

Невена Ловринчевич  
Дисциплина без ремня. Секреты счастливых родителей

Воспитываем: кто кого? –



«Дисциплина без ремня. Секреты счастливых родителей / Невена Ловринчевич ; пер. с сербского Л. П. Смилевской ; худож. Неда Докич.»:  
РОСМЭН; Москва; 2016  
ISBN 978-5-353-07842-5

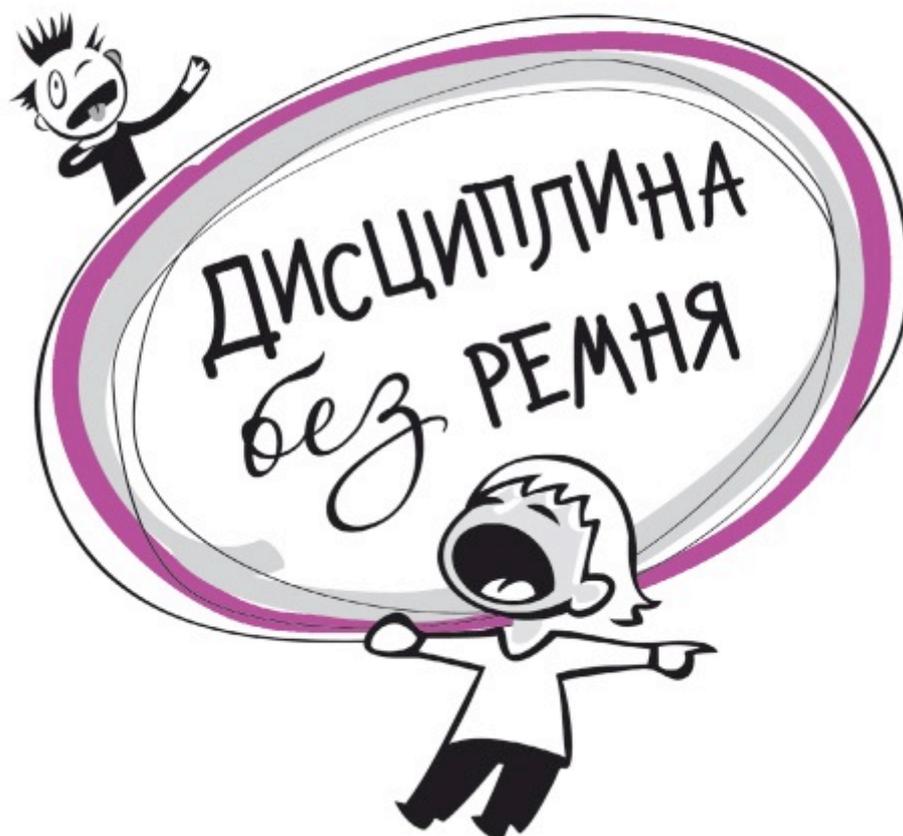
### **Аннотация**

*Дисциплина – необходимое условие правильного развития ребенка. Родители стремятся с раннего возраста прививать своим детям дисциплинированность, которая поможет им в будущем стать морально зрелыми, ответственными и успешными людьми. Вот только представления о том, что значит «приучать к дисциплине» и какими методами это делать, у всех родителей разные. Сербский психолог Невена Ловринчевич стремится помочь читателю уйти от устаревших или неверных методов воспитания и выбрать самые лучшие и эффективные способы приучения детей к дисциплине.*

### **Невена Ловринчевич**

## **Дисциплина без ремня. Секреты счастливых родителей**

*Посвящаю эту книгу своим детям и племянникам: Луке, Михаилу, Милице, Марко, Наталии и Димитрию*



Nevena Lovrinčević

DISCIPLINA BEZ BATINA

Иллюстрации Неды Докич

Copyright © Kreativni centar, 2009

## Предисловие

Приучать ребенка к дисциплине – скажем честно, не самое приятное занятие для родителей.

Как было бы замечательно, если б наш малыш двух с половиной лет от роду сам знал, что не надо просить шоколадку, если он прямо перед этим проглотил большую порцию мороженого. Ну или хотя бы сразу понимал, почему мы отказываем, и не спорил. Просто мечта! Жаль, неосуществимая.

Вот что бывает на самом деле: ребенок требует купить ему шоколадку, а получив отказ, начинает клянчить, канючить, хныкать, плакать и встает как вкопанный перед стеллажом с шоколадками, так что родителям приходится волоком тащить его к выходу; в самом худшем случае ребенок упадет на пол посреди магазина и начнет орать как резаный... В такой момент вам наверняка хочется сквозь землю провалиться, чтобы спрятаться от всех этих осуждающих взглядов, которыми сверлят вас окружающие: «Что же это за мать, почему у нее ребенок такой невоспитанный!» С другой стороны, раз уж воспитание – тяжелый труд, лучше приниматься за него бодрыми и отдохнувшими, когда у нас хорошее настроение и уйма свободного времени. Но и это, к сожалению, невозможно! Потому что воспитывать ребенка нам чаще всего приходится в других условиях: в переполненном гипермаркете, посреди парка, перед сном, когда все уже уставшие и взвинченные, или прямо за рулем автомобиля...

Вот бы взять и пропустить весь этот тяжелый воспитательный процесс! Но возможно ли это? Увы, нет!



### Нужна ли нам дисциплина

Неважно, насколько тяжело и порой неприятно приучать ребенка к порядку. **Дисциплина – необходимое условие правильного развития нашего малыша.** Именно сформированная с малых лет дисциплинированность поможет нашим детям в будущем стать зрелыми, ответственными людьми с

достойными моральными принципами.

Именно к этому стремится большинство родителей.

Итак, нам следует как можно скорее разобраться, что включает в себя приучение к порядку, а что исключает.

Приучать ребенка к дисциплине – **не** значит:

- **Наказывать его.** Предполагается, что наказания заслуживает тот, кто имел дурные намерения и провинился. Если ребенок просит вас купить ему новую машинку, а вы отказываетесь это делать, он начинает кричать вовсе не потому, что он злобный грубиян, и не потому, что задумал вас со свету сжить. Он просто хочет эту машинку и ищет самый эффективный способ ее получить. Не более того.

- **Без нужды расстраивать его.** Одна из важнейших ваших родительских обязанностей – именно расстраивать ребенка, устанавливая границы дозволенного и приемлемого. Не можете же вы, в самом деле, позволить ребенку вести себя, как ему вздумается.

- **Слишком сильно давить на ребенка.** Давите ли вы на ребенка, воспитывая его? Конечно давите. И все же нельзя отказываться от попыток приучить его к дисциплине. Не переживайте: чем старше становится ребенок, тем реже возникает необходимость его воспитывать. Ведь ребенок, который первые уроки усвоил на «отлично», последующие будет воспринимать легче и легче.

- **Доказывать друг другу, кто в доме хозяин.** Вы родитель и поэтому обязаны содержать семью и заботиться о ней. Вы же устанавливаете четкие границы дозволенного. Так заведено, и это не обсуждается.

- **Срывать на него.** Прекрасно понимаю, что иногда вам необходимо выпустить пар и как следует выкричаться. Но не кричите на ребенка только потому, что не можете повысить голос на начальника или супруга. Ребенка вы обидите и запутаете, а проблемы с шефом или супругом так и не решите.

- **Навешивать ярлыки «хороший» и «плохой».** Ребенок может вести себя неподобающим образом по разным причинам: он чего-то хочет, он устал, голоден или не может найти лучшего выхода из положения... Но уж точно не потому, что сам он *нехороший* или *плохой*.

Что же в таком случае **означает** приучать ребенка к дисциплине? А вот что.

Приучить ребенка к порядку – значит научить его отличать подобающее поведение от неподобающего и четко дать понять, что любое поведение будет иметь вполне определенные последствия.

Чтобы ребенок стал вести себя как полноправный член общества, он должен постепенно избавиться от исключительной сосредоточенности на самом себе и своих потребностях, которые следует удовлетворить здесь и

сейчас, и начать уважать других людей и правила, по которым живут все вокруг. Так он сможет правильно формироваться как личность, приобретать и развивать навыки общения.

Упустив время, когда полагается приучать ребенка к дисциплине, мы значительно уменьшим его шансы легко вписаться в любую среду (будь то садик, школа или круг сверстников). Осуждая других (воспитательницы сплошь бестолковые, учителя безответственные, другие дети слишком наглые...), ребенок не получит никакой пользы, один лишь вред: он привыкнет к мысли, что все вокруг должны подстраиваться под него. А это, разумеется, нереально. Невозможность вписаться в коллектив со временем рождает странности в поведении, которые могут привести к серьезным последствиям (трудностям в контроле своих импульсов, проявлению разных видов отклонений – пассивно-зависимого, эмоционально нестабильного, психопатического, социопатического характера), к появлению зависимости – алкогольной или наркотической. Звучит устрашающе. Но, к сожалению, сценарий может оказаться именно таким. Изменения, о которых я говорила, появляются не в один момент, напротив: они формируются постепенно, в течение долгих лет.



Если мы вовремя неотреагируем на тревожные звоночки, нам тяжелее будет справляться с нанесенным вредом. Чем дольше формируется то или

иное отклонение в поведении, тем тяжелее его устранить, – а ведь можно было и вовсе избежать, вовремя приняв меры.

К счастью, у родителей изначально имеется при себе отличное оружие, которое поможет им в борьбе за эмоциональную стабильность и хорошую приспособленность к жизни их детей. Это оружие – **безусловная любовь... и приучение к дисциплине** .

### Старые «добрые» методы

А правда, зачем менять старые методики воспитания? Ведь мы сами росли в те времена, когда все искренне верили в принцип «бьет – значит любит», когда выражать свои чувства считалось излишним, когда для родителей казалось нормальным поставить ребенка в угол на час-другой...



И что, разве с нами что-то не так?

Может, с нами и правда все в порядке, может, мы и выросли хорошими людьми, но, скажите себе, положив руку на сердце: разве не могли бы мы быть еще ЛУЧШЕ, если бы нас не отправляли в угол на горох и не награждали бы щелбанами?

А как насчет прочих методов воспитания? Разве вы кормили своего четырехмесячного малыша вареным горохом или пеленали его так крепко, что он и ножкой пошевелить не мог? Очень сомневаюсь.

Хотя ваши мамы и бабушки, скорее всего, именно так и делали. А сегодня мы, вооружившись результатами научных исследований и многих лет

практики, дошли до лучших решений, касающихся физического здоровья наших детей. Так зачем же нам отгораживаться от знаний, которые помогут их эмоциональному и социальному развитию, которые ничуть не менее важны? Давайте вернемся к старым «добрым» методам воспитания и разберемся, почему сегодня они до добра не доведут.

### **Тумаки**

До совсем недавнего времени были достаточно популярным методом наказания и воспитания. К счастью, времена меняются, и мы потихоньку (хотя могли бы и быстрее!) приходим к осознанию, что не всякий, кто бьет, действительно любит.



#### **Плюсы**

На первый взгляд по-настоящему эффективный метод. На самом деле результат дает кратковременный и действует только под вашим надзором; со временем, чтобы сохранить эффект, нужно постепенно увеличивать интенсивность воздействия.

#### **Минусы**

Ребенок, которого бьют родители, получает урок: решать проблемы с помощью кулаков – нормально. В результате ребенок приходит к одному из двух стилей поведения. Первый вариант – он ведет себя как агрессор,

раздает тумаки налево и направо, когда ему вздумается, вернее, когда точно знает, что он сильнее; бьет детей в садике и в школе, а позже – свою вторую половинку, своих же детей, в конце концов, вас... да и любого, кто ему попадется под руку. Конечно, есть огромная вероятность, что при таком поведении ребенку будет трудно вписаться в коллектив (в школе, на работе, в семье), а могут возникнуть и проблемы с законом. Другая же модель поведения такова: ребенок принимает на себя роль жертвы и терпеливо сносит, когда его бьют и/или унижают другие дети, а позже коллеги, «приятели», начальник, вторая половинка.

### **Вывод**

Это агрессивный и не очень-то эффективный метод.

А если уж начистоту, то и довольно примитивный, потому что свидетельствует о слабо развитых способностях к коммуникации и социальных навыках человека, который этот метод применяет.

Конечно, есть огромная разница – когда ребенка шлепнут раз-другой по попе или несколько раз отвесят ему щелбан и когда ребенка регулярно колотят.

Количество полученных ударов прямо пропорционально нанесенному ими вреду, больше побоев – больше проблем с эмоциональным развитием, больше шансов проявления психологических проблем и отклонений в поведении ребенка.

И все же помните, что любое физическое насилие, какие бы последствия оно ни возымело, дает один четкий сигнал: бить другого человека – нормально. И этот сигнал – ненормален!

### **Высмеивание и унижение**

Когда мы говорим ребенку что-то вроде: «Ох, ну и лицо у тебя, когда ты плачешь! Над тобой же все будут смеяться!» или: «Ты уже такая большая девочка, а до сих пор писаешься! Уф, а запах-то!..» – вроде бы мы не ставим перед собой цели унижить его.

Но именно это мы и делаем.

### **Плюсы**

Может возыметь эффект – ребенок действительно на какое-то время прекращает делать то, на что ему указали.

### **Минусы**

Хотя высмеиванием мы и можем добиться кратковременного

улучшения (ребенок, которого высмеяли, изо всех сил будет стараться сделать то, чего от него требуют), но в долгосрочной перспективе – а это куда важнее – мы сделаем ребенку только хуже.

О случаях, когда ребенка ставят в угол на горох за какую-то провинность или когда его заставляют садиться в крапиву за то, что написал в штаны, и о других «методах», которые представляют собой ущербную комбинацию физического насилия и унижения, мы не будем даже говорить. Такие «методы» и к воспитательным нельзя отнести (из каких бы хороших побуждений родители к ним ни прибегали), это уже просто-напросто издевательство.

### **Вывод**

Метод малоэффективный, приносит намного больше вреда, чем пользы, если рассмотреть его с точки зрения долговременной перспективы.



Будьте осторожны, если собираетесь сказать своему малышу что-то вроде: «Ах ты нюня, только и делаешь, что цепляешься за мамину юбку, как тебе не стыдно так дуться, ты меня позоришь своим хныканьем...» Лучше избегать таких комментариев.

Кроме того, старайтесь защитить вашего ребенка, если кто-то со стороны бросает ему подобные замечания (будь то дяди, тети, соседи или

просто люди на улице). Если даже у человека добрые намерения, это вовсе не значит, что он должен проговаривать вслух все, что ему взбредет в голову. Ребенок будет вам благодарен и постепенно сам научится заботиться о себе. А это важнейшее искусство всегда ему пригодится в жизни.

### **Дистанцирование и молчание**

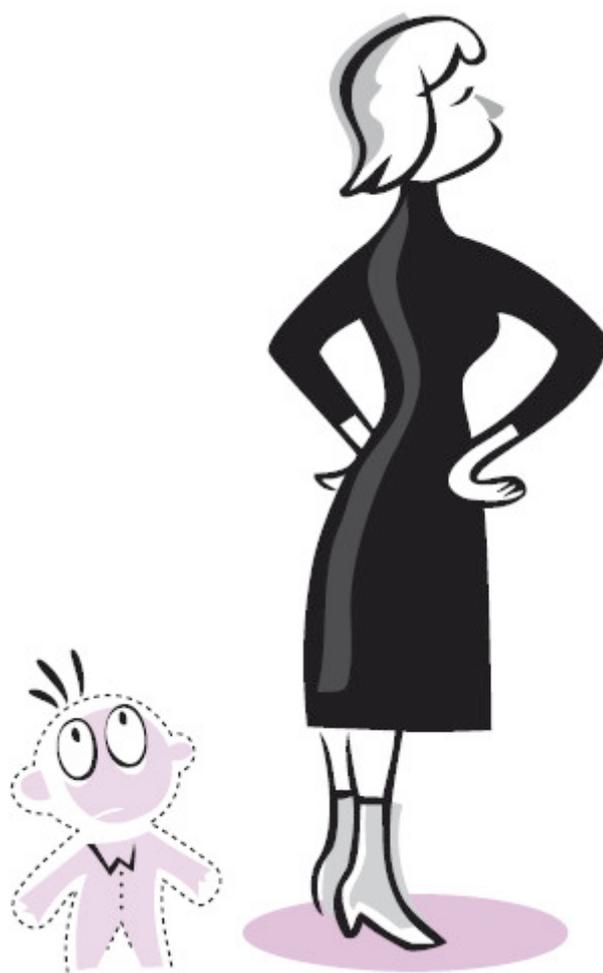
Хотя игнорирование неподобающего поведения ребенка и может быть эффективным воспитательным методом (в чем мы убедимся позже), нельзя затягивать его более чем на несколько минут. Нередко родители, особенно те, которые не применяют физического насилия, могут часами, днями (а некоторые и неделями!) игнорировать своего провинившегося ребенка, не разговаривать с ним и вести себя так, будто его и вовсе не существует.

#### **Плюсы**

Такие методы могут быть действенными – ребенок перестанет вести себя неподобающим образом.

#### **Минусы**

На первый взгляд методы не кажутся агрессивными, но по степени вреда, который они наносят эмоциональному развитию ребенка, они оказываются более чем агрессивными. Ребенку, условно выражаясь, было бы даже легче, если бы родитель его отшлепал, накричал на него как следует, и на этом наказание бы закончилось, чем чувствовать себя невидимым, когда родитель его не замечает. **Эмоциональная холодность, дистанцированность, игнорирование и молчание, которые продолжаются часами, днями и неделями, представляют собой один из самых агрессивных видов наказания**, потому что несут в себе сообщение: «Ты для меня не существуешь. Ты для меня ничего не значишь». Неважно при этом, что родитель вовсе не вкладывал в свои действия такой смысл. Мы ведь знаем, что родитель – самый важный человек для любого ребенка и что ребенок учится воспринимать самого себя, основываясь главным образом на том, как к нему относятся родители. А значит, сигнал «ты для меня не существуешь» неизбежно ведет к разрушению его уверенности в себе и отчаянию.



### **Вывод**

Хоть дистанцирование и приносит кратковременный эффект – ребенок действительно ведет себя лучше, – долгосрочные перспективы здесь безрадостны.

Родители, которые прибегают к такому виду наказания, наносят большой вред эмоциональному развитию ребенка: у него создаются все предпосылки для будущего депрессивного расстройства, низкой самооценки, сложностей в социализации и невозможности найти свое место в жизни.

Нарушение ваших отношений с ребенком, его недоверие в ответ на вашу холодность и шантаж со всеми отягчающими последствиями тоже не заставят себя ждать.

### **Почему разговоры бесполезны**

Родители более молодого поколения, которые не признают ни физического наказания, ни игнорирования, прибегают к разговорам как технике приучения к дисциплине.

