

Секреты воспитания
ОЖУЖЭТИДЕТКИ!



Е. И. Шапиро

10 ПРИЧИН ПЛОХОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ



**Практическое
пособие
для родителей
и педагогов**

санкт-петербург

2012



СОДЕРЖАНИЕ

<i>От автора</i>	3
Недостаток внимания.....	4
Запреты.....	8
Возрастные кризисы	16
Агрессивность	27
Ревность	35
Гиперопека	40
Авторитаризм	47
Гиперактивность	50
Утомление	54
Семейные конфликты	59
<i>Литература</i>	63

От автора

Любой ребенок в возрасте от 1 года до 7 лет время от времени ведет себя плохо. Какие причины побуждают малыша с завидной регулярностью «играть на нервах» любящих родителей? Как вести себя, если ваше чадо не слушается, игнорирует вас или откровенно грубит? Эта книга поможет разобраться в наиболее типичных сложных ситуациях.

Все причины плохого поведения ребенка дошкольного возраста условно можно разделить на те, что связаны с неправильным поведением взрослых, и те, что обусловлены внутренними переживаниями и состоянием малыша. Безусловно, причин может быть значительно больше, но в книге описаны наиболее важные и часто встречающиеся.

С какими бы проблемами в воспитании своего чада мы ни сталкивались, жизненный опыт постоянно убеждает нас в том, что чем больше мы видим в ребенке хорошего, чем чаще отмечаем его успехи, хвалим его, находим время, чтобы вместе почитать, даем ему возможность самому делать выбор или преодолевать маленькие трудности, тем реже малыш будет огорчать нас плохим поведением.

Терпения вам, любви и взаимопонимания, дорогие родители!

НЕДОСТАТОК ВНИМАНИЯ

Первой причиной плохого поведения ребенка является недостаток внимания со стороны родителей.

Дети с самого рождения учатся разными способами привлекать внимание родителей. Для этого они используют не только очаровательные улыбки и лепет, но также плач или крик, отлично понимая, что таким поведением легче всего вызвать ответную реакцию родителей.

Многие сталкивались с ситуацией, когда дети плачут навзрыд посреди улицы или магазина. Чаще всего таким способом они пытаются добиться желаемой покупки (конфет, игрушки) или продолжения прогулки. Капризы карапуза, как правило, не вызывают негативного отношения окружающих, чего нельзя сказать о подобном поведении детей постарше. Малыш по мере взросления видит изменение отношения окружающих к его капризам и, соответственно, меняет тактику своего поведения. Чем старше ребенок, тем больше способов привлечения внимания он может придумать. Использовать он будет те, на которые чаще всего реагируют родители.

Обычно дети интуитивно чувствуют, как добиться желаемого от взрослых. Много можно сделать (особенно если фантазия богатая), чтобы вывести родителей из равновесия и обратить их внимание (пусть даже в форме криков и угроз) на себя.

Мальчик (6 лет), родителям которого некогда было с ним заниматься и которого постоянно наказывали, придумал про-

стой способ привлечения внимания. В общественном месте, если ему что-либо не нравилось, он останавливался, отказываясь идти дальше, и начинал истошно орать, вызывая удивление у окружающих.

Девочка (5 лет) со слов родителей регулярно плачет без повода. Чаще всего она спрашивает мать: «А ты меня любишь?»

Этот вопрос является самым лучшим показателем нарушения доверительных отношений с ребенком и недостаточного внимания со стороны близких.

Родители мальчика (6 лет) признавались, что когда отец, приходя с работы, садился за компьютер, сын тут же начинал бегать, громко кричать и баловаться. Чем больше замечаний он получал, тем хуже было его поведение.

«Я тебя ненавижу, ты плохая, ты меня не любишь! Зачем ты только меня родила? Ты все время не со мной!» — эти леденящие душу слова можно услышать даже от пяти-шестилетнего малыша, мать которого чрезмерно много времени уделяет чему угодно (себе, работе, мужу, домашнему хозяйству), но только не ребенку.

Не получая должного внимания, ребенок находит разные способы заинтересовать собой родителей: он может стать плаксивым, капризным, будет преувеличивать свои страхи, лишь бы мама посидела рядом, некоторые даже заболевают и у них поднимается температура. Но бóльшая часть детей для привлечения внимания к своей персоне использует непослушание. Малыш предпочитает вызвать негативное отношение к себе, чем не получить внимания родителей вообще.

Чем старше ребенок, тем больше родительского участия он требует. Если малыш постоянно слышит: «Не мешай!», «Мама устала!», «Поиграй сам!», «Подожди!», «Потом!» и тому подобное, то недостаток общения быстро даст о себе знать. Он может стать неуправляемым и «трудным». Его плохое поведение становится единственным способом обратить на себя внимание

взрослых. Как реагируют родители на плохое поведение своего чада? Быстро бросают все дела и начинают в гневе «воспитывать» ребенка: делают замечания, угрожают, лишают сладкого, наказывают и так далее.

В данной ситуации родителям надо постараться меньше ругать ребенка и больше хвалить его (за то, что убрал сам игрушки; тихо играл, пока родители были заняты и так далее). И по возможности не акцентировать внимание на каждой проступке ребенка. Часто взрослые машинально одергивают ребенка, бранят его за все, что не укладывается в привычные рамки хорошего поведения. Опрокинул чашку, пробежался по коридору, вытер рот рукавом вместо салфетки, громко кричал — подобные провинности иногда можно проигнорировать, а вот позитивные поступки всегда надо отмечать и поддерживать в малыше стремление их повторять.

Чтобы найти время для самого дорогого и близкого человека — своего ребенка — необходимо пересмотреть свои приоритеты и списки дел.

В настоящее время многие родители допоздна работают, а приходя домой, спешат взяться за домашние дела. Чтобы ребенок не чувствовал себя ненужным и не начинал разными способами привлекать ваше внимание, заранее договоритесь, что вечером в течение 30 минут будете вместе смотреть мультфильм, читать или играть. Это обещание надо всегда выполнять и во время занятий с малышом исключить телефонные разговоры и другие важные для вас дела. Если вы сможете уделить ребенку время даже несмотря на усталость, то будете поражены, насколько более послушным и управляемым станет ваш малыш.

Родителям всегда надо помнить, что своим вниманием они могут закрепить в поведении ребенка как желательные, так и нежелательные стороны. Если малыша замечают только тогда,



когда он ведет себя плохо, значит, нежелательное поведение будет проявляться чаще. Если взрослые умеют замечать даже самые маленькие достижения ребенка, он будет вести себя спокойнее. Многие родители, уложив наконец свое чадо в постель, вроде бы должны вздохнуть легко и свободно, но вот парадокс: их начинает мучить чувство вины за равнодушие к интересам и потребностям ребенка. И никакие оправдания, что был трудный день, много работы, неприятности с начальством и прочее, не могут заглушить это чувство. Замкнутый круг? Нет конечно. Попробуйте, отводя малыша в детский сад, запланировать на вечер небольшое совместное занятие. Это могут быть рисование, прогулка по парку, где вы давно не были, помощь соседке, которая сама не может сходить в магазин, и многое другое. Не обещайте многого, не переоценивайте свои возможности. Но когда вы выполните обещанное и увидите радость в глазах ребенка, вы поймете, что выход есть.

Главное, что нужно малышу, — это знать, что его любят, в нем заинтересованы и принимают таким, какой он есть!

ЗАПРЕТЫ

Вторая причина плохого поведения ребенка — чрезмерно большое количество запретов.

Малыш начинает протестовать, если ему не дают возможность проявлять самостоятельность, реализовывать свое «я». Когда с помощью постоянных запретов его во всем ограничивают, он становится либо безынициативным и пассивным, либо неуправляемым и упрямым. Тип поведения будет зависеть от характера ребенка. Дети активные, подвижные и общительные начинают себя хуже вести, протестуя таким образом против бесконечных родительских «нет». Дети замкнутые, медлительные и впечатлительные подчиняются обстоятельствам и «плывут по течению».

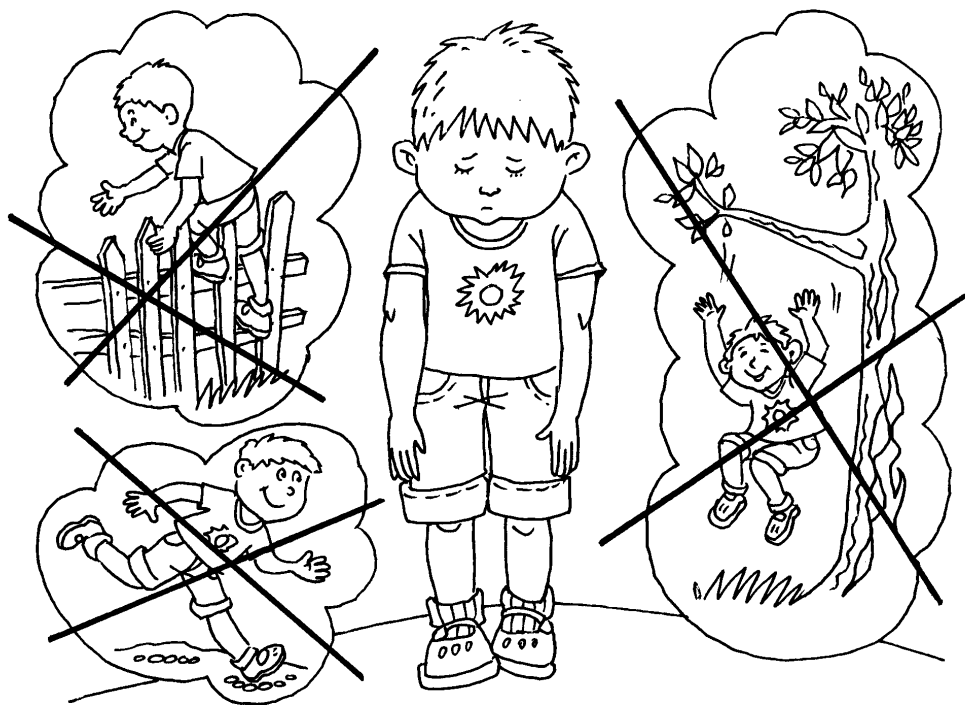
Американские ученые поставили простой эксперимент, благодаря которому доказали, что запреты меняют поведение ребенка в худшую сторону. Эксперимент проходил следующим образом: у детей 5 лет ученые сначала выявили вкусовые предпочтения (предлагались на выбор изюм и сушеное манго). Оказалось, что они одинаково любят и то и другое лакомство. Потом в комнате, где играли дети, были установлены скрытые камеры и введен запрет на употребление изюма. Малышам сказали, что изюм можно есть только, когда учитель позвонит в колокольчик.

В первый день дети ели и манго, и изюм в одинаковых количествах. На второй день ситуация начала меняться: изюм стал

пользоваться большим спросом, чем манго. А в последний, десятый день эксперимента вокруг изюма уже горели нешуточные страсти, когда звенел колокольчик, дети, отталкивая друг друга, запихивали в рот огромные пригоршни изюма, а на манго не обращали никакого внимания.

Этот опыт подтверждает хорошо известный факт: запреты только усиливают интерес к тому, что не разрешено. Поэтому, злоупотребляя запретами, вы рискуете добиться от ребенка реакции, противоположной той, на которую рассчитываете.

Родители, которые в общении с ребенком часто употребляют частицу «не» (не ходи, не бери, не прыгай, не лезь и так далее), обязаны помнить: психика человека устроена так, что при постоянном воздействии одного и того же раздражителя (в данном случае слова) происходит привыкание к нему, и реакция на раздражитель постепенно исчезает.



Это не означает, что вы должны полностью исключить запреты из процесса воспитания ребенка. Это было бы и неправильно, и невыполнимо. Но запрещать что-либо надо только в исключительных случаях.

Чем реже вы говорите ребенку «нельзя», тем эффективнее будет действовать запрет.

Давайте разберемся, когда следует говорить «нет» и как правильно это делать.

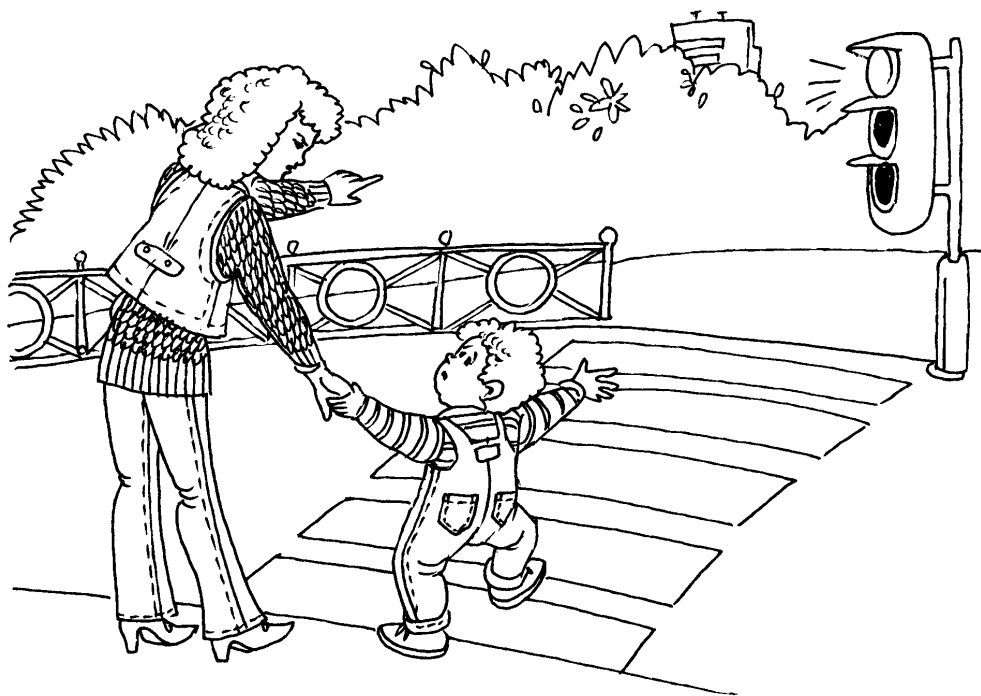
Запреты в раннем возрасте (1—3 года)

К 7—8 месяцам ребенок уже может понять некоторые устанавливаемые вами правила поведения. Но даже осознав, что вы от него хотите, малыш вряд ли порадует вас беспрекословным послушанием. Его способности следовать указаниям или контролировать свое поведение еще слишком ограничены.

