потом, возможно, съездить на птичий рынок и т.д.

Разумеется, старайтесь повысить самооценку ребенка, поддерживайте успешные для него виды деятельности, всегда умейте тактично оценить успехи ребенка в преодолении страхов. Помните, что прямой вопрос опасен - он может спровоцировать рецидив. Всегда старайтесь готовить ребенка к приближающейся угрожающей ситуации, обеспечьте ему надежную защиту, но не делайте ее избыточной.

Ульяна Китринская, психиатр

**Страхи: как от них избавиться?**

Призраки. Чудовища под кроватью. Нападения животных. Страх быть похищенным. СПИД. В то или иное время вашего ребенка могут охватывать подобные страхи.

Являясь одним из родителей, вы должны понимать, что эти страхи нормальны, но то, как вы реагируете на них, может определить, исчезнут ли они, останутся у ребенка или станут хуже.

У детей могут быть различные страхи на различных степенях развития. Не является чем-то необычным для ребенка, который до этого спокойно спал в темной комнате, внезапно в пятилетнем возрасте начать просить, чтобы ему оставили ночной светильник включенным, так как это не допустит к нему чудовищ. Общим ужасом среди маленьких детей является страх перед воображаемыми существами, такими как призраки. Несмотря на наши утверждения, что не существует чудовищ и призраков, дети обладают способностью верить в них до тех пор, пока не пройдет несколько школьных лет.

Дети постарше, с другой стороны, часто испытывают страх перед вещами, о которых они слышат по телевидению: отравление окружающей среды, СПИД, похищение детей, насилие над детьми. Такие чувства являются для них эмоционально подавляющими.

Хотя временами наш мир и кажется пугающим даже для взрослых, вполне можно сделать его менее пугающим для детей, если принять к сведению следующие рекомендации.

Помогите им воспользоваться своим воображением. Благодаря воображению, дети видят чудовищ, прячущихся в темноте или верят в то, что реальное существующее животное или микроб внезапно накинется на них. Но они могут также прибегнуть к своему воображению, чтобы победить эти страхи. Пусть ребенок вообразит что-то, чего он боится, скажем, темную комнату или собаку и затем представит себе, что он входит в эту комнату или подходит к собаке и не происходит ничего ужасного. Он должен мысленно повторить это несколько раз, до тех пор пока страх не исчезнет.

Такой метод может также успешно действовать и у старших детей, чьи страхи могут основываться на более реалистических представлениях, таких как посещение танцев, переход в другую школу или исполнение роли в школьной пьесе. Если ребенок в воображении проходит все ступени, — как бы проигрывает все ситуации, это придает ему уверенность, когда все начинает происходить на самом деле.

Делайте это в действительности. После того, как ребенок несколько раз практиковался в победе над своими худшими страхами в воображении, помогите ему сделать то же самое в действительной жизни, но очень постепенно. Создайте ситуацию, при которой ребенок чувствует себя уверенно, полностью контролируя происходящее. Если ребенок боится животных, например, пойдите с ним в магазин, где продаются животные, но сначала предложите ему посмотреть через стекло.

Прочитайте все об этом. Ничего не может быть лучше для подавления страхов, как реальных так и воображаемых, чем подробная информация. Если ребенок боится пауков и насекомых, например, он может прочитать о них в книге.

Успокойте ребенка. Детям нужно объяснить, что у них нет оснований бояться того, что наводит на них страх. Это особенно относится к детям старшего возраста. У них очень реальные страхи относительно болезни и смерти. Они думают: «Что случится, если я потеряю свою маму? Что если у меня появится СПИД?»

Когда ребенок выражает такие страхи, вы можете ответить ему объяснением, насколько мала вероятность того, что с ним может случится такое, говорит она. Кроме того, полезно убедить ребенка, что это ваша забота беспокоиться о подобных вещах, а не его.

Вооружите ребенка электрическим фонариком. Страхи вашего ребенка могут проявиться, когда приходит время ложиться спать. Именно в это время ужасные ночные чудовища якобы появляются, чтобы наводить страх на маленьких, беззащитных детей в их кроватях. Поэтому надо, чтобы ваш ребенок не чувствовал себя беззащитным. Для ребенка, который боится темноты, фонарик символизирует контроль. Даже если ребенок не воспользуется им, он знает, что фонарик находится рядом с кроватью и можно включить его в любое время.