Разговор сам по себе невероятно важен. Однако в случаях, когда нужно оказать воспитательное воздействие, он оказывается совершенно бесполезен.



Петар (ему 3 года) злится на маму и впадает в истерику, пытаясь добиться от нее того, что он хочет (погулять подольше). На дворе ноябрь, уже холодно и сыро, а он сбросил куртку, упал на землю, кричит и визжит. Мама пытается поднять его на ноги, но делает это как-то неуверенно и не очень решительно, все время пытается урезонить его разговором и убеждениями. Ребенок, естественно, не унимается.

Или другой пример: Исидора (ей 14 лет) уже в который раз возвращается домой позже оговоренного времени. Мама и папа, тоже в который раз, объясняют ей, как важно придерживаться договора, как они волновались, как им не нравится ее поведение... Все это время Исидора, делая вид, что внимательно слушает родителей, скорее всего, думает, чего бы ей такого съесть на ужин.

### **Плюсы**

Неагрессивный метод позволяет поддерживать взаимное доверие и близость. В определенных ситуациях (если ребенку больше семи лет, если его непослушание не так ярко выражено.) может надолго дать хорошие результаты.

### **Минусы**

Метод, абсолютно неэффективный в ситуациях, которые нас больше

всего пугают и выбивают из колеи: когда маленькие дети бешутся и ведут себя агрессивно, когда они совсем не слушаются или когда дети постарше упорствуют в своем плохом поведении.

### **Вывод**

Не слишком эффективный метод, особенно в случаях, когда вам срочно необходима помощь.

Родитель, который уговорами хочет призвать ребенка к порядку, тратит на это свое время и энергию, но имеет мало шансов на успех.

Ребенок не хочет и не может его слушать, потому что он взбешен (если речь о маленьком ребенке) или потому что родитель не предпринимает никаких конкретных действий, которые ребенок мог бы воспринять как последствия своего поведения (если мы говорим о детях постарше). Разговор остается пустым сотрясанием воздуха, разговором ради разговора, и не приводит к улучшению в поведении ребенка.

И все же от разговоров с ребенком мы никак не можем просто отказаться.

- Во всех ситуациях, когда нам не требуется срочно навести порядок, нужно обязательно разговаривать с ребенком, чтобы ему было абсолютно ясно, чего вы от него хотите и почему. При этом дайте ему знать, что со временем вы предоставите ему самому возможность выбирать и постепенно подводите его к пониманию собственной ответственности.

- Применяя воспитательные меры, обсудите с ребенком сложившуюся ситуацию, четко обозначьте свои цели и намерения.

- С самого раннего возраста приучайте ребенка говорить «пожалуйста» и «спасибо». В разговоре объясните ему, что использовать эти слова – значит выражать свое уважение к другим. Поначалу для малыша это будет просто игрой, но позже он начнет понимать, что значит быть вежливым.

Однако не перегибайте палку, чтобы ребенок не повторял слова не задумываясь, как попугай. **И конечно, не забывайте сами говорить «пожалуйста» и «спасибо», когда обращаетесь к ребенку .**

- Настройте ребенка на эмпатию. Обсуждая с ним разные повседневные ситуации, приучайте его сочувствовать другим. Если ваш ребенок и его друзья не хотят принимать в компанию новичка, скажите своему малышу: «Видишь, как мальчику грустно из-за того, что вы не хотите с ним поиграть? А если бы дети не хотели играть с тобой, каково бы тебе было?» Если ребенок сможет поставить себя на место другого человека, он постепенно научится распознавать чужие чувства и потребности и будет с готовностью это делать, что позволит ему развивать свои социальные навыки, которые сослужат ему в

жизни добрую службу.

- Читайте и рассказывайте ребенку сказки и басни: про Белоснежку, Красную Шапочку, Золушку, про трех поросят, про стрекозу и муравья... В них – неиссякаемый источник моральных ценностей: добра, благородства, правдолюбия, сострадания. И добро там всегда побеждает зло. Проявляйте смекалку: вместо того чтобы просто читать ребенку вслух, поговорите с ним, выбирая темы, которые беспокоят его именно сейчас.

- Ваши разговоры с ребенком должны быть частыми и искренними, и касаться они должны не только каких-то определенных ситуаций, проблем и дилемм, но и вечных ценностей, которые вы считаете важными. Ребенок (как и вы) будет получать удовольствие от таких разговоров. Из них он будет черпать уверенность и близость, которую вы будете оберегать в течение всей жизни, поддерживая друг друга.

Итак, вот что у нас получилось: **разговор незаменим, но лишь до или после применения воспитательных мер. Всегда помните: когда настанет время воспитывать – воспитывайте, не пытайтесь чем-то заменить меры приучения к порядку .**

## **Условия эффективного воспитания**

### **Хорошая связь с родителями**

Связь, которая устанавливается между вами и вашим малышом с момента его рождения, – это надежный оплот для развития его личности.

Привязанность, о которой мы здесь говорим, относится прежде всего к неразрывной связи ребенка и мамы (папы, вашу роль никто не преуменьшает, но мамино влияние в самом начале жизни ребенка все же куда больше). Связь эта устанавливается сразу после рождения и в течение первых лет жизни малыша. Со временем роль отца становится все более важной. Прочность этих связей в большой степени определяет, как будет развиваться личность вашего ребенка.



Например: будет ли он подвержен эмоциональным проблемам и отклонениям в поведении, будет ли в ладу с самим собой, будет ли открыт к остальным, какая у него будет самооценка, как он будет справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями... Примерно три-четыре первых года жизни ребенка главная ваша забота – создание надежного основания, на котором будет развиваться его личность. Конечно, и после этого работа не прекратится, а с возникающими проблемами и возможными ошибками вы будете разбираться по ходу дела.

Все, в чем вы могли ошибиться, можно исправить, если вы готовы что-то менять в поисках решения, которое будет правильным и для вас, и для вашего ребенка.

Могу предположить, что раз вы взялись читать эту книгу, то такой готовности у вас более чем достаточно.

### **Как построить крепкую связь**

• **Не оставляйте новорожденного малыша плакать, желая «воспитать» или опасаясь «разбаловать» его.** Когда вы слышите детский плач, что вам подсказывает инстинкт? «Возьми ребенка на руки». Поэтому не теряйте время на пустые размышления: «Взять или не взять? Не избалуем ли мы малыша? Не хочу, чтобы он нами манипулировал!..» – и все в таком духе. Просто возьмите ребенка на руки!

• **Научитесь распознавать потребности ребенка и идти ему навстречу.**

Плач – это язык, на котором говорит маленький ребенок. Научитесь понимать этот язык, чтобы всегда быть готовыми распознать потребности малыша и удовлетворить их.

Помните: потребности ребенка не сводятся лишь к тому, чтобы его накормили и сменили подгузник. Для него намного важнее любовь и ласка, чувство защищенности и уверенности.

Конечно, плачущий малыш не всегда будет успокаиваться, едва вы возьмете его на руки. Не всякий плач можно просто так остановить. Но все же есть большая разница между установкой: «Не хочу, чтобы это маленькое существо манипулировало взрослыми!», «Она же сытая и сухая, чего ей плакать? Не хочу ее избаловать!» – и установкой, когда вы берете своего заплаканного малыша на руки и пытаетесь определить, что не так, а сами в это время разговариваете с ним и убаюкиваете его. Иногда ребенок все равно плачет, что бы вы ни делали. Но разница между двумя этими подходами просто огромна.

- **Носите ребенка на руках** . Многие родители говорят: «Как только я беру ребенка на руки, он успокаивается». И это не случайно. Детям нужен физический контакт с мамой и папой. И лучший способ удовлетворить эту потребность – носить ребенка на руках. Не бойтесь, что с возрастом не отучите ребенка от рук. **Дети, которым родители дарили ласку и которых часто носили на руках, не становятся маменькиными сынками: напротив, они вырастают самостоятельными и уверенными в себе личностями.** Однако не давайте ребенку засыпать у вас на руках, от этого вырабатывается неправильный навык засыпания. Сонного, но еще не уснувшего малыша лучше отнести в кроватку.

**Играйте с ребенком** . Смейтесь и получайте удовольствие от совместных игр. Так вы даете ребенку важный сигнал: «Ты важен для меня, я хочу проводить с тобой время!» А веселье и юмор, которые сопутствуют игре, пригодятся вам и в процессе воспитания. Через шутку можно научить гораздо большему, чем через гнев и крик. В семьях, где чаще слышен веселый смех, проще справляются с проблемами и трудностями и с воспитанием тоже.

- **Направляйте своего ребенка** . Давайте ребенку советы, помогайте ему выбрать лучшее решение в сложных ситуациях. Будьте для него надежной опорой и неиссякаемым источником позитивных эмоций. Всего должно быть в меру: иногда отходите на второй план, давая ребенку возможность быть самостоятельным, иногда включайтесь, поддерживайте его и помогайте советом. Так вы укрепите ваше с ним взаимное доверие.

Все дети разные, как и взрослые, конечно; и все же выделяются несколько очевидных признаков, по которым можно отличить детей, у которых хорошая, крепкая связь с родителями, от тех, у которых связь с родителями довольно слаба.

	Дети с хорошей связью	Дети с недостаточно крепкой связью
Отношения со сверстниками	Дружелюбны, открыты, коммуникабельны, готовы делиться, способны строить крепкие дружеские отношения	Довольно агрессивны, эгоистичны, склонны манипулировать другими и принимать на себя роль либо агрессора, либо жертвы, закрытые, отстраненные

Отношения со взрослыми	Открыты, знают, что получат помощь, когда она им понадобится, уверены в себе, легко идут на визуальный контакт	Недоверчивы, подчеркнуто неуверенны, избегают визуального контакта
Эмпатия	Проявляют ее, помогают друзьям, при принятии решений спрашивают мнения других	Не проявляют, скорее эгоистичны
Подход к решению проблем	Упорны, настроены позитивно, мало подвержены фрустрации	Легко сдаются, легко поддаются фрустрации, настроены скорее негативно
Уверенность в себе	Уверены в себе, вполне реально оценивают свои возможности	Не уверены в себе
Выражение эмоций	Открытые, сердечные	Сдерживают чувства, не могут контролировать гнев, выражают эмоции не вполне адекватно ситуации: или слишком бурно, или слишком сдержанно
Правдолюбие	Внутри себя точно знают, что хорошо, а что плохо. Искренне рассказываются, если совершат ошибку	Не обладают четким пониманием хорошего и плохого; совершив ошибку, не выказывают раскаяния или сожаления
Когда взрослеют	Зрелые, эмоционально стабильные личности с крепкими личными и дружескими отношениями	Неуверенные, незрелые личности, заводят нестабильные отношения, подвержены эмоциональным проблемам и отклонениям в поведении

**Почему крепкая связь с родителями – залог успешного воспитания**

Почему одного ребенка проще воспитать, а другого никак не удастся приучить к порядку? И при чем здесь ваше отношение к ребенку, когда он был еще грудничком? А вот при чем.

Дети, у которых сформировалась более крепкая, надежная и стабильная связь с родителями, намного легче поддаются воспитанию, чем те, у которых такой связи нет.

И тому есть две главные причины: насколько ваш ребенок эмоционально стабилен и насколько хорошо вы его знаете.

### **Эмоциональная стабильность**

Дети, у которых налажена крепкая связь с родителями, более уверены в себе. У них более сбалансированные эмоции и четко выстроенная система ценностей. Эмоционально стабильные дети легче поддаются воспитанию по одной простой причине: для них воспитание – это в первую очередь способ, которым вы можете показать, какое поведение приемлемо, а какое нет. И не более того. А для детей с менее крепкой связью процесс воспитания охватывает куда более сложные механизмы: тут смешиваются любовь, понимание, отталкивание, различные манипуляции... Это делает воспитание куда более трудным и многоплановым, и оно становится постоянным источником напряжения как для вас, так и для ребенка.

**Детей, у которых связь с родителями не налажена, мы часто называем трудными.** Они подвержены неожиданным и экстремальным реакциям и в схожих ситуациях могут реагировать то закрытостью и отстраненностью, то бурным проявлением чувств и плачем. Именно невозможность предвидеть последствия того или иного действия усложняет для родителей процесс воспитания.

**Дети, у которых налажена крепкая связь с родителями, уверены в себе, и прежде всего потому, что между ними и их родителями есть взаимное доверие.** Причем первый и самый важный урок доверия вы преподали своему ребенку, когда пошли навстречу его потребностям и постарались их удовлетворить. Так вы показали ему местечко, где он, еще недавно покинувший материнское чрево, может почувствовать себя защищенным. Он понял, что вы его любите и что вам можно доверять.

Эмоциональная стабильность ребенка, которая проистекает из вашего правильного отношения к нему, станет ценнейшим и важнейшим капиталом в его жизни.

### **Насколько хорошо вы знаете своего ребенка**

Если вы настроены различать и удовлетворять потребности своего малыша, то таким путем вы, скорее всего, придете к тому, что **хорошо узнаете** его. А это ключ к успешному воспитанию. Если вы знаете, что его злит, а что успокаивает, что может его напугать, как он может отреагировать на то или иное событие, какие методы воспитания он воспринимает лучше всего – это намного повысит вашу эффективность как воспитателя. Ситуации, которые могут оказаться провокационными, вы сможете или предупредить, или сгладить еще до того, как они приведут к проблеме. Например, Ненад очень бурно реагировал на ругань – разговоры на повышенных тонах действовали на него, как красная тряпка на быка, вызывали агрессию. Мама хорошо знала своего ребенка и эту его особенность и, как только замечала, что при ребенке кто-то начинает ругаться, старалась предотвратить ссору, несколькими удачно подобранными словами установить своего рода буферную зону и отвлечь внимание ребенка. Так она успевала сгладить углы. И со временем, «отрабатывая» с ребенком подобные ситуации, она добилась того, что сын перестал бурно реагировать на ругань.



Конечно, необходимо хорошо знать своего ребенка независимо от того, сколько ему лет. И не надо выделять на общение с ним какое-то определенное время в течение дня. Подросток может бурно отреагировать даже на ваше: «Сядь, поговорим» – оштетинится и закроется. С другой стороны, просто находиться дома вместе с ребенком – тоже недостаточно. Даже если вы часами сидите в одной комнате, но один – уткнувшись в компьютер, а другой – в телевизор, проку от такого совместного времяпрепровождения никакого. Что было бы полезно? Например, во время совместного обеда расспросить ребенка, что у него нового: как дела в школе, как поживают его приятели... Время, пока вы едете в машине, скажем, на тренировку или другие занятия после школы, тоже можно употребить с пользой, беседуя со своим ребенком старше 8–9 лет.

**Прислушивайтесь и к тому, как ваш ребенок комментирует поступки своих друзей и знакомых.** Вам, может быть, ни капли не интересно, что случилось у какого-нибудь условного Стефана, мальчика, которого вы и в глаза-то никогда не видели. Но всегда полезно послушать, что говорит по этому поводу ваш ребенок, что он думает, какие ценности важны для него, как складываются его отношения с приятелями: «Представь себе, что Милица сделала. А потом Йована ей сказала. А я ей сказала.» Конечно, и вы можете высказать свое мнение о поступке Милицы – так вы позволите вашему ребенку взглянуть на ситуацию с другого ракурса и сможете обменяться мнениями.

Вы всегда должны быть открыты для новой информации, исходящей от вашего ребенка, неважно, вербальной или невербальной.

Так вы сможете, пока ребенок растет и постепенно меняется, образно выражаясь, настроить на него свои рецепторы. Вы будете тонко чувствовать и замечать перемены, которые в нем происходят, предупреждать всевозможные трудности и помогать ребенку решить их, пока они не переросли в серьезные проблемы.

### **Как ведет себя родитель**

К какой бы технике воспитания вы ни прибегли, если вы не будете вести себя с умом, у вас очень мало шансов на успех. Итак, на что же важно обратить внимание еще до того, как вы начнете применять те или иные методы воспитания?

#### **Перед тем, как приступить к воспитанию**

**Убедитесь, что ваши ожидания реальны .** Иногда проблемы возникают только потому, что наши ожидания того, как будет вести себя ребенок, просто-напросто нереальны. Прежде чем объявить какое-то поведение неподобающим и приступить к воспитательным мерам, **подумайте, действительно ли поведение ребенка неадекватно, если принимать во внимание его возраст, темперамент и все сложившиеся обстоятельства ?** Так, например, если вы настоятельно требуете от десятилетнего ребенка, чтобы он укладывался спать в восемь часов, и каждый вечер устраиваете с ним из-за этого настоящие сражения, воспитание дастся вам обоим тяжело и будет очень изматывать. Конечно, ожидать, что ребенок этого возраста с радостью пойдет спать в такую рань, нереально.

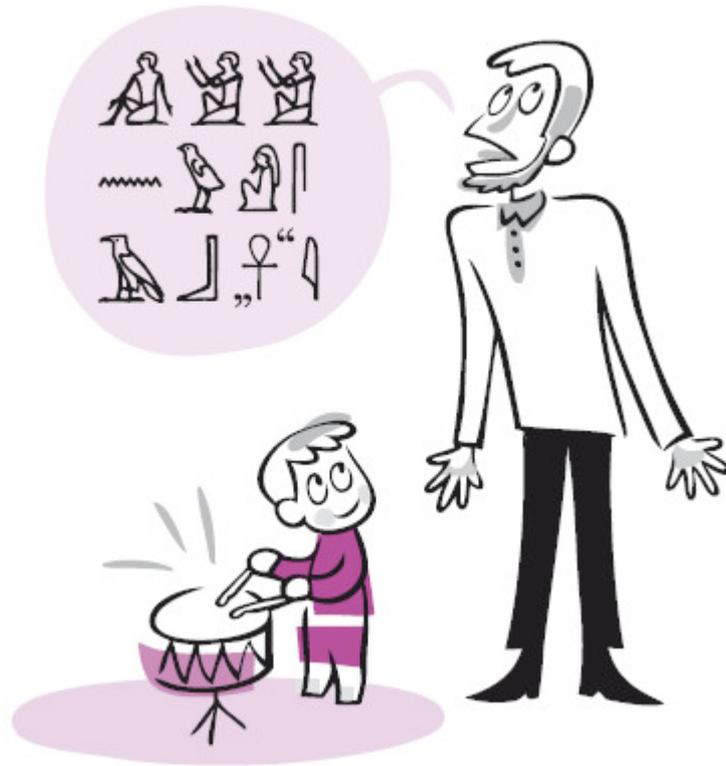
• **Предупреждайте возникновение проблемы .** Голод, усталость и скука – настоящие подстрекатели детского гнева и раздражительности. Иногда дети ведут себя плохо лишь по одной простой причине – потому что голодны

или устали. Всегда держите это в голове и старайтесь заранее решить проблему: например, в долгое путешествие обязательно захватите что-нибудь пожевать; не забудьте и про развлечения – возьмите карманную игру или книжечку; по дороге старайтесь делать частые остановки, чтобы ребенок не засиживался и мог размять ноги. Таким простым способом, при должной самоорганизации, вы можете предотвратить появление проблемы. Или, например, не берите своего пятилетнего ребенка в магазин, когда отправляетесь покупать себе ботинки. Мама Андрея (6 лет) и Луки (4 года) старается вообще не брать с собой детей в супермаркеты. Ей совершенно не улыбается гоняться по магазину за детьми, которые носятся с криками и требованиями купить пачку самых дорогих кукурузных хлопьев только потому, что на коробке нарисован персонаж любимого мультика, и которых не волнует, что мама ужасно устала и едва ноги волочит. Поэтому она просто не водит детей с собой. В жизни много других поводов заняться приучением к дисциплине, и совсем не обязательно заниматься этим на кассе магазина.

