

Александра Васильева, Елена Любимова

# Я УСТАЛА КРИЧАТЬ!

*Как говорить с детьми, чтобы они слушались*



*Как отучить детей капризничать,  
кусаются и драться*



ОДОБРЕНО ПСИХОЛОГАМИ. ПРОВЕРЕНО МАМАМИ

Лучшая книга о вашем ребенке

Александра Васильева

**Я устала кричать! Как говорить  
с детьми, чтобы они слушались**

«Вектор»

2015

УДК 74.90  
ББК 88.837

### **Васильева А.**

Я устала кричать! Как говорить с детьми, чтобы они слушались  
/ А. Васильева — «Вектор», 2015 — (Лучшая книга о вашем ребенке)

Родителей никогда не перестанут волновать вопросы: почему дети капризничают? почему дети дерутся? почему дети кусаются? Они рассказывают истории о своих чадах, с удивлением и тревогой глядя в глаза психологу. «Мой сын опять кричит „не хочу“», «Мою дочь невозможно уложить вечером спать», «Они все время дерутся», «Я так устала от истерик и валяния на полу», «Когда же он перестанет кусаться?!», «Что с ними делать?» – вопросы сыплются как из рога изобилия. Попробуем разобраться, так ли все страшно. Чем помочь себе и малышу? В чем причина коварных капризов? И когда же все это закончится? Возможно, после прочтения этой книги вы улыбнетесь своему ребенку и скажете: «Интересно, откуда автор тебя знает?» Все будет хорошо, все уже хорошо, а будет еще лучше.

УДК 74.90

ББК 88.837

© Васильева А., 2015

© Вектор, 2015

## Содержание

Предисловие	6
Часть I. Как отучить ребенка капризничать	7
Итак, ребенок капризничает	7
Существуют ли капризы?	8
Родители как повод для капризов	10
Кризис первого года и капризы	13
Капризы и кризис трех лет	16
Капризы и кризис пяти-шести лет	25
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Александра Васильева, Елена Любимова**  
**Я устала кричать! Как говорить**  
**с детьми, чтобы они слушались**

© А. Васильева, Е. Любимова, 2015

© ООО «Издательство „Вектор“», 2015

## Предисловие

Каждый родитель хоть однажды задумчиво произносит фразу: «Дети – цветы жизни, но...» Бывают такие минуты, часы, дни, годы, когда прекрасный цветок в вашем саду, то покрывается шипами, то забывает все другие растения, то капризничает и не желает раскрывать лепестки. Как сделать, чтобы таких дней было поменьше? Да и возможно ли это вообще?

Мамы по призванию и психологи по профессии, авторы этого сборника отвечают: «Можно!»

«А как?» – спрашивают родители. Ответы на вопросы на страницах книги. Она состоит из двух частей: «Как отучить ребенка капризничать», «Как отучить ребенка кусаться и драться». Уже по названиям можно увидеть три самых главных вопроса первых шести лет жизни маленького человека. Три головных боли взрослых и три изюминки воспитания.

Что только не называют детскими капризами. И слезы, и грезы, и плохое самочувствие, и неуемную любознательность, и самостоятельность, и упрямство. А психологи со спокойной уверенностью говорят, что «капризы» – вещь редкая. Вот и посмотрим, что скрывается за страшным зверем по имени «Каприз» и можно ли сделать так, чтобы он пореже появлялся.

Дети всегда капризничают либо почему-то, либо от чего-то. Принимать поведение маленьких людей, как диверсию к миру взрослых – только усложнять жизнь и тех, и других. Обращать внимание конечно нужно, но не на громкость и разрушительную силу а на то, что к ним привело. Может, он неважно себя чувствует? Или в трехлетней красавице проснулась и мучает ее злая ревность? Или вашего малыша давно пора перевести из младенцев в дошколята?..

Пройдемся по всем причинам капризов. Заглянем в благодные и кризисные годы. Разберемся во взрослых и детских играх.

Более подробно мы предлагаем остановиться на проблеме драчливости и кусачести. Как поступать, если ребенок напоминает маленького задиристого звереныша, а на окружающих остаются следы острых зубок? Оказывается, и тут есть свои секретные причины и тонкости подхода. При определенной доле юмора, спокойствия и внимания, покушений можно избежать. Более того, направить энергию в мирное русло. Да, характер будет сильным, но ребенок вполне способен освоить мирные способы урегулирования внешних и внутренних конфликтов.

## Часть I. Как отучить ребенка капризничать

### Итак, ребенок капризничает

Приходит в мир маленький человек с никому не известным характером, способностями, предпочтениями и судьбой. И встречают его два (берем идеальный вариант) человека: мама и папа. Они ждали появления малыша девять месяцев и за это время уже успели придумать не только имя, но и то, каким он будет.

Приходит человек в мир и оказывается не совсем таким, как мечталось. Прекрасным, но в чем-то чуть-чуть не таким. Неожиданным! Знакомятся с ним мама и папа и... То, что происходит дальше и как это происходит, как сложатся отношения этих людей – каждый раз новая история. Однако есть в ней один повторяющийся момент. Когда проходят первые месяцы жизни младенца, отданные в основном заботе и уходу за ним, взгляд родителей как будто немного меняется. И появляется это выражение: «Ребенок капризничает».

Когда в той или иной семье впервые произнесут роковые слова, зависит от многих причин, но чаще всего это случается ближе к году со дня рождения малыша. До этого момента его проявления: плачет, кричит, ест не ест, спит не спит, любит лежать в кроватке, не любит, успокаивается только на руках – расцениваются не как капризы, а как сообщения о потребностях.

Собственно, детские психологи считают, что так оно и есть. Характер девочки и мальчики начинают проявлять где-то через двенадцать месяцев после рождения. Этот же возраст обозначен как возраст первого кризиса или первый всплеск самостоятельности. А как же! Ведь именно в это время дитя овладевает двумя волшебными человеческими навыками: речью и прямохождением. И обретает новую степень свободы во взаимодействии с миром. Речь облегчает взаимопонимание, умение ходить не только модифицирует способ передвижения, но и позволяет дотянуться до вещей и забраться в места, которые ранее были недоступны. Человек на двух ногах выше, чем на четырех конечностях, – он больше видит и больше может (руки-то постепенно освобождаются от ходьбы).

Самостоятельность – это плюс. Какая мама, какой папа не радовались первому слову или первому шагу детей! И второму и десятому... Ходить и говорить – это безусловно хорошо, говорит человеческое сообщество своему новому члену. Однако свобода в использовании этих навыков довольно быстро начинает ограничиваться. «Здесь не кричи», «туда не ходи», «это не трогай», «сюда не лезь», «помолчи немного». Получается, что ходить и говорить – просто отлично, но хорошо бы ходить там, где положено и говорить в соответствии с нормами воспитания. Вот тут и происходит первое грандиозное столкновение взрослого и детского миров, которое проявляется в поведении малыша тем, что мы привычно именуем капризами.

Более или менее «острые» случаи капризов бывают у всех. Систематическое капризничанье – свидетельство развития определенных черт в характере ребенка. Капризы, переходящие в истерики, – сигнал, что в жизни маленького человека не все ладно и надо внимательно приглядеться, что с ним происходит.

Итак, ребенок капризничает, жалуетесь вы (или возмущаетесь, или утверждаете, в зависимости от собственного характера, представлений и отношения к заартачившемуся дитяти). А что такое капризы и существуют ли они вообще? Есть ли на свете дети, которые не знают капризов?

## Существуют ли капризы?

Как психолог, могу ответственно сказать, что капризы как диверсии, совершаемые детьми в мире взрослых, не существуют. А вот (заглянем в будущее, когда наш малыш уже преодолел рубеж младшего школьного возраста) манипуляция взрослым миром, выросшая на «капризной» почве, вполне возможна. Как же так, спросите вы?

Дело в том, что совокупность всего, что взрослые люди именуют капризами: упрямство, слезы, валяние по полу, «не хочу» или «дай», разбрасывание вещей, крики, «насупливание», отказ делать то, что говорят и т. д. – это реакции ребенка. И реакции эти могут быть двух типов.

### *1. Реакция на собственное внутреннее состояние*

«Как-то я не так себя чувствую». В этом случае на помощь приходит народная мудрость. Опыт поколений говорит, что, если ребенок ни с того ни с сего начал капризничать и из «солнышка» превратился в «дьяволенка», нужно в течение последующих нескольких часов проследить за его самочувствием. Такое поведение часто говорит о зарождающейся внутри маленького организма болезни. Мы ведь взрослые тоже болезнь нередко чувствуем заранее: что-то как-то не так... Только капризничать себе не позволяем.

«Что-то мне не нравится, а что – понять не могу» – реакция на собственное внутреннее душевное состояние. У детей, как и у взрослых, бывает неважное настроение. Сегодня, по мнению малыша, мироздание как-то не так устроено, как ему бы хотелось. Или что-то огорчило, а что конкретно, ребенок может и не вспомнить. Или слишком весело и громко, слишком тихо и страшно. Да мало ли что может быть... Такие капризы, своего рода претензии к пространству, достаточно легко прерываются методом отвлечения, развлечения, переключения.

