

7 ВАЖНЫХ (И ПРОСТЫХ) СОВЕТОВ, КАК ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА

Конспект книги Екатерины Мурашовой «Ваш непонятный ребёнок»
Практикующий семейный психолог Екатерина Мурашова в своей книге «Ваш непонятный ребёнок» разбирает главные проблемы, с которыми могут столкнуться родители: капризы, фобии, агрессивность, нежелание учиться, стеснительность, первая любовь и даже мысли о суициде.

Пожалуй, это одна из базовых книг, которую стоит прочитать родителям, чтобы избежать типичных ошибок в воспитании и лучше понять причины иногда плохо объяснимых поступков детей. Здесь есть и список проблем, и разбор реальных случаев из практики Мурашовой, и много полезных, а главное, универсальных советов.

1. Родители говорят ребёнку только то, что делать нельзя (и забывают про «можно»)

Примерно после двух лет (конкретный возраст индивидуален) у детей формируются собственные мировоззрение и потребности, которые до этого они копировали с родителей. В это время ребёнок начинает интересоваться, что ему можно, а что нельзя. И чаще всего родители объясняют, что делать нельзя, но ни слова не говорят про то, что можно. Это вынуждает ребёнка пытаться самому разобраться, что же ему можно, через эксперименты, которые чаще всего выглядят как капризы. По реакции родителей на свои поступки он учится понимать границы дозволенного.

Важно помнить, что на каждое нельзя ребёнку нужно объяснять, что ему можно. Например, газеты и журналы рвать можно, а книги нельзя. Или таскать за хвост можно игрушки, а кошку нельзя.

Все запреты и разрешения должны быть последовательными: если что-то нельзя, то это нельзя всегда, а если что-то можно, то это можно тоже всегда.

Часто проблемы возникают из-за того, что родители ребёнку что-то запрещают, а бабушка и дедушка то же самое разрешают. У всех, кто причастен к воспитанию ребёнка, должны быть единые правила, тогда он сможет к ним быстро привыкнуть. Кроме того, важна последовательность: если вы что-то запретили, то придерживайтесь этого — иначе ребёнок поймёт, что капризами можно добиться чего угодно, а если что-то разрешили — вытерпите все последствия.

«В семье, где много людей и несколько воспитательских позиций, имеет смысл устроить своеобразный „круглый стол“, на котором путем компромиссов вырабатывается единый стиль воспитания и раз и навсегда решается, можно ли прыгать на диване, есть сардельки руками и пинать кошку».

2. Детей нужно учить выражать чувства словами ещё до школы

Ребёнка нужно обязательно учить говорить о своих чувствах словами, потому что иначе он будет выражать их капризами или агрессией. Единственный способ научить этому — родители должны говорить о своих чувствах в его присутствии. Дети могут выражать свои чувства уже с трёх лет, и это стоит всячески поощрять.

«Самый хороший способ обучения — личный пример. Папа приходит с работы и, раздувая ноздри, говорит:

— Я в ярости. Сейчас мне кажется, что весь мир состоит из идиотов. Пока не успокоюсь, ко мне лучше не подходить!

Мама говорит после тяжёлого дня:

— Я раздражена, и мне кажется, что в этом доме меня никто не слышит. Я нуждаюсь в отдыхе и развлечениях. Лучше не пытайтесь сейчас запрячь меня во что-нибудь ещё!

Вполне вероятно, что со временем ребёнок этих родителей тоже будет говорить о своих чувствах, вместо того чтобы бросаться на пол и устраивать скандалы».

3. Запугивание — плохой помощник в воспитании

Часто родители (или бабушки и дедушки) используют в воспитании страх и пытаются запугать ребёнка. Например, говорят что-то вроде «Не будешь спать, тебя ведьма заберёт» или «Будешь плохо себя вести, не заберём тебя из садика». Смешливый ребёнок с сильной нервной системой быстрой поймёт, что семья ему врёт. В результате он может не только перестать реагировать на подобные высказывания, но и прийти к выводу, что своих целей можно и нужно добиваться ложью. Есть и другой вариант развития событий — ребёнок может попросту поверить в эти запугивания, и тогда у него могут появиться фобии.

Ещё больше влияют страхи взрослых, которые постоянно боятся, что с ребёнком обязательно случится что-то плохое. В таких ситуациях обычно звучат фразы вроде «Не залезай в лужу — простудишься» или «Не гладь кошку — заразишься чем-нибудь». Некоторые дети воспринимают всё это всерьёз и рискуют стать такими же тревожными, как их родители. И даже начать придумывать «страшилки» и вообще обзавестись крайне пессимистичным взглядом на мир.