- **Разделите обязанности с супругом/супругой** . Ничто так не подрывает процесс воспитания, как несогласие между родителями. Даже когда это не выражается на словах, тонкое восприятие ребенка позволяет ему распознать позицию родителей. Если ребенок заметит, что между вами нет согласия, на эффект от воспитания нечего и рассчитывать. Это отличная среда для манипуляций, и любой ребенок умеет мастерски пользоваться такой ситуацией себе на пользу. Так что прежде чем воспитывать ребенка, уточните свои позиции и обсудите свои взгляды с супругом или супругой.

### **В процессе воспитания**

- **Будьте понятны своему ребенку** . В любом случае лучше, когда ребенок точно знает, какого поведения вы от него ожидаете, а какое осуждаете. Естественно, прежде всего вам самому должно быть понятно, чего именно вы хотите.



Например, чем сказать: «Убери в комнате», вам лучше уточнить: «Убери грязную одежду в ящик для белья, а чистую в шкаф. И застели кровать». Конечно, потом вы можете сократить это до: «Убери в комнате», но сначала нужно сделать так, чтобы ребенок точно знал, что это значит. Кроме того, **ребенку должно быть ясно, когда именно ему нужно сделать то, о чем вы просите, и каковы будут последствия, если он это сделает или не сделает**. Например: «Как только ты уберешь свои игрушки, мы пойдем в парк» или «Ты получаешь еще один минус. Еще два – и никаких прогулок на целую неделю!»



- Будьте кратки. Чтобы послушаться вас, ребенок должен прежде всего понять, а затем запомнить, чего вы хотите. Наверняка и у вас были случаи, когда вам кто-то что-то объясняет так обстоятельно, что через какое-то время его слова сливаются для вас в долгое назойливое жужжание. В конце концов вы просто перестаете слушать. То же самое происходит и с детьми.

Если вы хотите, чтобы ребенок вас услышал, скажите, что вы от него хотите, коротко и ясно: первый раз – спокойным, уверенным голосом, второй – более резким.

На этом закончите с разговорами и перейдите собственно к воспитанию. Родитель, без конца умоляющий своего ребенка: «Ну пойдём... ну пойдём уже...» – возможно, самое беспомощное существо в мире. Если просьба повторяется уже в сотый раз, скорее всего, ребенок ее уже не слышит.

- **Не усложняйте без надобности.** Когда будете решать, как ставить границы, не забывайте о здравом смысле. Ивану 11 месяцев. Он сидит на высоком стульчике и облизывает нож. Не острый, конечно, но все же настоящий металлический нож. Родители смотрят на это, никак не реагируют и минут десять абсолютно серьезно объясняют удивленным приятелям, что «ребенок должен сам понять, что опасно, а что нет... он должен учиться быть самостоятельным... мы не хотим держать его в ежовых рукавицах, он должен сам до всего дойти.». А лучше было бы просто спросить себя: «Стоит ли ребенку облизывать нож? Нет, не стоит!» Следовало отобрать у ребенка нож и сказать: «Это опасно, ты можешь порезаться». И все. Не надо к каждому вопросу подходить как к задаче из области высшей математики. Особенно когда для этого нет никаких весомых причин.

- **Будьте последовательны** . Не следует на одни и те же поступки

реагировать по-разному: один раз отругать и наказать, а в другой раз просто не заметить или вовсе похвалить. Например, если ваш пятилетний ребенок вдруг смачно выругается, вы в первый раз рассмеетесь, а во второй – отругаете его. Конечно, трудно всегда быть последовательным. И в принципе не стоит ожидать каких-то фатальных последствий, если вам, например, сейчас не до воспитания и вы один раз уступите. Это со всеми случается. Но все же имейте в виду, что последовательность крайне важна в воспитании, и старайтесь не поддаваться усталости или плохому настроению, а всегда руководствоваться именно поведением ребенка.

- **Установите визуальный контакт** . Ничего не говорите и не пытайтесь воспитывать ребенка, пока он не смотрит вам в глаза. Бесполезно разговаривать с ребенком, который повернулся к вам спиной. Если нужно, присядьте на корточки, поверните ребенка к себе лицом. Но не приближайтесь к нему совсем вплотную, нос к носу: это выглядит устрашающе и совсем вам не нужно. Достаточно установить визуальный контакт и находиться рядом с ребенком, а не орать с другого конца комнаты.



- **Не бейте ребенка, не обижайте его и не пугайте** . О вреде физического наказания мы уже поговорили. Запугивать и угрожать не только не полезно – если рассматривать подобные способы воздействия с точки зрения долгосрочной перспективы, то выяснится, что они просто-напросто вредны. **Всегда помните, что ваша цель не наказать ребенка, а научить его приемлемому поведению** . Агрессия только удалит вас от желанной цели и усложнит ваши отношения с ребенком настолько, что в будущем вас ждут только непослушание и невозможность найти общий язык.

- **Не кричите и не говорите угрожающим тоном** . Да, нам часто случается повысить голос, когда мы воспитываем детей. Но делать это совсем не обязательно. Когда вы шумите и угрожаете ребенку, он видит, что

вы в бешенстве, и пугается. А это совсем не полезно для воспитательного процесса.

Наша цель – заставить его делать то, что мы хотим, а вовсе не запугать его. Однако это не касается ситуаций, когда ребенку угрожает опасность. Если ребенок, например, во всю прыть несется к проезжей части, вы, естественно, закричите: «Стой!» Иногда бывает и такое: у вас, как говорится, «накипело», и тут уж ничего не поделаешь – голос сам собой становится жестче и громче. В этом нет ничего страшного, только старайтесь кричать как можно реже. Вы, наверно, и сами давно заметили, что дети, у которых родители не крикливы, охотнее других исполняют то, что от них просят.

- **Не мямлите и не говорите неуверенным голосом** . Кричать и шуметь, конечно, неправильно и не нужно. Но когда вы говорите что-то вроде: «Сейчас же подойди ко мне!», это ни в коем случае не должно звучать как: «Пойдем купим мороженое!» Воспитывая ребенка, вы должны всем своим видом и тоном показать ему, что вы абсолютно серьезны. И ваше поведение, и ваш голос должны говорить ему: «Мама/папа не шутит». Только так ребенок сможет принять все, что вы говорите, всерьез.



- **Осуждайте поступок, а не ребенка** . Сравните: «Ты грубиянка!» звучит куда хуже, чем: «Ты накричала на Таню, и теперь ей грустно. А как бы ты себя почувствовала, если бы накричали на тебя?» Навешивание ярлыков вроде: *ты эгоист, ты двуличный, ты агрессивный, ты дерзкий* и т. п. не приближает нас к хорошему поведению – напротив, отдаляет от него. В самом деле, если вы сделаете что-то плохое – скажем, обманете или оговорите кого-то, – делает

ли это вас плохим человеком? Естественно, нет. Такой поступок, конечно, не назовешь достойным. Но один поступок не делает вас ни *плохим*, ни *дерзким*, ни *агрессивным* человеком. То же и с детьми.

- **Вместо конструкций с «ты» старайтесь использовать «я»-конструкции** . Вместо: «Ты такая эгоистка! Ты ведешь себя безобразно!» скажите: «Я чувствую себя обманутой и ужасно расстраиваюсь, когда ты не держишь слова!» Фразы, которые начинаются со слова «ты» – «ты эгоист», «ты ни о ком, кроме себя, и не думаешь», – звучат как нападение и вызывают защитную реакцию, в нашем случае – ответные «ты»-конструкции: «А ты собственница», «А ты ревнуешь или завидуешь», «А ты мне надоела». Такой обмен любезностями точно не приведет к правильному решению. Отметим все же, что есть ситуации, в которых не следует прибегать к «я»-конструкциям. Так, если ребенок в опасности, нужно сразу кричать: «Стой!», а если он собирается ударить другого ребенка – «Не смей!». И только потом переходить к всевозможным объяснениям и конструкциям.

- **Дайте ребенку выбор** . Когда возможно, всегда старайтесь дать ребенку выбор в рамках подходящего поведения: «Я очень устала и хочу немного отдохнуть. Не шуми, пожалуйста. Чем хочешь заняться – посмотришь мультики или прочитаешь новую книжку?» Когда малыш может сам выбрать себе занятие, шансы, что он действительно в него включится, намного выше. Так ему будет легче справиться с ситуацией приучения к порядку. И вам, конечно, тоже будет легче.

- **Не забывайте о возмещении убытков** . Когда есть такая возможность, в процессе приучения к дисциплине не забывайте о возмещении убытков, о возврате к первоначальному состоянию вещей. Например, если ребенок нарочно разбросал по ковру попкорн, пусть соберет его. Если ребенок кого-то обидел, пусть извинится перед этим человеком. Старайтесь сами не исправлять ситуацию вместо него.

### **После применения воспитательных мер**

- **Разговаривайте с ребенком** . Когда спадет эмоциональная напряженность, которая обычно сопутствует процессу приучения к порядку, еще раз «проработайте» с ребенком сложившуюся ситуацию. Объясните ему, что к чему, и выслушайте его комментарии и вопросы. Подчеркнем, что это следует делать именно после, а не во время или вместо применения воспитательных мер.

- **Вспомните, каково было вам, когда вы сами были маленькими** . Поделитесь этими воспоминаниями со своим ребенком. Но опять же только после того, как вы закончили с приучением к дисциплине. Когда ребенок увидит, что и у вас в его возрасте были те же проблемы и неудачи, он поймет, что у него все не так уж плохо, что он, как и вы, сможет со временем справиться со всеми невзгодами.

- **Завершите процесс приучения к дисциплине** . Иногда мы слишком рьяно включаемся в борьбу за порядок, нам начинает казаться, будто мы только и делаем, что воюем за инициативу в доме, – и нам бывает трудно остановиться. Когда вы закончите с воспитательными мерами, больше не злитесь, не пилите ребенка и не дуйтесь. Все, что закончилось, закончилось – пусть так будет и для вас.



### **Техники воспитания на длительной дистанции**

Это и не техники даже, а, скорее, подход к воспитанию как таковому. Период, когда нужно применять эти техники, не ограничен никакими временными рамками. Личный пример и похвалы имеют решающее значение на протяжении всех лет, когда вы в той или иной степени занимаетесь воспитанием ребенка, от самого раннего возраста до подросткового. И это важно не только для того, чтобы ребенок усвоил приемлемые формы поведения, но и для того, чтобы выработал в себе комплекс моральных ценностей.

#### **Личный пример**

Первое и важнейшее условие для успешного воспитания – это, конечно, личный пример. **То, как мы, родители, живем, как мы ведем себя, в огромной**

степени влияет на то, как будет вести себя ребенок и какими ценностями будет дорожить.

Ане 5 лет. Она часто бьет других детишек во дворе. Ее мама жалуется: «Ума не приложу, что с ней делать! Только вчера ее отец отшлепал за такое поведение – и вот она опять за старое...»



Младен – подросток 17 лет. Его мама ужасно недовольна тем, как ее сын общается с людьми: «Он такой закрытый! Ничего не говорит, я не знаю, какие у него приятели, есть ли у него вообще девушка...» При этом родители Младена в течение долгих лет живут, практически не общаясь друг с другом, и разговаривают только при необходимости.

Предраг (ему 15 лет) перед концом учебного года получил выговор за частые драки в школе. Его мама расстроена: «Я совсем не понимаю, в чем дело! Его отец очень строгий, столько раз лупил его за эти бесконечные драки.»

Когда на твоих глазах вычленяют такие простые примеры, сразу становится понятно, что к чему. И правда, все очевидно: модель поведения, которую ребенок видит в своей семье, он применяет и сам, причем и в семье, и вне ее.

Если дома постоянные перепалки, если физическое наказание там является нормой, ребенок именно такую модель поведения и принимает. Если в семье плохо налажена коммуникация, нечего удивляться, что ребенку будет тяжело идти на контакт с людьми. Если в семье принято срываться друг на друга, ребенок будет вести себя точно так же. Если родители ругаются матом, ребенок тоже будет ругаться...

А вот что действительно странно: родители, не замечая очевидной связи между этими явлениями, ожидают от своего ребенка (которому еще так мало лет), что тот может достигнуть большей зрелости, чем они сами. Например, что ребенок сам научится быть открытым и общаться с людьми, хотя в своей семье ничего подобного никогда не видел. Если что-то в вашем ребенке вас особенно раздражает, спросите себя честно: нет ли у вас или у вашей второй половинки такой же особенности? Сознаться, конечно, не просто, но вас никто и не просит выступить с заявлением на федеральном канале. Достаточно, чтобы вы сами это осознали. Если вы не проведете такую работу над собой, вам вряд ли удастся скорректировать те же особенности у своего ребенка.

Более или менее комплексный стиль поведения, который мы практикуем внутри семьи, становится для ребенка нормой. То, что вы делаете, намного важнее того, что вы говорите.

Например, родитель всячески восхваляет искренность и правдолюбие, а сам периодически берет себе фальшивые больничные; мило и сердечно болтает с коллегой, а потом кладет трубку и смачно его ругает; платит за детский садик половину цены, потому что достал справку о доходах в два раза меньше реальных. Ребенок быстро смекнет, что к чему, и станет вести себя точно так же. Никакие похвалы и поощрение правдолюбия на словах не дадут такого эффекта, как ваше собственное поведение. И это касается отношений не только с ребенком, но и со всеми окружающими. Дети чутко реагируют на ложь, лучше любого детектора, и очень внимательно за всем наблюдают. Они заметят, отметят и свяжут воедино все слова и действия родителя куда лучше, чем мы можем подозревать. Это звучит немного устрашающе, но, с другой стороны, это во многом облегчает для нас процесс воспитания. **Не надо писать и защищать научные труды о моральных ценностях, которые должен усвоить ребенок, – достаточно в собственной жизни руководствоваться этими ценностями.** Этого более чем достаточно. Конечно, все мы не без греха. Иногда делаем то, против чего сами выступаем (иной раз приходится соврать, порой мы бываем грубы и без причины обижаем других людей...). Не надо пытаться спустить такие ситуации на тормозах. Нужно честно сказать ребенку: «Я поступила неправильно». А если такой поступок был направлен против ребенка, обязательно добавить: «Прости меня, пожалуйста». И конечно, следить, чтобы такие срывы в поведении случались как можно реже!

### Похвалы

Чрезвычайно мощное, но, к сожалению, редко используемое оружие, которым родители могут воспользоваться в процессе воспитания, – это

похвала.

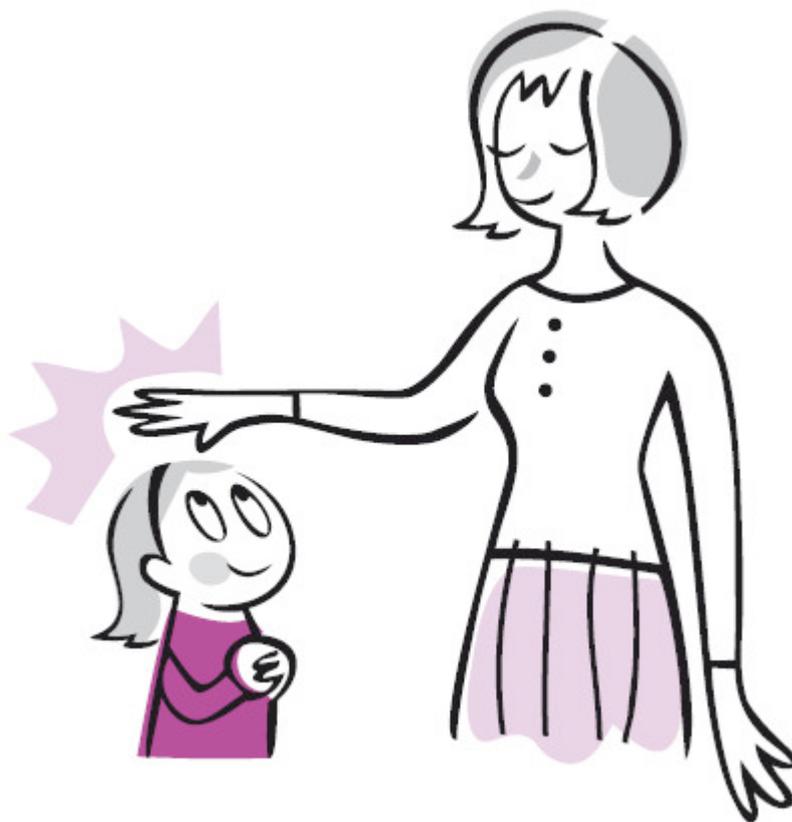
Для любого ребенка родители – самые важные люди на свете. **Ребенок любит маму и папу, и от природы в нем заложено желание сделать все, чтобы они были им довольны**. Похвалы тесно связаны с самой сутью воспитания: одобряющее поведение вы поощряете, а за неподобающее штрафуете. И все.

Одна из самых важных и самых воодушевляющих наград для ребенка – это похвала от родителей.

Задумайтесь: даже теперь, когда мы уже взрослые, сформировавшиеся личности, нам очень приятно, когда кто-то важный для нас, кто-то, чьим мнением мы дорожим, похвалит нас (и это укрепляет определенный стиль поведения).

А у ребенка это еще куда более ярко выражено.

Но мы используем похвалы довольно редко, хотя с ними все так просто и ясно.



Стефану 3 года. Он скачет по квартире, как угорелый, прыгает по мебели, бесится. Мама сначала спокойно, а затем уже и криком требует его успокоиться и сесть играть в конструктор. Когда Стефан в конце концов действительно успокоился и занялся кубиками, мама выдохнула и занялась своими делами. Похвалы не последовало, хотя Стефан сделал именно то, что

мама просила.

А ведь нужно было всего лишь сказать, когда он наконец-то сел и взял в руки кубики: «Отлично! Bravo! У тебя так хорошо получается складывать конструктор!» Так мама укрепила бы в нем желательное поведение.

Вот несколько советов, которые помогут сделать похвалы еще более эффективным средством корректировки поведения ребенка.