### *2. Реакция на постоянные «неполадки» во внешнем мире*

Чаще всего это бывает, когда слишком много «можно», и дитяtko посредством капризных реакций превращается во властелина мира. С одной стороны, ему неуютно без границ, потому что для детской психики границы – гарантия его собственной безопасности. С другой стороны, если вдруг было все можно, а однажды стало что-то нельзя, как тут не поорать и не потребовать своего, положенного! Обратный вариант – слишком много «нельзя». Одни смиряются с жизнью в клетке постоянных запретов, другие очень рано понимают, что так жить нельзя, и пытаются раздвинуть границы свободы, опять же с помощью капризных реакций.

Самый неприятный и трудный вариант, когда «можно» и «нельзя», исходящие от разных значимых взрослых, противоречат друг другу. Здесь уже можно увидеть в капризах и зачатки манипуляции, и ростки настоящей трагедии. Психика ребенка не имеет возможности уравновеситься. Нормы не складываются. Такой каприз звучит, как вопрос: «Что делать-то, товарищи?! Определитесь!»

Капризное состояние порой отражает состояние дел в семье. Через детские слезы, забастовки, «кричалки» и «ворчалки», нытьё можно отследить напряжение в семье, ссоры, давление мамы на папу, папы на маму, свекрови на невестку, тещи на зятя и т. д. Маленький член семьи остро ощущает, что силы и энергия, которые могли бы быть потрачены на него, уходят на выяснения отношений, поддержание «злого мира», раздражение. Кроме того, жить в мире, где пространство отношений напряжено, ребенку трудно, буквально физически тяжело! А ведь часто взрослые еще и пытаются использовать его как карту в собственных спорах. И как тут не реветь по любому поводу?!

А бывают «капризы», которые на поверку оказываются совсем не капризами.

Я говорю о нескольких вещах: упрямстве, любопытстве и самостоятельности. Все три легко можно спутать с капризной реакцией.



Порассуждаем об упрямстве. Чем оно отличается от каприза? Прежде всего своей направленностью. Каприз – это, в первую очередь, протест. Капризом ребенок говорит «я не хочу», а упрямство – это выражение «хочу». Нет, никто не говорил, что это приятная штука, бывает, что и она очень даже досажает, но, в отличие от каприза, упрямство может быть созидательным. Капризная и оценивая реакцию взрослых, ребенок исследует, как продемонстрировать состояние «мне плохо», а потом, возможно, и использовать его. Если же малыш упрямится, то таким образом он учится добиваться своего. Каприз лучше всего прекратить, прервать, а упрямство можно с успехом перенаправить на благие цели. Кроме того, к упрямству неплохо было бы прислушаться, ведь это требование маленького человека. Посмотрите, чего он хочет, и подумайте почему.

Любознательных детей тоже часто называют капризными. Почему? Да потому, что исследование мира требует постоянного расширения границ. Интересней всегда то, что за забором, в другой комнате, спрятано, запрещено, и там, куда ходить и залезать нельзя. Любознательный малыш непрестанно пробует: а что будет, если я сделаю так? Мама хмурится... А еще раз сделаю так? Оттаскивает за руку. А я еще! Ой, кричит. Ладно не буду. А что, если?... И так до бесконечности. Проверка границ – любимое занятие любопытных малышей, в которых силен исследовательский инстинкт. Конечно, на этом пути происходят постоянные столкновения взрослого и детского миров. Бывают и слезы, и крики, и настаивание на своем, но по сути своей это не каприз. Ребенок не отрицает, он проверяет и расширяет. И ему можно и нужно помочь, предоставляя свободу в рамках безопасности и свободы других членов семьи.

Порывы самостоятельности отличить от капризов опять-таки бывает непросто. Крик «я сам!», особенно когда мы спешим, вне дома, в общественном месте или в условиях, для детей не приспособленных, способен поставить дыбом волосы на любой голове.

«Я сам!» – и каша вылетает из ложки перехваченной маленькой ладошкой, «Я сам» – и мы затормозили у двери на полчаса, пока дитя самостоятельно натягивает ботиночки, «Я сам!» – умывание превращается в купание, причем не только самого ребенка, «Я сам!» – летят на пол тарелки, прижимаются дверями пальчики, больно жалит утюг, брошенный в кастрюлю пельмень поднимает фонтан горячих брызг.

Урегулировать ситуации, когда «я сам» можно, когда сам, но с помощью или при определенных условиях и когда «сам» еще твердо запрещено, ибо небезопасно для твоего здоровья, – непросто. Дети частенько отвергают взрослую логику и оценивают собственные силы, способности и навыки по-своему. Желание быть самостоятельным наталкивается на сопротивление: не получается, не разрешают, переделывают после того, как сделал я, не подпускают, запирают на ключ, кладут на верхнюю полку. Тут на помощь могут прийти только разговоры. Объясняйте, почему, как, зачем – объясняйте бесконечно. Даже годовалому малышу требуется объяснение: почему его, такого взрослого, уже стоящего на двух ногах и умеющего по-человечески объяснить свои желания, не пускают одного за дверь или отгоняют от духовки. В чем дело?!

А параллельно объяснениям дайте ему попробовать все, что попробовать действительно можно. Навсегда от псевдокаприза вы не избавитесь, но есть надежда, что ребенок научится понимать ваши доводы и следовать вашим советам.

## Родители как повод для капризов

Слышали модную фразу: «Наши дети – не наши дети, а стрелы»? Смысл ее сводится к тому что ребенок, кем бы он ни был рожден, – не придаток, не наше продолжение и не вещь, принадлежащая взрослому. В этом много теоретически истинного, но практически лукавого. Не ложного, нет, но слишком идеального, чтобы полностью сбываться в быту. Жизнь и опыт поколений вносят свои коррективы в самые правильные помыслы.

Спросите у малыша, чей он, и, скорее всего, получите ответ: «Мамин». Ребенку до определенного возраста психологически необходима эта устойчивость – принадлежность. И ничего плохого в этом нет. Родители для малыша – боги. Боги, от которых зависит его жизнь в самом прямом смысле, и в не прямом тоже. Поэтому он испытывает по отношению к папе и маме всю гамму «божественных» чувств: любовь и страх, гнев и восхищение, доверие и сомнения, желание соответствовать требованиям и бунтарство.

Отношения с миром в первые годы жизни строятся именно через родителей. И малыш чувствует это природным чутьем, ему-то в нормальном случае не приходится сомневаться, чей он, кому принадлежит, кто им управляет и от чьего мнения, настроения, состояния и желаний он зависит. Всякое сомнение в этом вызывает кризис, потому что маленький человек теряет ориентиры и ощущение безопасности. Все это он чувствует изнутри, и никакие философские размышления ему не мешают.

А что же родители? Как они отвечают на эту полноту доверия и приятия, которую дает ребенок? Родители, конечно, бывают разные, и поступают и думают они тоже по-разному. Мы говорим о типичных случаях, так называемых нормах. А в норме никакая книжная премудрость не позволит маме лишиться младенца внутренних и внешних границ, обеспечивающих безопасность, а также внимания и руководства, помогающих новому человеку освоиться в человеческом обществе. Еще это называют воспитанием в любви, теплоте и заботе, обеспечивающих удовлетворение его потребностей. Мама будет давать ответ на чувства ребенка. Более или менее правильный...

Будут ли в этом случае поводы для капризов? Конечно, будут. Потому что мама (и другие близкие люди), кроме божественных функций, выполняет еще и функции главного раздражителя. На нее и на папу изливается все, чем малыш недоволен в этом мире, против чего готов выступить с громкой речью, более или менее снабженной словами. «Вы все неправильно устроили! Мне неудобно! Мне скучно! Я не хочу того, что ты предлагаешь! Я и сам не знаю, чего хочу, а ты угадать не можешь!»

Родители – прекрасный адресат для претензий к жизни. А они появляются сразу, как только немного отступает необходимость непрерывного удовлетворения потребностей в еде, сне, сухости и безопасности. Все вроде бы хорошо, но появилось время заскучать без общения, выкинуть надоевшую игрушку, «поссориться» с обувью, потребовать, чтобы снова и снова спускали воду в унитазе и т. д. В разных кризисных возрастах причины для недовольства бывают разные. Но об этом мы поговорим позже. А пока...

Давайте посмотрим в глаза реальности. Наши дети – это, как ни крути, наши дети, ибо именно к нам, родителям, они чаще всего обращаются. И наши дети – во многом наше продолжение, ибо мы не можем дать им ничего реальнее, чем мир, в котором живем сами. Мы будем воспитывать их или так же, или противоположно тому, как воспитывали нас, мы будем показывать и рассказывать только то, что есть в нас самих. Они будут сделаны из нас, из нашего материала, плюс что-то еще. И наши дети, конечно, не наши вещи, однако они принадлежат нам просто потому, что, как нормальные мамы и папы, мы несем за них ответственность.

Тогда кто же он – маленький человек? Не личность, что ли? Может быть, потому и капризы? Все из-за родительского гнета? Рассмотрим другую сторону медали. Наши дети не НАШИ дети, они такие же люди, как мы, только маленькие. У них уже есть все, что делает человека человеком. И когда мы пытаемся ущемить их в этих правах, они капризничают.

