

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 7

Часть I

Поведение ребёнка.....	11
Ребёнок плохо себя ведёт.....	12
Что нужно ребёнку, чтобы он вёл себя хорошо.....	15
Плохое поведение: кто виноват?	18
Что такое фрустрация и зачем родителям знать это слово... 25	
Почему у детей с 2 лет портится характер.....	35
Ребёнок не слушается и не слышит	39
Как вводить правила в жизнь ребёнка	41
Наказания не работают	44
Как наказывать ребёнка правильно	50
Как не кричать на ребёнка.....	53
Куда маме девать свой негатив.....	57
Почему мамы злятся на детей.....	58
Как перестать срывать на ребёнке	62
Детские истерики.....	67
Плохо ведёт себя в магазине	76
Когда наша помощь во вред.....	79
Что такое хорошо, что такое плохо.....	81
Формула родительского авторитета	83
Детская агрессия	88
Самооценка ребёнка	92
Как хвалить ребёнка	96
Как критиковать ребёнка	99
Зачем нужна сепарация	101
Воспитание будущего мужчины	103
Как научить ребёнка убирать игрушки.....	105
Дети дерутся друг с другом	107
Конфликты братьев и сестёр, старших и младших.....	111
Импульсивный ребёнок	117
Ребёнок не умеет проигрывать.....	119

Ребёнок врёт.....	122
Ребёнок не делится игрушками	124
Как научить ребёнка постоять за себя	125
Как помочь ребёнку найти друзей	126
Праздники без слёз.....	128
Зависимость от гаджетов и мультиков	130
Как перевести ребёнка в отдельную комнату и кровать	133
Не хочет ложиться спать	135

Часть II

Как понять эмоции ребёнка.....	137
Эмоциональный интеллект	138
Как принять негативные эмоции ребёнка	140
Что чувствует ребёнок: подсказка для родителей.....	144
Контейнирование детских эмоций.....	149
Как увеличить свой эмоциональный контейнер	151

Часть III

Маме надо.....	153
Что нужно маме для счастья	155
Разве можно устать от ребёнка?	159
Эмоциональное выгорание.....	161
Мамина тревожность	162
Чувство вины.....	166
Почему всё раздражает	168
К чему приводит мамин контроль	180
Как не ссориться с мужем	182
Техники эмоциональной безопасности.....	186
Как не протянуть ноги, «отдыхая» в декретном отпуске	189
Как перестать принимать всё близко к сердцу.....	191
Как развить стрессоустойчивость	193
Кто виноват в наших проблемах.....	195
В чём смысл жизни женщины.....	197
Зачем и о чём маме мечтать	204
Мамины привычки.....	205
Пять привычек, которые убивают нашу красоту	208

Часть IV

Развитие ребёнка от 2 до 5 лет.....	211
Речь ребёнка.....	212
Что делать родителям, если у ребёнка задержка развития речи.....	216
Подготовка к школе.....	218
В каком возрасте отдавать ребёнка в школу.....	219
Как выбирать кружки и секции.....	222
Чему учить ребёнка 2–5 лет.....	224
Безопасность ребёнка от 2 до 5 лет.....	227
Учить нельзя запугивать.....	231
Что делать, чтобы ребёнок не потерялся.....	232

Часть V

Питание ребёнка от 2 до 5 лет.....	233
Почему нельзя заставлять есть.....	234
Ребёнок ест только под мультики.....	236
Витамины вместо фруктов.....	237
Запрещённые продукты в детском меню.....	239

Часть VI

Половое воспитание ребёнка от 2 до 5 лет.....	243
Почему ребёнку важно знать правильные названия половых органов.....	245
Зачем половое воспитание маленькому ребёнку.....	247
Что ответить на вопрос: «Откуда я взялся?».....	249
Что такое личные границы.....	250
Правило нижнего белья.....	253
Ребёнок мастурбирует.....	254

Часть VII

Мама, поиграй со мной.....	257
Как играть с ребёнком.....	260
Игры с губками.....	262
Игры-самоделки.....	264
Игры-минутки для детской компании.....	269

Игры для мам, которым лень встать с дивана.....	271
Зимние игры для дома за 5 минут	272
Игры для развития зрения, слуха, обоняния и вкусового восприятия	274
Игры с камушками	275
Игры с запахами.....	277
Игры на подносе.....	279
Игры с гидрогелем	280
Игры для детей на улице.....	281
Игры с каштанами.....	283
Игры для повышения самооценки.....	284
Игры для преодоления агрессии.....	286
 В заключение.....	 287

ПРЕДИСЛОВИЕ

Всем привет! Меня зовут Олеся Новикова. Я ведущая телепроекта «Мамина школа», автор книги «Упрямые трёхлетки». По образованию дошкольный педагог-психолог, у меня двое детей (младшему 5, старшей уже 16 лет).