- **Определите, что приемлемо, а что нет** . Нужно четко разделить формы поведения, которые вы приветствуете и поощряете (хвалите, награждаете, предоставляете какие-то привилегии), от тех, которые вы не поддерживаете и наказываете (игнорированием, лишением каких-либо привилегий). Важно, чтобы в первую очередь вам, а затем и ребенку было абсолютно понятно, какие формы поведения приемлемы, а какие – нет, поэтому вы должны быть последовательны в адекватной оценке этих моделей поведения. Это дает отличный воспитательный эффект, как краткосрочный, так и долгосрочный, в первую очередь потому, что в основе своей этот метод имеет именно ОБУЧЕНИЕ приемлемому и неприемлемому поведению.

- **Не принимайте хорошее поведение как должное** . Часто родители сами загоняют себя в ловушку: они никак не поощряют хорошее поведение, считая его чем-то само собой разумеющимся. Одобрения не последовало, хорошее (и желательное!) поведение ребенка игнорируется – и фактически наказывается. Поэтому **очень важно именно прокомментировать поведение ребенка заслуженной похвалой, когда он ведет себя так, как вы хотите** : сидит спокойно, играет в кубики, хорошо разговаривает с младшим братом, сам застилает кровать или собирает игрушки. Хвалите, даже если такое поведение стало следствием вашего вмешательства (как в случае со Стефаном). Не скупитесь на похвалы: «Мне так нравится, когда ты тихонько играешь в кубики!», «Как хорошо, когда вы с сестричкой ладите!», «Спасибо тебе, что помог с посудой!», «Какой ты молодец, что утешил Андрея, когда тот расплакался!» и т. д.

- **Хвалите конкретно за что-то** . Вместо общих слов вроде «ты молодец» старайтесь формулировать, за что именно вы хвалите ребенка: «Как ты хорошо застелил кровать!» Так вы покажете ребенку, что все замечаете и вам небезразлично то, что он делает. А если ребенок поймет, что вы просто раздаете общие похвалы, он засомневается (и не без причины) в вашей искренности. Вместе с конкретной похвалой вы можете указать на то, что, по вашему мнению, можно сделать и лучше: «Мне очень понравилось, как ты застелил кровать. Только один угол покрывала можно было чуть-чуть подтянуть. Но ты отлично справился!» Не обязательно всегда хвалить ребенка одинаково построенными фразами. Можете оставить записку на холодильнике: «Отлично прибранная кухня!» А иногда достаточно и поднятого вверх большого пальца: «Супер!»

- **Все хорошо в меру: будьте искренни, не перебарщивайте** . Если вы

осыпаете ребенка похвалами за самое обычное поведение, за рутинные вещи и при этом никогда не критикуете, похвала обесценивается, а ребенок начинает чувствовать, что вы неискренны. Ребенок должен уяснить, что вы ожидаете от него хорошего поведения, что хорошее поведение – норма, а не чудо, за которое ему будут аплодировать с утра до ночи. И все же, если малыш, который и трех минут не может усидеть на месте, играет в кубики уже целых десять минут, искренне его похвалите за это достижение!

- **Хвалите ребенка любого возраста** . Иногда нам кажется, что детям постарше, подросткам похвалы не нужны вовсе. Ничего подобного. Именно в этом возрасте появляются модели поведения, которые мы обязательно должны хвалить и тем самым укреплять: «Мне очень нравится, что ты придерживаешься нашего договора и вовремя возвращаешься домой!», «Мне так понравилось, как ты разговаривал с младшей сестренкой! Ей важно, чтобы ты был близок с ней, ты ведь всегда можешь помочь ей советом», «Я очень рада, что ты смогла решить свои проблемы с учительницей математики. В таких случаях очень трудно держать себя в руках, но, думаю, тебе удалось. Это очень по-взрослому. Ты молодец!».



## Техники воспитания на короткой дистанции

Это простые и эффективные методы, которые мы применяем, когда нужно быстро получить результат. Например, ребенка невозможно вытащить из игровой комнаты, он не хочет почистить зубы или собрать разбросанные игрушки, бесится в магазине или дерется на детской площадке, отказывается выполнять свои домашние обязанности, не возвращается вечером вовремя, тянет время и не хочет садиться за домашнее задание...

Техники, о которых мы сейчас поговорим, либо **наказывают плохое поведение** (выборочное игнорирование, лишение привилегий, тайм-аут), либо **поощряют хорошее** (награждение, доска со стикерами). А в комплексе с дополняющими техниками (отвлечь внимание, отсчитать «1, 2, 3!») они представляют собой процесс **обучения**.

Ребенок учится отличать желательные формы поведения от нежелательных, усваивает, что и те и другие формы поведения имеют свои последствия.

Конечно, такая техника требует некоторого времени на то, чтобы к ней привыкнуть, а кроме того, к ней придется вернуться еще не раз. И еще, и еще раз, как это и бывает с другими уроками.

Многие ситуации, требующие приучения к порядку, длятся совсем недолго. И все же они бывают очень неприятны, а могут и иметь последствия в будущем, если не обратить на них внимания в настоящем. С другой стороны, если мы неправильно оценим проявления неприемлемых форм поведения, они не только укоренятся, но и приведут к новым, столь же неприемлемым для нас последствиям. Уж этого мы точно не хотим.

Из описанных ниже воспитательных техник вы можете выбрать те, которые сочтете наиболее подходящими именно для вашего ребенка. Дети, конечно, все разные, и на одного повлияет одна техника, на другого – другая. Возраст ребенка тоже нужно принимать во внимание при выборе воспитательной техники. Так, техника «1, 2, 3!» дает хорошие результаты с малышами от двух до семи лет, а позже она становится совершенно неэффективной. Значит, вам нужно выбрать другую технику, подходящую для детей постарше. Точно так же и родители при выборе техники должны ориентироваться на собственный характер и стиль воспитания, свойственный именно им. Техники можно комбинировать, так что экспериментируйте на здоровье и ищите те, которые подойдут вам и вашему ребенку, чтобы тема нежелательного поведения в вашей семье была закрыта.

## **Выборочное игнорирование**

### **Возраст ребенка**

Со второго года жизни до подросткового возраста; особенно эффективна с маленькими детьми.

### **Ситуации, в которых применяется техника**

Более легкие проявления нежелательного поведения; у маленьких детей – попытки хныкать, клянчить, употребление ругательных слов, беготня (в случае, когда нет явной опасности), пассивное непослушание без агрессивного поведения; у детей постарше – споры и ссоры между малышами, обиды, выпрашивание...

### **Как применять технику**

Когда ребенок ведет себя неподобающим образом, вы просто игнорируете его действия, не обращаете никакого внимания:

- Не комментируете поступки ребенка.

- Не смотрите на него.
- Отворачиваетесь или уходите в другую комнату.
- Предлагаете адекватное поведение в качестве замены.
- Если ребенок изменяет поведение, сразу его хвалите.
- Если не принимает – продолжаете игнорировать; когда через какое-то время ребенок все же перестанет вести себя неподобающим образом, похвалите его и наградите.

### Примеры

Сандре 4 года. От скуки она канючит и слоняется по дому, постоянно дергая родителей. Мама не обращает внимания на ее хныканье, а через какое-то время говорит: «Мм, а где у нас был этот новый конструктор? Никак не могу его найти.» Сандра реагирует мгновенно: находит конструктор и протягивает его маме. А мама дает понять, какое поведение было бы приемлемым: «Ты вчера такую летающую тарелку собрала, я в восторге! Можешь сделать еще одну? Ну пожалуйста!» Сандра сразу соглашается. А мама похвалой подкрепляет желательное поведение: «Мне очень нравится, когда ты вот так вот сидишь и играешь с конструктором. Ты такие интересные штуки собираешь! Ты молодец».



Петар и Саша (брат и сестра 9 и 13 лет) долго спорили и наконец поругались. Теперь дети пытаются вовлечь в свой спор папу. А тот ограничивается комментарием: «Я думаю, вы уже слишком взрослые для таких споров». С этими словами папа просто выходит из комнаты, потому что совсем не хочет быть судьей, когда дети ругаются. А Петар и Саша таким

образом учатся сами справляться со своими спорами.

### **Преимущества техники**

Выборочное игнорирование – первая линия обороны родителей. В каком-то смысле это и наказание за неподобающее поведение – ведь ребенка при этом обделяют вниманием. Иногда дети специально ведут себя плохо, только чтобы привлечь внимание родителя. Ведь даже когда тебя ругают, это негативное, но внимание.

Игнорирование – неагрессивная техника воспитания, оно обычно не длится дольше нескольких минут.

Что особенно важно: игнорируете вы не самого ребенка, а именно его нежелательное поведение.

Как только ребенок перестает делать то, что вам не нравится, вы снова обращаете на него внимание, хвалите, а может, и награждаете чем-то. Так вы поощряете и укрепляете в ребенке желание вести себя хорошо. Так что когда вы игнорируете плохое поведение, вы не наказываете ребенка, а именно обучаете.

**1, 2, 3!**

### **Возраст ребенка**

От 2 до 8 лет.

### **Ситуации, в которых применяется техника**

Непослушание, связанное с тем, что ребенок не готов идти вам навстречу: не хочет чистить зубы, не хочет выйти из игровой комнаты, не идет к вам, когда вы зовете...

### **Как применять технику**

**Первый вариант** (строгий): когда ребенок не слушается, тоном, означающим: «Я не шучу!», уверенно и громко, но не срываясь на крик, скажите: «Подойди ко мне. Считаю до трех. Раз... Два... Три!»

**Второй вариант** (вовлечение в игру): насмешливым тоном скажите что-то вроде: «А спорим, ты не успеешь дойти до меня (до ванной, до входной двери.), пока я досчитаю до десяти! Раз. Два. Три.»



В обоих случаях вы начинаете со счета. Если видите, что ребенок слушается, считайте в таком темпе, чтобы он успел сделать то, что вы от него хотите, а во втором случае – чтобы он «победил». Если вы выбрали игру и видите, что ребенок сомневается, подбадривайте его: «Четыре. Пять. Ты успеваешь! Шесть.» Но не переключайтесь ни на какие другие темы, пока не досчитаете.

Вы сами решите, какой вариант применять, выяснив на практике, какой из них эффективнее в вашем случае. Попробуйте оба и выберите тот, что подходит вам и вашему ребенку. Или используйте оба по очереди, как вам будет удобнее.



### **Пример**

Группа детей от 4 до 7 лет играет во дворе. Уже пора расходиться по домам, но родители никак не могут уговорить детей закончить игру. Тут с одного из балконов слышится крик отца: «А спорим, что вы не успеете добежать до своего подъезда, пока я буду считать до десяти?» Родители в восторге: вся орава в мгновение ока кинулась к своим подъездам.

### **Преимущества техники**

Есть что-то магическое в том, как счет влияет на поведение детей. Преимущество этой несложной техники очевидно: она совершенно не агрессивна, но, по свидетельству многих и многих родителей, удивительно эффективна. Единственный минус – ее сравнительная неэффективность с детьми постарше. Но если вы настроены решительно, ребенок постарше тоже может среагировать на ваше: «Даю тебе 15 минут на то, чтобы ты убрал в своей комнате!»

Ограничивая время или считая, мы помогаем ребенку структурировать свою деятельность и устремиться к поведению, которое одобряем.

А ведь это и есть наша цель!

### **Переключение внимания**

#### **Возраст ребенка**

От 2 до 8 лет.

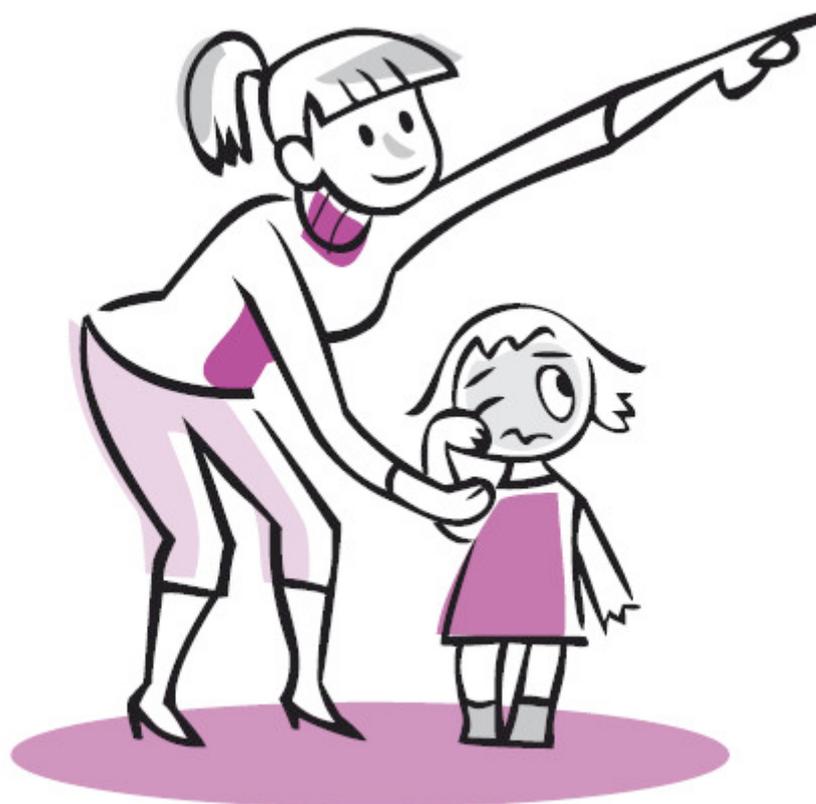
#### **Ситуации, в которых применяется техника**

Сравнительно легкие проявления непослушания и нежелания идти вам

навстречу: ребенок хнычет, канючит, дуется; ребенок не хочет выходить с вами на улицу или, наоборот, не хочет уходить с прогулки, не хочет садиться за обед...

### **Как применять технику**

Когда ребенок ведет себя неподобающим образом, попробуйте переключить его внимание на что-то, что приведет к изменению поведения. Или проще: отвлеките ребенка.



### **Примеры**

Даниле 5 лет. Вечером его невозможно заставить пойти в ванную и лечь в кровать. Он прячется под столом, хнычет и умоляет: «Еще минуточку, еще всего одну минуточку...», глаза на мокром месте. Папа присаживается рядом с ним на корточки и говорит: «Слышал, у вас в садике сегодня было какое-то представление... Мне так интересно, расскажи мне!» Вопрос привлекает внимание Данилы, ребенок успокаивается, папа берет его за руку и ведет в ванную, пока мальчик воодушевленно рассказывает про события в детском саду.

Тара (ей два с половиной года) наотрез отказывается садиться в коляску: она понимает, что прогулка окончена и ее сейчас повезут домой. Ребенок хнычет и всячески сопротивляется. Мама смотрит в небо и говорит ей: «Ух ты, сколько птичек! Куда это они все летят? Ой, смотри, там и маленькие есть, наверно, совсем птенчики. Как красиво летят! Смотри, во-он та, как высоко

взлетела!» Тару, которая с интересом наблюдает за птицами, мама спокойно берет на руки и сажает в коляску. Они продолжают разговаривать о птичках и потихоньку отправляются домой.

### **Преимущества техники**

Эта простая, неагрессивная техника широко применяется и сулит самые разнообразные возможности потому, что она основана на любознательности ребенка.

Ребенку будет куда интереснее заняться чем-то новеньким (посмотреть мультфильм, поговорить о новостях из садика.), чем продолжить то, что он делал до этого (и что вам не нравится).

Внимание, которое вы дарите ребенку, предлагая ему новое занятие, уже само по себе может стать наградой для вашего малыша. А если вы добавите к этому еще и похвалу («Я так люблю, когда мы вместе смотрим мультики/рассматриваем цветы/наблюдаем за птичками!»), вы утвердите в ребенке желание идти вам навстречу. А уж это вам всегда пригодится.

## **Тайм-аут**

### **Возраст ребенка**

От 2 до 10 лет.

### **Ситуации, в которых применяется техника**

Довольно ярко выраженное непослушание, агрессия, направленная на самого себя, на вас или на других, частые приступы гнева.

### **Как применять технику**

Если ребенок подчеркнуто непослушен, предупредите его один раз, потом второй раз, добавив: «Отправишься на тайм-аут!» И если он продолжит вести себя так же, действительно устройте тайм-аут. Выберите подходящее для этого место – стул в дальнем конце комнаты или отдельную комнату.

Сколько ребенку лет, столько минут он может провести на тайм-ауте, не держите его в изоляции дольше.

- Не предупреждайте ребенка больше двух раз. Сразу после второго предупреждения отправляйте на тайм-аут.
- Если вы считаете, что поведение ребенка не позволяет отсрочить тайм-аут, сразу отправьте ребенка туда без предупреждения. Но в таком случае, провожая ребенка к месту отбывания тайм-аута, объясните, за что вы его туда ведете: «Ты отправляешься на тайм-аут, потому что ударил Луку».

- Не кричите. Даже если вы разозлились (а скорее всего так и есть), будет достаточно более резкого голоса, но не крика. Помните: сейчас **вы не наказываете ребенка, а лишь учите его тому, что любое поведение, как желательное, так и нежелательное, имеет свои последствия.** И тайм-аут – это следствие нежелательного поведения.

- Используйте тайм-аут, когда другие, более мягкие техники не дают результата.

- Обязательно говорите ребенку, за что он отправляется на тайм-аут, например: «Ты ущипнул сестру и поэтому отправляешься на тайм-аут».

- Помните: ребенок должен находиться в зоне тайм-аута столько минут, сколько ему лет, и никак не дольше: трехлетний ребенок может получить до трех минут тайм-аута, пятилетний – до пяти и т. д.

- Время тайм-аута – не для развлечения. Вокруг ребенка все должно быть строго и скучно.

- Не забывайте о безопасности: в месте для тайм-аута не должно быть никаких опасных для ребенка вещей и т. п.

- Не разговаривайте с ребенком, пока он находится на тайм-ауте. Все вопросы и объяснения оставьте на потом.

- Если ваше место для тайм-аута отдельная комната и если ребенок пытается выйти, не запирайте дверь на замок, но держите ее со своей стороны, чтобы он не смог ее открыть.

Ребенок должен знать, что дверь держите именно вы. В это время не говорите с ним о его поступке, поведении и тому подобном. Все объяснения – после.

- После тайм-аута повторите свои требования к ребенку. Если он снова не слушается – отправится обратно в зону тайм-аута. Первые несколько раз вам не понадобится применять тайм-аут чаще двух-трех раз подряд. А позже такая необходимость и вовсе отпадет.

- Если придется применить технику тайм-аута где-то вне дома, отведите ребенка в сторону, например к какой-нибудь скамейке. Если он агрессивен, дергается или норовит вырваться, вам придется крепко обхватить его руками и подержать какое-то время. Но постарайтесь применять ровно столько сил, сколько для этого требуется, не переусердствуйте. Не устанавливайте визуальный контакт и тем более не разговаривайте с ребенком во время тайм-аута.