Боритесь с чудовищами, прибегая к некоторому волшебству. Иногда помогает, когда вы можете придать ребенку особую силу. Например, можно использовать «спрэй против чудовищ» — баллон спрэя, содержащий безвредное вещество вроде воды — чтобы родители могли использовать его во время отхода ко сну, как бы не допуская к ребенку воображаемых чудовищ. Вы можете использовать его один раз или столько, сколько нужно, чтобы подбодрить ребенка. Этот прием действует, потому что ребенок считает своих родителей всемогущими и воспринимает спрэй, как мощное оружие. Привлеките на помощь плюшевого медведя. Попросите ребенка выбрать плюшевого мишку или другую такую же игрушку, которая ему нравится, и назначить своим защитником. Это тоже даст ребенку ощущение контроля над вещами, которых он боится, независимо от того, являются они реальными или воображаемыми.

Контролируйте, что смотрит ваш ребенок по телевидению. Проявите максимальную осторожность, проверяя то, что смотрят по телевидению ваши дети. По телевидению сейчас показывают много пугающих вещей, и вам, разумеется, не следует соглашаться с тем, чтобы испуганный ребенок смотрел передачи, в которых показывают кровопролитие, запугивание и насилие. Пользуйтесь упражнениями на расслабление.

Ночные страхи особенно символичны и показывают то, что происходит в жизни детей. Если поведение детей не поддается контролю днем, они могут подумать, что им нужна защита от чудовищ ночью. Им нужна лучше организованная жизнь и больше дисциплины. Если им разрешают ударять своих родителей или не соглашаться с их мнением — а ведь они считают, что их родители всемогущи — вполне вероятно, что они будут испытывать ночные страхи. Контролируя поведение своих детей, вы можете помочь им успокоить эти страхи.

Рассказывайте специальные вечерние истории перед сном. Поскольку дети боятся главным образом вещей, которых они не могут контролировать, рассказывайте им вечерние истории о героях, которые добились побед в трудной борьбе или преодолели свои страхи. Рассказывайте им истории о том, как кто-то справился с вещами, которых он боялся или сумел добиться того, о достижении чего даже не мечтал. Вы можете рассказывать истории из своего собственного детства или читать книгу.

# ЭТОТ УЖАСНЫЙ МАНИПУЛЯТОР

**Источник - Журнал "ЭГО"**

Если ваш ребенок умеет добиться от вас практически всего, причем любыми средствами — истерикой, угрозами, невыносимым нытьем и т.п., то перед вами — маленькое чудовище, именуемое «ребенок–манипулятор».

Чем это грозит родителям

Один раз уступив незаконному требованию, поддавшись чувству жалости, вины или просто потому, что так проще, вы даете вашему малышу впервые почувствовать реальную власть над человеком, и этот человек —вы. Всякая власть развращает. К тому же вы закладываете первый камень той стены, которая теперь имеет все шансы вырасти между вами. Ведь нормальный человеческий контакт возможен только «по горизонтали», между равными, уважающими дуг друга людьми.

Чем это плохо для ребенка

Он обучается новой для себя модели отношений, основанных на шантаже. Эта модель может ему понравиться, как нравится наркотик, потому что дает почти мгновенный результат, а значит — возможность быстрого и легкого самоутверждения. Постепенно навыки неигрового, открытого общения вытесняются привычкой манипулировать. Пропасть между маленьким человеком и миром растет. В этой игре нет победителей.

Как это начинается

В основе развивающейся психики лежит потребность провоцировать реакцию среды. Младенец пробует взаимодействовать с миром и наблюдает результаты. Если реакция внешней среды повторяется несколько раз, она фиксируется памятью как нормальная. В дальнейшем, пытаясь убедиться в собственной безопасности, малыш тянет за привычные веревочки и ждет привычных результатов. Это и есть для него знак того, что все в порядке. Со временем ребенок ДОЛЖЕН сталкиваться с сопротивлением окружающей среды. Не получая сопротивления, он подсознательно чувствует, что что–то не так. В конце концов воспринимает это как своего рода опасность. Важно понять, что малыш, бьющийся в истерике и чего–то требующий, вовсе не нацелен на результат. Его проблема в том, что он нуждается в сопротивлении окружающих, чтобы испытать чувство безопасности, но не способен осознать и самостоятельно решить эту проблему.