К концу первого года жизни дети начинают активно изучать окружающий мир, определяя при этом как собственные возможности («Смогу я удержать чашку или уроню?»), так и реакцию окружающих на свои действия («Можно ли бросить хлеб на пол, или мама рассердится?», «Заплачет ли Ваня, если я заберу у него машинку?»). Часто поступки малышей вызывают у родителей недоумение и раздражение, но благодаря им ребенок самоутверждается, развивает в себе чувство собственной значимости, целеустремленность, решительность, настойчивость.

Когда ребенок достигает возраста 1,5—2,5 года, от родителей требуется окончательно определить границы дозволенного и недозволенного. Необходимо помнить, что большинство поступков вашего малыша в этот период мотивируется любопытством. Свое познавательное путешествие они начинают с

разрушительных действий: рвут, мнут, бросают, грызут милые вашему сердцу вещи. Как же тут обойтись без «нельзя»? Очень просто — в доступном для ребенка месте должны находиться только те предметы, которые безопасны для жизни и здоровья малыша и не представляют большой ценности. Тогда не придется останавливать его окриками: «Не трогай!», «Нельзя!», «Положи на место!» Однако познавательный интерес ребенка направлен не только на предметы, но и на людей. Например, дети до 1 года любят изучать лицо близкого человека, могут неумышленно стукнуть по нему. Вот тут умиляться не следует, поскольку, реагируя положительно, вы закрепляете недопустимое поведение. Сразу надо сказать твердое «нет», не скрывая эмоции, которые вы при этом испытываете (больно, неприятно, страшно и так далее). Ведь если ребенок вырывает руку и стремится самостоятельно перейти опасный перекресток, вы не раздумывая скажете ему решительное «нет».



Вспоминается один случай. Отец, безумно любя свою дочь, разрешал ей все — она была его по лицу, а он в ответ лишь целовал ее.

Но когда девочке исполнилось 3 года и она стала проявлять свое «я», отец уже не мог с ней справиться. Дочь отказывалась слушаться в простых бытовых ситуациях, постоянно капризничала и проявляла упрямство. Отец не узнавал свою любимицу. Произошло это потому, что она не была знакома со словом «нельзя».

Дети от 1 года до 3 лет болезненно реагируют на строгое «нет», сказанное мамой со злобой и раздражением. Ребенок в этом возрасте больше обращает внимание на интонации, и если они негативные, он может воспринимать это не как порицание поведения, а как проявление нелюбви к себе. Как быть? Произносить «нет» безучастным, равнодушным голосом? Тогда ребенок вас не услышит, не поймет. Для малыша важно, чтобы информация была эмоционально окрашена. Здесь возникает серьезная проблема: если вы остановите ребенка злобным криком — он расплчется, затаит обиду и решит, что мама его не любит; если вы скажете «ай-ай-ай», слегка пожурив малыша, он подумает, что вы шутите. Наилучшим вариантом будет спокойное, но твердое «нет», сказанное по-доброму, которое желательно прокомментировать на доступном для маленького ребенка уровне.

Давно доказано, что у родителей, которые редко запрещают, более послушные дети. В семьях, где царит спокойная, доброжелательная атмосфера, маме достаточно бросить укоризненный взгляд на ребенка, и он сам оставляет попытки добраться до запретной хрустальной вазы.

Очевидно, что дети охотнее слушаются родителей, когда те используют запреты в разумных пределах. Вероятно, вам придется закрыть глаза на некоторые шалости, давая ребенку возможность исследовать окружающий мир.

Запреты в дошкольном возрасте (3—7 лет)

Малыш подрастает, и различных «нельзя» становится больше. В отличие от ребенка первых лет жизни, дошкольник уже может осознавать не только свое поведение, но и его последствия.

Поэтому, говоря ребенку «нет», вам надо постараться аргументировать свои действия. Это, несомненно, труднее, чем просто прикрикнуть. Постарайтесь понять, чем вызван запрет: нежеланием заниматься малышом, вашей привычкой реагировать подобным образом или чем-то иным. Может быть, надо вовремя остановиться и сказать «нет» себе?

Вспоминается такой случай: мама постоянно одергивала свою активную дочь, говорила «нельзя» всегда, когда что-то ей не нравилось. «Не пей холодный сок!», «Не говори так громко!», «Не скачи на месте!», «Не лезь на диван!», «Не надевай эту кофту!», «Не мешай взрослым!» и так далее. В результате ребенок стал абсолютно неуправляемым и игнорировал все запреты матери.

Девочка привыкла к разным «нельзя» и поэтому воспринимала их только как фон для своей деятельности. Если бы мать выстроила для себя и дочери приоритеты, определила, что действительно делать нельзя, а что можно не заметить, то напряжения в этой семье можно было бы избежать.

Когда ребенку однозначно следует говорить «нельзя!»

- Если существует опасность для жизни и здоровья малыша (например: неосторожное поведение на проезжей части дороги, игры на подоконнике, особенно если дом многоэтажный). Вы однозначно ответите «нет», если на улице 25 градусов мороза, а ребенок спрашивает: «Можно мне идти без шапки?» Но иногда в подобной ситуации некоторые родители начинают стыдить ребенка и возмущаться. А зачем? Если никаких других вари-

антов, кроме отказа, нет, просто скажите об этом и переведите разговор в другое русло.

- Если есть опасность для окружающих людей и животных (кидание камней с балкона, издевательство над животным).
- Если поведение ребенка неприлично и не укладывается в общепринятые моральные нормы (плевок в других людей, бросание в них предметов, шлепки по лужам с целью обрызгать окружающих, ребенок высказывает оскорбления в адрес других людей, начинает сквернословить).

Когда вы будете не правы, говоря ребенку: «нельзя!»

- Если поведение ребенка с вашей точки зрения выглядит глупо (он громко говорит в общественном месте или прыгает в магазине).
- Если вам кажется, что малыш делает или хочет сделать то, что делать не надо (взять с собой в дорогу игрушечную собачку, пить из любимой красной чашки, надеть юбку, а не брюки, попрыгать на старом диване и так далее).
- Если поведение ребенка просто вас раздражает (поет в ванной, задает много вопросов и тому подобное).

Вы также будете не правы, сравнивая его с другими детьми, которые не пачкают одежду, доедают все с тарелки, просят разрешения, чтобы что-либо взять, и так далее.

В этих случаях вы должны мягко и беззлобно объяснить ребенку свою позицию, возможно с примерами и поощрением за «правильное» поведение.

Говоря «нельзя» всегда, когда вам что-то не нравится в поведении ребенка, в ответ вы скорее всего получите реакцию протеста — чтобы самоутвердиться, малыш в таком возрасте сделает все наоборот.

Ситуация компромисса. Когда вы говорите «нет, но...».

Так можно говорить, когда желание крохи не является капризом, но вы не можете выполнить его по объективным причинам. В этом случае вы не просто отказываете ребенку, а тут же предлагаете альтернативный вариант: «Нет, я не смогу купить тебе сейчас эту игрушку, но зато мы можем пойти гулять и ты покачаешься на качелях!» В этом случае малыш не чувствует себя обиженным и ущемленным. Для него важнее всего понимание и любовь родителей, теплые отношения с мамой.

Однако недопустимо, когда родители предлагают ребенку ложный компромисс.

«Ты хочешь надеть коричневые ботинки или сапоги?» — спрашивает мама. «Сапоги, конечно», — говорит дочь. «Нет, надо надеть ботинки, так как на улице очень холодно!» — безапелляционно заявляет мама.

Не надо создавать видимость компромисса, заранее зная, что в данном случае он не уместен или вы его не хотите. Обычно так бывает у очень авторитарных родителей, которые все решают за ребенка. Если вы даете малышу возможность сделать выбор, пусть он этим воспользуется. Нет вины ребенка в том, что он предпочел не то, что входило в ваши планы. Поэтому никогда не предлагайте малышу принять решение самостоятельно, если никакой альтернативы вашему выбору быть не может.

Если ребенка вначале спросили, чего он хочет, услышали ответ, а потом запретили желаемое, будьте уверены: он обязательно запомнит это и в следующий раз будет более упрямым и несдержанным.

ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ

Третьей причиной плохого поведения ребенка могут стать возрастные кризисы.

Кризис 3 лет

У меня на приеме была мама трехлетней Лизы. Она в растерянности, муж в негодовании: ребенка как будто подменили. «Чуть что не по ней, — говорит мама, — сразу бросается на пол, на все просьбы и предложения кричит: „Не хочу!“ и „Не буду!“». Мама не понимает, что происходит с ребенком, она не знает, что капризы и протесты в 3 года — это нормальное явление, это показатель того, что ребенок растет, развивается, делает попытки самоутвердиться, и его надо не наказывать за это, а надо просто помочь.

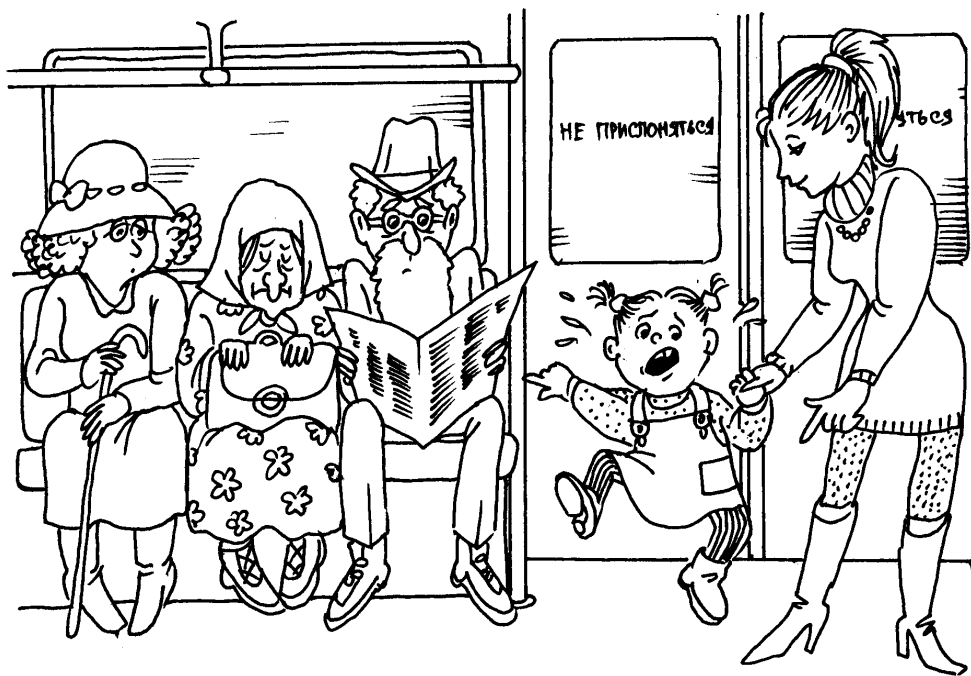
Особенно яркие эмоциональные переживания возникают у трехлетних малышей, если дело касается удовлетворения собственных желаний.

Чем больше трудностей при их выполнении, тем сильнее эмоциональная вспышка, особенно если ребенок хотел выполнить что-либо самостоятельно.

В этот момент особенно нужна эмоциональная поддержка взрослого. Малышу необходимо дать выразить свои отрицательные эмоции, это важная часть его развития и взросления. Не следует пытаться сразу же гасить отрицательные пережи-

вания и тем более эмоционально реагировать на аффективные вспышки, случившиеся не к месту и не вовремя.

Типичный пример: мама с ребенком входит в вагон метро, тот, видя, что все места заняты, начинает капризничать и требовать себе место, мать спокойно говорит, что поскольку свободных мест нет, можно сесть на пол. Ребенок в недоумении и от неожиданности резко прекращает «показательные выступления».



Что же такое кризис 3 лет? Как считают психологи, это особый, относительно непродолжительный во времени период жизни, характеризующийся резкими психологическими изменениями. Кризис может начаться в 2—2,5 года и протекать бурно и стремительно, а может остаться незамеченным родителями и в 3 года. Форма, длительность и острота проявления будут зависеть

от индивидуальных особенностей малыша, стиля воспитания, состава семьи и так далее. Хорошо известно, что чем жестче ведут себя родители, тем острее протекают кризисные явления. Неблагоприятно на прохождении кризиса сказывается и начало посещения детского сада. Считается, что ребенка лучше отдавать в дошкольное учреждение до 2 лет или около 4 лет.