Нет, они не читали Декларации независимости и даже, возможно, никогда не прочтут и не узнают, что это за документ, но они все чувствуют! Дело в том, что «отдельность» нужна человеку для того, чтобы выживать, не меньше, чем забота и ощущение границ. Исследовать мир, делать самому, настаивать на своем, отвоевывать и защищать свои границы как физические, так и психологические, думать своей головой, принимать собственные решения, следовать своей мечте, знать свой внутренний мир. Да-да, это все качества, которые позволяют ребенку вырасти полноценным человеком. Помните: «Детей надо баловать, тогда из них вырастают настоящие разбойники». Это как раз о свободе.

А что же наша «нормальная» мама? Да она все это тоже чувствует, или осознает, или принимает на веру книжный опыт, или познает на собственном. И по мере возможности терпеливо ждет, пока дочка сама натянёт колготки, раз за разом поднимает отправленную в дальнее странствие ложку, провоцирует малыша размышлять над проблемой развалившейся пирамидки или ползущего жука, дает возможность выбирать хотя бы из двух блюд, внимательно наблюдает, какие способности и склонности проявятся у чада, и ищет варианты, чтобы он попробовал и спорт, и музыку, и рисование, и математику, и... что-нибудь еще. Все по мере возможностей семьи, в которой растет ребенок Будут ли в данном случае капризы? Да, несомненно.



Лучше я эти цветные колечки под диван затолкаю, они меня обижают!

Не хочу ни кашу, ни творожок, хочу только-только блинчиков!

– Дашенька, какой суп сварить!

– Борщик!

– Борщ только что доели. Давай другой?

– Хорошо, давай другой борщик!

Не хочу идти на развивалки! Ма-маааааа, завяжи! Гулять хочу! Гулять не пойду! Нет, пойду! Нет, не хочу...

А почему? Да потому, что свобода личности – всегда выход из зоны комфорта. А это дело азартное, но в большинстве случаев пугающее, утомительное, и не всегда понятно, зачем нужное.

Все было так хорошо, мама с ложечки кормила... Сам тоже попробовал, бросать на пол интересно, есть – не очень. Пусть кормит и дальше. А то ка-ак заплачу!

Почему это ложку мыть самому можно, а ножик нельзя?!

Хочу и буду есть из кошачьей миски!

Не смей меня одевать... раздевать!

И далее по кругу. Родители становятся мишенями для капризов в любом случае. (Помните этот феномен? С бабушкой ведет себя отлично. В гостях не дитя, а ангел. В детском саду буквально идеальный ребенок Все это, пока не пришла мама.) В маме и папе для ребенка отражается мир. Вот и все. И маленький человек, капризничая, критикует это отражение. И будет критиковать. Кто-то больше, кто-то меньше. Хотелось бы, конечно, чтобы меньше. Как это сделать? Есть только один общий путь: день за днем, ситуация за ситуацией показывать малышу, что вы не причина и повод для капризов, а помощники в его нелегкой детской жизни.

А она полна неожиданностей, противоречий и кризисов.

## Кризис первого года и капризы

Где-то в районе первого дня рождения – плюс-минус пара месяцев – случается первый кризис. Это время не всегда приятного открытия: вот я, вот мама (папа, бабушка, дедушка, тетя). Я – ребенок, она – взрослый. Мы разные. Причем разные не совсем справедливо. Им, взрослым, так много можно, чего нельзя мне. А я так много хочу, потому что уже учусь ходить и могу путешествовать по дому и на улице, кое-что могу сказать, и меня понимает не только мама.

С каждым днем вокруг оказывается все больше интересного, того, что непременно нужно потрогать, попробовать и даже присвоить. Однако меня ограничивают! Что за безобразие?! Папе можно работать с инструментами, а у меня гвоздь из ладошки вытащили сразу и больше не дали. И стамеску не дали, и молоток Мама косметику свою в верхнем ящике закрыла, а я тоже хочу покрасить и себя, и куклу, и собаку. И из кухни выставляют часто – мол, брызнет, уронишь, горячо...

В общем, взрослые – тираны! Не дают исследовать мир. И это так обидно, что я протестую, я буду орать, пока не дадут полизать лампочку и не откроют дверь на балкон. И этим вашим горшком пользоваться не буду хочу на большой унитаз. Почему мне нельзя?!

Причину начавшегося каприза в этот период установить не так-то просто. Говорит малыш еще не ахти. А действовавшие раньше безотказно в ответ на опасное «хочу» способы: убрать вещь с глаз долой, отвлечь, просто спокойно сказать «тебе это не нужно» – работают все хуже. Родители расстроены поведением прежде послушного ангелочка. Ангелочек, в свою очередь, разочарован – чем больше он видит интересного вокруг, тем чаще слышит запрет. И находит коса на камень. Малыш хочет общаться не только тогда, когда этого хотят взрослые. Более того, он желает быть понятым. Он полагает, что уже достаточно понятно копирует их слова, чтобы не получать озадаченного взгляда в ответ на свою речь.

Наступает кризис. И единственное средство пройти его с наименьшими потерями с обеих сторон – изменить стиль общения с ребенком в соответствии с изменившимися потребностями.

Чадо растет. Оно хочет само держать ложку, и не просто держать, а решительно засовывать в тарелку. Может даже попытаться засунуть в собственный рот или в ваш – его ведь лучше видно. Значит, будем пробовать. Вот тебе ложка, я для подстраховки возьму другую. Поехали! Экспериментируй. А малыш уже перешел к следующему опыту: вместо своей безопасной поилки тянется к «взрослой» чашке. Значит, пришло время научить пить из нее. Сначала из ваших рук, потом придерживая и наконец самостоятельно, под вашим наблюдением.

Собираемся на улицу. «Дай!» Это по поводу шапочки. Дочке пришло в голову рассмотреть то, что на нее надевают каждый день. Потом примерить на куклу. Кошка, посмотрев на куклу в шапке, быстро убралась с глаз долой. Наконец, я не выдержала, сама натянула шапочку на голову дочери. Соседка, выходящая из квартиры напротив, увидела возмущенную девочку в слезах.

– Что случилось, маленькая?

– А-а-а!

Как вы думаете, это все из-за шапочки?

История, до боли знакомая каждой маме. В год или около того дети больше экспериментируют со знакомыми вещами, чем используют их по прямому назначению. Это необходимый этап освоения предмета – выяснить его потенциальные возможности. Не выбросить бумажку в мусорку а перевернуть оную и посмотреть, что там есть в ее недрах. И даже попытаться в

нее залезть, или покатать по квартире, или сложить туда свои игрушки. Судя по всему, эксперименты с шапочкой были прерваны на самом интересном месте. Каприз в данном случае – реакция маленькой исследовательницы. И он будет не долгим, если ребенка просто переключить на что-то другое, не менее интересное: «А пойдём посмотрим...»

А как сделать, чтобы каприза вообще не было? Вступайте сами на тропу исследований! Попросите дочку примерить головной убор на вас. Скорее всего, увидев свою вещь на маме, девочка поспешит попросить ее обратно. И вы спокойно пойдете гулять. Не препятствуйте и по возможности не прерывайте, а участвуйте вместе с ребенком в расследовании: как ведут себя вещи и люди.

Повторять в точности ваши действия с предметами чадо еще будет, и будет настойчиво, с заявлением «я сам!», но немного позже. Сейчас время экспериментов, а заодно и открытия физических законов: что бьется, а что нет, что в чем тает, что чем можно покрасить, что тонет, а что плавает. Эксперименты требуют неперемennого участия взрослых «лаборантов». Вы все еще несете ответственность за безопасность маленького ученого, служите ему советчиком, энциклопедией и силой, направляющей эксперименты в нужную сторону и гарантирующей их безопасное завершение.

Начинается время, когда ваше солнышко уже не устраивает роль куклы, с которой что-то делают взрослые. Кризис одного года показывает, что настала пора делать вместе с ним, причем не всегда то, что, по вашему разумению, делать положено. Радуйтесь и удивляйтесь! И кризис пройдет легче.

Есть еще один момент. Первый порыв к самостоятельному освоению мира требует установления четких границ. Это время первых категоричных «нельзя».

Таковых в вашем распоряжении два вида: просто «нельзя» и «это нельзя, зато вот это можно». Первое касается тех вещей, которые запрещаются однозначно и всегда. Можно объяснить, почему нельзя. При повторении попыток нарушить запрет – а они будут обязательно! – объяснение должно повториться, причем причины запрета меняться не должны. Если сегодня залезать на стол нельзя, потому что можно упасть, завтра – потому что чашку уронишь, а послезавтра – потому что хорошие дети так не делают, запрет не сработает. Причина должна быть одна и желательна настоящая.

«Это нельзя, зато вот это можно» означает, что категорически нельзя брать «взрослый» нож, но можно детский. Ребенку предлагается альтернатива. Папиными карандашами рисовать нельзя, а своими можно. На обоях нельзя, а на бумаге, прикрепленной к обоям, можно, в девочку бросать камешек нельзя, а в пруд можно. Запрет также должен иметь причину причем понятную для ребенка и объясняющую разницу между похожими вещами, которые запрещены и разрешены.