Благодаря работе на телевидении у меня есть возможность встречаться и общаться с большим количеством специалистов, которые работают с детьми. С уверенностью могу сказать, что это лучшие в своей области педагоги, психологи, врачи, дефектологи, логопеды, нутрициологи. Телепроекту «Мамина школа» уже больше 3 лет. За это время я записала для своих зрителей уже пару сотен крутых и полезных интервью, побывала на интересных родительских семинарах, прослушала важные вебинары и накопила огромное количество знаний, которыми хочется с вами делиться.

Это не просто сухие факты. Всё, что я узнала о воспитании детей, опробовала на своих сыне и дочери. И могу смело заявлять: да, это работает! Если эта книга попала к вам в руки — можете радоваться. Как минимум вы сэкономите приличное количество времени и денег. Потому что тут самая сочная выжимка из того, что нужно знать родителям малышей от 2 до 5 лет. Вам нет необходимости пересматривать две сотни выпусков «Маминой школы» на YouTube, всю информацию и все знания я бережно уместила для вас в эту книгу.

Читайте смело. Подчёркивайте, что зацепило. Обсуждайте главы с мужем, бабушками и дедушками. Выписывайте важное и вешайте на видное место. Тут не будет критики, здесь ничто не поднимет уровень вашей тревожности. Наоборот, вы почувствуете, что можете быть хорошей для своего ребёнка, и поймёте, что теперь у вас всё получится.

Читайте, если вам кажется, что ребёнок всё делает назло или вообще ничего не слышит. Если чадо грубит и не слушается, а вы срываетесь. Если запутались и уже не можете понять, где брать

силы и как получать радость от этого материнства. Если хотите знать всё о питании, безопасности, обучении и воспитании детей от 2 до 5 лет.

Я могу и хочу вам помочь, потому что сама прошла через все эти трудности. Знаю, что с ними делать, и вам расскажу.

Мы хотим, чтобы наши дети
были счастливыми, но каждый день
делаем их только послушными.

Альфи Кон

Прямо сейчас задайте себе вопрос: каким я мечтаю видеть своего сына или дочь в будущем? Не думаю, что ваш ответ будет для меня в диковинку. Скорее всего, вы скажете, что хотите видеть ребёнка счастливым, уверенным в себе, смелым, активным, независимым, самостоятельным, любящим... Всё это — наши долгосрочные цели.

То, что мы делаем прямо сейчас, способствует тому, чтобы ребёнок стал именно таким? Кажется, нет... Каждый день мы забываем о наших настоящих целях и движемся к другому — сделать ребёнка послушным, удобным. Ведь считаем, что он должен беспрекословно выполнять то, что ему говорят.

Удивительно: хорошо воспитанные дети делают то, чего от них хотят родители, и даже становятся теми, кем их хотят видеть (часто, правда, ценой потери чувства собственного «я»). Потом мы хотим, чтобы наши дети могли дать отпор, когда нужно, имели собственное мнение и были в состоянии его доказать. Но они уже не могут. Мы не дали возможности научиться.

Каждый день мы указываем им, что делать, а что нет. И возмущаемся, если в свои 2, 3, 5, 7 лет они пытаются сопротивляться нашему авторитету (читай: давлению). А потом, когда ребёнку 10, 13, 17, 25, 30, удивляемся, почему он вырос таким безынициативным. Почему ведётся на мнение других людей. Почему всего боится. Отчего несчастлив. Ведь мы хотели вырастить его совсем другим...

Даже нашу любовь дети имеют право получать, только если «хорошо себя вели» и «делали то, что сказано». То есть наши чувства им ещё необходимо заслужить. Вот только нужна нашим

детям безусловная любовь родителей. Она не зависит от того, добился ли ты сегодня успеха, слушался ли или перечил...

Ребёнка нужно любить без уважительной причины. Тогда он думает о себе как о хорошем человеке. И если ведёт себя неправильно, то исправляется. Не из-за страха быть наказанным, а потому что у безусловно любимого ребёнка есть потребность и возможность процветать.

Эта книга поможет перестать бороться с ребёнком. Даст возможность посмотреть на себя со стороны. Пропадёт необходимость давить на чадо. Появится умение идти с ним рядом. И в вашем доме станет больше любви.

Понятно, что воспитание ребёнка — это не сборка тумбы из «Икеи» по инструкции и не приготовление сырников по рецепту. Не бывает универсальных рекомендаций, которые подойдут всем и в любой ситуации. Тем не менее, если ребёнок категорически не делает то, что вы хотите, и каждый день у вас борьба, возможно, проблема вовсе не в нём — не в его вредном характере, плохом воспитании и так далее. Не исключено, что причина — в ваших требованиях, и сейчас самое время их пересмотреть.