«Одна моя маленькая пациентка очень боялась, что потерявшаяся иголка незаметно воткнется в её тело и как-то доползет до сердца. По двадцать раз на дню она пересчитывала иголки в игольнице и впадала в отчаяние, если обнаруживалась недостача».

Если уже случилось так, что ребёнок обзавелся фобиями, то к проблеме нужно отнестись серьёзно. Ни в коем случае нельзя высмеивать его страхи или рассказывать о них посторонним в его присутствии. Измените стиль воспитания, сократите просмотр фильмов ужасов и чтение страшных книг, рисуйте вместе с ребёнком его страхи и уделяйте ему больше времени — говорите с ним, чаще обнимайте, рассказывайте что-то весёлое.

4. Стоит отвести ребёнка к психологу, прежде чем отдавать его в школу

Все дети развиваются по-разному — каждый в своем темпе. Поэтому ребёнок может быть просто не готов к школе в том возрасте, когда детей принято туда отдавать. Разобраться в этом помогает психолог, который сможет определить школьную зрелость. Чаще всего школьная зрелость наступает между шестью и семью годами, но могут быть и задержки.

«Школьная зрелость — это такой уровень развития способностей и здоровья ребенка, при котором требования систематического обучения, нагрузки, школьный режим жизни не будут чрезмерно обременительными для ребёнка и не окажут отрицательного воздействия на его соматическое и психическое здоровье».

5. От ребёнка требуют того, чего родители сами не делают

Это правило распространяется практически на всё. Если вы хотите, чтобы ребёнок звонил вам и предупреждал, что задерживается в гостях у одноклассника, то сами звоните ему, когда задерживаетесь по каким-либо причинам. Если вы хотите, чтобы ребёнок обсуждал свои проблемы и советовался с вами, обсуждайте с ним свои проблемы и просите совета.

«Рассказывайте не только о том, куда и с кем вы ходите, но и о содержании вашего времяпрепровождения. Давайте развёрнутые и по возможности многоплановые характеристики своим друзьям и знакомым. Это позволит вам побольше узнать о друзьях вашего сына или дочери. Чаще приглашайте к себе гостей. Если у вас, родителей, „открытый дом“, вы, скорее всего, будете видеть тех, с кем проводит время ваш ребёнок. И вовремя сможете принять меры, если что-то пойдет наперекосяк».

6. Взрослые считают интересы ребёнка мимолётными глупостями (и очень зря)

За первые 15 лет жизни ребёнок проходит огромный путь, и подобного насыщенного этапа в его жизни, скорее всего, уже не будет. Поэтому в жизни маленького ребёнка, а позже подростка всё имеет значение — глупые записки от одноклассников, рисование на полях, бабочка на цветке или пуговица от платья, которое уже стало слишком мало.

Ребёнку важно, чтобы родители тоже относились к этим вещам серьёзно. Более того, для родителей это тоже важно, потому что эти вещи помогают им лучше понять своего ребёнка и, возможно, поддержать его в чём-то, что станет неотъемлемой частью его жизни. Например, сегодняшнее рисование на полях может через годы превратиться в архитектурные чертежи.

7. К первой любви подростка нужно относиться с уважением

Первая любовь — одна из тех вещей, которые родители часто считают малозначимой, мимолётной и вдобавок опасной. Ошибки в этой ситуации совершают, как правило, одинаковые: пытаются открыть ребёнку глаза на объект его любви и показать, что этот человек не достоин таких чувств, стараются задать строгие рамки появившимся отношениям (например, договариваться о времени встреч пары), разузнать об избраннике или избраннице всё, что только можно, или запугивают и дискредитируют чувства подростков («Она обязательно тебя бросит!», «Ты же видишь, ему на тебя наплевать!» и так далее).

Вместо этого стоит показать ребёнку, что вы понимаете и принимаете его чувства, поделиться собственным опытом и спрашивать только о достоинствах объекта любви (например, «Что в нём тебе особенно нравится сейчас?» или «За что её ценят друзья, подруги?»). Можно спрашивать и о том, как далеко ваш ребёнок готов зайти в этих отношениях, но завуалировано, а не напрямую. Такие вопросы лучше начинать с «А как у вас сейчас принято...?» или «А что современные молодые люди думают

о...?».

«Наиболее конструктивная позиция по этому поводу приблизительно такова. Тебе сейчас нелегко, и мы понимаем это. Твои первые шаги в области чувств могут быть неуклюжими, как первые шаги учащегося ходить младенца, но они так же важны для тебя сейчас, и для твоей дальнейшей жизни тоже. Как ты сейчас научишься „ходить“ и чувствовать, так и будешь жить дальше. Когда учишься, неизбежны ошибки и разочарования. Мы поможем тебе их перенести».

Марина Аглиуллина, <https://mel.fm/konspek/9051632-murashova-konspekt>