А есть еще «нельзя» на время, или отложенное «можно». В годовалом возрасте малыш только начинает учиться ориентироваться во времени и одновременно с ним дружить. Отложенное «можно» означает требование подождать с исполнением своего желания. Разумеется, пока ожидание не должно превышать нескольких минут. У такой временной границы несколько функций. Она показывает ребенку само течение времени, подчеркивает, что НЕ ВСЕ ПРОИСХОДИТ СРАЗУ, то есть учит малыша терпению и ожиданию. Как мы все знаем, и то, и другое в жизни очень пригодится. Умение подождать – первая ступень взрослой мудрости. Кроме того, так малыш учится самостоятельно переключаться на что-то другое, пока желаемое получить нельзя. Навык ожидания, переживания паузы развивается постепенно и очень полезен для психологической устойчивости.

Естественно, годовалого сына не надо просить подождать два с половиной часа, по прошествии которых вы сможете с ним поиграть. У него за это время начнется не то что вторая, а

уже четвертая или пятая жизнь. Однако попросить подождать «немного, пока кашка разогреется» – это понятно и вполне выполнимо, особенно если предложить на время ожидания другое занятие. Маленькая хитрость: пусть это занятие будет здесь же, за столом или на детском стульчике, где ребенок ожидает обеда. Можно порисовать на листочке, покрутить ложку, рассмотреть рисунки на чашке и тарелке, поболтать с мамой. Такой навык – заняться чем-нибудь в той же обстановке, в которой происходит ожидание, – поможет вам потом и в гостях, и в кафе, и в детском саду.

Категорических «нельзя» должно быть очень немного. Это границы абсолютной безопасности. «Нельзя это, можно то» – работает на будущее, открывая перспективы: вот вырасту большой, как папа, и мне будет можно молоток, а пока я своим детским так же громко постучу. «Подожди немного» – ориентирует в ближайшем будущем, развивает навык не расстраиваться из-за того, что нельзя получить желаемое немедленно, и формирует умение занять себя чем-то интересным.

И не путайте «нельзя» с повседневными правилами. Здесь мы с вами немного забегаем вперед, но все же: у большинства детей есть режим, и он представляет собой правила, а не запреты. Например, детишек стараются ограничивать в сладком, и это правило, а не запрет. Правила отличаются тем, что время от времени их можно нарушать. Нарушение правил – разгрузка психики, праздник, повод порадоваться и даже пошалить. В год показать человеку, в чем разница между правилом и запретом, еще трудно, но ближе к трем годам «нарушалочки» могут сослужить вам добрую службу.



## Капризы и кризис трех лет

Проскочили, пережили, набрались опыта – кризис первого года миновал. После этого в большинстве случаев наступает более спокойный период. Малыш осваивает новый способ передвижения и новый способ общения, и где-то до двух с половиной лет он вполне удовлетворен тем типом отношения к нему, который выработался после кризиса первого года (если, конечно, вам удалось поменять свое отношение с «младенческой» модели на модель «отдельного существа», если нет – интенсивные капризы могут продолжиться).

Но время летит, и вот вашему чаду уже больше двух лет, и с ним что-то опять происходит. Происходящее можно собрать под, казалось бы, прекрасным лозунгом: «Я сам!»

- Я сам оденусь.
- Я сам буду есть.
- Я сам умоюсь и почищу зубы.
- Я сам подмету.
- Я сам достану.
- Я сам включу.
- Я сам знаю.
- Я сам решу.
- Я сам налью.

Очень радуют попытки малыша самостоятельно натянуть колготки, но не всегда приводит в восторг результат и количество затраченного времени. Пытаешься помочь – и нарываешься на истерику.

Девиз этого возрастного этапа: «Я самостоятельное и независимое существо». Человек утверждает в мире, отстаивает свое право на решения, желания, действия, не зависящие от окружающих взрослых. Причем доказывает он свою самость прежде всего себе, а уже потом окружающим, поэтому упрямство становится доминирующей чертой характера бывшего ангелочка. Капризы в это время становятся непрерывными и категоричными. Малыша уже труднее просто отвлечь или переключить. Он зорко следит на тем, чтобы его «хочу» и «не хочу» не нарушались.

И если до этого вас бесконечно радовало, что он научился что-то делать без вашей помощи, то теперь вы ужасаетесь, когда он берется ВСЕ делать сам, так сказать, минуя стадию обучения и игнорируя ваши доводы и пожелания, отвергая помощь и советы.

### Поводы для капризов: важные и не очень

- Давай наденем синенькие носочки.
- Нет!
- Ну тогда красные?
- Не хочу. Я сам выберу!

И малыш натягивает на одну ногу синий, на другую – красный. Вообще-то вам хочется сказать, что так нельзя, переодеть неудавшегося стилиста и быстренько отвести в детский сад. Но! Но он вопит, извивается и устраивает настоящую истерику.



Что делать?

Здесь мы подошли к вопросу важности и неважности поводов для капризов. Для кризиса трех лет, это ключевой вопрос.

- Сейчас я помою твою чашку, и ты попьешь.
- Не надо!
- Но она же грязная.
- Не надо мыть! Я хочу из грязной!
- Нельзя из грязной...
- Хочууууууу!

Встает вопрос: какие из претензий «нехочушек» на самостоятельные решения могут быть удовлетворены, а какие нет? Так ли важен, например, цвет носков? Что страшного случится, если ребенок ходит в разных? Угрожает ли это его безопасности? Здоровью? Отношению к другим людям? Если нет и вы достаточно свободны, чтобы не бояться мнения окружающих, дайте ему попробовать. Вы избежите капризов (а может быть, и добьетесь согласия на два одинаковых носка, такое случается, если не препятствовать свободе принятия решений), а малыш почувствует, к чему его решение ведет. Что скажут другие дети в детском саду или на детской площадке о его наряде? Как отнесется к этому воспитательница? Как он сам будет себя чувствовать?

Конечно, вы должны быть ему надежным тылом и поддерживать, даже если кто-то из детей и взрослых станет дразнить его или смеяться. Это с одной стороны. Но с другой, реакция окружающих – такой же момент воспитания и изучения мира, как и свобода принятия решений. Я сам так захотел – я сам вижу, что из этого получилось.

И второй пример: можно ли и нужно ли позволять пить из грязной кружки? Снова задаем себе те же вопросы. Отвечаем и, вероятно, приходим к выводу, что еда из грязных тарелок и питье из грязных чашек вредны для здоровья малыша. Значит, вопрос важный. Надо как-то по-другому выходить из положения.

- Не хочу! Не мой!
- Хочешь сам помыть? Или возьмем другую?

Один из вариантов – привлечь бунтаря к тому делу, против которого он протестует. Пусть совершит манипуляции сам. Вода, бегущая из крана, «взрослое» занятие, выбор другой чашки вполне возможно помогут избежать слез и криков.

- Не хочу! Не мой!
- Но, если я не помою, в чашке останутся жить микробы.
- Кто такие микробы?

История о том, к чему приводит его «не хочу» – прекрасное средство для решения важных вопросов. Рассмотрим пыль, грязь или что там еще есть на посуде, выясним, кто там может скрываться и что этот «кто-то» будет вытворять в животике, если посуду не мыть. В этом случае важно довести мораль истории до практики, то есть ни под каким предлогом не давать пить из грязной чашки (иначе, если версия вредных микробов в животике, от которых он болит, тут же не подтвердится, придется воевать за чистую посуду и дальше).

Есть и еще вариант: ввести невытую чашку в список категорических «нельзя». Тогда каприза в первый, и во второй, и в... неизвестно какой раз избежать не удастся. Введение категорического правила и протест против него – дело громкое и часто долгое. Но если ребенок к правилу привык, то бунты по данному конкретному поводу прекратятся.

### **Самостоятельность – не каприз?**

А теперь посмотрим на капризы, бунты, отказы, истерики по поводу внезапной и вопиющей самостоятельности. Маленькие ладошки вырывают у вас из рук ботинок и начинают надевать на маленькую ножку. Ребенок желает одеваться сам. Сам хочет есть, сам – открывать дверь, сам – нажимать кнопки в лифте, нести пакет из магазина, включать телевизор, вытирать пыль. Сам, сам, сам...

При этом вопросы безопасности, здоровья и воспитания никуда не деваются. Они так же остро стоят перед мамой, и перед папой, и перед бабушкой. Здесь есть секрет, очень важный для будущего! Очень-очень! Дело в том, что «я сам» – основа инициативности, свободы, самостоятельности и активности вашего отпрыска в его взрослой жизни. Если в кризисный период трех лет в ответ на «я сам» ребенок постоянно слышит: «Ты не сумеешь, тебе еще рано, давай я лучше сделаю, ты делаешь слишком медленно, это не для тебя, посиди лучше спокойно», – какой самостоятельности вы можете ждать от него потом? В шесть? В тринадцать? В восемнадцать? В сорок, наконец?

Запреты, наложенные на «я сам», делают ребенка либо послушным и удобным, если реакция на давление у него пассивно-оборонительная, либо «капризулей невозможным», «бунтарем», «упрямцем» и т. д., если тип реакций активно-приспособительный. Либо он подчиняется и бросает даже смотреть в сторону «я сам», и вы до четвертого класса завязываете ему шнурки, либо договориться с ним о чем-то будет очень сложно.