Что нужно, а Чего не стоит делать ни под каким видом

Прежде всего, не запускать этот процесс. Чем раньше вы начнете действовать, тем лучше. К сожалению, многим родителям мешает быть твердыми чувство вины перед ребенком. Избавиться от него можно, составив свою собственную «декларацию прав и обязанностей».

Разделите лист бумаги пополам. Слева напишите свои права, справа — обязанности. Постарайтесь быть как можно более конкретными. Признайте за собой обязательства «по обеспечению жизненно важных потребностей и прав личности» маленького человека. Не забудьте при этом свои права, включающие непременное право на свою собственную, автономную от семьи жизнь. Напомните себе, что вы — хороший родитель, потому что ваш ребенок сыт, одет, ухожен, любим и…

НАЧИНАЙТЕ ОТСТАИВАТЬ СВОИ ПРАВА

Уже на самых ранних стадиях общения (до года) постарайтесь найти золотую середину в общении с ребенком. Никаких жертв. Не стоит класть свою личность на алтарь материнства, иначе в дальнейшем вы непременно потребуете от ребенка компенсации за то, что «все делали только ради него», хотя сам малыш в этом ну никак не виноват!

Часто истерики связаны с попытками малыша заполучить кого–либо из родителей в безраздельное владение. Некоторым это даже льстит — почему бы не увидеть в этом проявление любви? Не стоит покупаться на такие вещи.

Не пытайтесь отвлечь и «уболтать» ребенка, устроившего истерику. Этим вы лишь откладываете проблему, но не решаете ее. Ваш малыш должен испытать «момент истины», поняв, что такой способ взаимодействия с окружающим миром не годится.

Бесполезно читать лекцию, пускаться в длинные объяснения, пытаясь апеллировать к его сознанию и совести. В такие моменты даже взрослому не всегда удается действовать сознательно. Твердо и простыми словами объясните ребенку почему, собственно, вы не будете выполнять его требование (скажем, сидеть рядом целый день, забросив все дела). Но прекратите любой разговор, как только он начнет топать, кричать и т.д. Просто перестаньте его замечать и выйдите из комнаты. Не стоит обвинять себя в жестокости. Куда более жестоко вырастить несчастного человека, не способного к нормальному общению. Если вы сумеете остаться непреклонны, потребуется повторить процедуру не более трех раз. Когда ребенок затихнет, дождитесь, пока он сам вступит с вами в контакт. В особо запущенных случаях некоторые дети воспринимают то, что взрослый начал общение первым, как капитуляцию, и истерика может начаться сначала. Но и дуться долго не нужно. Постарайтесь сохранять вид непринужденный, но ни в коем случае не «пуленепробиваемый».

Общайтесь с ребенком на равных. Постарайтесь избавиться от ролевого общения. Забудьте об имидже Матери, Воспитателя, Большого Умного Взрослого. Не сюсюкайте. Попробуйте говорить с ним как с другом. Так легче всего уважать и себя, и своего собеседника. Последите за собой и избавьтесь от манеры говорить о себе в третьем лице: «Мама все видит! Мама сердится».

Необходимо выработать у ребенка уважение к частному пространству. Если у него есть своя территория, где он чувствует себя защищенным и неприкосновенным, где ему не мешают, то он лучше поймет и примет ваше право «на автономию». Почаще демонстрируйте уважение к пространству малыша. Например, стучитесь, когда входите в его комнату.

Предоставляйте ему возможность выбора — хотя бы в мелочах (какую еду есть, какую одежду носить и т.д.) Но самое главное — поверить в то, что ваш ребенок и в самом деле суверенная личность и имеет равные с вами права… но не большие!

Галина Данилова психиатр