Кризис 3 лет начинается с проявления ребенком самостоятельности («я уже многое могу сам»), когда он старается выделить свое «я» и установить новые отношения со взрослым. Как правило, родители не успевают быстро перестроиться и продолжают общаться с малышом как с беспомощным маленьким существом, ограничивая его попытки без посторонней помощи достичь какой-либо цели. Такие ситуации и провоцируют кризисные явления, свойственные данному возрасту. Они всегда адресованы взрослым, и никогда не направлены на сверстников.

Надо помнить, что чем доверительнее и спокойнее отношения между ребенком и мамой, тем мягче будет проходить этот кризис. Крики, раздражительность, авторитарность родителей будут усугублять негативное поведение малыша.

Негативные проявления, характерные для кризиса 3 лет

1. Негативизм

Это типичная протестная реакция малыша на излишнюю требовательность, жесткие ограничения и запреты, а также на дефицит внимания со стороны родителей. Выражается обычно в том, что ребенок игнорирует любые просьбы старших только потому, что они исходят от взрослого. Это негативная реакция на взрослого, а не на содержание просьбы.

Типичный пример: мать приходит с работы уставшая и, не обращая внимания на ребенка, принимается за домашние дела,

попутно требуя от малыша убрать игрушки. Тот «не слышит».

При сильно выраженном негативизме можно получить отказ ребенка на любую просьбу или требование взрослого. Малыш даже может поступать вопреки своим эмоциональным переживаниям и желаниям. Например, он очень хочет идти в дельфинарий, но, услышав просьбу взрослого начать одеваться, резко отказывается. Поскольку он сам же от этого и страдает, такие протестные реакции могут сопровождаться как гневом, так и слезами. Ребенок может противоречить взрослому даже в совершенно абсурдной форме: «Какие у тебя красивые косы!» — «Нет, некрасивые!», «Смотри, какое яркое солнце!» — «Нет, это не солнце, это — луна».

Как вести себя родителям.

- Надо на время оставить ребенка в покое или отвлечь от конфликтной ситуации. Любого психически здорового малыша, даже в фазе острого кризиса, можно отвлечь!
- Иногда помогают решить проблему инверстные просьбы (просьбы наоборот): мы сейчас никуда не пойдем, ты, пожалуйста, не одевайся. В подобной ситуации главное для ребенка — спокойное, эмоционально нейтральное поведение родителей.

Надо помнить, что в негативизме есть и положительная сторона: ребенок таким, пусть еще неумелым способом выражает свое отношение к окружающим, он уже не действует как раньше — только под влиянием эмоций.

Негативизм с возрастом уменьшается и проходит (конечно, если родители властно не подавляют малыша).

2. Упрямство

Упрямство следует отличать от настойчивости. Настойчивость — это полезное волевое качество, позволяющее достигать цели, невзирая на трудности (например, если домик из кубиков разваливается, а малыш в конце концов находит способ

сделать его устойчивым). Упрямство — это стремление ребенка настоять на своем не потому, что ему чего-то очень хочется, а потому, что он этого потребовал. «Дай мне красную юбку, я хочу ее надеть!» — упрямится дочка. Мать приводит разные доводы, которые весьма убедительно показывают преимущества другой одежды, девочка с ними соглашается, но продолжает настаивать на первоначальном требовании. Если постоянно отмахиваться от ребенка или идти на поводу у его желаний, упрямство может стать чертой характера.

Как вести себя родителям.

Безусловно, самое простое правило в этом случае — не запрещать, а объяснять. Ребенок 3 лет отлично понимает разумные доводы взрослого. «Малыш, нам обязательно надо сегодня пойти в детский сад: я и папа едем на работу, бабушка идет к врачу, а брат — в школу, все очень заняты, но вечером мы обязательно соберемся вместе и... (описывается примерный план вечерних мероприятий)». Старайтесь выполнять золотое правило — всегда говорить ребенку правду, без лицемерия и лжи.

3. Своеволие

Своеволие проявляется в том, что ребенок все хочет делать самостоятельно независимо от ситуации и своих возможностей (покупать товары в магазине; рассчитываться с кассиром; выбирать и принимать лекарства; переходить дорогу; не держась за мамину руку, и так далее). Естественно, такие желания малыша не вызывают восторга у родителей. Однако в любой ситуации с ним можно договориться.

Как вести себя родителям.

Самый лучший способ в данном случае — компромисс («Давай, ты сам достанешь вот эту таблетку, возьмешь ложку, а я налью тебе из чайника воды», «Давай, я понесу тяжелую сумку за эту ручку, а ты — за ту»). Если ребенку дают возможность что-либо сделать в значимой для него ситуации самому,

конфликт с родителями быстро исчерпает себя. И наоборот, любой жесткий запрет приведет к усилению негативных проявлений.

4. Строптивость

Строптивость внешне выглядит как негативизм, но безадресный. Это протест против всего привычного образа жизни. Ребенку перестают вдруг нравиться любимые игрушки и занятия, какие-либо традиционные в семье совместные игры, ритуалы (например, при укладывании спать) и так далее.

Как вести себя родителям.

Единственный выход — не будьте консервативными, проявите максимум фантазии, поменяйте привычный уклад, естественно, не в ущерб себе и ребенку. Любимая игрушка, например, может неожиданно поменять внешность и характер, стать на время такой же «вредной», как малыш. Дети очень быстро забывают про свои капризы и охотно включаются в новую игру. Самая желанная роль для ребенка — роль взрослого (мамы и воспитателя). Подыграйте ему, и вы увидите, что случилось чудо — ваш малыш стал более спокойным и послушным.

5. Деспотизм

Поведение ребенка в этот период весьма противоречиво: с одной стороны, он стремится быть автономным и решать, как взрослые, все сам, с другой — хочет снова стать маленьким, чтобы безраздельно владеть вниманием близких. Эти противоречия находят выход во властном поведении, когда малыш начинает манипулировать взрослыми («Нет, ты не пойдешь в гости, ты будешь со мной дома!», «Не говори по телефону, а играй со мной!»).

Как вести себя родителям.

- Следует объяснить малышу, что у каждого члена семьи есть свои желания, дела и обязанности, в которых он, ребенок,

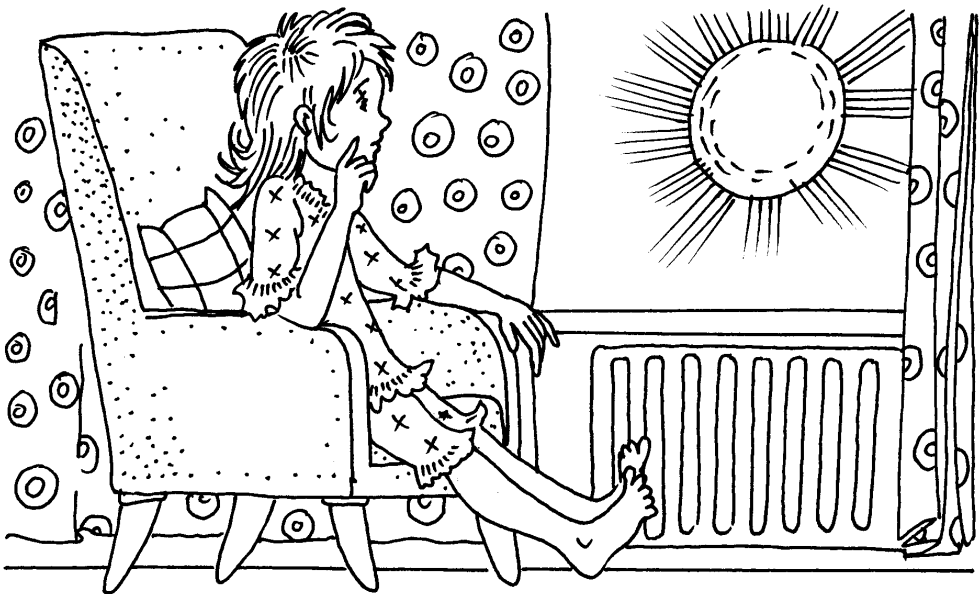
тоже может принимать участие («Мы с тобой собрали мозаику, а теперь надо приготовить папе ужин, ведь он придет голодный. Давай, ты будешь мне помогать — папе будет приятно, что мы вместе трудимся». «У тебя есть „рабочий“ стол с бумагой и фломастерами, и у меня есть рабочий стол с книжками и ручками. Давай, после завтрака вместе „поработаем“»). Если ребенок не чувствует себя постоянно вычеркнутым из родительской жизни, если нет разделения дел на «детские» и «взрослые», он спокойнее будет реагировать на просьбы, примет как должное ваш уход на службу или в гости.

- Безусловно, этот возрастной период очень сложен и для ребенка, и для взрослых, но, зная, что многие симптомы естественны для малыша и со временем проходят, и вооружившись терпением, можно справиться со всеми бурными эмоциональными проявлениями ребенка. Это период, когда у маленьких детей стремительно меняется отношение к окружающим его людям, к самим себе. И от того, насколько готовы меняться вслед за ребенком родители, зависит его гармоничное личностное развитие и взросление. Важно помнить, что именно в этот период малыш пытается заявить о себе какими-либо достижениями, поступками, словами, ожидая от близких положительной оценки, похвалы.

Помните, что одобрение пусть незначительных, но самостоятельных попыток достичь результата в каком-либо деле — залог высокой самооценки ребенка в будущем.

У малыша обязательно должно быть ощущение и переживание успеха, тогда кризис пройдет незаметно и его поведение выровняется.

При неблагоприятном течении кризиса в поведении ребенка могут закрепиться нежелательные черты, что приведет к осложнению отношений с ним, а также может наблюдаться целый спектр невротических реакций: нарушение сна, аппетита, страхи, энурез, плаксивость и прочее.



Кризис 7 лет

«Я уже не знаю, как это называется и как мне себя вести! Мой ребенок как будто деградирует. Она наотрез отказывается делать самые простые вещи: умываться, чистить зубы, надевать тапки. Встав утром, она может полдня просидеть в кресле в пижаме, нечесаная, немытая и голодная. Сначала я некоторое время жду, когда она „включится“, потом напоминаю, что надо сделать, но она полностью игнорирует мои просьбы. Когда, потеряв терпение, я уже требую от нее каких-то действий, она начинает спорить или плакать. Что мне делать?» — спрашивает обеспокоенная мама семилетней девочки.

Девочки манерничают, мальчики кривляются, и те и другие словно бы дружно забывают привычно-правильные нормы поведения. Почистить зубы, убрать постель или протереть туфельки — привычные бытовые ритуалы вдруг так надоедают, что дети начинают их упорно игнорировать.

Около 6—7 лет начинается очередной возрастной кризис. В психологии он получил название «кризис 7 лет». Однако по сравнению с кризисом 3 лет и подростковым кризисом этот переходный период обычно протекает почти незаметно для родителей, и описанная выше ситуация, к счастью, встречается нечасто. Но тем не менее у каждого ребенка по-разному происходит переосмысление происходящих событий и взросление. Те родители, чьи дети остро переносят кризис 7 лет, отмечают появление у своего ребенка беспокойства, нервозности, замкнутости, скрытности. С ним становится нелегко о чем-либо договориться, иногда невозможно понять причины того или иного неблагоприятного поведения. Что же такое кризис 7 лет? Это сложный период в жизни малыша, когда меняются все его стереотипы и представления о мире, сформировавшиеся ранее. У ребенка, который прежде вел себя наивно и непосредственно, появляется осмысление своих поступков, их предварительное обдумывание, внутреннее сосредоточение вместо привычной импульсивности и стремление к еще большей самостоятельности. Игровая деятельность в детском саду сменяется на учебную в школе, появляется больше жестких рамок и правил, регламентирующих деятельность ребенка. Все эти преобразования не могут не повлиять на его поведение.

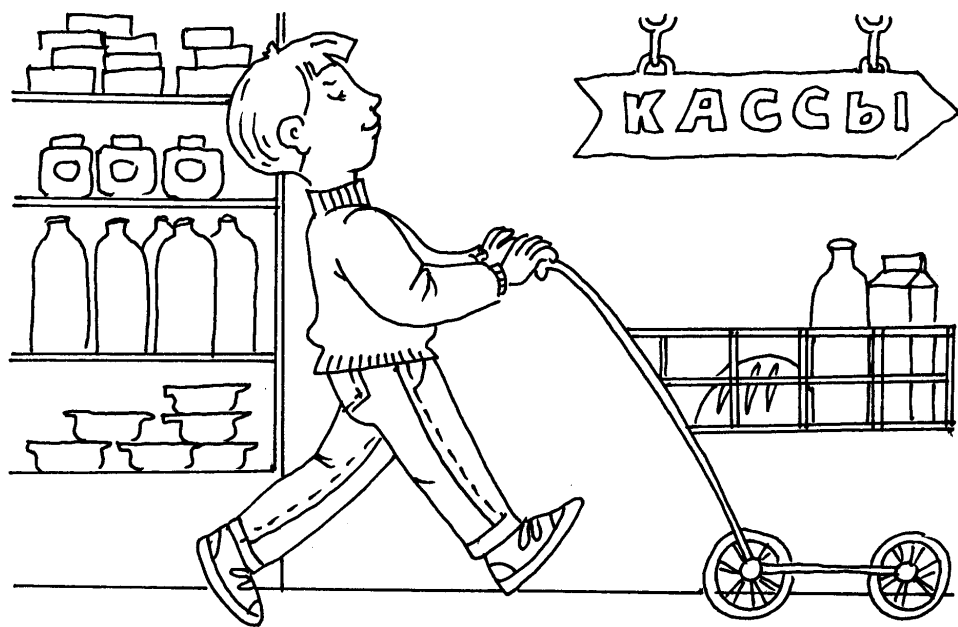
Признаки кризиса 7 лет

1. У ребенка меняется представление о себе, самооценка становится более адекватной (у маленьких детей она немного завышена). Уже шестилетний ребенок может критично относиться к результатам своей работы, заметить свои недостатки, огорчается неудачам и радуется победам. Но если взрослые по-прежнему восторгаются всем, что делает малыш, в ответ у него может появиться раздражительность, гнев или слезы.