Даже когда вы даете ребенку сделать что-то самостоятельно, есть вероятность каприза. Например, если он помыл сам свою чашку, но помыл так, как мог, и вы сразу начинаете исправлять огрехи. А что бы вы сами почувствовали, если бы кто-то из домашних стал перебивать вымытую вами посуду? Переделывать то, что сделал ребенок – чистой воды оскорбление детского достоинства. Переделывать нельзя, можно помогать сделать лучше (если не получилось подключиться в процессе, перемыть потом, когда малыш не видит). А помощь требует не машинных поправок, а объяснения.

Вообще для трехлеток важно включить бесконечное объясняющее «родительское радио». Даже если дочь или сын якобы отказываются слушать объяснения, их нужно произносить и повторять, приводить примеры и рассказывать истории. Ребенок учится. Вполне возможно, что он не станет поступать именно так, как вы хотите, и все-таки попробует самостоятельно взять с журнального столика тяжеленную хрустальную вазу или нальет в сахарницу воды, чтобы узнать, какой сладкой она станет, он запомнит несколько других вещей. Во-первых, что всегда надо делать попытку договориться. Во-вторых, что родители, предсказавшие осколки на полу и сладкую воду вместо сахара, говорили не просто так. Они ЗНАЛИ ЗАРАНЕЕ.

Трехлетнему человеку важно знать, что родители – это люди, которые могут предсказать будущее. Важно верить в их мудрость, а не только во власть и силу. Понятно, что вы можете просто запретить. Но порывы самостоятельности в этом возрасте не останавливают даже прямые запреты. Отстаивать свое и по-своему – это не просто каприз, а потребность трехлетки. Потребность, продиктованная его развитием: физическим, психическим, интеллектуальным. В это время он с бешеной скоростью осваивает свои мысли, свои желания, свои действия, свои чувства, свои выборы, свои решения.

## **Измените отношения**

Избежать капризов в этом возрасте практически невозможно, можно сделать их менее острыми и длинными. От чего это зависит? Как говорит мой психологический и родительский опыт – от своевременной смены отношений. Снова, как и в год, отношения с ребенком должны измениться. Это обязательное условие успешного прохождения кризиса трех лет. К трем годам человек начинает активно формироваться как отдельная личность. А это означает, что ему необходимо объяснять, что происходит, а не просто указывать; нужно советоваться и прислушиваться к его мнению; учитывать его пристрастия, желания, настроения; возлагать на него надежды; доверять ему все больше и больше; интересоваться его внутренним миром – словом, общаться и еще раз общаться.

Интересы ребенка охватывают сферу отношений. Как? Да очень просто. Сидит за столом и прислушивается к разговорам родителей. Влезает со своим мнением в вашу беседу с гостями. Дает вам советы, как и что делать. Проверяет, насколько вы отпустите его на свободу. Активная проверка границ – показательный признак этого возраста. И чтобы капризы не переходили в истерики, важно проследить за несколькими вещами.

Не увеличивайте без необходимости количество категорических «нельзя» (а искушение такое есть, потому что кажется, что без жестких запретов ваше солнышко превратится в семейного тирана). Более того, посмотрите, что из «нельзя» пора перевести в разряд «можно, но только вместе со мной», «можно при условии», «можно, но не сейчас», «нельзя это, но можно другое, похожее». Это происходит и естественным путем, но лучше, если вы будете еще и объяснять малышу, почему то, что раньше было табу, сейчас стало доступным, хоть и не всегда. «Ты растешь, становишься умнее, сильнее, больше знаешь, больше понимаешь, ты уже можешь сделать это сам». Мы не просто снимаем категорический запрет, но и подчеркиваем этим, что малыш взрослеет и ему можно больше доверять.

Страшновато, конечно, но вполне вероятно, что это проявление уважения к возрасту ребенка избавит вас от рисования на обоях, пролитого горячего чая, распахнутых дверей в квартиру. «Я большой, мне доверяют, я могу...» Возможность самому намазать масло на булку настоящим ножом (столовым, естественно, а не тесаком для мяса) – неплохая гарантия от порезанных пальчиков и поцарапанной мебели (когда мама не видит).

## **Негативизм, или дети – «не хочу»**

А что же делать с так называемым негативизмом трехлеток? Как поступать, когда на любое ваше предложение ребенок отвечает отказом?

- Пойдем гулять?
- Не хочу!
- Иди есть.
- Не буду!
- Надо помыть руки.
- Не надо!
- Не кричи, пожалуйста.
- Нееееет!



Вот такие замечательные по своей эффективности диалоги как раз и свидетельствуют о кризисе трех лет и его специфических капризах. Что в данном случае важно? Для малыша важно, чтобы он сам принял решение что-то сделать и сам определил, когда он это сделает (или прекратит делать – например, с упоением стучать паровозиком по батарее). Фактор времени играет исключительную роль. Дайте ребенку время самостоятельно принять решение!

Сын играет в комнате. А вы, справившись с утренними делами, видите, что хорошо бы вывести его погулять. Дайте мальчику двадцатиминутную фору на то, чтобы прогулка стала его идеей.

– Солнце-то какое, хорошо бы погулять (на улице дождик, скоро будут отличные лужи), – говорите вы и, возможно, сообщаете: – Я бы закончила мыть посуду (писать письмо, готовить обед, смотреть передачу), и мы могли бы сходить в парк (на площадку, в сквер), – и отходите на заранее подготовленные позиции.

Даже если сын не отреагировал на ваши слова или тут же заявил «не хочу», не важно. Ждите. В три года полчаса – очень долго. Он успеет доиграть, оценить привлекательность прогулки, сделать эту идею своей или милостиво согласиться с тем, что вы правы. Минут через двадцать он появится рядом с вами: я тут и вовсе не против прогулки. Есть, конечно, вероятность, что в этот день малышу вообще не хочется гулять. Не то настроение, самочувствие, интересная игра, только что начался длинный мультфильм, надо срочно обдумать проблемы устройства мира... Тогда попробуйте не тащить его «дышать свежим воздухом» насильно, но не просто отступив, а выслушав его объяснения. Уважение мотивов и желаний – процесс обоюдный.

Кроме того, от капризов по типу «не хочу, не буду» помогает изменение формулировки вопроса: не «будешь или нет?», а «что ты будешь: это или то?». Пойдешь с мамой или останешься с папой, наденешь эти варежки или другие, поешь кашу или творог, порисуешь или поиграешь, подушку перед сном положить в правый угол или в левый. Везде, где ребенок может выбирать сам, пусть выбирает. Это очень полезно, и не только потому, что процесс выбора отвлекает «нехочуху» от желания покапризничать. Умение выбирать из предложенного – важный психологический навык, обеспечивающий умение быть довольным, получать удовольствие от своего выбора.

Сейчас я скажу парадоксальную вещь. Именно в возрасте от трех и до семи-восьми лет ребенку очень важно чувствовать границы и, как ни странно, власть родителей. Мама и папа все еще боги. И если они совсем лишают маленького человека своего руководства, он воспринимает это как «меня бросили на произвол судьбы», «я неинтересен», «моя жизнь не важна»,

«им все равно, что я делаю». Поэтому именно в этом возрасте для него важны глобальные правила. И наипервейшее из них – режим.

Знакомое и стабильное ближайшее будущее успокаивает малыша. Он знает, что будет, и это дает возможность доверять миру. Протесты против режима – милое дело. Но если вы обратите внимание на их причины, то сможете заметить, что вызывают бунт либо пункты режима, которые малыш перерос, либо те, что сегодня ну никак не соответствуют его настроению и самоощущению.

Изменения, вносимые в режим после «совещания» с самим бунтарем, – великолепный повод договориться и дать ему почувствовать себя взрослее (но ни в коем случае не взрослым – это разрушительно), исчерпав повод для конфликтов. А помните мы говорили о «нарушалочках»? Каждое обоснованное нарушение режима – маленький праздник.

- Сегодня можно не спать днем, потому что мы идем в гости.
- Сегодня у тебя день рождения (Новый год, день пряничного человечка), и можно лечь попозже.
- Сколько хочешь конфет на детском празднике!

Каждый родитель может придумать для своего чада «запретные радости». Да-да, искушениям подвержены не только взрослые, детям тоже время от времени требуется выходить за границы. Но такие празднества должны быть, как вы понимаете, нечастыми, четко ограниченными во времени и обоснованными. Пусть даже обоснование звучит как «сегодня объявляем день без супа».

Трехлетний упрямец, грубиян и строптивец будет пытаться сразу же повторить праздник. Осторожно! Помните: отступление от правил – не способ устранить их, а прекрасный способ показать малышу, что исключения только подтверждают – режим есть режим.

### **Упрямство как каприз**

И снова вернемся к нашим любимым капризам.

Итак, упрямство как проявление кризиса трех лет.

«Я настаиваю не потому, что мне чего-то так уж хочется, а потому, что я этого потребовал». Упрямец учится настаивать на своем, использовать силу своего намерения, но пока не умеет выбирать, на чем настаивать нужно, а с чем, в общем-то, стоит согласиться. Он ведь уже отказался бросить игру и идти ужинать, значит, теперь согласиться никак нельзя. Тем более если взрослый пытается его переупрямить.

Что происходит: ребенок пытается освоить взрослую позицию «я делаю так, как считаю нужным», но пока просто идет напролом в первой же выбранной ситуации (капризничает), взрослый скатывается на детскую позицию, пытаясь с помощью силы и власти лоббировать то, что считает нужным он (тоже, получается, капризничает?). Нашла коса на камень.