- Не сдавайтесь. Тайм-аут неприятен как для ребенка, так и для вас. И все же проявите упорство. В ответ на ваши последовательные действия ребенок будет все реже и реже вести себя неподобающим образом. Если ваш малыш привык добиваться своего с помощью агрессивного поведения, вы должны проявлять больше настойчивости. Вам нужно действовать при этом еще более решительно, чем он.

- Как только ребенок сделает что-то хорошее по выходе из тайм-аута,

похвалите его.

- Когда ребенок послушен, можете поговорить с ним о тайм-ауте, что это такое, как надо себя вести, чтобы туда не попадать, как долго он может там задержаться (можете завести будильник, чтобы звонил по окончании срока тайм-аута).



### **Пример**

Сара (ей 3 года) посреди обеда ни с того ни с сего бросается на пол, начинает беситься и верещать. Мама говорит: «Сара, перестань». Ничего не меняется. «Сара, перестань, иначе отправишься на тайм-аут». Девочка не перестает беситься, мама берет ее за руку и собирается отвести в другую комнату. Сара упирается, не хочет идти, так что мама молча поднимает ее и относит в комнату. Там Сара продолжает кричать до самого конца тайм-аута. Пытается открыть дверь, но мама крепко ее держит, не говоря ни слова. К концу третьей минуты ребенок замолкает. Мама открывает дверь: «Тайм-аут окончен». Сара выходит из комнаты. Она уже не плачет. Она садится за стол и снова принимается за обед. Мама говорит ей: «Я очень люблю, когда ты сидишь тихонечко, не шумишь. Вот теперь мы можем поговорить. Ты наелась? Ты у меня такая хорошая девочка, закончишь обедать – получишь сладенького...»

## **Преимущества техники**

Тайм-аут – неагрессивная, но эффективная техника регулирования таких моделей детского поведения, которые могут привести нас к потере контроля над собой и в конечном счете к агрессивным мерам наказания, а это прежде всего ругань и кулаки.

Одно из главных преимуществ таймаута в том, что он ясно показывает ребенку, какое поведение нежелательно, ведь оно ведет к конкретным последствиям – а именно к краткой изоляции. Кроме того, важно, что тайм-аут ненадолго отдаляет вас с ребенком друг от друга и позволяет в эти минуты выпустить пар. Короткая передышка дает вам время вернуть контроль над ситуацией (а порой ребенок может вести себя так, что мы легко теряем контроль!), а ребенку – снова взять себя в руки. Со временем ребенок научится давать себе короткую передышку в любой напряженной ситуации, тем самым снижая эмоциональную напряженность. А это умение очень пригодится ему и по ходу взросления, и когда он станет уже взрослым человеком. Кроме того, **применив технику тайм-аута, вы спокойно, но уверенно даете ребенку понять, что именно вы устанавливаете границы дозволенного и недозволенного, что некоторые модели поведения вы считаете неприемлемыми и будете за них штрафовать.** Хотя это неприятно и для ребенка, и для вас, последовательное и уместное применение техники тайм-аута приведет к тому, что ребенок быстро поймет, какое именно поведение вызывает такие последствия, а это для него очень важный урок, благодаря которому в будущем вам придется прибегать к тайм-ауту все реже и реже.

## **Доска со стикерами**

### **Возраст ребенка**

От 3 до 10 лет; некоторые вариации можно применять и с подростками.

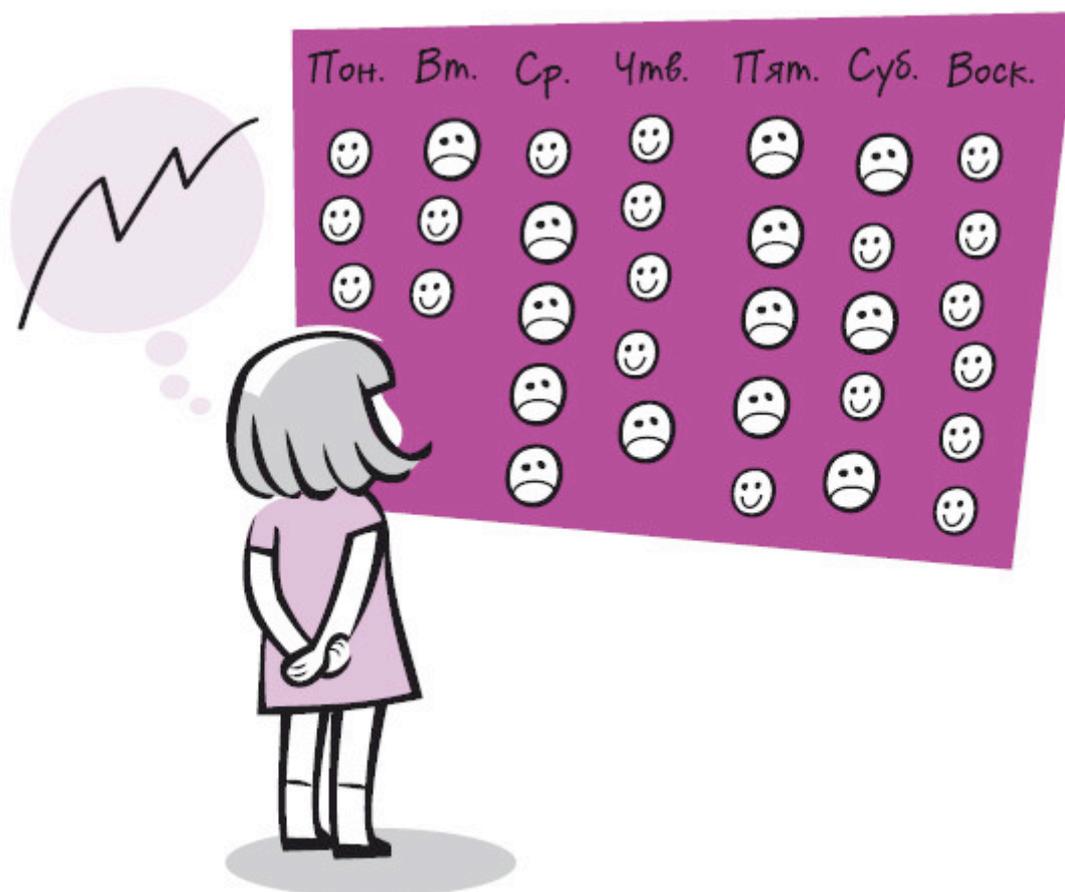
### **Ситуации, в которых применяется техника**

У детей помладше – в случае упорного, но не катастрофического непослушания: если ребенок беспокоен дома или на улице, не хочет с вами договариваться. У детей постарше – в случае упорного непослушания и нежелания следовать договоренностям (выполнять работу по дому, домашние задания и т. п.).

### **Как применять технику**

Понадобится доска или большой лист бумаги. Расчертите поверхность, поделив ее на столбики по дням недели (или по месяцам). Каждый день, если хотите, можете разделить еще на несколько частей: например, утро, день, вечер. Подготовьте цветные наклейки или рисуйте на доске: солнышко,

цветочек за хорошее поведение; грустный смайлик – за плохое. Если ребенок послушен и ведет себя хорошо, нарисуйте в отведенном для этого столбике цветочек или приклейте наклейку. Если ребенок не слушается, нарисуйте грустный смайлик. Установите правила: набрав определенное количество цветочков или наклеек за хорошее поведение, ребенок получает награду, например игрушку или какую-то привилегию. А определенное количество грустных смайликов приведет к каким-то ограничениям на заранее установленное время.



- Пусть ребенок участвует в подготовке доски. Используйте разноцветные фломастеры, вместе выбирайте наклейки.
- Ребенку должно быть понятно, чего вы от него ждете и как оценивается его поведение. Например, хорошее поведение в магазине – это когда он помогает вам с покупками, спокойно стоит рядом с вами на кассе и не носится по всему магазину. За такое поведение можно получить цветочек. А если ребенок не следует договоренностям, получает грустный смайлик.
- Когда ребенок ведет себя плохо, сначала предупредите его: «Если ты продолжишь себя так вести, я нарисую тебе грустный смайлик на доске». В случае, если он не изменит свое поведение, рисуйте значок.
- Когда ребенок ведет себя хорошо, обязательно похвалите его: «Я так рада, что в магазине ты ходила со мной за руку! Ты заслужила цветочек». И

сразу нарисуйте обещанный значок.

- Рисуйте и наклеивайте наклейки только на глазах у ребенка. Это должно происходить сразу после желательных или нежелательных поступков. Если он хорошо себя вел, когда вы не дома, прилепите наклейку ему на руку, а когда придете домой, перенесите ее на доску.

- Ребенок должен точно знать, какие блага он может получить за наклейки. Например, пять цветочков – это один поход в парк развлечений. Количество должно быть не слишком легко достижимым (например, получить всего два цветочка довольно просто), но не ставьте и нереальных целей (скажем, 15 или 20 цветочков – это уже слишком много). Учитывайте при оценке и поведение, и частоту повторения определенных поступков.

- Оценивается как желательное, так и нежелательное поведение: например, пять грустных смайликов, то есть очков в минус, ведут к лишению каких-то привилегий (например, отменяются обычные полчаса игры перед ужином).

- Для подростка доска может служить напоминанием о невыполненных домашних обязанностях. Здесь не обязательно выдумывать что-то сложное, как с маленькими детишками; достаточно будет одного листа бумаги. Не вымыл за собой посуду – минус. Пять минусов (или столько, сколько вы определите) приведут к лишению какой-то привилегии: вечерней прогулки, игр, телевизора...

- В работе с подростком следует выбрать только одну форму поведения, которую вы хотите изменить. Сразу много отработать не получится.

- Доска или лист всегда должны быть на виду, и пусть ребенок знает, когда, что и за какой конкретно поступок вы рисуете (клеите наклейку).

### **Примеры**

Деян (ему 5 лет) не отличался послушанием и готовностью идти навстречу родителям. Они завели доску и каждый день разделили на четыре части. Примерно за каждые три часа хорошего поведения дома и вне его родители рисуют в определенное поле на доске цветочек или солнышко. За каждые шесть значков хорошего поведения Деян может выбрать или поход в парк развлечений, или новый игрушечный автомобиль. Если ребенок ведет себя плохо и не слушается, родители рисуют грустный смайлик. Родители использовали доску всего несколько недель: Деян стал вести себя намного лучше, чем раньше, и необходимость рисовать цветочки и смайлики отпала.

Димитрию 15 лет. Одна из его обязанностей – выносить мусор. Но он регулярно забывал это делать. Убеждения и разговоры не дали никакого результата, и родители решили на самом видном месте повесить расчерченный лист бумаги, на котором писали минус за каждый день, когда Димитрий не выносил мусор. Причем его заранее предупредили: три минуса

будут означать для него запрет выходить из дома по вечерам на целых три дня. Лист провисел на стене два месяца, и родителям ни разу не пришлось прибегнуть к наказанию. Конечно, после этого Димитрий иногда забывал вынести мусор, но это было уже скорее исключением, чем правилом. Родителей такой расклад вполне устроил.

### Преимущества техники

Применять доску со стикерами и приятно, и полезно: с одной стороны, это весело, а с другой – доска всегда напоминает о том, какое поведение желательно, а какое нет. А еще о том, что любое поведение ведет к определенным последствиям: к награде или к лишению каких-то привилегий.

Маленьким детям интересно копить наклейки и рисовать, а когда они видят положительные последствия, это их очень мотивирует. Детям постарше доска служит напоминанием и объективным показателем их готовности (или неготовности) идти навстречу родителям.

Доска с наклейками – это лучшая альтернатива, чем, скажем, разговор или тумачи, потому что этот метод базируется на правильном порядке: желательное поведение поощряется, а нежелательное наказывается. Кроме того, доска в забавной форме позволяет ребенку следить за тем и за другим, а родитель, который рисует или наклеивает значки, может контролировать поведение ребенка совершенно неагрессивным способом. Ребенку становится совершенно ясно, какое поведение нежелательно, а какое желательно.

## Награждение

### Возраст ребенка

От 2 лет до подросткового возраста.

### Ситуации, в которых применяется техника

Когда родители ждут от ребенка готовности пойти им навстречу в конкретной ситуации, по каким-либо причинам неприятной для ребенка, – поход к стоматологу или на прививку, попытки улучшить успеваемость в школе, поход в гости...

### Как применять технику

Пожалуй, это одна из самых распространенных воспитательных техник.

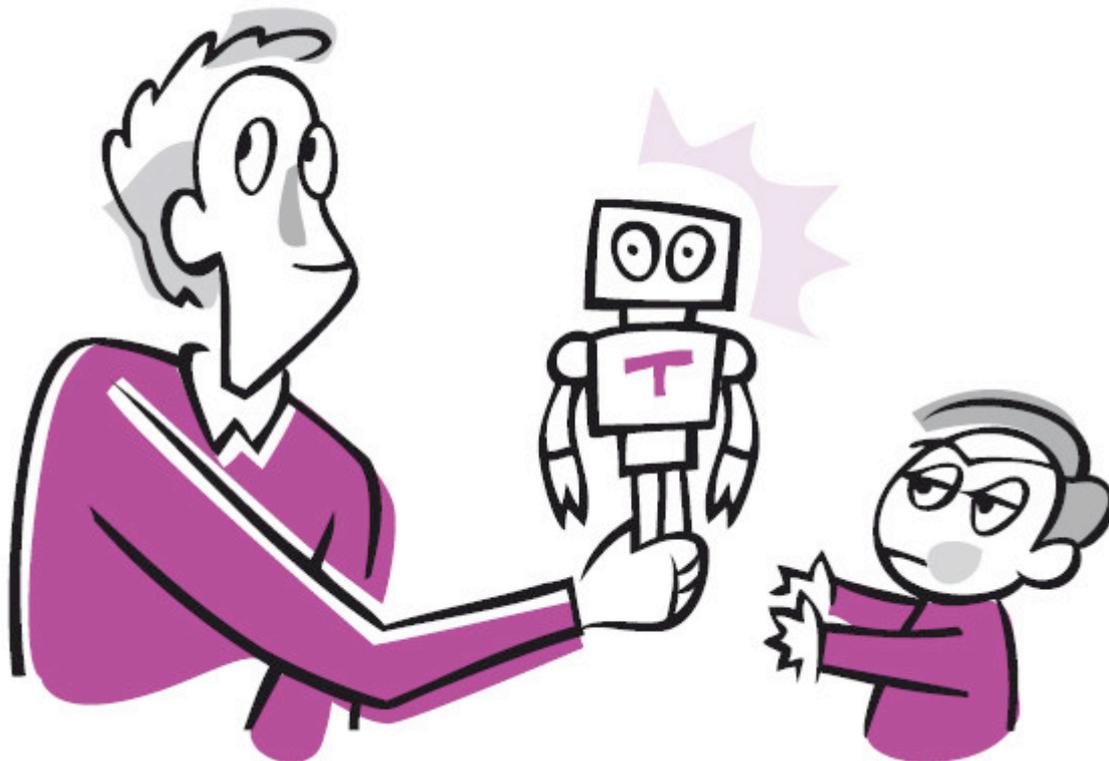
Если вы хотите, чтобы ребенок пошел вам навстречу в ситуации, которая ему неприятна и требует от него известных усилий, вы

предлагаете ему награду как мотивацию действия.

- Можно обещать ребенку награду за выход из какой-то конкретной ситуации. Ребенок имеет право сообщить, какая награда порадовала бы его больше всего, но что именно это будет, вы решите вместе.
- Награда должна привлекать ребенка, служить ему хорошей мотивацией. Так, если вы часто покупаете ребенку игрушечные машинки, не имеет смысла предлагать ему еще одну в качестве награды, ведь он и так ее получит рано или поздно. Но перегибать палку тоже не следует – не предлагайте слишком дорогие игрушки.
- Ребенку должно быть абсолютно понятно, какой именно помощи вы от него ждете в какой конкретно ситуации и что именно он за это получит.
- Конечно, держитесь данного слова. Обещайте только то, что вы хотите и можете исполнить. Если вы не соблюдаете договоренностей, в будущем не ждите никакой взаимной поддержки и помощи.
- «Вручите» награду сразу, как только получите желаемое поведение. Не откладывая награждение в надежде выторговать условия получше. Договаривайтесь только до, а никак не после сделанного дела. Будьте честны.
- Ваша цель должна быть достижимой: нужно точно понимать, что ребенок способен выполнить то, что вы от него просите, приложив некоторые усилия. Нереально требовать от подростка, у которого в первом полугодии было восемь двоек, чтобы он закончил год на одни пятерки. Если уже сложилась такая ситуация, вы можете требовать только лучшей успеваемости. Большие цели разделите на более мелкие, но достижимые.

### **Примеры**

Михайле 6 лет. Его нужно отвести к стоматологу, причем не просто на осмотр: зуб точно придется лечить. В семье договорились, что, если мальчик вытерпит экзекуцию без сопротивления, родители после приема купят ему игрушку, которую недавно видели в магазине. И действительно, возвращаясь от стоматолога, папа ведет Михайлу в этот магазин и покупает обещанную игрушку. Михайло, конечно, не любит ходить к стоматологам (а кто ж любит?!), но за определенную награду он готов пойти родителям навстречу.



Кристине 16 лет. В школе у нее проблемы: оценки стали намного ниже, чем были раньше. Они с родителями составили такой план: если в следующей четверти у нее будут только пятерки или четверки, то ей купят билет (и отнюдь не дешевый) на концерт любимой рок-группы. Кристина старалась изо всех сил и добилась успеха в следующей четверти. Так она попала на концерт, о котором давно мечтала.

### **Преимущества техники**

Награждение (как и похвала, которая, в сущности, сама является наградой) – хорошая воспитательная техника. Она неагрессивна и эффективна, так как ведет к тому, что ребенок усваивает желательные формы поведения. Ведь мы при этом не наказываем ребенка, а обучаем его такому поведению, которое поощряем. Не говоря уже о том, как мы облегчаем себе жизнь, снижая степень эмоционального напряжения в ситуациях, сложных и для ребенка, и для нас самих: поход к врачу, прививка... С этой точки зрения мы можем сравнить награду с кубиком сахара, на который капают горькую микстуру: принимать ее все равно придется, но с сахаром она проскочит куда проще!

### **Лишение привилегий**

#### **Возраст ребенка**

От 3 лет до подросткового возраста.

### **Ситуации, в которых применяется техника**

Ребенок упорно не слушается и не выполняет свои обязанности – школьные и домашние.

### **Как применять технику**

Очень просто: если ребенок упорно не слушается и не идет с вами на контакт, просто лишите его какой-то из привилегий, будь то игры, телевизор, вечерние прогулки...

Детям всегда от вас что-то требуется, и это неиссякаемый источник способов скорректировать их поведение.