2. Ребенок начинает задавать много вопросов из самых разных областей знаний: о человеке, космосе, планетах, профессии-

ях и так далее. Его очень сердит, когда взрослые говорят: «Тебе рано это знать — ты еще маленький». В этот период очень высока умственная активность ребенка.

3. Малыш стремится к самостоятельности и автономности. Важно, чтобы у него была своя комната и круг обязанностей, которые кроме него никто не делает. Дети очень гордятся тем, что сами могут вымыть посуду, выбросить мусор, расплатиться с продавцом.



4. Ярче проявляются симпатии и антипатии по отношению к различным людям, меняется представление о них.

5. Ребенок может начать делать что-либо демонстративно, протестуя против привычных норм и правил. Перестать здороваться, говорить спасибо и прочее.

Как правило, начало школьной жизни приводит к разрешению кризиса 7 лет, если ваш ребенок был психологически готов

к поступлению в школу. Но пассивно ждать этого времени не следует. Лучше еще до школы постараться избавиться от негативных моментов кризиса.

Несколько рекомендаций по общению с ребенком в этот непростой период.

- Постарайтесь больше поддерживать и хвалить малыша за реальные успехи и достижения, подчеркивая, что он уже многое может сделать сам. Порицать следует не самого ребенка, а тот поступок, который он совершил («Меня очень огорчило, что ты не дал сестренке сока» вместо оскорбительного: «Ты жадный и противный мальчик!»).
- Исключите приказной тон, будьте доброжелательны.
- Чаще прибегайте к чувству юмора и не теряйте оптимизма, кризис — явление временное.
- Необходимо совместно обсуждать сделанные ошибки и пути их исправления, причины и последствия тех или иных поступков.
- Проявляйте искренний интерес к внутренним переживаниям и сомнениям ребенка, не высмеивайте его страхи.
- Больше времени занимайтесь совместным творчеством, чтением и другими делами.
- Не акцентируйте внимание на негативных проявлениях ребенка — и ему станет неинтересно демонстрировать их вновь.
- Самое главное — старайтесь быть более внимательными к малышу, проявляйте больше любви, тепла, ласки, чаще говорите, что вы его любите и скучаете, когда не вместе.

АГРЕССИВНОСТЬ

Четвертая причина плохого поведения ребенка — агрессивность.

Слово «агрессия» (от лат. *aggressio* — нападение) — это деструктивное, разрушающее и враждебное поведение в отношении окружающих людей. А вот агрессивность — это черта личности, которая, с одной стороны, определяется врожденными особенностями темперамента ребенка, а с другой — стилем общения и воспитания в семье.

Из многочисленных видов агрессии в детском возрасте чаще всего встречаются следующие:

физическая — использование физической силы против кого-либо или чего-либо;

вербальная (словесная) — проявление грубости в речи, отрицательное речевое воздействие, обидное общение, выражение негативных эмоций и намерений в неприемлемой, оскорбительной для собеседника форме;

аутоагрессия — агрессия, направленная на себя, проявляющаяся в самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений вплоть до самоубийства.

Надо помнить, что не всегда агрессивное поведение ребенка обусловлено агрессивностью, а агрессивность также не всегда приводит к агрессивным действиям. Почему? Потому что агрессивность помимо отрицательных черт (раздражительность, обидчивость, негативизм и прочее) имеет и множество положи-

тельных черт (независимость, самостоятельность, активность, умение достигать целей, уверенность, инициативность и другие). К сожалению, маленькие дети в силу своей импульсивности, неумения контролировать себя демонстрируют в большей степени отрицательные стороны агрессивности. Малыш бессознательно проявляет агрессию, за которой могут стоять неумелые попытки начать общение со сверстниками.

Вспоминается такой случай: годовалый малыш радостно бежит навстречу сверстнику, тот пытается увернуться от неожиданных объятий и... получает укусы за нос.

Активный, дерущийся и отбирающий у других детей игрушки малыш, безусловно, более агрессивен, чем остальные дети. Жесткая, авторитарная мать (отец), чрезмерно критичная, требовательная и нередко использующая телесные наказания, будет иметь либо чрезмерно застенчивого ребенка, либо очень агрессивного.

Родители, которые уделяют слишком мало внимания активному неугомонному малышу, также рискуют столкнуться с проблемой детской агрессивности достаточно рано. Во время вспышек агрессии на ребенка бесполезно как-либо воздействовать, разумнее научить его выплескивать отрицательные эмоции социально приемлемым способом.

Однажды я была свидетелем такой сцены: трехлетняя девочка со злой гримасой на лице бросала в голубей камни, потом подбежала к малышу и отобрала у него игрушки. Замечания взрослых демонстративно игнорировала. Когда к ней подошла одна из мам и доброжелательно пригласила ее поиграть со своим сыном, та неожиданно согласилась и грустно сообщила, что папа от них ушел, мама на работе, а она живет у бабушки. Рассказывая эту историю, она продолжала охотно играть, забыв про свои агрессивные действия.

В данном случае агрессия у девочки носила защитный характер и была вызвана неблагоприятной обстановкой в семье.

Как можно помочь агрессивному малышу.

- Прежде всего такому ребенку требуется постоянное доброжелательное внимание.
- Важно отмечать и поддерживать любые положительные действия и качества агрессивного ребенка (ведь он привык к порицанию, которое только подкрепляет негативные стороны агрессивности).
- Необходимо предложить малышу приемлемые способы выражения гнева и раздражения (вот некоторые из них: громко спеть вместе любимую песню, поиграть в игру «Кто громче кричит», поощрять бои с боксерской грушей, смять и выбросить бумажную или пластилиновую фигурку обидчика, устроить морской бой в ванной и так далее).
- Почаще рассказывайте ребенку о своем детстве, о своих победах и поражениях, вспомните, в каких трудных ситуациях вы оказывались, как с ними справлялись, что переживали.
- Чаще говорите малышу о своих чувствах и желаниях. Например: «Мне очень грустно, что ты бросил свою одежду, забыв ее аккуратно сложить». «Я сейчас чувствую себя уставшей, посижу немного одна, потом поиграем вместе».
- Старайтесь управлять собственными негативными эмоциями. Если в семье принято снимать напряжение скандалами и криками, то агрессивность может стать устойчивой чертой характера вашего сына или дочери.
- Заранее настройте ребенка на неприятную или просто новую ситуацию, будь то поход к врачу или в гости.
- Поскольку агрессивные дети нередко страдают мышечными зажимами и испытывают напряжение, старайтесь чаще играть с ними в подвижные игры, которые заканчиваются релаксационными упражнениями.
- Купите малышу безвредные краски, которыми можно рисовать руками. Через рисунок ребенок выплескивает свои эмоции, снимает напряжение.

Помните, что нельзя постоянно сдерживать негативные эмоции. Ругая ребенка, любыми способами подавляя его враждебное поведение, вы ухудшаете нервно-психическое и соматическое состояние малыша. Эмоции, загнанные внутрь, усиливают стрессовое состояние и приводят не только к плохому поведению, но и к неврозу.

Словесная агрессия в детском возрасте.

Все больше родителей и педагогов отмечают возрастание в дошкольном возрасте агрессивных высказываний в адрес как сверстников, так и взрослых: гневные крики, оскорбления, грубость уже стали привычными в речевом поведении детей. Речевая агрессия может быть связана с общей агрессивностью ребенка, и тогда будет проявляться постоянно, но может быть и ситуативной, спонтанной реакцией на отрицательные события и переживания. В первом случае ребенок стремится осознанно оскорбить своего товарища, тогда как во втором — речевая агрессия носит, скорее, оборонительный характер и дошкольник просто импульсивно выплескивает в обидных словах свое неудовольствие.

Типичные ситуации, в которых возникает речевая агрессия.

- Отказ сверстников принять в игру, соперничество при распределении ролей в игре и так далее.
- Запреты со стороны взрослых (нельзя смотреть мультфильмы, есть конфеты и так далее).
- Ограничение свободы (родители не дают ребенку самому одеться, нести продукты из магазина и так далее).
- Собственные неудачи (не получается что-то нарисовать, вылепить, построить и так далее).
- Усталость (после детского сада дополнительные занятия в кружках и секциях).

- Любая несправедливость (обвинение в том, в чем ребенок не виноват).
- Невнимание со стороны взрослых (перебивают, не слушают и так далее).
- Принудительное соблюдение дисциплины (уборка игрушек, необходимость идти спать в определенное время и так далее).
- Ответная реакция на грубость со стороны взрослых или сверстников.

К сожалению, в большинстве случаев наши действия на речевую агрессию ребенка стереотипны и неэффективны. Наиболее популярными способами воспитательного воздействия являются наказания в виде лишения чего-либо (общения, конфет, прогулки) или в виде изоляции (поставить в угол, закрыть в темной комнате и так далее).

Существуют приемы, позволяющие устранить агрессию в детской речи. Приведем наиболее действенные.

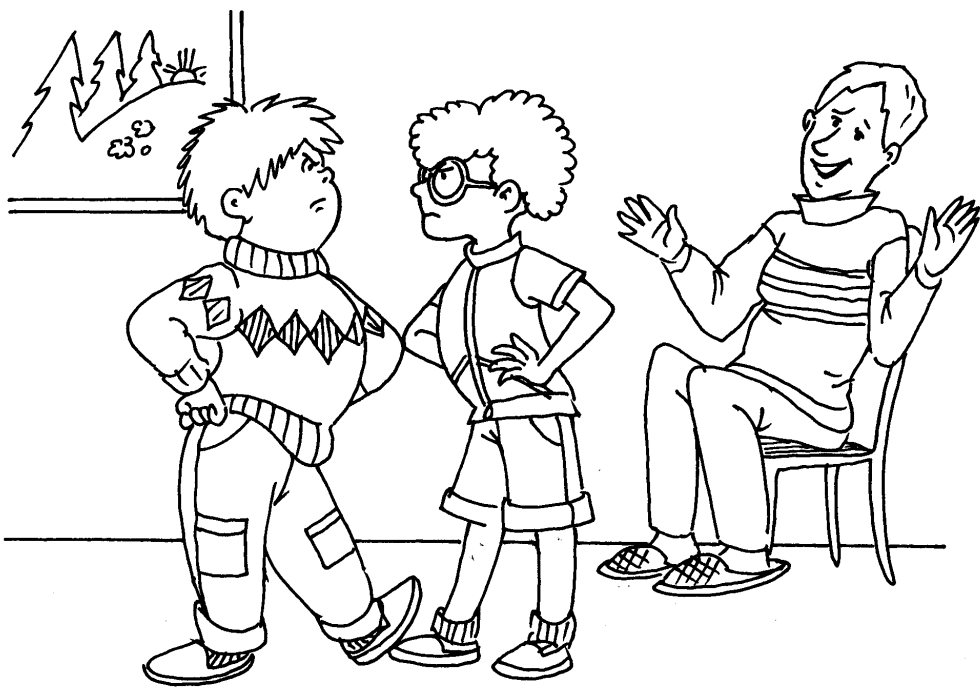
- **Игнорирование.** «Пропустить мимо ушей», «смотреть сквозь пальцы», «закрывать глаза» на что-то — эти известные всем выражения отражают сущность способа игнорирования. Если поведение ребенка не является угрожающим, то можно продемонстрировать невозмутимость и промолчать, чтобы остановить хамство. Как правило, общение в конфликтной ситуации идет по принципу «я ему слово, а он в ответ десять». Словесная «драка» однозначно завяжется, если ответить на вызов ребенка («Ты плохая, ты не купила мне куклу!»). Игнорирование оказывает тормозящее психологическое воздействие на агрессора, и он замолкает.

- **Переключение внимания.** Если ребенок не проявляет сильной целенаправленной агрессии, то можно переключить его на позитивное состояние или конструктивное поведение. Например, малыш злится, бурчит, обижается на то, что свои обещания родители не выполнили. Можно отреагировать так:

«Прости, пожалуйста, сегодня я очень устал, давай вместо футбола порисуем». Или в ответ на грубость поделиться с ребенком новой, интересной для него информацией, показывая, что вы понимаете его состояние: «Я понимаю, что ты чем-то обижен, давай вместе подумаем, как разрешить эту ситуацию, а в субботу можем пойти в кино».

- **Акцентирование внимания на положительных качествах ребенка.** «Так поступают плохие дети, но ты же у меня добрый, отзывчивый, умный!» или «Ты такой способный, терпеливый, а ...» (указывается проступок).