А теперь спросим себя мы, взрослые люди: чего мы хотим в этом случае?

Хотим, чтобы ребенок подчинился, причем желательно быстро и беспрекословно? Да, бывает такое желание у всех взрослых (а то разболтается и как с ним потом справляться?). Тогда остаемся на позиции «переупрямить» и потом пожинаем урожай в виде разнообразных защитных реакций.

Хотим, чтобы подействовали методы привлечения к еде, которые мы уже опробовали не раз? Включаем телевизор на кухне, а там мультики? Обещаем за едой досказать недосказанную историю? Приглашаем ребенка за стол вместе с игрушкой, которой он сейчас играет? Хорошо, но знайте, что когда-то эти методы могут исчерпать себя, но, с другой стороны, что без этих

привлекающих маневров ваш ребенок вообще откажется появляться за столом, и они станут непременным атрибутом ваших трапез.

Хотим накормить ребенка любыми средствами? И арсенал развлечений за едой увеличивается: дедушка марширует и сам себе поет марш, в глубокой тарелке зажигается костер, старшая сестра разыгрывает кукольную пьесу. Или наоборот: ребенка за руку оттаскивают от игрушек и, невзирая на рев, сажают перед тарелкой, кормят с ложки, лишь бы закинуть порцию внутрь, «пока не съешь из-за стола не выйдешь»... Варианты разные – суть одна: еда ставится выше личностей и выше отношений, причем как ребенка, так и взрослого. От того, как, сколько и что ест малыш, зависит отношение к нему взрослых. Последствия выстраивания такой системы ценностей будут проявляться еще долго.

Хотим избежать капризов, при этом не «покупая» послушания и не используя методы жесткого давления? Тогда можно просто встроить ужин в игру кукла садится за свой столик перед игрушечной тарелкой (но на месте игры, а не за столом), и дочка идет есть. У всех ужин. Или, если сегодня у вас есть время и силы (бороться с капризами – занятие, требующее затрат и энергии и времени), сделайте свою просьбу отложенной.

- Мы садимся есть, а ты, видимо, еще не голодна?
- Я буду ужинать, но ты даже не попробуй, это не вкусно.
- Раз тебе некогда, не приходи на кухню.

Формулировки могут быть разные, но все они должны давать ребенку возможность не делать то, чего вы требуете, прямо сейчас.

Сразу хочу предупредить, что, возможно, сегодня ваша дочь или ваш сын вообще не сядут за стол. И если нет никаких противопоказаний по здоровью, предоставьте им возможность продолжить свои занятия. Но, подождав занятого человека к трапезе какое-то время (не забывая, что после получаса-сорока минут для трехлетнего малыша начинается вечность) и сделав предложение несколько раз, убирайте со стола. Все. Время ужина прошло. От голодных колик перед сном может спасти стакан молока, но никак не пюре с котлетой, которые предлагались ранее, и не конфеты с печеньем.

Бывает, что вы по привычке злоупотребили властью и истерика уже началась. Что делать? Эффективный вариант один – оставить ребенка в покое и остаться с ним, спокойно и с сочувствием наблюдая. Не тиская и зацеловывая и не крича «успокойся немедленно!», а оставаясь близко, но не поддерживая истеричный всплеск. Не поддавайтесь, но и не бросайте своего малыша. Сейчас он ведет сражение со своим гневом, с бурей эмоций, равных по силе всем нашим взрослым страстям. Ему требуется опора, остров в океане обуревающих его чувств.

На самом деле истерика имеет три стадии: вход, пик, выход. Ее можно поймать на входе. На пике даже не пытайтесь. А на выходе можно помочь малышу успокоиться.

### **Обесценивание и деспотизм**

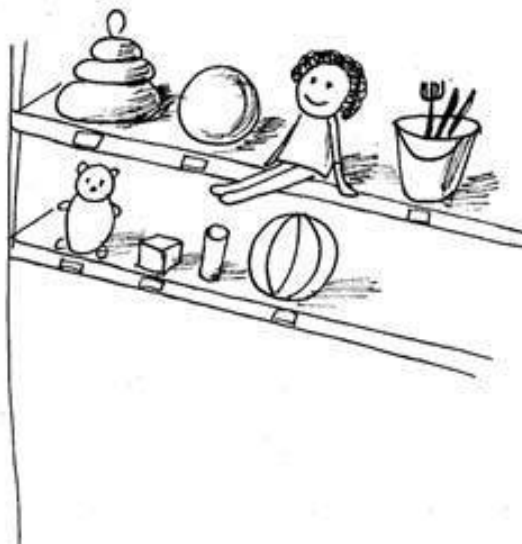
Две стороны одной медали, причем носить ее болезненно как для ребенка, так и для взрослого. Ваш наследник, ваша радость, ваша гордость, ваше любимое дитя вдруг начинает отказываться от проявлений вашего внимания и заботы, от ваших подарков и от любимых игрушек. Он обесценивает все, что раньше любил, и проявляет к этому агрессию. Разумеется, подобное поведение обидно. Конкретные ситуации будут зависеть от того, сумели ли вы вовремя перестроить отношения с подрастающим человеком или все-таки слишком долго держались в рамках «ухода за младенцем». Тогда и ваш ребенок проявит черты тирана, деспота и сатрапа, требующего, чтобы все было так, как он хочет.

Выход из ситуации: образумиться и увидеть, с кем вы сейчас, а не вчера и не год назад имеете дело. И понять, что трехлетнего гражданина уже можно не так опекать, что он психологически уже способен на некоторое время (не слишком большое) отложить удовлетворение своих потребностей. Он, в принципе, уже знает, что такое отказ. Но вот беда, вы не научили его принимать ваш отказ, запрет или предложение подождать как нормальную часть жизни. Не дали понять, что так тоже бывает: у других есть к тебе, малыш, требования, пожелания и ожидания, что ты что-то сделаешь так, а не иначе, а с чем-то вообще сможешь подождать.

И пусть вам не покажется циничным такой подход. Вы не ломаете тонкую психику ребенка, вы даете ему на вооружение терпение, умение видеть границы, договариваться. Это не менее важно, чем умение быть настойчивым, самостоятельным и держать удар.

И еще: самое главное во всех сферах воспитания, при любых отношениях, сложностях, капризах, шалостях, послушании, истериках, пассивности, страхах и тирании – чтобы ребенок точно знал, что вы им гордитесь и его поддерживаете. Вы можете не одобрять его поступков и реагировать на них вовсе не улыбкой и поглаживанием по голове, можете протестовать против каких-то черт характера. Однако сам человек – плоть от плоти, мир от мира ваш – должен иметь неколебимую опору в виде веры, любви и поддержки родителей. Это не отменяет ничего: ни воспитания, ни наказаний, ни требований, ни границ. Это именно опора, почва, из которой ребенок берет силы. А в периоды кризисов они ему ой как нужны! Шутка ли, создавать и отстаивать себя как человека!

Поэтому в период обесценивания всего доброго, что вы пытаетесь предложить малышу, будьте спокойны. Это он не вас отрицает и не вашу любовь. Это он проверяет свою автономность. «Могу ли я без любимой лошадки?» «А как это, если поругаться с мамой и даже обзвать ее нехорошим словом?» «Не буду ходить за руку, я не малыш». Отказ, желание освободиться – проверка, сколько получится выдержать без... И как мама среагирует, если быть таким. И если мама обижается или сердится слишком сильно, значит, отказ на нее действует сильнее, чем на самого бунтаря. И механизм каприза-обесценивания закрепляется. Другой вариант – «спокойствие, только спокойствие»: «Не хочешь игрушек, хорошо, это твое дело. А вот ругаться не стоит, потому что (и так тысячу триста один раз)». И знаете, проходит!



\* \* \*

Из капризов кризиса трех лет мы выходим слегка измученные, но зато у ребенка появляется приятное чувство самоуважения и уверенности: «я могу». Далее можно слегка передохнуть, опираясь на эти обретенные ценности и развивая их. Года два с половиной – три в запасе есть. Но увы, на этом капризы не сойдут на нет. Они, конечно, останутся, а причины их будут постепенно меняться.



## **Капризы и кризис пяти-шести лет**

Если по полу катается в истерике дитя двух-трех лет – это нормально. Бурное отделение личности ребенка от мамы и папы и несовершенные умения сообщать о своих возросших потребностях и желаниях приводят к такому положению дел. В этом случае пугаться не стоит.

А вот если тоже самое делает ребенок пяти-шести лет – стоит внимательно присмотреться к дочери или сыну. Истеричная настойчивость в стремлении получить желаемое, причем немедленно, плаксивость, необъяснимое упрямство в этом возрасте могут свидетельствовать или о том, что ребенок физически себя не очень хорошо чувствует, либо о том, что вы его, деликатно выражаясь, немного избаловали.

### **Я бы рассказал, но заплакать проще**

В старшем дошкольном возрасте даже молчуны уже довольно хорошо говорят. Ну и что, спросите вы? Ответу. Это означает, что для того, чтобы выразить свои желания и сообщить о своих потребностях, дошкольнику в большинстве случаев не требуется плакать, кричать, топтать ногами и бросаться игрушками. Более того, если он это делает, значит, где-то «пробел в воспитании». Если он не умеет словами и в спокойном тоне объяснить, что происходит, чего он хочет, что его не устраивает, почему настроение плохое, и выслушать ответные объяснения, значит, что-то вовремя не сформировалось, и придется догонять.