Давайте разбираться. Чего мы обычно требуем от детей? Сидеть тихо, слушать молча, ходить спокойно. Но учитываем ли мы возраст ребёнка? Бессмысленно наказывать двух-, трёх-, четырёхлетку за то, что он прыгает и машет руками. Это то же самое, что ругать новорождённого, когда он просыпается ночью и просит грудь.

Мы думаем о том, как заставить чадо, а не о том, нужно ли заставлять его делать то, что хочется нам. Если есть варёную брокколи в 2 года, сидеть неподвижно и молча в 3 и играть на пианино в 5 мучительно для ребёнка, может, не стоит настаивать на том, чтобы он этим занимался? Для кого вы это делаете: для него или для себя?

Конечно, ребёнок, который беспрекословно выполняет всё, — это удобно. Но тут вопрос: малыш послушный или запуганный? Ведь в какой-то момент такой образцовый ребёнок начнёт испытывать отвращение к людям, которые заставляют его делать то, что ему несвойственно. Вряд ли вы хотите, чтобы ваш малыш испытывал к вам нечто подобное.

Поэтому, прежде чем вынудить ребёнка делать что-то, нужно хорошенько обдумать ценность и необходимость нашего требования. И помнить про нашу долгосрочную цель — вырастить счастливого, здорового, смелого, любознательного и довольного собой человека. А не послушного — и только.

РЕБЁНОК ПЛОХО СЕБЯ ВЕДЁТ

- Ребёнок меня не слышит (говорю ему по 100 раз — и ноль эмоций).
- Ребёнок постоянно ноет (всё ему не так и не эдак).
- Ребёнок психует по любому поводу (то что-то бросает, то орёт, то дерётся).
- Ребёнок своенравный (на улице убегает, лезет в опасные места, подвергает свою жизнь опасности).
- Ребёнку плевать на желания и потребности других людей (кричит, когда младший уснул, отбирает игрушки силой, обижает животных, грубит).

Это топ родительских жалоб, которые вы мне озвучиваете каждый день. И именно такое поведение детей раздражает родителей.

Мозг ребёнка развивается постепенно. И есть вещи, на которые он просто не способен до определённого возраста. Так, до 2,5 лет ребёнок не осознаёт опасность. Умение строить отношения с другими вообще развивается до 12 лет. Ребёнку нужно время, для того чтобы научиться себя контролировать, а других людей понимать и жалеть. Самоконтроль, воля, прогнозирование, самосознание — развиваются до 24 лет. Поэтому нет смысла ругать трёхлетку за то, что он пока не может себя сдерживать.

Ситуация, когда ребёнок не получает желаемого, — стресс для него. Мозг выдаёт реакцию, которая влияет на поведение: бей, беги или замри. Слышали об этом? Когда моему сыну было 3–4 года, он чаще всего реагировал по принципу «беги или бей». Если башня развалилась, мог раскричаться и разбросать кубики (раньше после первой неудачи, потом стал всё дольше держаться и реагировать спокойнее). Когда получал отказ, не хотел слушать никакие доводы и убегал в соседнюю комнату.

Другие дети реагируют по принципу «замри». Ребёнка ругают, а он тихо плачет, дуется, обижается, прижимается, просится

на ручки. Реакция «бей» (встречается чаще всего): ребёнок кричит, дерётся, кусается, бросается игрушками и вещами.

Так бывает, это нормально. Но это не значит, что нужно оставить попытки изменить ситуацию и всё пустить на самотёк. Будем учить ребёнка контролировать себя, своё поведение и, конечно, учить самих себя с пониманием относиться к подобным реакциям.

Бей, беги, замри, жди — сценарии реакции на стресс. Что же делать родителям?

Первое — успокоить ребёнка. Если ему нет ещё 3 лет, слова на него не действуют. Поэтому успокаиваем только тактильно. Берём на ручки, обнимаем, прижимаем к груди.

Второе — удовлетворить потребность ребёнка. Голодный — накормить, болеет — лечить, одинокий — приласкать. Задача родителя — быстро понять, что стоит за плачем малыша.

Вот мы уже знаем, что плохое поведение — это особенности возраста, следствие того, что жизненно важные потребности не удовлетворены и нервная система ребёнка ещё не развита. Но всё равно эти детские «закидоны» нас жутко раздражают. Почему?

Потому что причины, которые доводят детей до стресса, нам непонятны. В Интернете куча мемов, где ребёнок рыдает, потому что ему не разрешили унести домой собачью какашку, почистили банан или выдавили пасту на щётку справа, а не слева.