- **Юмор или шутка.** Зная, что юмор и агрессия несовместимы, у дошкольников постарше можно попытаться снять эмоциональное напряжение добродушным смехом. Это непростой прием, который лучше применять к группе детей, чем к отдельно-му ребенку, поскольку у дошкольников выражена потребность в публичном одобрении и признании со стороны взрослого.



Нельзя использовать шутки неприязненного, оскорбительного содержания. «Что за вой, что за рев, там не стадо ли коров?! Нет, там не коровушка, это Надя (Нина, Вова, ...) — ревушка!» Такие слова очень обижают малыша. Сарказм, насмешка, издевка, язвительные высказывания не имеют отношения к доброй шутке и юмору!

- **Доведение до абсурда.** В этом случае агрессивное высказывание при его усилении теряет всякий смысл. Например: «Громче кричи, я плохо слышу! Здорово ругаешься, но тихо, давай во все горло!»

- **Частичное согласие.** В случае гневных протестов, грубых отказов в ответ на просьбу взрослого иногда этот метод неожиданно помогает. Нужно внимательно выслушать ребенка, понять его претензии, по возможности частично их удовлетворить, добиваясь выполнения общей просьбы: «Хорошо, ты можешь еще 5 минут посмотреть мультфильм, но потом обязательно пойдешь спать!»

- **Привлечение «союзников».** Это ссылка на авторитетное для ребенка лицо. Например: «Папа бы очень расстроился, если бы услышал такое!», «Ребята слышат, какие грубые слова ты говоришь, им это не нравится».

- **Апелляция к жалости.** Способ, который подходит только в общении с эмоционально чувствительными детьми, когда акцент ставится не на поступке, а на собственном состоянии или состоянии обиженного («Мне очень больно слышать от тебя такие слова!», «Посмотри, Настя расстроилась из-за твоих грубых слов! Пожалей ее!»).

- **Соблюдение ритуалов в случае негативного высказывания.** Вместо того чтобы говорить ребенку: «Не обращай внимания» или «Дай сдачи», лучше вспомнить известные защитные «фразы-обереги», охраняющие от словесных нападков: «Кому нравится дразниться — с тем не буду я водиться!», «С тем, кто любит обзывать, мы не будем все играть» и тому подобное.

- **Прямое порицание.** Достаточно часто возникают ситуации, когда вышеперечисленные приемы оказываются просто неприемлемы: грубое оскорбление сверстника, угроза физической расправы, коллективные насмешки и многое другое. Тогда взрослому необходимо однозначно показать свое негативное отношение к речевой агрессии ребенка. Но формулировать прямое порицание необходимо в корректной форме: «Ты ведешь себя очень некрасиво, мне очень не нравится, когда ты ругаешься! Пожалуйста, прекрати!» Но лучшим средством является использование «я-сообщений» вместо «ты-сообщений» (не говорите: «Ты грубиян!», скажите: «Я не доволен, когда дети так грубо высказываются»).

- **«Выпустить пар».** Дайте возможность ребенку выговориться, выслушайте его. За вами останется «последнее слово», а у ребенка будет возможность снять эмоциональное напряжение. После того как малыш немного успокоится, можно обсудить ситуацию: «Я понимаю, что ты сильно рассержен, давай вместе все обдумаем».

- **«Мусорная корзина».** Метод, который заключается в том, что табу с хамства снято, но ставятся строгие пространственные ограничения. Например, разрешено ругаться только в определенном месте — там, где стоит мусорное ведро (желательно для этих целей завести мусорную корзину — для бранных слов). Объясните ребенку так: «Ни мне, ни папе неприятно слышать плохие слова! У нас никто так не ругается, поэтому скажи, пожалуйста, все это над мусорным ведром!» Для «мусорных» слов должно быть соответствующее место.

РЕВНОСТЬ

Пятой причиной плохого поведения ребенка является ревность.

Ревность — негативное чувство, возникающее при недостатке внимания со стороны очень значимого, любимого человека в том случае, если это внимание мнимо или реально уделяется кому-то другому. Ревность — это прежде всего страх потерять дорогого человека, остаться отвергнутым. У ребенка ревность возникает, когда ему кажется, что родители уделяют ему все меньше и меньше внимания, которое сполна при этом получают его братья и сестры.

«Мама, давай отдадим Сеню обратно в роддом, — горько плачет старший сын, глядя на то, как мать нежно обнимает младшего. — Ты меня больше не любишь! Я уйду от вас, совсем уйду, и пусть меня волки съедят!»

В семье, где несколько детей, ревность почти неизбежна. Чаще всего она проявляется по отношению к младшим. Чем меньше разница в возрасте между детьми, тем сильнее чувство ревности. Считается, что идеальная разница в возрасте между старшим и младшим ребенком составляет 6 лет.

Чувство ревности приводит к тому, что старшие дети, страдая от дефицита общения с мамой, вымещают свои отрицательные эмоции на младших, жестоко обращаясь с ними. Ведь именно младший является виновником того, что старший лишился части родительского внимания.

Трехлетний карапуз, которого мать отдала в детский сад как только родился младший брат, при первой же возможности сильно толкнул не умеющего еще толком сидеть малыша и тот сильно ударился головой об пол. И тогда старший получил желаемое — внимание рассерженной мамы.

Содержание поступка для ребенка в этот момент не важно, главное — чтобы его снова, как раньше, заметили. Тут рекомендации просты: ребенка заранее (все 9 месяцев беременности) готовят к рождению брата или сестры. Позже, объединяя уже двоих во всех своих делах, мать должна выделять время для общения только со старшим, без присутствия маленького. В этом случае ребенок не чувствует так остро свою отверженность.

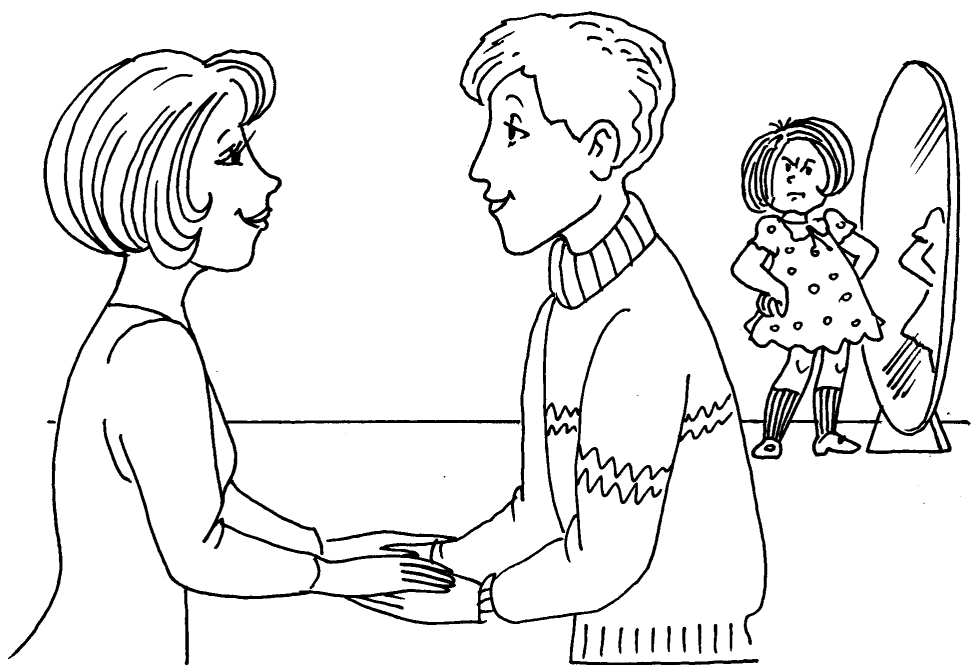
Зачастую дети реагируют на новость о прибавлении в семействе с радостью: «Это здорово! У меня будет младший брат!», но все равно рано или поздно у них появятся беспокойство и сомнение, любят ли его родители по-прежнему. Поэтому будет правильным, если мама заранее «по душам» поговорит с ребенком и честно скажет ему: «Твой маленький брат будет не только радовать нас, но и требовать, чтобы о нем заботились: надо будет переодевать его, кормить, стирать его одежду, укладывать спать. Тебе может показаться, что я стала любить тебя меньше. Если ты так подумаешь, то обязательно скажи об этом мне. Знай, что это не так, что я очень сильно люблю вас обоих».

Этими словами родители покажут, что понимают чувства своего малыша, что он может полностью доверять им. Будет лучше, если ребенок станет делиться своими мыслями и чувствами с близкими, а не замкнется в себе, молча страдая.

Родителям необходимо переосмыслить свое отношение к детям, если ревность проявляется в агрессии, отказе от еды, симуляции плохого самочувствия или стремлении вернуться в младенчество (например, ребенок может начать сюсюкать или проситься на ручки).

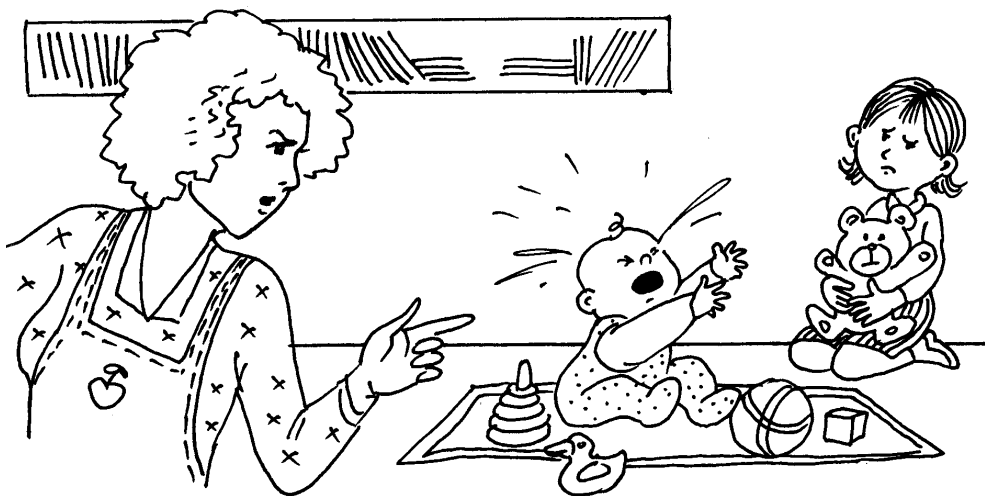
Ревность может проявляться и по отношению к одному из родителей. Если мать уделяет больше внимания мужу, ребенок начинает чувствовать себя брошенным и нелюбимым. В этом случае его поведение приобретает протестный характер: он грубит родителям, умышленно «не слышит» их просьб и замечаний, нередко обвиняет не только отца, забравшего любовь матери, но и себя в том, что мама редко обращает на него внимание. «Я дура, я плохая и некрасивая!» — говорит пятилетняя девочка, страдая от ревности к отцу.

Ревность у ребенка может проявляться в меньшей степени при получении необходимого внимания и тепла со стороны эмоционально близкого человека. Детская ревность — естественный показатель нормального развития малыша. Исключить совсем ее нельзя, но уменьшить ее разрушительную силу просто необходимо. Только родители могут регулировать поведение ребенка, ослепленного ревностью.



Здоровая ревность представляет собой соперничество между братьями и сестрами, которые пытаются доказать взрослым, что каждый из них лучше — умнее, добрее, послушнее остальных. Оптимальным вариантом для примирения детей являются совместные игры и прогулки, ответственные семейные дела, в которых принимает участие вся семья. Не ругайте ребенка в присутствии других детей, не давайте младшим детям игрушки и одежду более старших, не получив на это их согласия. Объясняйте малышам в присутствии старшего ребенка, что они должны брать с него пример. Старайтесь найти время (хотя бы несколько минут в день) для общения с каждым ребенком, чтобы он мог посеCRETничать с мамой и рассказать ей о своих переживаниях. Чаще находите повод похвалить всех детей сразу и не забывайте регулярно говорить, как сильно вы их любите.

Детские переживания на почве ревности могут сформировать у ребенка низкую самооценку и комплексы, которые отразятся на его дальнейшей жизни. Психологические травмы и обиды, вызванные недостатком родительского тепла, не забываются



человеком никогда и могут привести к отчуждению как между уже выросшими детьми, так и между детьми и родителями.

Нельзя противопоставлять детей друг другу: «Он младше тебя, ты должен заботиться о нем и помогать нам. Раньше мы заботились только о тебе, а теперь у тебя есть брат». Такие разговоры приведут только к борьбе за родительскую любовь и внимание. Ревность или зависть у детей быстро прогрессируют в том случае, если родители будут заострять внимание на разнице в возрасте или половой принадлежности детей. Похожая ситуация возникает, когда предпочтение отдается ребенку более умному, красивому или талантливому. У менее способного из детей возникает зависть к более успешному, но жесткая конкуренция между ними разовьется только в том случае, если одного малыша хвалить сверх меры, обделяя добрым словом другого.

Естественно, не стоит к младшим и старшим детям относиться одинаково. Старшим необходимо предоставлять больше самостоятельности, больше прав для выбора круга общения. Дети по мере взросления получают больше свободы действий, но вместе с тем растет и ответственность за их последствия.

Взрослым не стоит всегда заставлять ребенка жертвовать чем-то ради брата или сестры: «Я не смогу купить тебе эту игру: твоему младшему братишке нужна коляска». В подобной ситуации надо с пониманием и сочувствием относиться к интересам ребенка и найти такое объяснение, которое не заставит его усомниться в вашей правоте.