Как наградой можно укрепить в ребенке желательное для Вас поведение, так лишением привилегий искоренить нежелательное.

- Если это возможно, постарайтесь уравновесить тип нежелательного поведения с видом привилегии, которую вы на время отменяете. Так, если ребенок упорно игнорирует ваше требование не оставлять велосипед за дверью, потому что его могут украсть, то логично было бы на несколько дней запретить ему ездить на велосипеде.



- Четко сформулируйте, за что вы лишаете ребенка той или иной привилегии и на какое время. «Ты уже неделю не застилаешь свою кровать. Если и завтра не застелешь, три дня не будешь гулять по вечерам».

- Будьте последовательны. Если вы объявили, что лишите ребенка чего-либо, так и сделайте. Обещайте только то, что действительно можете запретить. И ни в коем случае не устраивайте торги: «Я сказала, на пять дней, но так уж и быть, пусть будет на три».

- Наказание в виде лишения привилегии должно быть соразмерно совершенному проступку. Например, ребенок полчаса не посмотрит телевизор за то, что всю неделю ничего не делал по дому.

Но вы не должны быть и слишком строги: так, за одно лишь опоздание не следует лишать ребенка прогулок на целый месяц. Слишком мягкие меры не дадут желаемого эффекта, а слишком строгие лишат ребенка сил и храбрости – и так вы тоже не добьетесь того, чего хотите.

- Лишите ребенка привилегии, которая для него действительно важна. Если, скажем, ребенок любит проводить время в своей комнате, неверно было бы запрещать ему гулять; напротив, лучше будет забрать у него на какое-то время мобильный телефон или плеер. Нет никакого смысла лишать ребенка чего-то, к чему он равнодушен. Но в то же время будьте осторожны с

тем, что вашему ребенку по-настоящему важно: вы можете вызвать сильнейший отпор и получите совершенно не тот эффект, на который рассчитывали.

- Лишение привилегий должно последовать сразу после проявления нежелательного поведения или как можно скорее.

По истечении срока наказания поговорите с ребенком и как следует ему все объясните, если он чего-то не понял. Послушайте, что он сам хочет вам сказать, обсудите его видение ситуации. Расскажите ребенку о своих ожиданиях, о том, что ему нужно делать, чтобы впредь избегать таких наказаний.

### **Пример**

Алексе 11 лет. Он постоянно забывает занести свои ролики в дом и бросает их прямо на улице. Ему очень часто напоминали, чтобы больше так не делал, – ведь ролики могут просто украсть. В конце концов родители предупредили ребенка: если он еще раз оставит ролики во дворе, их спрячут и он не будет кататься целую неделю.

### **Преимущества техники**

Лишение привилегий – мера из той же серии, что и награждение: она ясно демонстрирует ребенку, что нежелательное поведение будет иметь для него конкретные последствия. Преимущества этого метода перед руганью и тумаками очевидны: он неагрессивен и направлен именно на поступок, а не на самого ребенка.

Лишение привилегий намного эффективнее разговора, потому что, в отличие от устного внушения, приводит к очевидным и неприятным для ребенка последствиям. Ребенок взрослеет и понимает, что он не только получает некоторые права, но одновременно берет на себя определенную ответственность.

Природой заложено, что родители хотят делать своему ребенку приятное, поэтому технику награждения они любят куда больше, чем метод лишения привилегий. И все же эта последняя, хоть и не всегда и не всем приятна, дает отличные результаты.

## **Договор**

### **Возраст ребенка**

Подростковый.

### **Ситуации, в которых применяется техника**

Непослушание, которое выражается в более или менее упорном нежелании ребенка идти вам навстречу, несоблюдение заведенных правил и

Т. П.

### **Как применять технику**

Когда выявляется проблема, родитель объясняет ребенку, какую форму поведения он считает неприемлемой. Ребенок в свою очередь высказывает свое видение ситуации и обозначает свои потребности. После такого обмена мнениями и аргументами стороны ищут компромисс, который устроит и тех и других. Родители и ребенок вместе составляют договор (можно и в письменной форме), в котором указывают, какие ставятся цели, какие обязанности берут на себя обе стороны – родители и ребенок, – чтобы этих целей добиться, и каковы будут санкции за нарушение условий договора.

- Эта техника, в отличие от всех ранее описанных, требует наивысшей степени зрелости ребенка. Он должен говорить аргументированно, объяснять свое поведение и формулировать свои потребности.

- Родитель должен дать обоснованное и рациональное объяснение, почему он не приемлет ту или иную форму поведения. В ответ он ожидает обоснованных разъяснений и от своего ребенка.

- Родитель должен поставить перед собой четкую цель: не просто добиться своего, а постараться поставить себя на место ребенка и понять, как тот чувствует себя в сложившейся ситуации. Эмпатия, которая развивается при таком подходе, важна не только для решения конкретной проблемы и всех подобных, но и для развития социальных навыков ребенка, которые очень пригодятся ему в будущем.

- В разговоре, который предшествует заключению договора, используйте *я-конструкции* вместо *ты-конструкций*. Вместо того чтобы сказать: «Ты ведешь себя безобразно!», лучше говорите: «Я очень беспокоюсь, когда ты задерживаешься, а я не могу до тебя дозвониться». Если вы используете *ты-конструкции*, ребенок воспринимает это как нападение и будет защищаться, а потом и сам перейдет к нападению: «А ты мне надоедаешь, ты просто душишь меня!..» С помощью *я-конструкций* мы спокойно и адекватно выражаем собственные чувства и таким образом создаем хорошую основу для обмена мнениями и мыслями.

- Договор – это компромиссное решение, которое не устраивает ни одну из сторон на сто процентов, но которое приемлемо для всех.

Через договор вы даете ребенку очень важный урок: вы уважаете его потребности, но ждете, что он будет уважать и ваши.

### **Пример**

Йована (16 лет) – вполне обычный, спокойный подросток. С родителями у нее нормальные отношения. Проблему, которая возникла в их семье, родители описывают так: Йоване позволено гулять до 22.30, но в последнее

время, особенно по выходным, она стала регулярно задерживаться, иногда на целый час. Особенно родителей беспокоит, что она не отвечает на звонки, потому что просто выключает телефон. Когда она возвращается домой, начинаются споры и ссоры, часто очень бурные и тяжелые. Родители решили попробовать договориться с дочерью. В ходе разговора они узнали, что думает об этом Йована: ей кажется, что время, которое установили родители, слишком уж раннее. Всем ее друзьям разрешают гулять намного дольше, а она чувствует себя очень глупо, потому что всегда первая собирается домой. Кроме того, мама часто звонит ей на мобильный, и это кажется Йоване признаком недоверия, а ее приятелей просто смешит. Обсудив все «за» и «против», родители и Йована договорились, во сколько девочка будет возвращаться домой: когда она ходит в школу во вторую смену – до 22.30, в первую – до 22.00, а по пятницам и субботам – до полуночи. Йовану такой расклад вполне устроил, и она обещала придерживаться договора. Мама со своей стороны обещала не названивать ей по телефону и не проверять ее, но при условии, что Йована не будет отключать телефон – так родители будут знать, что всегда могут дозвониться до нее при необходимости. Договор предусматривал и санкции за несоблюдение правил – запрет на выход из дома на несколько дней. Но к ним прибегать не пришлось: договора придерживались и родители, и Йована, и больше подобных проблем в семье не возникало.

### **Преимущества техники**

Помимо того что техника очевидно неагрессивна, у договора есть еще ряд преимуществ:

- Решения, которые мы принимаем по взаимной договоренности, действуют долго и уважаются обеими сторонами. Договор позволяет найти решение, которое вашему ребенку-подростку хоть и не подходит идеально, но по крайней мере устраивает его. Велика вероятность, что он будет выполнять поставленные условия; гораздо труднее придерживаться запретов, которые мы формулируем, не обращая внимания на его потребности, какими бы они ни были. **Мы не должны стремиться привести ребенка к порядку любой ценой, ведь такие действия хоть и возымеют кратковременный эффект, но вызовут у ребенка естественный отпор, который, вместе с неуважением, в дальнейшем приведет к недоверию между вами.**

- Применяя технику договора, вы показываете ребенку, как можно эффективно решать проблемы: обменом мнений, анализом, поиском компромисса, а не криком, ссорами и взаимными обидами.

- Договариваясь с ребенком, вы помогаете ему получить и развить многие социальные навыки. Вы не только конструктивно подходите к разрешению конфликтов, но и развиваете в ребенке эмпатию, способность

слушать других, поддерживать коммуникацию, умение конструктивно подходить к разрешению проблемных ситуаций, способности искать компромисс... Все это подростку пригодится и сегодня, и в будущем. Овладев этим искусством, ваш ребенок обретет умения, необходимые для создания успешных и плодотворных отношений и в профессиональной сфере, и в личной, и в семейной жизни.

- Договор помогает развить и самоанализ, умение заглянуть внутрь самого себя. Чтобы ребенок мог сообщить вам, что он чувствует и думает, он должен сначала разобраться в самом себе. Навыки самоанализа очень понадобятся ему и в ходе взросления, и в тяжелейший период турбулентности – пубертатный, и во взрослом возрасте.

- Договор сближает вас: вы лучше узнаете друг друга, вместе проходя через ситуации, которые у всех вызывают тяжелые чувства – страх, беспокойство, неуверенность... Когда вы делитесь с ребенком своими чувствами, а он с вами, между вами усиливается и растет доверие и понимание.



### **Как вы себя чувствуете**

Мы с вами рассматривали разные техники воспитания, но одну область так и не затронули: это вы и ваши чувства.

Мы видели (да и каждый день это наблюдаем), что воспитание ребенка – дело не из легких. Этот процесс может быть как более, так и менее неприятным. В этом нет ничего удивительного, ведь упрощенно воспитание можно описать как «приучение к порядку».



А каждый ребенок, так или иначе, такому порядку рьяно сопротивляется. И все же понятно, почему приучение к порядку, неприятное и порой сложное, надо целенаправленно продолжать. Цель этой книги – предложить описание некоторых техник, которые упростят для вас этот сложный процесс и сделают его более эффективным.

И все же, что делать, когда вы доведены до белого каления, когда изнеможаете от тяжелого процесса воспитания, – и это не считая всех остальных многочисленных обязанностей, которые у вас наверняка есть? Что делать, когда вы почувствуете, что вас оставляют силы, вы устали и вконец замучены?

Одним прекрасным вечером (моему сыну Михайле было тогда около годика) я вдруг почувствовала себя так, будто меня только что переехал поезд. Я смертельно устала от всего: от домашних обязанностей, от Михайлы, который только что начал ходить и лез буквально везде (и чаще всего туда, где ему никак нельзя было быть!), от двух моих старших детей, которые тоже всюю требовали внимания (супруг в то время подолгу задерживался на работе), от хождения по магазинам, от готовки... Я упала в

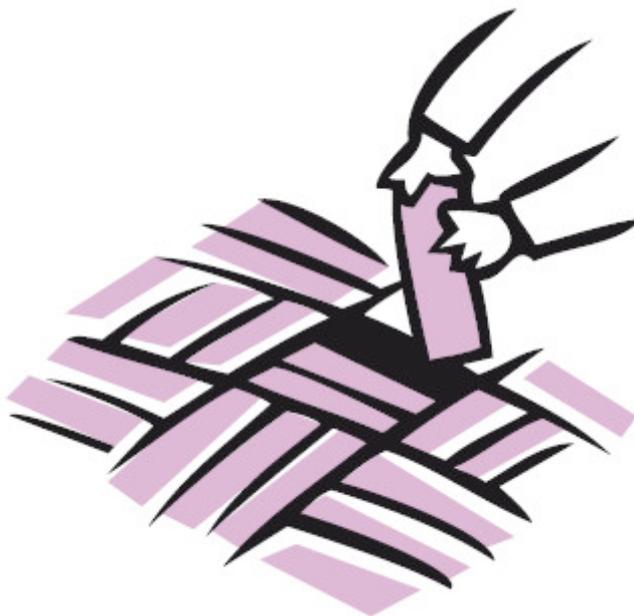
кресло, абсолютно разбитая. А Михайло вдруг притих. Он уселся на пол и своими маленькими пальчиками стал отковыривать паркетные доски, которые отклеились пару дней назад, но пока держались на своих местах. Это занятие захватило его на целых полчаса. А для меня эти полчаса тишины значили ох как много. Я пришла в себя, немного успокоилась. и продолжила заниматься делами. А те дощечки все равно надо было приклеить, так что никакого урона Михайло не нанес. Эту историю у нас в семье передают из уст в уста как иллюстрацию того, что иногда мы готовы на все ради минутной передышки. Потому что когда супруг вернулся и увидел Михайлу за «работой», моим единственным комментарием было: «Пусть делает что хочет, лишь бы сидел тихо!»

Как же сохранить трезвую голову в критической ситуации?

Если вы чувствуете, что силы вас покинули, что вы нервничаете, что вы замучены... и вам нужна пауза – сделайте паузу! Не надрывайтесь, пытайтесь все успеть, уже за гранью своих возможностей.

Просто обеспечьте безопасность вашего ребенка и оставьте его жевать сладости или смотреть пятый-десятый мультик без перерыва (не обязательно же ломать паркет!), а сами присядьте или прилягте – и просто отдохните.

Хотя воспитание и требует от нас последовательных действий, ничего страшного не случится, если вы иногда будете давать себе передышку и, возможно, что-то упускать. В моменты, когда вы смертельно устали и вымотались, важнее всего сделать паузу. А времени на воспитание у вас впереди еще вагон и маленькая тележка, даже не сомневайтесь.



Важно, чтобы вы всегда успевали позаботиться и о себе, тем самым

предотвращая «сбои в системе». Выберите занятие, которое вас лучше всего расслабляет, и регулярно выделяйте на него время. Скажем, для кого-то это пробежка в лесу, для кого-то – большая чашка кофе и полчаса полной изоляции от всех возможных шумов (включая детские «почему?» и «хочу!»).

Может, вам кажется, что борьба за эти полчаса не стоит тех сил, которые на нее придется затратить. Но поверьте, какие-то тридцать минут имеют огромное значение. Я бы сравнила это с отверстием на крышке чайника: выпускает ровно столько пара, сколько нужно, чтобы чайник не взорвался, и при этом продолжил греть воду.

И еще одна хорошая новость: **неважно, сколько сил вы затратили на воспитание и сколько раз вам казалось, что ему конца и края не будет – со временем потребность приучать ребенка к порядку будет становиться все меньше и меньше.** И вы с гордостью увидите, что ваш маленький непоседа, которого вы еле-еле обуздывали, когда ему пошел четвертый год, которого так трудно было контролировать, который в подростковом возрасте что только ни испробовал, лишь бы увильнуть от школьных и домашних дел, превратился в зрелого, благородного и сознательного молодого человека! И произошло это вовсе не по мановению волшебной палочки. Одну из главных ролей в этом процессе сыграли именно вы!

## Послесловие

Надеюсь, вы на собственном опыте убедитесь, что описанные в книге воспитательные техники могут решить большинство проблем с «приучением ребенка к порядку».

Иногда все же случается, что любые ваши попытки добиться дисциплины не дают никакого результата, сколько бы сил вы ни приложили. Такое бывает, и вы ни в коем случае не должны терять присутствия духа. Может быть, глядя на других родителей, вы иногда думаете, что они такие знатоки, у них есть ответы на все вопросы, и никаких проблем с воспитанием детей, и все так складно и гладко, а вы – плохие родители. Не верьте им! Знайте – это неправда!!! Желание некоторых родителей выставить себя и своих детей идеальными вполне понятно, но стремиться к совершенству еще не значит быть совершенным.

У всех – как у родителей, так и у детей – случаются тяжелые минуты, когда они теряют контроль над собой. Когда на вас «что-то нашло», когда ничего не клеится, представьте себе, что вы на Мальдивах или в каком-то другом дивном местечке, глубоко вдохните... и успокаивайте себя тем, что гроза быстро закончится.

\* \* \*

Михайле было 5 лет. Как-то перед Новым годом он пожаловался мне, что, может быть, в этот раз не получит подарок от Деда Мороза, потому что на днях в садике «сделал что-то очень-очень плохое». Мы с ним обсудили это «очень-очень плохое», и я объяснила, что ему нечего переживать, потому что никто не может ВСЕГДА быть хорошим: ни он, ни его брат с сестрой, ни мама, ни папа, ни воспитательницы из садика, ни даже Дед Мороз. Любой может ИНОГДА сделать что-то нехорошее. Просто всегда надо стараться быть как можно лучше. От этих слов ребенку стало намного легче. А уж мне и подавно!

Для Михайлы это был один из первых, а для меня – один из многих, часто повторяющихся, важных (и таких успокаивающих!) уроков: все, что мы можем сделать, – это пытаться быть как можно лучше.

Когда мы, родители, каждый день принимаем решения, которые находим наилучшими, и всеми силами стараемся претворить эти решения в жизнь, мы не просто становимся лучше. Для наших детей мы – самые лучшие родители!



### Об авторе

Невена Ловринчевич окончила философский факультет Белградского университета по специальности «Клиническая психология». На протяжении 20 лет работала с детьми и подростками, занимаясь преимущественно психодиагностикой, проблемами нарушения сна, профилактикой эмоциональных срывов и отклонений в поведении.

Вышли в свет и другие книги Невены Ловринчевич из области популярной психологии: «Научите ребенка спать», «Ловушки для родителей», «Кто в доме хозяин?», «Научитесь злиться».

Автор обращается к читателю ненавязчиво и просто, дает конкретные советы, проверенные практикой. Она считает, что к воспитанию детей нужно подходить радостно и спокойно, опираясь на два главных принципа: безусловную любовь, с одной стороны, и установку четких границ с другой.

С супругом и тремя детьми живет в Белграде.

Читатели могут связаться с автором на ее личном сайте: [www.nevena-lovrincevic.com](http://www.nevena-lovrincevic.com).

## Календарь раннего развития

### 3 месяца

Рост/вес:

60 см/6200 г

#### *Достижения малыша*

Для молодых родителей дата три месяца – это своеобразный рубеж. Позади остаются бессонные ночи, кишечные колики, малыш плавно входит в ритм жизни семьи. Впереди вас ждут поистине олимпийские рекорды. Ведь за ближайший год крохе предстоит научиться ходить, говорить, играть.

И старт именно здесь! Три месяца – это время поразительных изменений, совершенно новый этап развития. Еще бы, ведь теперь малыш узнает маму! Любит слушать ее голос, рассеянно улыбается, оборачивается, чтобы посмотреть, где она.

Скорее всего он уверенно держит голову, сидя на ручках или когда взрослые, взяв его под мышки, наклоняют и поворачивают. Лежа на животе, трехмесячный ребенок поднимает грудь, опираясь на предплечья. Некоторые силачи даже поворачиваются со спины на бок!