Конечно, по мнению родителей, это не поводы для детских слёз и возмущений. И конечно, подобные реакции малыша могут вывести любого. Но только не того, кто знает, что ребёнку просто нужно время — чтобы научиться ждать, терпеть и сдерживать себя.

Вы часто мне рассказываете о том, как дети плохо себя ведут. И я прекрасно понимаю, о чём вы. Не слушаются, орут, грубят, дерутся, манипулируют, делают всё назло, специально доводят. Что же с этим делать?

У всех людей своя оценка плохого поведения. По сути, она субъективна. Если для одного родителя ужасно, что ребёнок не снимает шапку в помещении, для других не страшно, когда малыш обутым ходит по квартире. Правильно это или нет, решаем

только мы. И оценку даём в зависимости от собственного состояния. Согласитесь, когда мама отдохнула и в настроении, она только умилится, увидев, как малыш запутался в колготках; когда же не выпалась — взорвётся, ведь он так долго одевается!

Трудное поведение — это случаи, когда мы, родители, не придумали, как повлиять на ребёнка. Взрослый не справился, не знает, что делать, — и это ему трудно. «Издавается надо мной, вечно истерит, балуется» — это всё наши ядовитые мысли. Наши эмоции, а не поведение ребёнка.

Хотите изменить ситуацию — не придумывайте, как заставить ребёнка что-то делать или не делать. Ответьте самому себе: почему ваше чадо сейчас так себя ведёт? Для той же истерики причин будет несколько, а не одна. Заложило уши в самолёте, болит голова, устал, голодный. Обратите внимание, где, когда и как это случается. И тогда станет очевидно, почему так происходит и что делать. Нужно понять логику плохого поведения ребёнка.

Взрослые сами себя загоняют в стресс. Своими токсичными установками, представлениями о себе как о родителях (которые слишком высоки и которым невозможно соответствовать). Когда к ребёнку много требований — всё его поведение кажется трудным. Пора провести ревизию собственных установок и слабых мест. Часто достаточно ослабить своё напряжение — и поведение ребёнка сразу меняется.

Поведение становится лучше и со временем. С возрастом. Ребёнок растёт, и то, что сейчас является проблемой, пройдёт. Если чадо чего-то пока не делает, значит, ещё не может.

Ребёнок, у которого на душе спокойно, ведёт себя хорошо. Чем он младше, тем сильнее связан с родителями. Вот главная формула, и в ней всё взаимосвязано:

- от нашего состояния зависит наше отношение к ребёнку →
- от нашего отношения зависит его состояние →
- из состояния вытекает поведение.

Поэтому начинайте с себя.

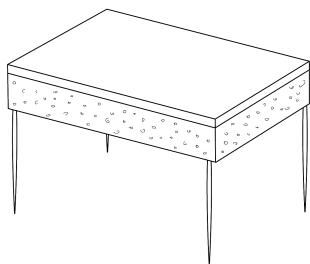
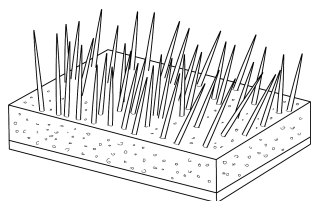
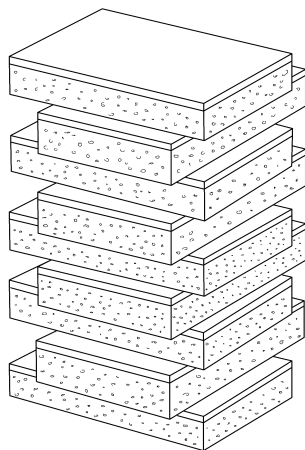
ИГРЫ С ГУБКАМИ

Губки для мытья посуды — отличное пособие для развивающих занятий и игр на тренировку внимания, мышления, цветового восприятия и моторики.

Это отличная альтернатива детским кубикам, а значит, идеально подходит, чтобы построить башню. Правила игры просты: нужно класть по одному кирпичику, чтобы построить высокую башню. У кого она развалилась, тот проиграл. Как дженга.

А теперь задание на внимательность. Выложите кирпичи-губки по цвету в определённой последовательности. Задача ребёнка — повторить порядок, а затем продолжить цветовой ряд.

Можно придумывать задания на сортировку по цвету и даже по размеру. Разрежьте губки на мелкие фрагменты, чтобы в результате у вас были детали разных форм и цветов. Задача ребёнка — найти ненужный предмет. Лишней может быть губка, которая отличается от остальных по цвету, форме, размеру и расположению.



Этот бытовой предмет может стать основой и для воплощения творческих идей. Воткните в неё зубочистки, шпажки, цветные кнопки — и включите фантазию. Так из обычной губки может получиться телевизор, стол или ёжик.

Губки можно использовать и в привычных играх. Кирпичики пригодятся для постройки гаража, автостоянки, заправки.