Либо истерика стала привычной формой общения с родителями, либо малыш неправильно совместил причину и следствие и теперь считает (знает он сам об этом или нет), что только немедленное исполнение его требований свидетельствует о родительской любви. И в этом случае предстоит работа с несвоевременными капризами: больше внимания, но не потакания, больше объяснений, но не категорических заявлений «я тебя люблю, успокойся быстро», более разнообразные формы общения, но не попытка избавиться от капризов за счет новых развлечений.

Рассмотрим причины капризов детей-дошкольников.

Самая частая причина, как ни странно, – это родительское чувство вины: «Я могу уделять ему так мало времени, что пусть хотя бы получит все, что хочет». Ловушка в том, что чувство вины никуда не девается – ведь время вы так и не уделите, а вот механизм «оплати твое невнимание» в детской психике формируется довольно быстро. И как только вы даже не отменяете, а задерживаете очередную «выплату», случаются истерики. Это не означает, что ребеночек превратился в дельца. Вовсе нет. Но он с вашей помощью перепутал потребность в любви и ласке с желанием получить лакомство или игрушку. Сам он с этим не справится, ему требуется помощь.

И придется найти время, отложить, отодвинуть собственные дела, разговоры, планы. Потом справиться с собственным настроением, возникшим из-за того, что что-то не сделано. А потом проявить взрослую инициативу и провести время с собственным ребенком. Начните с одного раза и не прекращайте уже никогда. Пусть он знает, что у вас есть специальное время для него. Только в этом случае механизм «ору и плачу значит, получаю внимание» – и больше способов нет – перестанет быть актуальным. Придите к нему без «взятки», но с самим собой.

### **Я больше не наивный малыш!**

Вот именно! Пора естественности и наивности дошкольного возраста подходит к концу. Наступает следующий период, когда ребенок «придумывает» себя, свои поступки, свои настро-

ения. Он как бы пробует интеллектуально обосновать свое поведение. Учится обманывать окружающих. Да-да, и этот навык он пронесет через всю жизнь. Учится объяснять себе свои чувства и настроения. «Я сердит», «я обижен», «я веселюсь» – дошкольник уже может рассказать о своих эмоциях. Параллельно с этим он учится их скрывать – в большей или меньшей степени, в зависимости от воспитания, темперамента, интеллекта.

Более того, в этом чудесном возрасте начинают проявляться чувство юмора и остроумие – и как реализация интеллектуальных способностей, и как защитная реакция. Ребенок понимает «соль» шутки и пытается шутить сам, «по-взрослому». Мудрый юмор пятилетней девочки способен сразить наповал, и в то же время ее повторяющаяся раз за разом шутка может свести с ума кого угодно.

Капризы этого возраста сильно отличаются по своим проявлениям. В пять-шесть лет большинство детей уже соображают, что сучить ножками, валясь на ковре, плакать, стучать по столу ложкой и рвать в ярости книжку неэффективно. Родители реагируют все более сурово и все более неохотно выполняют желаемое. И самое главное, малыш уже ПОНИМАЕТ, что капризы портят отношения с самыми значимыми для него людьми, из-за них мир становится неуютным. Неслучайно и психологи, и родители отмечают изменение качества капризов в этом возрасте.

Посмотрим, что происходит.

### **Кривляка и паяц**

Чаще всего у дошкольников проявляется странная страсть к паясничанию и кривлянию. Психологи объясняют это тем, что ребенок стремится ощутить себя взрослым, вести себя как взрослый. Он знает, что скоро пойдет в школу. Хочет этого ваше чадо или не очень – вопрос другой, но знание о том, что чаша сия никого не минует, есть. А в школе учатся «большие дети». А большие дети – совсем другие дети, и я должен/должна научиться вести себя как они.

Паясничание и кривляние – это попытки снять кальку с поведения взрослых. Мотивы, по которым родители, бабушки, дедушки, старшие дети ведут себя так, а не иначе, ребенок пока не всегда понимает и объясняет мимику, слова, жесты, смех, движения по-своему. Копируя, он утрирует, потому что ему надо проиграть все подмеченные реакции. И получается что-то на взрослый взгляд, смешное, досадное, иногда неприятное. Ребенок «изображает из себя». Именно изображает, представляя, как бы он сам выразил себя, и имитируя поведение старших.

Манерность, смешное подражание тону родителей, капризы, когда его призывают «говорить нормально», «сидеть прямо», «не шаркать ногами». А что делать, если папа так говорит, дедушка шаркает, старший брат за столом все время сворачивается бубликом, а дядя, приходя в гости, задает одни и те же вопросы и все смеются над одними и теми же его шутками?

Нелепость поведения малыша можно пережить, только непрерывно поставляя ему пищу для размышлений: как это можно выразить иначе.

- Смотри, как красиво одета девушка. И у тебя красивые туфельки, может быть, не стоит сбивать носки о поребрик?
- Шутка очень смешная. Но знаешь, когда ее слышишь в десятый раз, смеяться уже не хочется.
- Ты кричишь, потому что твои друзья так громко разговаривают?
- Что означает твое выражение лица? Пойдем посмотрим в зеркало и решим, как назвать скошенные глаза и рот.
- Ты сердисься или грустишь?
- Я вижу, ты кого-то изображаешь, но не пойму, кого, расскажешь мне?

– Подурчимся?!

Прошу обратить внимание на последний пункт. Дурачиться очень даже полезно и детям, и взрослым. А совместное дуракаваляние – прекрасное времяпровождение. Только озвучьте по ходу дела, чем именно вы занимаетесь. Вашему дошкольнику необходима родительская онлайн-энциклопедия: «Что это означает среди взрослых». Он пользуется ею в детском саду и будет еще активней пользоваться в школе. А откуда еще узнать, как расшифровать поведение других людей, если не из поведения близких.

Будьте разумны и объясняйте все, что только можно объяснить словами.

Будьте эмоциональны и выразительны. Покажите, как выражать свой внутренний мир без страха и стеснения, но и без разрушений и угрозы для окружающих.

Будьте творческими и разнообразными. Вместе находите все самое интересное в мире и делитесь этим.

Это лучшая дорога, пролегающая в стороне от капризов в возрасте 5–6 лет.

### **Ох уж эти эмоции!**

Дошкольник уже вполне может осознать, что он чувствует, и даже назвать это словом для себя и для других. Это, конечно, большое облегчение – наконец-то чувства можно обсудить. Но во время освоения рефлексии по поводу своего внутреннего мира ребенку как никогда нужно ваше уважительное отношение к его радостям, его тревогам, находкам, страхам, печалям и фантазиям.

Будьте серьезны, слушая его рассказы. Внимание поможет избежать криков и угрюмого личика.

Смейтесь его шуткам! Уверю вас, они действительно смешные, если увидеть мир глазами шестилетнего.

Огорчайтесь и даже будьте суровы к его грубости, мстительности и агрессии. Ему это нужно, это тоже, как ни странно, проявление уважения. Вы же не станете терпеть, если на вас будет кричать другой взрослый человек? Нет, вы прореагируете. Потому что взрослый знает и понимает, что грубить нельзя, плохо. Ваш дошкольник уже тоже это знает и понимает, вы можете положиться на его зрелость в этих вопросах и дать отпор.

Восхищайтесь его клоунадами, если они к месту, и ограничивайте их, когда ситуация неподходящая. Ему ведь еще в школу идти, а там умение оценивать ситуацию ох как пригодится.

Играйте с ним в ролевые игры и будьте внимательны к сюжетам и персонажам – они формируют сценарии поведения самого ребенка.

В этом возрасте важна уже не правильная реакция на капризы, важны модели: как можно сделать то же самое, но без «жертв и разрушений». Малыш, который уже не малыш, дошкольник, который еще не школьник, расстраивается и негодует, когда у него не получается выразить себя по-взрослому. Внутри идет сложный процесс обобщения переживаний и контроля над ними.

Фраза «ты уже большой» частенько догоняет ребенка в этот период. И делается законный вывод: «Если я уже большой, то мне можно...» Явно или не очень, словами или без них ребенок предъявляет новые требования к семье от самого себя, «уже большого». И часто эти требования воспринимаются как капризы. Собственно, они и имеют форму протеста («что я, маленький!»), саботажа («ну и не буду никогда»), настырности («хочу и буду»), плохого настроения («ну все, я обиделась») и т. д.

А еще маленький большой человек совсем не ожидает такого «подвоха», как обязанности. Раньше-то как было: за каждое полезное самостоятельное действие хвалили. Оделся – молодец, поела – умница какая, стишком по гостям вдарил – гений, тарелку в мойку поставил – помощник. Примерно к шести годам эти «гениальные» действия становятся привычными. Более того, малыш чувствует, что это стало его обыкновенной обязанностью. Гнев и возмущение поднимаются в душе. И в этот период дети очень часто перестают пользоваться теми навыками самообслуживания, которые, казалось бы, давно освоили.