Малыш произносит гласные звуки, а также сочетания «ля-ля», «гы», «аы».

#### *Развивающие игры в этом месяце*

Посадите малыша в слинг и включите любимую песню (желательно что-то медленное и романтическое), потанцуйте обнявшись.

Вложите в ручку ребенка погремушку в форме кольца – он обязательно потянет ее в рот, а еще постарается схватиться второй ручкой. Так начинается развиваться важный навык – координация движений. Ваши помощники в этой задаче – маленькие колокольчики, привязанные к пинеткам (малыш научится соотносить сгибание ножек и приятный звон).

После кормления, если кроха в хорошем настроении и бодрствует, начните беседу, обращаясь к ребенку по имени. Если выдержите паузу, малыш обязательно начнет отвечать! В разговоре он активно будет помогать себе ручками и ножками. Эти первые диалоги развивают речь.

А чтобы помочь в развитии эмоционального интеллекта на данном этапе, маме нужно собрать в кулак весь актерский талант! Ваша задача – строить гримасы малышу (счастливые и обиженные, довольные и грустные) и сопровождать их комментариями («Ох, как хорошо я покушал, я такой довольный сейчас»). Всегда повторяйте звуки, произнесенные малышом, театрально преувеличивая.

#### *Необходимые игрушки и предметы*

Развивающий коврик

Погремушки (маракасы)

Флажок

Кукла или картинка с крупным, четко прорисованным лицом

Мягкие мячи разных размеров

Массажные мячи и колечки

Пинетки или рукавички с колокольчиками

Музыкальные диски со звуками природы

Слинг

### **4 месяца**

Рост/вес:

62 см/7000 г

#### *Достижения малыша*

Четвертый месяц жизни ознаменует незабываемое событие для взрослых: первый смех малыша! Это может быть реакция на игрушку или на общение с родителями, сомнений не остается в том, что ребенку сейчас очень весело. В хорошем настроении малыш гулит наедине с собой, а также активно воркует с мамой и папой.

Маленький исследователь свободное время уделяет познанию своего тела, совсем скоро он откроет существование у себя ног и обязательно попробует пальчики на вкус.

Ребенок уже хорошо удерживает предметы, пытается схватить игрушки, висящие над кроватью или ковриком. Если родитель небыстро уводит интересную вещь из поля зрения, то малыш ее провожает взглядом.

Движения ребенка становятся все более осознанными, и к середине этого месяца он сможет листать книги, переворачивая плотные картонные страницы.

### *Развивающие игры в этом месяце*

Помогайте ребенку узнавать свое тело. Дотрагивайтесь и проговаривайте вслух: «Носик, ручки, глазки, животик». Показывайте на своем лице, на лицах игрушек и крупных картинках.

Рассказываем потешки! Умываемся под песенку: «Водичка, водичка, умой мое личико!», а также разучиваем стишки для подстригания ногтей и одевания. Делаем зарядку по утрам и не забываем про упражнение, любимое всеми малышами, – велосипед! После пары тренировок ребенок постарается сам «крутить педали». Физическое развитие в этом возрасте стимулирует горка с бортиками (можно заменить переносным пеленальным столиком) – суть в том, чтобы положить ребенка на слегка наклоненную поверхность, на живот головой вниз. Малыш будет медленно сползать по горке, а каждое его движение будет двигать вперед, к цели! А внизу его пусть встречает любимая игрушка и пугает мама. Обычно дети, занимающиеся на треке быстрее, начинают ползать.

Также не забываем тренировать речевые мышцы. Предлагайте повторять за вами надутые щеки или высунутый язычок, воспроизводите звуки лошадки и машины.

### *Необходимые игрушки и предметы*

Книги со сказками и короткими стихами

Музыкальный шезлонг с подвесами

Пластиковые кольца с разной фактурой, которые можно скреплять в цепочку

Разные на ощупь кусочки ткани

Тактильные книжки

Прорезыватели

Каруселька или музыкальная шкатулка

Горка

## **5 месяцев**

Рост/вес:

64 см/7600 г

### *Достижения малыша*

К пяти месяцам маленький спортсмен осваивает перевороты. Причем сам усложняет программу, кувыряясь с предметами в руках и через разные стороны. Держась за ваши пальчики, крепыш будет садиться, а из положения сидя даже подтянется, чтобы встать. Если игрушка лежит вне зоны досягаемости, малыш приложит максимум усилий, чтобы добраться до нее!

У пятимесячного ребенка активно развивается слух; внимательная мама знает даже музыкальные предпочтения крохи! Услышав мелодию, он оживляется и пытается «подпевать». А в общении и гулении теперь слышны разные интонации. Расширяется и слоговый запас: теперь неосознанно малыш может произнести «ма-ма», «га-га».

Взаимодействие с предметами становится более осознанным: игрушки с удобным захватом ребенок перекладывает из одной руки в другую, упавший предмет ищет глазами. В поле зрения попадают маленькие вещицы: охота ведется за каждой крошкой на ковре!

#### *Развивающие игры в этом месяце*

Называйте предметы в комнате, ребенок постарается их отыскать взглядом. Приклейте на лампочку фонарика жука, вырезанного из картона. Выключите свет и посветите фонариком на стену, потом себе на руку, потом на ножку малыша. Попробуйте вместе поймать «паучка».

Подсказывайте малышу, на какие слова похожа его речь. К примеру, когда вы слышите лепет «аба-ака», скажите малышу: «Очень похоже на слово – собака. Повтори “собака!”». Интерпретируйте его звуки!

Для физического развития хороша игра «Обезьянки». Наверное, вы уже заметили, какая крепкая хватка у вашего маленького чемпиона? Стоит этим воспользоваться и научить кроху висеть на ваших пальцах или на тонком турничке. Главное, обязательно следите за безопасностью малыша: делайте такие упражнения на кровати или на мате.

#### *Необходимые игрушки и предметы*

Книжки для купания

Мягкие кубики

Фонарик

Неваляшка

Коробочки и стаканчики

Бубен

Шкатулка музыкальная

### **6 месяцев**

*Рост/вес:*

67 см/8000 г

#### *Достижения малыша*

Полугодовалый ребенок проявляет неподдельный интерес к людям. Прогуляйтесь на детскую площадку: малыш будет завороженно смотреть на играющих детей. А когда придет время сесть в коляску и поехать домой, то

вы можете встретить настоящую бурю протеста! Психологи нередко называют детей этого возраста – «маленький манипулятор», потому что кроха настойчиво добивается своего (и это главное эмоциональное достижение этого периода).

Скорее всего, малыш уже попробовал прикорм и теперь знакомится с новыми ощущениями – вкусовыми. Пока разнообразие их невелико, но для вашего ребенка каждая ложка кабачкового пюре открывает новый мир и помогает набраться сил! А они понадобятся для физических тренировок.

Утро полугодовалого крохи обычно начинается с упражнения «ползание по-пластунски»: до мамы, до игрушек, до бортика манежа – вокруг столько всего интересного, только успевай доползти!

В обед включается программа физподготовки: упражнение «броски» – сидя в стульчике для кормления, малыш кидает на пол все, что под руку попадется!

А вечером – танцы. Ваш малыш научился ритмично стучать ручками и ножками? Не забудьте включить его любимую песню и снять видео на память!

#### *Развивающие игры в этом месяце*

Познакомьте малыша с народной игрой в ладушки. Пока он будет только наблюдателем, но запомнит песенку и скоро сможет повторять движения за вами. При прощании с близкими показывайте, как нужно помахать ручкой (уже сейчас ваш ребенок усваивает первые социальные правила).

Для полугодовалого малыша открывается мир температур и ощущений. Предлагайте теплые и холодные, разные на ощупь предметы. Наибольший восторг вызовут те, которые можно сжимать: губка, пластилин, резиновые игрушки.

Если ваш малыш ползает, постройте перед ним башню из мягких кубиков. Предложите сбить ее ручкой и выразите свой восторг, когда крохе это удастся. Научите малыша держать равновесие, в этом вам поможет веселое упражнение «Давай полетаем!». Лягте на спину и приподнимите согнутые в коленях ноги, малыша нужно посадить к себе на голени – двигаем ногами и озвучиваем детский «полет».

#### *Необходимые игрушки и предметы*

Резиновые игрушки (котята, щенки, другие животные)

Деревянные кубики или брусочки

Машинки и небольшие каталки

Убегающая собака

Губка

Пластилин

Музыкальные игрушки с кнопками (пианино)

## 7 месяцев

*Рост/вес:*

70 см/8300 г

### *Достижения малыша*

Малыш, которому исполнилось семь месяцев, помнит слова, обозначающие названия любимых предметов. Если в книжке ему приглянулся жук – будьте уверены, он покажет на него пальчиком.

Но самое главное – он уже знает, как его зовут! Почаще обращайтесь к малышу по имени, а также называйте имена близких, малыш обязательно их запомнит. Физически ребенок все лучше познает свое тело! Он ползает не только вперед, но и назад; скорее всего ваш малыш уже самостоятельно садится и поднимается на колени. Совсем скоро в его жизни начнется новый этап – он отпустит руки и сможет сидеть с прямой спиной: а это открывает новое поле действий для маленького исследователя!

Если у вас в доме есть лестница, то будущему спортсмену понравится карабкаться вверх, но не забудьте, что без помощи мамы пока он не сможет спуститься.

### *Развивающие игры в этом месяце*

Если вы хотите повеселиться, устройте игру в прятки! Причем прятаться можно самому, прятать малыша под одеялом или платком, прятать игрушку в коробке (кстати, это не только отлично поднимает настроение, но и развивает внимание, память, эмоциональный интеллект).

Во время купания поставьте эксперимент: плавает или тонет? Сначала погрузите в воду легкие предметы (мыльницу, теннисный мячик, шишку, пластиковые игрушки), а потом тяжелые (ложку, камень, наполненную бутылку). Помогите ребенку классифицировать – какие вещи всплывают, а какие идут ко дну. Малыши быстро учат части тела, и чтобы помочь вашему крохе в этом, используйте наклейки! Сначала приклейте стикеры к себе на лоб, на нос, на руку – пусть ребенок попробует их снять. А потом тоже самое сделайте с лобиком, носиком и ручкой малыша. Не забываем про эмоции: «Где наклейка? Куда она спряталась? – Ах, вот она!»

### *Необходимые игрушки и предметы*

Большие и яркие игрушки

Коробка с разными отверстиями

Ленты и веревочки разной длины

Наклейки

Пирамидка с кольцами одного размера

Деревянные тарелочки (стопка)

Фольга и бумага для выпекания (чтобы шуршать)

## 8 месяцев

*Рост/вес:*

71 см/8500 гр

### *Достижения малыша*

Не удивляйтесь, если в одно прекрасное утро вы обнаружите, что ваш малыш стоит в кровати. Впрочем, теперь он будет экспериментировать с новым положением повсюду – постарайтесь ненадолго убрать все ненадежные опоры (складные стулья, торшер и т. д.). Отныне ползание для малыша становится скучным занятием – он открывает для себя бег на четвереньках и желательно с препятствиями: он старается залезть на все невысокие предметы интерьера.

Мама восьмимесячного малыша обязательно заметит прогресс в речевом развитии: ребенок в этом возрасте понимает некоторые просьбы (садится, когда просят; играет в «ладушки»). А также повторяет за взрослым несложные слова, такие, как «ау» или «бах».

Характер ребенка продолжает формироваться, и теперь он научился выражать протест не плачем, а движением. Если, на его взгляд, вы делаете что-то не так, то малыш этого возраста, как правило, изгибается и «спорит». Но и положительные эмоции кроха старается донести до родителей: смех и настроение игры – вот ежедневные спутники здорового восьмимесячного малыша!

### *Развивающие игры в этом месяце*

Поставьте небольшую игрушку на салфетку – малыш обязательно захочет потянуть ее на себя, он будет поражен, что может двигать вещи, не прикасаясь к ним! Потом положите на салфетку другие предметы (тяжелее и легче), пусть маленький исследователь закончит эксперимент.

В совместных играх используйте зеркало: покажите малышу, как мишка удваивается; как меняется отражение ребенка, если надеть шапку или платок, и главное – веселитесь: стройте рожицы и играйте в «ку-ку».

В книжке с животными не забывайте озвучивать собачку, кошку и других персонажей, уже в следующем месяце ребенок начнет воспроизводить речь любимых зверей.

### *Необходимые игрушки и предметы*

Манеж с жесткими бортами (или другая опора для стояния)

Небьющееся зеркало

Шарфы и шапки для веселых переодеваний

Зеркало  
Салфетки  
Книжки и игрушки, изображающие животных  
Мягкая игрушка, наполненная шариками

## 9 месяцев

*Рост/вес: 72 см/8900 г*

*Достижения малыша*

С девятого месяца организм ребенка начинает готовиться к самостоятельной ходьбе. Кроха с удовольствием ходит за ручки с родителями, танцует вприсядку и даже играет в футбол, если возле его ножки окажется мячик. Ортопеды советуют не более часа в день (с перерывами) уделять вертикализации (и обязательно в правильной обуви), – позвоночнику и стопам малыша еще сложно выдерживать такие нагрузки.

Развитие речи в этом месяце идет очень активно: малыш повторяет слоги. Пока еще неосознанно лопочет: «Мама, папа, дядя...», но если вы подыграете и будете откликаться на его лепет, то простимулируете кроху заговорить по-настоящему. В этом возрасте дети обычно начинают повторять звуки животных. Вооружитесь картинками или игрушками и спрашивайте малыша: «Как лает собака? Как рычит медведь? Как фырчит ежик?» – ребенок с удовольствием поговорит на зверином языке.

Девятимесячный хозяин ловко обращается с предметами: на кухне выдвигает ящики, подбирает крышки к кастрюлям, вытаскивает из кувшина предметы и складывает обратно, вкладывает коробочки одну в другую. Он уже различает цвет, форму и величину предметов, но родителям о своих знаниях сообщит после года-полтора.

Новый уровень социализации помогает ребенку освоить «малышковый этикет»: он машет ручкой на прощание, повторяет за родителями смех и кашель и уже хорошо ориентируется в интонациях взрослого, понимая: «запретила мама» или «порадовалась».

*Развивающие игры в этом месяце*

Если вы еще не начинали, то самое время познакомить малыша с играми на развитие мелкой моторики (перебирать фасоль, складывать ее в коробочку, трясти и греметь ею).

Скорее всего, малыш уже пытается повторять, как дует ветер. Возьмите шарик для пинг-понга, перышко, кусочек салфетки и попробуйте вместе сдуть предметы со столика.

Игра, которую обожают малыши, «покорми маму». Предложите крохе угостить вас кусочком яблока, морковкой и, конечно, едой с ложки

(творогом или кашей). Называйте продукты, которые он вам предлагает, и обязательно благодарите.

Вы знали, что в девять месяцев малыш может сам подняться на 2–3 ступеньки по шведской лесенке? Для этого достаточно повесить игрушки наверху! Специальные спорткомплексы для самых маленьких можно найти в Интернете (либо поэкспериментировать на детской площадке).

#### *Необходимые игрушки и предметы*

Пирамидки (одну ребенку, одну маме – демонстрационную)

Фигурки животных

Мячики разных размеров

Воздушные шары

Машинки

Шведская стенка

Сито

Ложки и половники

Пластиковые баночки

### **10 месяцев**

*Рост/вес:*

73 см/9200 г

#### *Достижения малыша*

Игра десятимесячного ребенка приобретает смысл: куклу ваша дочка будет укладывать в кроватку (если вы показали ей, как это делается), а сын будет сажать на машину медведя и катать по комнате. В этом возрасте малыш уже устойчиво сидит, и если во время игры ему понадобились две руки – он их с легкостью *отпускает*.

Улучшается координация – и малыш может сам складывать мелкие детали в коробку и надевать кольца на пирамидку. Не спешите помогать! Если у крохи не получается и он показывает вам, что расстроен, значит, к этому заданию малыш еще не готов. Зато если он сам достигнет результата, ребенок будет на седьмом небе от счастья!

Речь малыша по-прежнему слоговая. Некоторые сочетания звуков так нравятся, что все эмоции ваш ребенок сможет выразить каким-нибудь «багм-багм» или «ата-тута». В десять месяцев, как правило, малыш понимает речь окружающих, если с ним говорят просто, четко и не быстро, он с радостью выполняет просьбы и подает игрушки, которые мама называет. Малыш легко запоминает имена вещей, которые его окружают. Проведите для маленького исследователя экскурсию по квартире, разрешите включить и выключить свет. А также пригласите малыша поиграть на кухне, пока вы готовите обед –

обещаем, что будет шумно (ведь это такое удовольствие: хлопать ящиками и стучать ложкой по кастрюле), но в утешение – помните, что ни одна музыкальная игрушка не заменит ребенку этих открытий!

#### *Развивающие игры в этом месяце*

Чтобы повеселиться, посадите малыша на офисный стул и покатайте по комнате. Кроме отличного настроения, это несложная тренировка вестибулярного аппарата.

Усложняйте игры на развитие мелкой моторики: предложите ребенку откопать из пшена маленькие игрушки, сначала рукой, а потом и ложкой.

Купите пальчиковые краски! На полу расстелите ватман (а дешево и сердито – рулон обоев) и вместе оставьте отпечатки ручек и ножек, а потом капните краской и предложите растереть.

Разыграйте сказку «Теремок». Вам понадобятся фигурки персонажей (можно добавить в сюжет тех животных, что есть под рукой – кто сказал, что собачка и кошка не хотели бы жить в теремке?), а также большая коробка «домик». Озвучивайте, как говорят животные, и просите малыша повторить!

#### *Необходимые игрушки и предметы*

Книжки со сказками

Пальчиковые краски

Ватман

Лошадка-качалка

Юла

Дудочка

Металлофон

Кукла-перчатка

Выключатели

Кухонная утварь

### **11 месяцев**

*Рост/вес:*

75 см/9400 г

#### *Достижения малыша*

Малыш в одиннадцать месяцев с утра и до вечера покоряет новые вершины! Крупная моторика только формируется, поэтому синяки в этом возрасте неизбежны, но заметьте, что ваш малыш плачет не при каждом падении (иногда он забывает, потому что занят анализом произошедшего, и думает над решением задачи). А задач у него невпроворот: ребенок пытается заползти на диван, передвигается по квартире, толкая перед собой стул или

упираясь ладонями в стену. Без поддержки малыш стоит столько, сколько ему понадобилось; легко садится на корточки и встает. Если какая-то необходимая вам игрушка или вещь окажется на полу, кроха для вас с радостью ее поднимет; он понимает большинство просьб и исправно их выполняет.

Если вы еще не начали, то в этом возрасте хорошо бы ввести семейную традицию – делать утром музыкальную зарядку (сейчас малыш будет стараться копировать ваши движения, и с удовольствием танцевать под песенки).