ГИПЕРОПЕКА

Шестой причиной плохого поведения ребенка может стать гиперопека.

«Наташа, съешь еще ложку супа. Я напекла блинчиков, возьми хотя бы один. Хочешь, я принесу тебе варенье. Давай надену на тебя теплую кофту, холодно. Иди гулять с дедушкой, если пойдешь одна, ты можешь упасть с высокой горки», — беспокойно говорит мать своей семилетней дочери, которая обычно огрызается на любую подобную реплику мамы.

Гиперопека — это один из самых нежелательных стилей взаимоотношений в семье, искажающих личность и поведение ребенка. Именно она является одной из причин появления протестных форм поведения у малыша. И получается парадоксальная ситуация: родители вроде бы стараются все сделать для ребенка, а он в ответ совершает различные неблагоприятные поступки.

Гиперопека выражается в том, что родители чрезмерно заботятся о малыше, стараясь предупредить каждый его шаг, контролируют все его действия и желания, стремятся защитить даже при отсутствии реальной опасности, постоянно удерживают около себя, обязывают поступать определенным, наиболее безопасным, с их точки зрения, образом.

Ребенок привыкает к мысли о том, что без помощи взрослого он не может ничего сам сделать. У него формируется синдром «выученной беспомощности» — условно-рефлекторная реакция

на любое препятствие как на непреодолимое. При гиперопеке у детей развиваются такие качества как безволие, безынициативность, безответственность, неуверенность в себе, они лишаются возможности самостоятельно преодолевать трудности.

Гиперопека чаще всего встречается в семьях, где растет единственный, долгожданный и, нередко, поздний ребенок. Обычно более высокий уровень заботы проявляется к детям раннего возраста, особенно если малыш родился со слабым здоровьем и имеет какие-либо заболевания. Родители начинают жалеть его и, естественно, перегибают палку. Прозрение наступает только тогда, когда у сына или дочери появляются первые признаки негативного поведения.

Известно, что гиперопека более свойственна не очень коммуникательным матерям, с ограниченным кругом общения. Также гиперопека чаще встречается у матерей с флегматическим и меланхолическим темпераментом. С дочерьми у них устанавливается наиболее сильная эмоциональная зависимость, особенно при отсутствии отца.

Рождение желанной дочери было самым счастливым событием в жизни знакомой мне молодой семьи. С самого рождения малышка была болезненным ребенком, плохо ела и спала. Мать все свое время отдавала девочке, все желания и капризы дочери родители с готовностью исполняли. Если дочь шла гулять, мать одевала ее теплее, чтобы не простудилась; если дул ветер, родители тут же обеспокоенно поправляли шарфик; если укладывали спать — телефоны, телевизор и радио выключались, все ходили на цыпочках.

Девочка росла активным, любознательным и очень сообразительным ребенком и достаточно быстро поняла, как можно манипулировать родителями. Когда наступила пора идти в детский сад, она решила: «Если они так переживают за мое здоровье — буду болеть! Это отличный способ избавиться от ненавистного садика». «У меня болит горло, я чихнула, я уста-

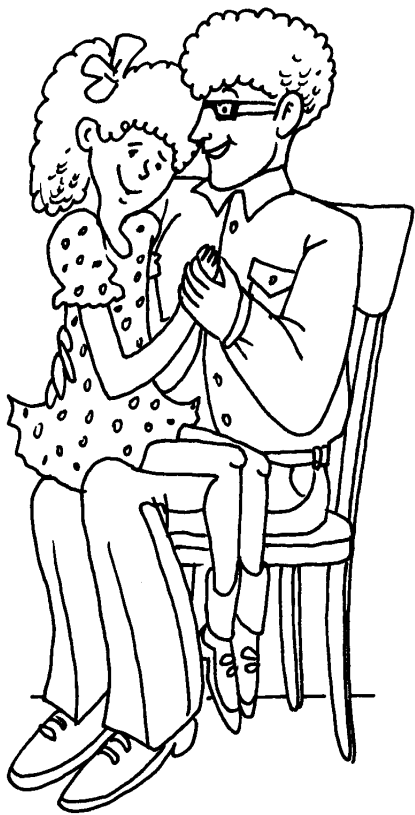
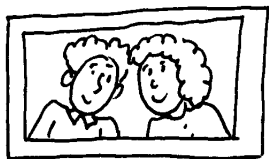
ла, потому что дети очень шумели», — эти пугающие родителей слова быстро достигали цели. Ребенка оставляли дома. Дочь стала требовать от родителей повышенного внимания, такого, к которому она привыкла с рождения. Начались капризы, истерики, грубость и прочие неприятные моменты.

Лежащее в основе гиперопеки стремление матери «привязать» к себе малыша, не отпускать от себя, часто мотивировано чувством беспокойства и тревоги. Получается, что постоянное

присутствие ребенка уменьшает беспокойство матери и, прежде всего, ее страх одиночества. Поэтому тревожные и тем более немолодые матери склонны к большей опеке.

Гиперопека также активно проявляется у родителей, которые постоянно испытывают чувство страха за ребенка, имеют навязчивые опасения за его жизнь, здоровье, благополучие. Им кажется, что с детьми может случиться что-то плохое, поэтому их надо опекать и оберегать от всех реальных и (чаще) мнимых опасностей.

Я знала одного отца (он актер, оперный певец), у которого достаточно поздно родилась дочь, и он настолько боготворил ее, тревожился за нее, что никогда «не спускал с рук». В результате ребенок даже в 3 года отказывался ходить, был чрезмерно капризным, избалованным и требовательным.



Гиперопеку, обусловленную страхом за малыша, можно расценить в качестве навязчивой потребности в психологической защите прежде всего самого родителя, а не ребенка. К сожалению, такие негативные установки родителей порождают у ребенка ответное чувство беспокойства и зависимости.

Одно из основных негативных последствий гиперопеки — передача избыточного беспокойства детям, психологическое «заражение» несвойственной их возрасту тревогой.

В старшем дошкольном и особенно в подростковом возрасте дети начинают бунтовать и конфликтовать с чрезмерно опекающими и контролирующими их родителями. Это естественная реакция ребенка на ограничение его свободы и отсутствие условий для самоутверждения. Протест может принимать самые разные формы: от эмоциональной холодности и безразличия по отношению к близким до агрессивного резкого отпора. Давно известно, что ребенок, который все время слышит: «Это только тебе и для тебя!», вырастет эгоистом, который умеет только требовать и ничего не дает взамен.

Поэтому всегда следует помнить, что посредством гиперопеки вы делаете ребенка несчастным, ему будет трудно наладить отношения со сверстниками, принимать самостоятельные решения и бороться с трудностями.

Гиперопека в разных жизненных ситуациях

Как избежать гиперопеки, если у вас поздний и долгожданный ребенок.

Не подавляйте детскую инициативу. Инициатива — очень важное качество, которое необходимо для развития самостоятельности. Если вы своим авторитарным поведением вольно

или невольно будете подавлять инициативу ребенка, то рано или поздно он найдет способ, чтобы выразить себя. В этом случае вероятность того, что ваш малыш станет непослушным, непоседливым, капризным, достаточно велика. Так или иначе, ребенок все равно будет проявлять свою независимость.

Хорошо помню одну знакомую, которая занимала руководящую должность на производстве. Она поздно родила сына. Ребенок имел все, не было только возможности сделать что-то самостоятельно. В 4 года мама его одевала, кормила с ложки, катала за него машинки и так далее. В 5 лет начался бунт, сначала тихий (мальчик просто иногда «не слышал», о чем его просят), а потом открытый, шокирующий маму: сын делал все наоборот, дерзил взрослым и отказывался подчиняться даже разумным требованиям.

Что делать, если у вас болезненный ребенок.

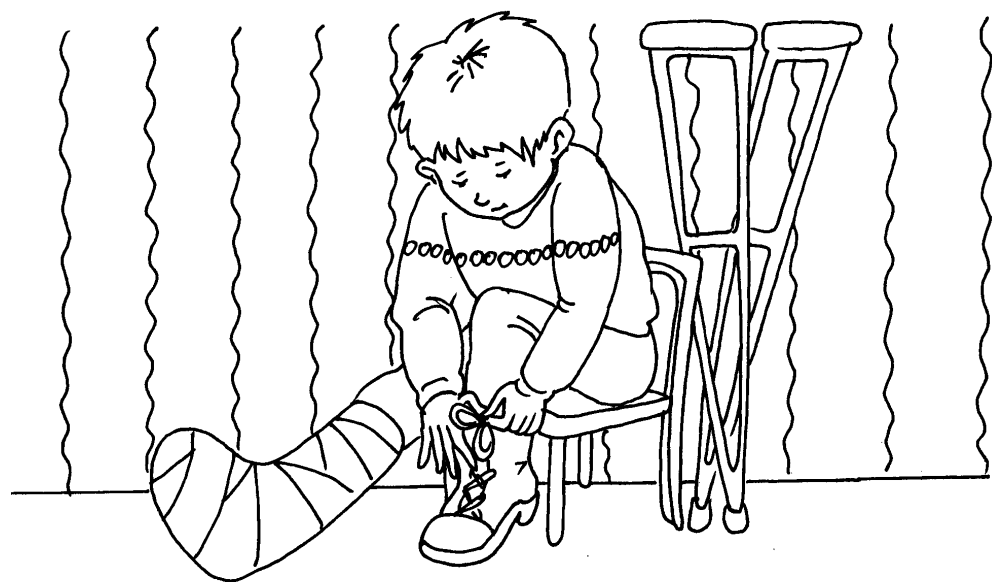
Трудные роды, бесконечные больницы, лекарства, аллергии, ОРВИ, врачи... Многим, прошедшим через это, кажется, что, оградив ребенка от всех опасностей окружающего мира, они сохраняют ему здоровье. Если малыш выходит гулять, то рядом не должно быть чихающих и кашляющих — вдруг заразится; если ветер, снег или дождь, лучше совсем никуда не ходить — вдруг простудится. Поэтому нет ничего удивительного в том, что обычная забота часто перерастает в гиперопеку.

В качестве примера приведу один случай. У ребенка в 4 года обнаруживают сахарный диабет. Это тяжелое потрясение и для ребенка, и для матери. Обычно бессознательно родители чувствуют вину за то, что их малыш родился больным, и начинают делать за него все, ограждая от любых трудностей. В данном случае, к сожалению, так и произошло. Результат оказался плачевным — ребенок назло родителям постоянно нарушал режим, ел сладкое в неограниченных количествах (что смертельно опасно при сахарном диабете), забывал делать уколы (ведь

это была обязанность родителей), а в подростковом возрасте и вовсе ушел из дома.

Детей с серьезными заболеваниями особенно важно научить самостоятельности, — ведь по мере взросления они должны будут сами следить за своим здоровьем. С самого начала надо настроить ребенка на то, что в жизни можно добиться очень многого, даже в том случае, если болезнь не позволяет вести обычный образ жизни. Не надо внушать малышу, что он не такой как все, что не сможет обойтись без мамы. Одна моя коллега не только мужественно боролась с недугом сына, но и приучила его к мысли о том, что осуществлять выбор в жизни, решать свои проблемы он должен самостоятельно. И слабослышащий мальчик благодаря поддержке и вере в него матери (заметьте — не гиперопеке) получил блестящее образование, приобрел интересную специальность и научился общаться с разными людьми.

Кроме того, некоторые психологи считают, что простудные, аллергические и некоторые другие заболевания могут быть вызваны и психологическими причинами. Ведь известно, что



больному ребенку уделяется гораздо больше внимания, чем здоровому, поэтому дети, испытывающие дефицит общения, будут заболеть снова и снова. Тут есть над чем подумать.

Что делать, если у вас много родственников.

Если ребенок долгожданный и единственный, то бабушки, дедушки, тети и дяди, скорее всего, будут охотно и часто его навещать и стремиться выполнить любую прихоть любимого внука (или племянника). Всегда хорошо, когда малыш растет в большой семье, когда у него много родственников, но только если он при этом не избалован их повышенным вниманием. Не надо ограждать ребенка от бабушек и дедушек. Однако придется несколько ограничить их общение, если прийти к единой точке зрения на воспитание не удалось.

Что делать, если вы воспитываете ребенка одна.

Когда нет мужа и родителей и положиться можно только на себя, ребенок очень часто становится единственным человеком, на ком сосредоточены все ваши помыслы и надежды.

В этой ситуации нельзя забывать, что в жизни есть еще много вещей, заслуживающих внимания. Постарайтесь расширить круг общения, разнообразить свои интересы. Часто женщины компенсируют неудачи в личной и профессиональной жизни усиленной заботой о ребенке, гиперопекой. Это опасная тенденция. Увлеченная работой, живущая активной жизнью женщина значительно больше может дать своему малышу, чем та, которая «заживо похоронила» себя, сосредоточив все интересы исключительно на ребенке. Дети в такой семье вырастают очень эгоистичными и неспособными противостоять трудностям.

АВТОРИТАРИЗМ

Седьмой причиной плохого поведения ребенка является авторитарный стиль воспитания в семье.