Что делать? Да все то же – восхищаться, отмечать, хвалить, подбадривать. Никаких насмешек, если вдруг вам снова приходится расчесывать дочку или завязывать шнурки сына. Можно немного пожаловаться, что вы устаете, но акцент надо делать на своем состоянии, а не неумении или нежелании отпрыска. Он должен вернуть себе статус: я могу я умею, чем больше умею и могу, тем я взрослее. И еще в этот период, прежде чем отправить ребенка в школьный мир, не лишайте его ласки.

Да, шестилетние мальчики и девочки, уже выворачиваются из рук, если их обнимаешь, и целовать их можно только в определенных ситуациях. Но они все еще маленькие дети, НЕ взрослые, и еще долго-долго будут детьми. Поэтому бессловесная уверенность в вашей нежности, в вашем тепле, в вашем запахе, в ваших прикосновениях должна быть.

### **Вот такие капризы**

В новый арсенал капризов, кроме кривляния и паясничания, входят также: пауза перед реакцией, спор, хитрость, неадекватная реакция на критику. Все они связаны с приближением, предощущением смены позиции. Ребенок готовится к более активным социальным взаимодействиям.

Родители часто жалуются: «Он меня как будто не слышит – издевается». Он слышит и не издевается. Но во внутреннем мире уже четко сформировалась потребность осмысливать ВСЕ, что ему говорят. Возможно, это будет доводить вас до безумия, потому что в процессе активной умственной деятельности малыш пытается вынести свой вердикт по всем вопросам.

– Не царапай стол ложкой. – Пауза, продолжает царапать, на вас ноль реакции.

Варианта следующих действий родителей обычно два:

– Не царапай стол, я сказала! – (То есть не нужно царапать, потому что мама так сказала. На многих действует, мама все еще в авторитете. Но вот если мамы не будет рядом в следующий раз? Она не сказала, значит...)

– Не царапай стол, от этого он станет некрасивым. (Ложка, оказывается, не только создает приятные ощущения в ладошке, но еще и портит стол, причем навсегда. Аргумент, который действует и без маминого присутствия).

Пауза будет, потому что ребенку нужно время на принятие собственного решения. Он, конечно, не скажет (за редким, но ярким исключением): «Подождите немного, я должен обдумать ваше предложение и решить, конструктивное ли оно». Но процесс внутри идет. Понятные, спокойные и имеющие для самого малыша силу аргументы могут ускорить процесс. Но пауза какое-то время будет оставаться.

В связи с этим опять вспомните список категорических запретов, которые важны для жизни и здоровья ребенка. Для подросткового дошкольника он может измениться, но вы должны точно знать, что его реакция именно в этих ситуациях будет мгновенной и однозначной.

Малыш бежит по тротуару, и он уже в нескольких метрах от проезжей части. Ваше короткое, достаточно громкое и категоричное «стой!» должно затормозить его в ту же секунду. Никакой паузы, никаких раздумий в критических для безопасности ситуациях. Кстати, дети великолепно усваивают это на инстинктивном уровне. О том, что такая ситуация наступила, должен

ему сообщить ваш тон. Для других ситуаций, какими бы неприятными и раздражающими они ни были, этот тон, эту интонацию использовать нельзя. Только в критический для жизни или здоровья ребенка момент.

– Держись! – однозначно, твердо и даже жестко «приказывает» мама малышу на детской площадке. Соседки по скамейке смотрят на нее укоризненно (разве можно так с ребенком, что он собака что ли, а пожалеть маленького). А ребенок забрался на самый верх «лазалки» и повис на руках. Закрепиться обратно на перекладинах ногами сам уже не может, прыгать слишком высоко, заплачет, испугается – упадет. Но, видимо, он очень хорошо знаком с этим маминым тоном: «Делай так, иначе нельзя». И мальчик висел, пока мама спешила ему на помощь. Он не думал, сможет ли провисеть столько, сколько надо, просто делал то, что сказал значимый взрослый.

Таких ситуаций, конечно, не может быть много, но они случаются, и в старшем дошкольном возрасте реакция ребенка, склонного делать паузу перед тем, как услышать, что вы говорите, на «приказ» должна быть быстрой и однозначной. Может быть, стоит даже проговорить с ним это, проиграть ситуации, когда он будет в позитивном настроении.

### **«А еще она спорит!»**

Спорить с говорливой девочкой пяти лет – занятие, способное любому намотать нервы на ребра. А она готова оспаривать любое родительское утверждение. «А почему тебе можно, а мне нет?!» «А почему Саша еще не спит, а я уже должна?» «Если папа не будет суп, то и я не буду!» И, чем дальше заходит спор, тем больше эмоций она вкладывает в свои реплики.

Самое утомительное в такого рода капризах – невозможность придумать веские причины: почему она действительно должна. Чаще всего причина одна: можно взрослым, но еще нельзя детям. И если в семье младше дошкольника никого нет, сослаться на того, у кого прав еще меньше, не получится. Ну не на kota же, в самом деле, кивать! А довод «потому что ты еще маленький» не проходит, поскольку через пять минут этому «малышу» заметят: «Ты же уже большой!»

Загвоздка в том, что спорщику победа в споре, конечно, нужна, но без нее можно и обойтись. Главное для него сейчас – научиться словами отстаивать свою позицию. И в процессе препирательств по совершенно пустяковым поводам дошкольник по крупницам собирает для тебя технологию спора. Поэтому если вы будете действовать по принципу «ешь, что дают! делай, я сказал!», все будет заканчиваться криком и слезами. Человеку не за что зацепиться, и ситуация идет по отработанному сценарию: вы проявляете власть, ребенок отвечает вам знакомыми средствами – силой истерики или давлением на жалость.

Лучше и полезней всего поиграть в то, о чем вы спорите. Сразу отсекаем ситуацию «я дерусь, потому что я дерусь», так как она является отражением вашего «потому что я так сказала». Переходим к рассмотрению того, что происходит: «Ну давай подумаем, почему ты действительно должен идти спать в девять часов. Можешь придумать причины?» Раскручивайте момент до абсурда, давайте ему в руки сильные аргументы. Дошкольник любознателен, как лисица, при вашем содействии он вытащит из ситуации все. А потом? Потом с ним, скорее всего, можно будет договориться без слез и криков.

Еще одна прекрасная форма капризов возникает где-то к четырем годам, а к пяти она уже становится бичом. Это хитрость. Мальчики и девочки учатся хитрить, зачастую не преследуя никаких особенных целей, не из страха или злонамерения. Дети хитрят для того, чтобы пошу-

тять. Это же весело: я знаю, где прихватки, а бабушка нет; я сказал, что болит живот, и все забегали; я пришел к маме весь такой печальный, и она долго расспрашивала почему, а я вовсе не печальный, я пошутил. Хитрость – действие интеллектуальное. И малыш осваивает его.

В нашем обществе хитрость считается чем-то не совсем этичным, и хитрая лиса Алиса – не образец для подражания. Но во взрослом мире все мы так или иначе используем хитрость: для защиты, для собственного спокойствия, для выгоды, для всеобщего блага. Не умеющий хитрить человек – простодушный, наивный, и его часто считают... глупым. Быть глупым ребенку абсолютно не хочется, но и быть лживым – тоже, поэтому он использует хитрость как игру.

Тут все зависит от вашей реакции. Шутки шутками, и над ними можно посмеяться: «Ах ты хитрюга!» Но хорошо бы обозначить для малыша грань между хитростью-шуткой, хитростью из страха наказания, например, и хитростью-ложью для выгоды. Сердиться не стоит. Ребенок пока не слишком хорошо ориентируется в тонкостях человеческих взаимодействий. Он пользуется интуицией и теми разумными средствами, которые уже успел подсмотреть у старших. Ребячьи шутки всегда немного через край и, чтобы они не стали хулиганством или лицемерием, родителям следует быть внимательными.

«На сладкое» у нас реакция на критику. В старшем дошкольном возрасте формируется такая штука, как самолюбие. Безусловно, и раньше малышу не слишком нравилось, когда его критиковали. Но согласитесь, трех-четырёхлетнего вы чаще всего либо ругали за что-то непопавшее, либо перенаправляли его действия в нужную сторону. Критиковать младшего дошкольника мало кому приходит в голову – «он ведь маленький и просто не умеет». А можно и вовсе нарваться на протест, не вовремя начав исправлять его работу.

А вот чем ближе к школе, тем чаще именно критика становится родительским орудием: ты сделал не так, это недостаточно хорошо, неправильно решил. Процесс становления самолюбия идет под воздействием критических замечаний гораздо быстрее. Но и реакции на критику становятся все ярче и острее.

- Что ему ни скажи, сразу в слезы!
- Бросает крышку пианино, как только я делаю замечание.
- Кричит на меня, когда я пытаюсь показать, как надо.
- Невозможно с ней: отказывается делать как надо, возмущается постоянно. Не девочка, а фитиль!

Да, вот такой возраст, такие капризы. Если вы хотите уменьшить их количество, придется придумать форму критики, которую ваше чадо будет переносить спокойно. Обтекаемые фразы, доброжелательный тон. И еще: не хотите капризов, не капризничайте и не возмущайтесь, когда критикуют вас. А дошкольник непременно будет пробовать это делать.

Он вообще будет пробовать делать все то, что демонстрируете ему вы. Так что ваше поведение становится катализатором либо для капризов, либо для быстрого нахождения конструктивного выхода из ситуации.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.