Как правило, в этом возрасте малыш осознанно общается со взрослыми: зовет близких «мама, папа, баба, деда», знает, как его зовут, показывает части тела и лица, находит по названиям игрушки, одежду, мебель... А о том, что привлекло его внимание на улице, малыш сообщает маме: «ав-ав» гуляет или «бррррр» едет. Кстати, активное звукоподражание в этом возрасте даже важнее «готовых слов», поскольку дополнительно развивает артикуляцию. Научите ребенка изображать языком, как цокает лошадка, – скорее всего в старшем возрасте ему не понадобится логопед.

#### *Развивающие игры в этом месяце*

Вода – это обязательный атрибут развивающей среды. Поэтому постарайтесь разнообразить игры во время купания: переливайте воду из стакана в стакан, вылавливайте ложкой мелкие игрушки. Из пенопласта вырежьте корабль для игр в ванной. Перевозите на нем грузы и разных зверей.

Запишите вместе с малышом на диктофон стихотворение «Гуси, гуси.», прослушайте несколько раз, а потом останавливайте запись: пусть ребенок попробует продолжить «га-га-га». Можно легко обойтись и без диктофона, просто повторяйте сами эту потешку.

Предложите малышу сделать аппликацию. Возьмите лист картона и дайте в руку ребенку восковой карандаш (вместе накаляйте фон), потом клеем-карандашом проведите перпендикулярные линии и приклейте на них заранее заготовленные квадрат и треугольник. Такой простой домик станет первой поделкой малыша.

Не забудьте про подготовку ко дню рождения: нарисуйте несколько пальчиковых картин в подарок гостям, а также потренируйтесь в задувании первой свечи (в этом вам помогут мыльные пузыри или салфетки).

#### *Необходимые игрушки и предметы*

Пенопласт

Стаканчики

Соленое тесто

Мыльные пузыри

Барабан  
Телефон  
Каталка (например, колесо с ручкой)  
Лопата или грабли для снега и песка  
Диктофон  
Мягкие модули (или подушки)

## 12 месяцев

*Рост/вес:*  
78 см/9600 г

### *Достижения малыша*

Один год – это средний возраст, в котором малыши делают первые шаги. Не удивляйтесь, если на пару недель кроха забудет все выученные слова, станет равнодушен к занятиям и творчеству. Все силы организма сейчас направлены на подготовку к ходьбе. А вам лучше вооружиться фотоаппаратом или камерой и постараться не пропустить столь важное событие!

В этом возрасте детки осознанно зовут маму, папу, бабушку; изображают речь 5-10 животных; могут отвечать на вопрос: «Сколько тебе годиков?», показывая один пальчик, или даже произнося: «Один!» Если ваш ребенок еще не говорит, то, обращаясь к нему с вопросом, проявите терпение, спокойно произнесите: «Скажи словами» – и настойчиво ждите звукового ответа.

Игры становятся разнообразнее и длительнее, уже около 10 минут малыш может заниматься непрерывно. Кроме игр, годовалого малыша увлекает творчество – он с удовольствием калякает карандашами на бумаге или мелом на асфальте. С года педагоги рекомендуют начинать регулярные развивающие занятия в детском центре или дома с мамой, например, по методике «Тематических неделек» (когда каждый день на протяжении недели в занятиях обыгрывается одна тема: рисуем/играем/читаем/смотрим мультфильмы про кошек или про зиму и т. п.). Конечно, все обучение должно быть построено на эмоциях и совместной игре! В играх на развитие крупной моторики главным помощником будет мяч – годовалого ребенка можно научить кидать, пинать, толкать палкой, поднимать, отдавать маме.

### *Развивающие игры в этом возрасте*

Чтобы поддержать физическую активность малыша, сделайте полосу препятствий из подушек, тазов, стульев. Встаньте с противоположной стороны и позовите своего спортсмена, а потом перебегите на другую сторону. Море смеха и отличная зарядка вам обеспечены!

Положите в миску с водой мелкие предметы и поставьте в морозилку. Эти «сокровища» малышу предстоит достать из льда. Это упражнение не только развивает мелкую моторику, но и дает представление о свойстве воды (открытие вселенского масштаба для годовалого ребенка, что лед – холодный). Только не замораживайте воду до конца, а то достать игрушки не получится.

Учим цвета. Разделяем красные и желтые мячи по корзинам такого же цвета. Или на зеленый кусок цветного картона приклеиваем елку, зеленое яблоко, травку...

#### *Необходимые игрушки и предметы*

Вода, ложки, мячики, стаканчики

Сортер

Игровая палатка с тоннелем

Цветной картон

Прищепки

Разная крупа (для занятий по мелкой моторике)

Пластилин

Кукла, предметы ухода за ней, посуда

Машины разных размеров

### **1 год и 3 месяца**

*Рост/вес:*

81 см/10 кг

#### *Достижения малыша*

У ребенка, который сделал первые шаги примерно в годик, к этому времени хорошо укрепились мышцы спины, и теперь малыш чаще передвигается бегом; он старается подняться по ступенькам, опираясь на перила или руку взрослого; отлично держит равновесие: ходит вперед и назад и даже может сам качаться на качелях (для этого их нужно подвесить невысоко от земли, чтобы малыш мог отталкиваться ногами). Вы, наверное, уже заметили, сколько радости у крохи, который что-то сделал самостоятельно: эти эмоции сильно стимулируют развитие! Если во время еды ребенок просит дать ему ложку – не отказывайте. Многие дети способны кушать сами, но под контролем родителей. А также самое время научить малыша личной гигиене: умыться, чистить зубы и вытираться полотенцем – повторение за мамой и папой доставляет ребенку море удовольствия! Активный словарный запас малыша расширяется, теперь он называет около 5-10 окружающих предметов. Ваш ребенок оперирует словами-действиями («дай», «на», «буду»), а также отвечает взрослым «да-нет».

### *Развивающие игры в этот период*

Подготовьте кусочек картона, наклейку «курочка» (или фигурку), пластилин и пшено. Вместе с ребенком наклейте травку из пластилина (движения пальцами – растирание). Покажите ребенку, как взять пинцетным захватом пшено из тарелочки и вдавить в пластилин. Теперь пригласите курочку покушать зернышки. В вашем ребенке просыпается художник! Почаще рисуйте вместе и давайте ему вволю покалякать на бумаге. Нарисуйте круг и предложите дорисовать солнышку лучики, тучке – капли дождика, ежику – иголки.

Если Вы еще не играли в прищепки, обязательно порадуите малыша. Для этого нужно подготовить основание (тело ежика или круг от солнца). Предложите прилепить иголки или лучики. Прицепляя одну прищепку к другой, можно сделать дракона или змейку.

Читайте стихи, побуждая ребенка заканчивать четверостишия знакомыми словами и звуками.

### *Необходимые игрушки и предметы*

Песок

Тесто для лепки

Книги с пазлами и стихами

Наборы для рисования

Наклейки

Домик с замками и разными ключами (подбери по цвету, по форме)

Пирамидка с кольцами разной величины

Молоток и гвозди (детский набор)

Формочки, совок, ведерко для игр в песке или снегу

Кубики и строительные блоки (деревянные)

### **1 год и 6 месяцев**

*Рост/вес:*

82 см/11 кг

### *Достижения малыша*

В полтора года малыш ценит ритуалы. Он сам умывается, чистит зубы, моет ножки. А если кроха еще не ходит на горшок, то самое время показать ему прелесть жизни без подгузников! Педиатры считают, что, начиная с этого возраста, малыши могут контролировать свои естественные позывы и сообщать об этом маме, а продвинутые пользователи горшка даже снимают штанишки!

И, собираясь на прогулку, ваш ребенок, скорее всего, пытается сам

надеть шапку и обувь. На улице малыша привлекает движение – он обязательно бегаёт по лесопарку, уверенно перешагивая через препятствия из палок и собирая шишки; залезает на скамейки; и, конечно, много играет – отражая действия, которые наблюдал (поэтому даже мальчики любят катать игрушечные коляски). Пассивный словарный запас увеличивается, названия большинства предметов ребенок запоминает с первого раза, и, конечно, полуторагодовалый малыш продолжает радовать маму новыми словами! Он скорее всего знает и называет по имени близких. На вопрос: «Как тебя зовут?» – большинство деток еще импровизируют, но некоторые могут произнести свое имя. А особенно талантливые малыши даже пытаются петь песни!

Знаний об окружающем мире деткам в этом возрасте хватает, чтобы обобщать предметы (находить все вещи одного цвета и различать «большой – маленький»), а также на ощупь угадывать форму (кубик, мячик).

#### *Развивающие игры в этом месяце*

Глен Доман предложил для полуторагодовалых детей занятия на «рукоходе» (горизонтальной лестнице). После того как ваш малыш сможет висеть на турнике около 10 секунд, разнообразьте упражнение – предложив ему отпустить одну руку и схватить игрушку (которую мама будет держать на соседней перекладине).

Также на турник можно повесить волан от бадминтона и бить по нему ракеткой. А потом – руками и даже ногами.

Мелкую моторику можно тренировать, наполняя копилку монетками. А потом ими же выкладывать дорожку (вариант усложненной игры – выложить по возрастанию).

Возьмите коробку и вместе соберите в нее все зеленые (а потом и красные) предметы, которые малыш видит в комнате.

#### *Необходимые игрушки и предметы*

Доска Сегена с геометрическими фигурами

Конструктор с большими блоками

Строительные кубики и кирпичики

Куклы и кукольные принадлежности (кровать, расческа, посуда)

Игрушечные инструменты (молоток, отвертка, ключ, плоскогубцы)

Железная дорога

Лабиринты с шариками

Карандаши, мелки, фломастеры, краски

Лото

**1 год и 9 месяцев**

Рост/вес:  
84 см/12 кг

### *Достижения малыша*

Развитая речь помогает малышу этого возраста переходить на новый этап общения со взрослыми. Ребенок понимает большинство бытовых обсуждений, отвечает на вопросы, с удовольствием слушает простую историю по картинке, а во время игры легко выражает мысли, используя слова и предложения из двух слов. Достижение малыша, которое радует каждую маму, – самоорганизованная игра. Главное, обеспечить ребенка интересными материалами и средой. Например, имея совок, формочки и песочницу, кроха из мокрого песка сам налепит «куличиков». Из конструктора построит ворота, дом, гараж. Покатает на машине медведя или перевезет груз.

И конечно, современные дети к этому возрасту уже с легкостью управляют с гаджетами. Если ребенку доступен планшет, то он наверняка сам его разблокирует, сыграет в любимую развивающую игру или посмотрит мультфильм. Но не увлекайтесь электронными игрушками, потому что за ними теряется главный фактор гармоничного развития – личность!

### *Развивающие игры в этом месяце*

Попробуйте сделать несложную аппликацию: вместе нарисуйте зеленые кустики и приклейте на них красные кружочки (помидоры). Обычно малышам настолько нравится клей-карандаш, что они готовы часами клеить все вокруг: «на растерзание» можно отдать старый журнал.

Не забывайте про пластилин! Подсмотрите в Интернете, как слепить персонажей, и с их участием разыграйте небольшую сказку.

Приобщайте малыша к повседневным делам: помойте картошку, морковь, лук и понарошку приготовьте «суп», угостите кукол.

Малярным скотчем «нарисуйте» на полу длинную дорожку (ширина 15–20 см) – пусть малыш пройдет по ней, не оступившись. Потом попробуйте освоить ходьбу по лежащей доске, ленточке.

### *Необходимые игрушки и предметы*

Мольберт для рисования

Конструктор для постройки замка

Лодочка

Машины всех видов (грузовые, легковые, автобус)

Игрушки из нескольких частей

«Кубики для всех»

Никитины

Монеты и копилка

Мозаика  
Планшет

## 2 года

*Рост/вес:*  
87 см/12,5 кг

### *Достижения малыша*

Скорее всего, ваш малыш уже сам задул свечи на торте именинника. А развитая память позволит крохе и через пару недель вспомнить яркие моменты праздника. Все, что происходит вокруг двухлетнего ребенка, словно записывается «на подкорку» – он с легкостью расскажет, какую игрушку кто из взрослых подарил; с удовольствием перечислит героев любимой сказки.

К двум годам растет словарный запас, и ребенок понимает некоторые абстрактные слова, такие, как «этот», «другой» или «позже», а также отличает живые объекты от неживых. Речь строится на предложениях – они состоят уже из трех слов, в рассказ включаются местоимения и прилагательные.

Малыш проявляет интерес к ролевой игре, он запоминает последовательность действий и может «принимать пациентов», как доктор – слушая, делая уколы и выписывая рецепт.

Но самыми любимыми остаются подвижные игры! Наверняка ваш ребенок отлично держит равновесие. Это позволяет ему самому подниматься по лестнице и скатываться с горки, а еще – ходить по бревну (будущие спортсмены еще умудряются при этом нести что-то в руках). Поощряйте физическую активность малыша и не забывайте про зарядку – она полезна для каждого члена семьи!

### *Развивающие игры в этом месяце*

Вырежьте из губки для мытья посуды штампы: круг, квадрат, цветок. Покажите малышу, как нужно обмакнуть их в краску и оставить цветные отпечатки на бумаге.

Игра «Попади в цель» – отличная тренировка для глазомера. Нарисуйте на ватмане крепость и вместе закидайте ее бумажными снежками.

Деткам нравится, когда в развивающей игре участвуют персонажи. Перемешайте бусинки двух цветов (зеленые для белочки, красные – для зайчика) и предложите малышу угостить животных, разложив «еду» по двум тарелочкам. Не забывайте про правильный захват – «клювик» из трех пальцев!

Используйте сито: причем как в водных играх, так и в «сухих». Например, можно пересыпать через решето смесь из фасоли и манки.

### *Необходимые игрушки и предметы*

Шнуровки

Матрешка

Сито

Пазлы из двух частей

Кегли или городки

Кубики с буквами и картинками

Плакат с алфавитом

«Сложи квадрат».

Никитины

Блоки Дьенеша и тетради с заданиями

Ролевые наборы (больница, парикмахерская)

Столик и стульчик для занятий

### **2,5 года**

*Рост/вес:*

92 см/13 кг

#### *Достижения малыша*

В два с половиной года малыш, с которым занимаются дома (или в детском центре), в знаниях опережает сверстников. Зависит от того, какой теме вы уделяете больше внимания, но в среднем он может знать буквы алфавита, цифры, ориентироваться во временах года или в марках автомобилей. И даже начать читать, например, по методике Зайцева.

Ребенок, хорошо развитый физически, в этом возрасте бегает, прыгает (даже через препятствия и на одной ноге); играет в мяч – ловит его двумя руками, пинает и кидает в цель. Ваш малыш скорее всего катается на самокате, и если вы являетесь поклонниками коньков (роликовых и обычных), то вполне можете начать его знакомство с этим интереснейшим спортом на свежем воздухе.

В теплую погоду старайтесь как можно больше времени проводить на улице – можно даже брать с собой конспекты занятий, фломастеры, пластилин или играть в развивающие игры.

#### *Развивающие игры в этом месяце*

Один из вариантов игры на свежем воздухе – догонялки «Поймай рыбку». Ее плюс в том, что друзья малыша также могут участвовать. Мама складывает кольцо из рук и по одной пытается поймать убегающих рыбок.

Тренированная дыхалка будет способствовать развитию речи, поэтому эти упражнения всегда актуальны. Посоревнуйтесь, кто дольше протянет звук

«О», «А», «Ж».

Ребенок этого возраста учится рисовать по вашему заданию – например дорогу или капли дождя. Предложите ему также дорисовать половину простой картинке (яблоко или туча).

Лучшие развивашки на все времена – это конструкторы. И чем необычнее они будут, тем больший интерес у ребенка вызовут. Например, можно сделать самим «Велькрошку»: для этого липучки разных цветов и размеров нарежьте на полоски по 5-10 см, предложите малышу собрать по цветам (игру можно усложнять, собирая из липучки квадраты, кресты и колечки).

#### *Необходимые игрушки и предметы*

Конструкторы (разных видов)

Лото и парные карточки

Кубики Зайцева

Альбом для рисования и акварельные краски

Модель дома

Кукольный театр

Губная гармошка

Самокат

Ролики (или коньки)

### **3 года**

*Рост/вес:*

96 см/15 кг

#### *Достижения малыша*

Скорее всего девиз вашего трехлетнего крохи: «Я – сам!» Он действительно многое умеет: сам кушает, одевается, чистит зубы, ходит на горшок, с удовольствием помогает по дому. Но ребенку на выполнение этих дел нужно большее время, чем взрослому. Поэтому главный принцип развития в этом возрасте – маме запастись временем и терпением.

Вашему ребенку сейчас интересно все, что у взрослых в руках. Разрешайте ему осваивать новые предметы под присмотром. В этом возрасте детки, с которыми систематически занимаются, обычно пробуют читать и считают до 10, называют основные цвета, свою фамилию, пол, имена родителей. У малышей формируется математическая логика, и трехлетки могут понять и продолжить простые последовательности.

Возможно, вы слышали выражение, что «после трех уже поздно»? Посмотрите на своего малыша, чтобы понять, что это не совсем так. Ведь перед ним сейчас открывается океан возможностей: можно учить языки,

заниматься спортом, познавать мир, читать книги, творить... Главное, делать это вместе и с удовольствием!

#### *Развивающие игры в этом месяце*

Уход за цветами (по методу Монтессори). Задача – поставить букет из живых цветов в вазу. Для этого сначала попросите ребенка из кувшина перелить в вазу нужное количество воды (если что-то прольется, подскажите, где вытереть тряпочкой). Затем вместе подрезаем у цветов стебли и помогаем поставить букет. Важный принцип: только после уборки игра считается законченной. Интереснейшее занятие – изготовление сенсорных коробочек. Для этого вам понадобится коробка (среднего размера), природный материал и фантазия. На прогулке вместе соберите шишки, травинки, песок для поделки, а дома возьмите краски, вату, нитки, цветную бумагу (все, что под руку попадет). И вместе оформите коробку в стиле лесной опушки или, например, подводного мира. Доверьте малышу самому управляться с клеем и ножницами (с тупыми концами), и, как бы ни было жалко, отдайте коробку ребенку для самостоятельной игры.

В три года ребенок начинает играть в абстрактные игры, и в дороге или в очереди вам не придется скучать – предложите малышу заканчивать слова. Произносите их без последнего слога, пусть он догадается и подскажет вам (если ребенку тяжело, указывайте на предметы). Например, доро-ГА, маши-НА, дере-ВО.

#### *Необходимые игрушки и предметы*

Велосипед

Воздушный змей

Игрушечные часы

Азбука

Палочки Кюизенера (для обучения счету)

Картинки из четырех частей

Лото тематические (овощи, посуда, одежда)

Ножницы с тупыми концами

Дом из конструктора с персонажами