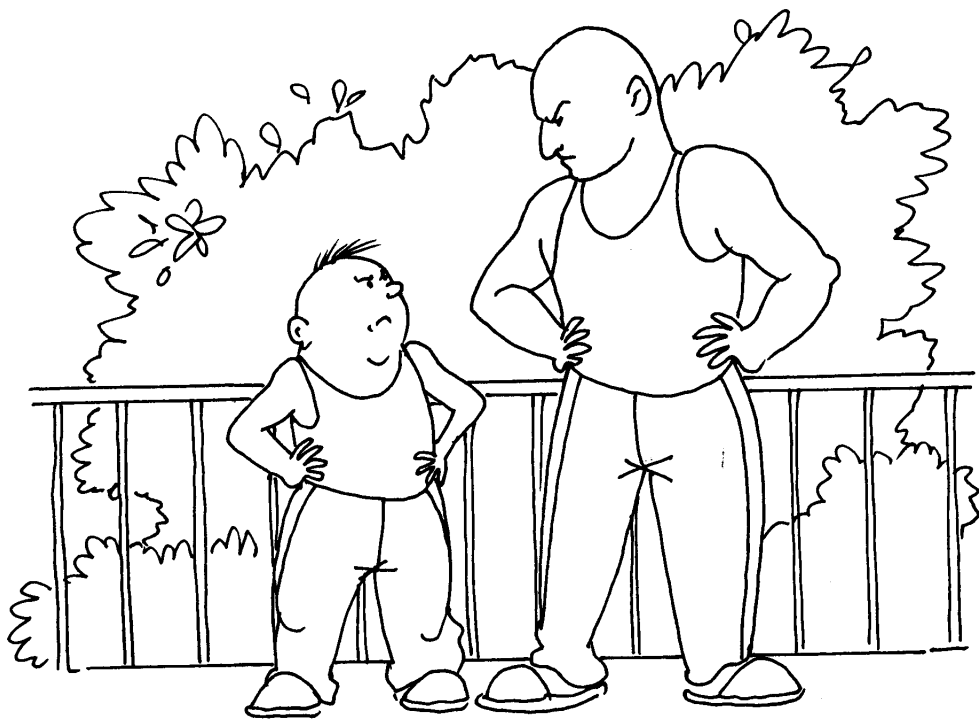
В кабинете психолога маленький мальчик испуганно озирается по сторонам. На предложение порисовать он вопросительно смотрит на мать. Малыш весь напряжен под ее строгим взглядом, боится сделать лишнее движение. Мать, уверенная в себе, жесткая, скупая на эмоции женщина, воспитывает сына одна. Разговаривает с ним, как правило, командно-приказным тоном, постоянно дает ему указания, как и что делать: «Я сказала, сейчас же идем домой!», «Я считаю, что ты должен сначала поесть!» и так далее.

В общении с ребенком родители обычно придерживаются знакомой и близкой им стратегии воспитания. Если мать в детстве подавляли, унижали, ограничивали во всем, то она бессознательно так же будет поступать со своими детьми. Главная задача таких родителей — добиться беспрекословного послушания и дисциплины. Подобный стиль воспитания называется авторитарным, его отличает постоянное подавление старшими инициативы и чувства собственного достоинства у детей. «Я знаю, как надо! Что я сказал, то и делай!» — типичные реплики авторитарного родителя.

Нередко родители, испытывающие на работе давление со стороны властного начальника, неосознанно переносят авторитарный стиль общения на своих детей, требуя от них бес-

прекословного подчинения в любой ситуации. Обычно такой подход связан с жестоким обращением и эмоциональным давлением ребенка. Все воспитательные воздействия сводятся к наказаниям или угрозе наказания. Результаты авторитарного стиля воспитания печальны: дети вырастают пассивными и безынициативными, для них характерны отсутствие творческой фантазии, уход от ответственности и трудностей, конформизм (следование мнению большинства), скрытое стремление к власти и агрессия по отношению к более слабым.

Авторитарные родители очень редко показывают детям свою любовь и теплые чувства. Основная форма их общения с ребенком — указания и приказы. В таких семьях дети постепенно отдаляются от родителей, нередко начинают активно протестовать против их моральных ценностей — ведь у них существует собственное мнение и собственное «я».



Известно, что дети из авторитарных семей часто неуверены в себе и имеют низкую самооценку. В повседневной жизни они ориентируются в основном на мнение старших по возрасту или людей, стоящих выше по общественному положению, у них тяжело проходит процесс социальной адаптации.

Что делать в данной ситуации.

- Первое, что можно сделать для преодоления авторитаризма в своем общении с ребенком, — это хотя бы в мелочах предоставить ему возможность выбора: что съесть за обедом, когда пойти гулять, как сложить игрушки.
- Очень важно завоевать настоящий авторитет в глазах сына или дочери (например, более высоким уровнем знаний и умений).
- Не следует предъявлять к ребенку завышенных требований: не каждый может стать Моцартом или Плисецкой. Малыш нуждается в вашей любви и поддержке, даже если не достигает высоких результатов в какой-либо деятельности. Он не обязан оправдывать ваши надежды и честолюбивые замыслы, не должен получать ту профессию, о которой мечтаете или мечтали вы!
- Старайтесь замечать больше положительных качеств и поступков ребенка, избавьтесь от безжалостной, всеразрушающей критики.

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

Восьмой причиной плохого поведения ребенка можно назвать гиперактивность.

У Ларисы к вечеру голова идет кругом: в доме все вверх дном, ее шестилетний сын беспрерывно меняет род занятий, только с десятого раза слышит просьбы и совсем не реагирует на замечания. В детском саду воспитатели регулярно жалуются на то, что мальчик кого-то обидел, ударил или что-то разбил.

Очень часто родители приходят к психологу именно с такими проблемами, сетуя на то, что самостоятельно справиться с ребенком они не могут. Чем вызвано подобное поведение и как можно помочь малышу? В медицине и психологии таких детей называют гиперактивными.

Гиперактивность в детском возрасте — это совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Обычно она диагностируется у малышей, отличающихся повышенной импульсивностью и невнимательностью, — такие дети быстро отвлекаются, их одинаково легко и обрадовать и расстроить. Часто для них характерны агрессивное поведение и негативизм. В силу подобных личностных особенностей гиперактивным детям трудно сконцентрироваться на выполнении каких-либо задач, поэтому родители и воспитатели испытывают трудности в общении с ними.

Гиперактивность начинает проявляться уже с младенческого возраста и отчетливо заметна в 2—4 года. Однако все ее отри-

цательные стороны наиболее ярко проявляются в начальной школе. Невнимательность, непоседливость, агрессивность и непризнание каких-либо ограничений — вот неполный список бед школьного периода. Но гиперактивность имеет и позитивные стороны: ребенок в интеллектуальном развитии часто опережает сверстников, он любознателен, много знает и умеет.

Гиперактивность в настоящее время встречается достаточно часто, особенно среди мальчиков. Специалисты считают, что в 70 % случаев она проходит к подростковому возрасту. Тем не менее родительская позиция «ничего, с возрастом пройдет» тут абсолютно неприемлема. Если дети сохраняют подобные качества и в подростковом возрасте, то велика вероятность появления социально опасного поведения (нередко подростки имеют в своем «послужном списке» эпизоды агрессивного поведения и насилия, задержания правоохранительными органами, попытки покончить с собой). Безусловно, гиперактивному ребенку нужна своевременная и квалифицированная помощь.

Гиперактивность поддается коррекции, и многие ее проявления можно сгладить. Для начала хотелось бы выделить общеизвестные признаки. **О гиперактивности ребенка можно говорить, если:**

- он находится в постоянном движении и не в состоянии себя контролировать (даже если устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил, будет закатывать истерики и плакать);
- быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает, задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них;
- его невозможно уложить спать, а если спит, то беспокойно; часто наблюдаются кишечные расстройства, иногда различные аллергические реакции;
- малыш неуправляемый, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения, в любых условиях (дом, магазин, детский сад, детская площадка) ведет себя одинаково активно;

- часто провоцирует конфликты, не контролирует свою агрессию (дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни);
- не способен надолго сосредоточиться даже на интересном для него занятии;
- избегает «скучных» заданий, а также тех, для решения которых необходимы умственные усилия;
- подвержен частым и резким сменам настроения;
- стремится сразу (здесь и сейчас) получить поощрение за какой-либо хороший поступок или успешно выполненное задание.



Если вы обнаружили у своего малыша хотя бы 6 из перечисленных выше признаков, то можно говорить о наличии у него гиперактивности.

Что надо делать, чтобы помочь гиперактивному ребенку.

- Прежде всего необходимо создать дома спокойную психологическую обстановку. Не должно быть спешки, при малыше нельзя кричать, нервничать и резко менять планы. Чем вы будете более организованы сами, тем легче будет ребенку.

- Общаясь с малышом, следует избегать приказных безапелляционных интонаций.
- Надо стараться придерживаться четкого режима дня. Если ребенок маленький (до 6 лет), ему необходим дневной сон. Обязательны прогулки на свежем воздухе с хорошей физической нагрузкой (бег, велосипед, ролики и прочее).
- Гиперактивного ребенка бесполезно ругать и наказывать — его поведение от этого только ухудшается. Необходимо спокойно объяснять ему, что можно делать, а что нельзя.
- Учите малыша управлять своим настроением. Негативные эмоции могут появиться у каждого, поэтому надо предложить ему занятия, где есть возможность выплеснуть агрессивную энергию. Лучшим вариантом будет спортивная секция, выбранная в соответствии с интересами и способностями ребенка.
- Прививайте любовь к чтению, рисованию, лепке. Давайте небольшие задания, постарайтесь заинтересовать малыша и добивайтесь завершения работы.
- Самое главное — чаще хвалите ребенка за любые, даже маленькие, достижения. Высокая самооценка поможет ему стать успешным.
- Очень эффективны при гиперактивности игры и упражнения на релаксацию. Лучшим психотерапевтическим эффектом обладает вода. Постелите на полу (столе) клеенку, поставьте емкость с водой, выберите вместе игрушки, пригодные для игр с водой. Подключите фантазию, это поможет вашему ребенку снять высокую возбудимость и раздражительность.
- Оберегайте малыша от переутомления. Не стоит устраивать вечерние кинопросмотры или походы в гости. Избегайте большого скопления народа и игр с другими гиперактивными детьми. Компьютерные игры лучше перенести на первую половину дня.

УТОМЛЕНИЕ

Девятой причиной плохого поведения ребенка можно назвать утомление.

«Зачем ты выключила мультфильмы! Я не хочу идти спать! Я же не устала!» — говорит четырехлетняя девочка, просидев за компьютером больше двух часов.

В современном мире, когда требования к уровню образования и интеллектуальным возможностям детей постоянно растут, ребенок часто находится во власти родительских амбиций. Малыш еще не начал ходить и говорить, а его уже стремятся отдать в группы раннего развития. Позже добавляется изучение иностранных языков, компьютера, хореография, бассейн и многое другое. Не удивительно, что в настоящее время подавляющее большинство детей не желают идти в школу. Их жизнь уже до школы была расписана по минутам, времени для игр и детского творчества не оставалось. Бесспорно, интеллектуальный потенциал ребенка начала XXI века намного выше, чем, например, середины прошлого века. Однако какими будут цена и последствия такой образовательной гонки? Психика дошкольника еще очень слаба, поэтому вследствие перегрузок у него достаточно быстро наступает утомление, которое в свою очередь способствует появлению плохого поведения: капризов, раздражительности, повышенной возбудимости и так далее.

Утомление развивается не только вследствие интеллектуальных перегрузок, этому способствует и уменьшение продол-

жительности ночного сна, нарушение дневного сна, недостаточное пребывание на свежем воздухе. Приведем нормы продолжительности занятий, сна и прогулки детей дошкольного возраста.

Продолжительность занятий в дошкольном возрасте должна составлять:

- в 3—4 года — 10—15 минут;
- в 4—5 лет — 20 минут;
- в 5—6 лет — 20—25 минут;
- в 6—7 лет — 25—30 минут.

Конечно, когда ребенок чем-то увлечен, он может заниматься и намного дольше. И если это не наносит вреда его здоровью, то вмешиваться не надо.

Продолжительность сна у детей

Возраст	Продолжительность сна (часы)		
	дневного	ночного	суммарно
3—4 года	2	10	12
4—5 лет	2	9,5	11,5
5—6 лет	1,5	9,5	11
6—7 лет	1,5	9,5	11

Пребывание на открытом воздухе (прогулки) — наиболее эффективный вид отдыха. Особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой — не менее 4—4,5 часа, а летом — по возможности весь день.

Чем младше ребенок, тем быстрее у него развивается утомление. Например, у малыша грудного возраста бодрствование в течение 1,5—2 часов приводит к утомлению даже без актив-

ной деятельности. Быстрее всего наступает утомление в ответ на монотонную деятельность. Пятилетние дети утомляются быстрее, чем шести-семилетние.

С 5—6 лет многие малыши начинают активно осваивать компьютер. К сожалению, в последнее время появилось большое количество семей, где дети с раннего возраста проводят бóльшую часть суток за компьютером. Естественно, у них формируется компьютерная зависимость, и если мама отказывается включить очередной мультик, ребенок становится агрессивным и неуправляемым. Безусловно, компьютерные игры для дошкольников — интересный и увлекательный вид деятельности. Он дает ребенку новый способ усвоения знаний, позволяет самостоятельно изучать различные явления, непосредственно участвовать в происходящих на экране событиях. Однако работа на компьютере вызывает сильное напряжение и довольно быстро приводит к утомлению, которое не всегда замечают взрослые. Дети, впрочем, также не замечают усталости. У ребенка уже глаза «не смотрят», спина затекла, а он в радостном возбуждении восклицает: «Я не устал!» Понятно, что родители охотно верят этому, так как ребенок занят делом и никому не мешает.

Физиологи уже доказали, что компьютерные игры требуют наибольшего напряжения внимания по сравнению с другими видами занятий на компьютере и считаются более утомительными, чем решение математических задач.

Больше того, в Японии и Англии у детей, которые с раннего возраста увлекаются компьютерными играми, был выявлен синдром «видеоигровой эпилепсии», проявляющийся головными болями, длительным спазмом мускулатуры лица, нарушением зрения, появлением негативных черт характера.

Время наступления утомления может быть различным не только у разных детей, но и у одного и того же ребенка в зависимости от его самочувствия, настроения и других причин.

Признаки, по которым можно определить наличие утомления у ребенка:

- повышенная отвлекаемость;
- частая смена позы;
- непривычные движения рук, ног (трясение, постукивание и тому подобное);
- неприятная мимика (кривляние, тики);
- неудержимые всплески эмоций (крик, плач, прыжки и так далее).

Для предупреждения переутомления необходимо:

- наладить режим дня ребенка, полностью исключить недосыпание, уменьшить нагрузку, правильно организовать смену умственных занятий и отдыха, увеличить пребывание на свежем воздухе;
- чередовать умственную работу с физическими упражнениями, после занятий предоставлять детям достаточно длительный отдых;
- исключить пассивный отдых (например, в виде сидения или лежания) для малышей первого года жизни — это вызывает еще большее утомление. Ребенок этого возраста должен постоянно быть чем-то занят, он целый день может находиться в движении и не уставать.

Частые утомления приводят к переутомлению и глубоким нарушениям поведения, поэтому важно вовремя распознать причины этого патологического состояния и помочь ребенку.

Максимальная длительность работы на компьютере не должна превышать для детей 5 лет 10 минут, для детей 6 лет — 15 минут.

Также важно знать, что зрительная система детей в период дошкольного и младшего школьного возраста интенсивно совершенствуется. Поскольку именно занятия на компьютере вызывают наибольшее зрительное утомление, **необходимо выполнять следующие упражнения.**

«Метелки». Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет от 10 до 15.

«Далеко-близко». Дети свободно располагаются около окна. Ведущий называет сначала удаленный предмет и предлагает посмотреть на него, а через 2—3 секунды — расположенный близко. Повторить 6—8 раз.

«Филин». Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, и не открывать их на счет от 1 до 4; широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет от 1 до 6. Повторить 2—3 раза.

«Наряди елку». При выполнении этого упражнения ориентирами для поворотов головы и туловища являются игрушки, сказочные персонажи и так далее. Они развешиваются в разных частях комнаты. Например, игровым объектом может быть елочка, которую надо нарядить. Необходимых для этой цели игрушек и зверушек дети должны отыскивать глазами по всему помещению. Изображение елочки помещают на стене (в центре или чуть ниже). Игрушки развешивают в углах комнаты, под потолком, так, чтобы возникала необходимость поворачивать голову то в одну, то в другую сторону. Ведущий просит соблюдать следующие условия: «Стои́ прямо. Поворачивая только голову, отыщи в комнате игрушки, которыми можно было бы нарядить елочку, и назови их». Темп выполнения упражнения произвольный. Продолжительность — 1 минута.

«Поймай зайку». Дети располагаются на ковре. Ведущий включает фонарик и пускает «солнечного зайчика» на прогулку. Дети, «поймав» глазами «зайчика», следят за ним, не поворачивая головы. Игра длится 45 секунд.

СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ

Десятой причиной плохого поведения детей могут стать семейные конфликты.

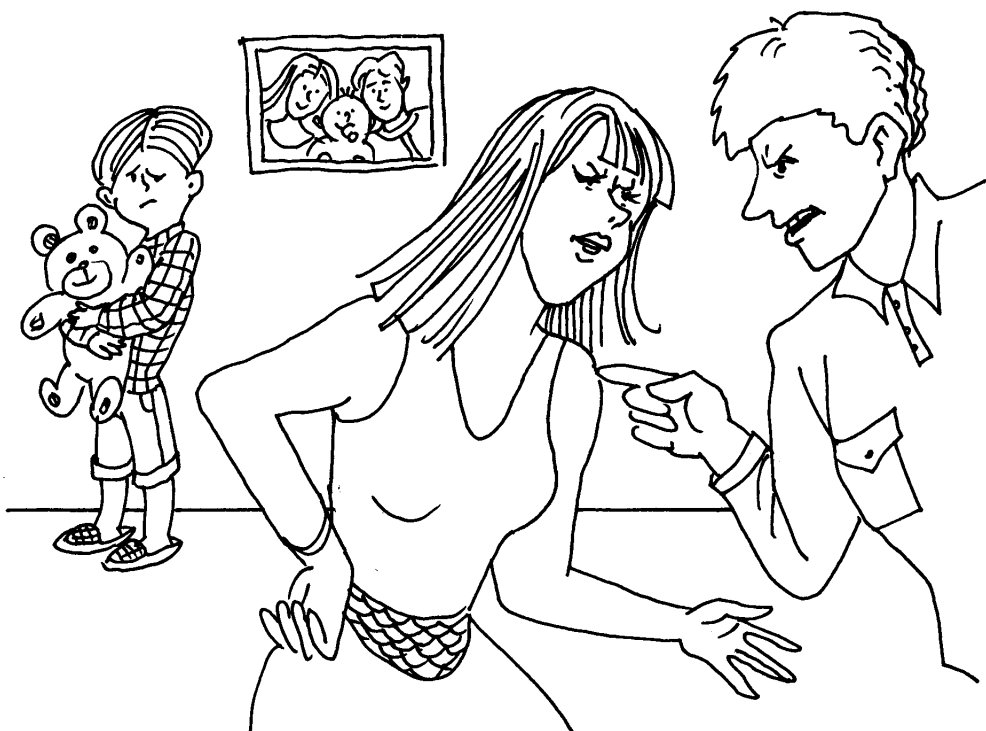
В каждой семье, даже самой счастливой и гармоничной, возникают конфликтные ситуации. В таких случаях очень большое значение имеет то, как они разрешаются и какую роль при этом играет малыш. К сожалению, нередко причиной семейных ссор так или иначе является ребенок (разные точки зрения взрослых на воспитание, или просто малыш служит орудием достижения одним из родителей своих целей). В любом случае больше всего в подобных ситуациях страдают именно дети. Они становятся нервными, боязливыми или агрессивными, раздражительными или плаксивыми, непослушными.

Самым сильным потрясением для психики ребенка является развод родителей. Рушится привычный для него мир, он теряет чувство защищенности и доверия к близким людям. Реакция малыша может быть разной: одни дети становятся замкнутыми, пугливыми, другие начинают выражать бурный протест по отношению ко всем окружающим, то есть вследствие семейных конфликтов поведение ребенка однозначно нарушается.

Родители Сережи развелись чуть больше месяца назад. Раньше это был спокойный, рассудительный ребенок, который активно общался с ребятами в детском саду. После развода воспитатели стали постоянно жаловаться на внезапные вспышки агрессии по отношению к другим детям. Мальчик нередко про-

являет раздражительность и упрямство, отказывается от участия в играх.

Развод — это очень сильный стресс для ребенка, ему надо помочь адаптироваться к переменам в жизни. Сделать это должны родители, давая малышу уверенность в том, что, несмотря на сложившуюся ситуацию в их семье, он остается любимым и значимым в жизни каждого из них. Печально, что большинство родителей не в состоянии справиться со своими эмоциональными переживаниями. Они находятся в нервном напряжении и, решая свои проблемы, не могут уделять внимание сыну или дочери. Продолжая выяснять отношения в присутствии малыша и обвиняя друг друга в сложившейся ситуации, они нередко пытаются привлечь ребенка на свою сторону, а он в результате пытается заставить родителей обратить внимание на себя, закатывает истерики и плохо себя ведет.



Иногда пострадавшая сторона (мать или отец) стремится сделать из ребенка психотерапевта, взвалив тем самым непосильный психологический груз на хрупкие детские плечи. Бывает, что родители выплескивают на малыша свое раздражение, указывая на те негативные черты характера или внешности, которыми обладает виновник разрыва отношений: «Ты такой же неряшливый, как отец!», «Ты такая же глупая, как мать!» и так далее.

Дети в большинстве случаев склонны винить в происходящем себя. «Родители разошлись потому, что я плохо себя вел», — делает предположение малыш. Ему необходимо доходчиво разъяснить то, что произошло. Лгать и недоговаривать что-либо нельзя, поскольку тогда у ребенка включается бурная фантазия, способная травмировать психику еще больше. Родители должны объяснить малышу главное: несмотря на то что папа и мама будут жить отдельно, они любят его и будут общаться с ним так же, как и раньше. Нельзя допускать негативных высказываний в адрес другого супруга, поскольку это сильно подрывает его родительский авторитет в глазах ребенка — ведь он любит обоих родителей и болезненно воспринимает все обвинения в адрес того или другого. Для малыша важно понять, что привычный уклад жизни не нарушится, что он не останется в одиночестве. Даже если ситуация складывается самым наихудшим образом (ушедший папа, например, не собирается принимать участие в воспитании ребенка), задача мамы — спокойно обрисовать ребенку позитивный путь развития отношений с родителями.

Стоит иметь в виду, что реакции девочек и мальчиков на развод родителей иногда различаются. Девочкам больше свойственны внутренние переживания, страхи, раздражительность и повышенная тревожность. Мальчики становятся агрессивными и конфликтными. Нервно-психическое напряжение может нарушать общение детей со сверстниками, и тогда проблемы по-

ведения отчетливо проявляются в детском саду. Несомненно, в этот сложный период детям требуется очень много внимания со стороны обоих родителей.

Дети легче переносят стрессовую ситуацию, связанную с расставанием родителей, если:

— отсутствует враждебность во взаимоотношениях между папой и мамой; ребенка не втягивают в конфликт, заставляя принять сторону одного из родителей;

— в жизни малыша не происходит резких перемен. Хорошо, если ребенок продолжает жить в том же доме, посещать тот же детский сад и вокруг него остаются те же друзья, к которым он привык. Чем большим изменениям подвергается привычный образ жизни малыша, тем труднее ему приспособиться к новой ситуации;

— характер отношений родителей и детей остается доброжелательным. Уверенность в том, что он любим, и эмоциональная поддержка кого-либо из родителей, а лучше обоих, помогают ребенку быстрее преодолеть неблагоприятные психологические последствия их развода.

К счастью, большинство проблем в поведении, возникающих у детей в связи с разводом родителей, благополучно разрешается в течение года. Ребенок привыкает к новой ситуации и принимает ее, признаки нарушенного поведения со временем исчезают.

Самым главным помощником в написании этой книги была моя шестилетняя дочь Мария. Благодаря ее терпению, пониманию и самостоятельности эта книга была завершена.

ЛИТЕРАТУРА

Гумеров П. Семейные конфликты: Профилактика и лечение. — СПб.: Основы православной культуры, 2010.

Дружинин В. Н. Психология семьи. — СПб.: Питер, 2006.

Кволс Кэтрин. Радость воспитания: Как воспитывать детей без наказания. — СПб.: Весь, 2005.

Монина Г. Б., Лютова-Роберт Е. К., Чутко Л. С. Гиперактивные дети: Психолого-педагогическая помощь. — СПб.: Речь, 2007.

Николаева Е. И. Кнут или пряник? Поощрение и наказание как методы воспитания ребенка. — СПб.: Речь, 2010.

Овчинникова Т. С., Васильева И. Ю. Волшебная книга игр. — СПб.: Речь, 2010.

Хухлаева О. В. В каждом ребенке солнце? Родителям о детской психологии. — М.: Генезис, 2009.

Широкова И. Б. Ваша любимая проблема. — СПб.: Речь, 2006.

УДК 373
ББК 88.8
Ш24

Шапиро Е. И.

Ш24 10 причин плохого поведения детей: Практическое пособие для родителей и педагогов. — СПб.: Издательский Дом «Литера», 2012. — 64 с.: ил. — (Серия «Ох уж эти детки! Секреты воспитания»).

ISBN 978-5-407-00238-3

Книга адресована родителям детей от 1 года до 7 лет. В ней рассмотрены все основные причины нарушения поведения детей-дошкольников и даны конкретные советы и рекомендации, как поступать в той или иной ситуации, если ребенок становится «неуправляемым».

Для родителей, педагогов, психологов.

**УДК 373
ББК 88.8**

Шапиро Екатерина Игоревна

10 ПРИЧИН ПЛОХОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ

Практическое пособие для родителей и педагогов

Редактор *Е. Николаева*
Редактор-организатор *Е. Иванова*
Дизайн серии *И. Мозутова*
Художник *О. Анциферова*
Обложка *Е. Савик, З. Смирнова*
Корректоры *Н. Андрианова, Е. Караванова*
Верстка *М. Цветкова*

Подписано в печать 20.01.12. Формат 70×100¹/₁₆. Печать офсетная.
Гарнитура Petersburg. Усл. печ. л. 5,16. Тираж 6000 экз. Заказ №

ООО «Издательский Дом „Литера“»
192131, Санкт-Петербург, Ивановская ул., 24

© Шапиро Е. И., 2012
© Издательский Дом «Литера», 2012

ISBN 978-5-407-00238-3