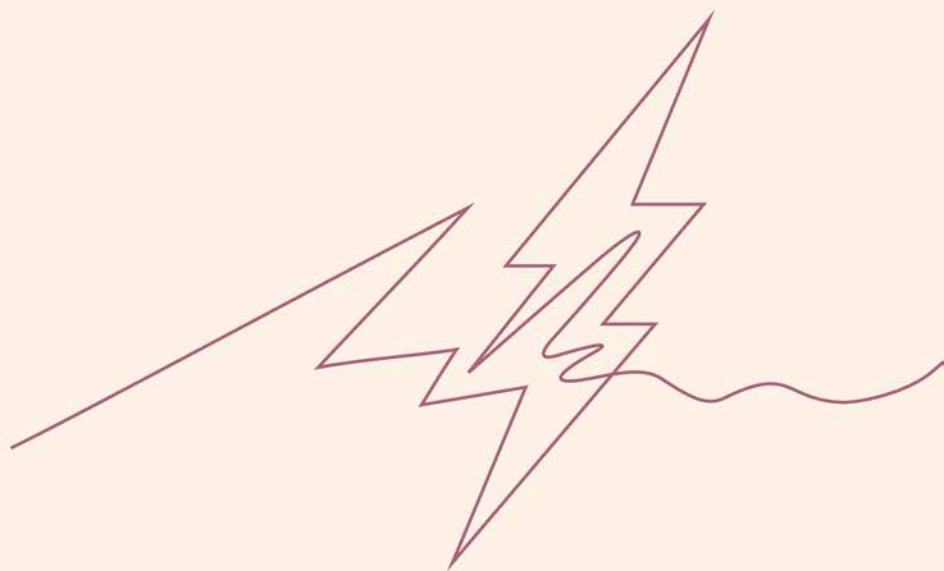


Эксперт в области эмоционального интеллекта

ВИКТОРИЯ ШИМАНСКАЯ

# Детские кризисы



ВОСПИТЫВАЕМ С ЛЮБОВЬЮ



МИОО

Эта книга принадлежит

---

Контакты владельца

---

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	7
ГЛАВА 1	
<b>Первый год жизни: кризис рождения</b> .....	12
ГЛАВА 2	
<b>Полтора — два года: кризис движения</b> .....	30
ГЛАВА 3	
<b>Три года: кризис коммуникации</b> .....	46
ГЛАВА 4	
<b>Пять лет: кризис эмоциональности</b> .....	70
ГЛАВА 5	
<b>Семь лет: кризис ответственности</b> .....	91
ГЛАВА 6	
<b>Десять — двенадцать лет: кризис взросления</b> .....	121
ГЛАВА 7	
<b>Четырнадцать — шестнадцать лет: кризис самоопределения</b> .....	144
ГЛАВА 8	
<b>Восемнадцать лет и более: кризис автономии</b> .....	171
<b>Заключение</b> .....	190

## *Введение*

Что общего у родителей и астрономов? Нет, не только проблемы с ночным сном! Родители смотрят на своих детей, как и астрономы на звезды, и не видят их настоящими. Наши телескопы улавливают свет далеких звезд, которые успели сильно измениться, пока их лучи летели до Земли. Точно так же мы наблюдаем за нашим ребенком, а он прямо сейчас, в эту секунду, уже немного не такой, каким мы привыкли его видеть.

Следя за нашими детьми, мы всегда немного опаздываем. Только привыкнем к тому, что они маленькие, розовые и беспомощные, — а они уже пытаются ходить и тянут на себя чашку с горячим чаем. Только научились смотреть на них как на ползунков и ходунков — а у них уже совсем другие проблемы: нужна модная кукла, чтобы стать лидером в садике, или дубина, чтобы отпугивать тираннозавра. И как только мы станем экспертами в палеонтологии и модных куклах современности, окажется, что наши дети уже доросли до первого класса и сложная буква «Д» в прописях для них страшнее всех динозавров мира.

В отличие от астрономов, которые никогда не увидят звезды в режиме реального времени, мы, родители, способны разглядеть наших детей такими, какие они есть прямо сейчас. Это и происходит, когда у ребенка случается очередной возрастной кризис. Дети показывают нам, насколько выросли, как сильно изменились, и нам важно как можно скорее привыкнуть к новым вводным. Это сложно, но страшно интересно.

Обидно, что кризис в нашем сознании приобрел негативную окраску. «У нас кризис отношений», — говорят супруги, которым вместе совсем плохо. «Грядет экономический кризис», — читают люди в газете и сразу бегут скупать валюту или запастись консервами. Кризис для нас часто звучит как синоним трудностей и проблем. А между прочим, в переводе с древнегреческого «кризис» — это не только «перелом», «поворотный пункт», но и «решение», «исход дела». Очень классное второе значение!

Возрастной кризис у ребенка — это не проблема, а вполне естественный момент. Просто наше представление о ребенке слишком отстало от реальности. Не всегда удается это заметить, мы пытаемся действовать по инерции, сохранять принятые между нами ритуалы — но они неизбежно рушатся, и мы понимаем: надо что-то менять.

Например, молодая мама жалуется на то, что ее двухлетний сын по десять раз на дню закатывает истерики, особенно в конце утренней прогулки, после обеда и после дневного сна. Раньше в это самое время мама брала его на руки, но теперь малыш сильно подрос и она просто не может поднимать его, такого увесистого. Традиция нарушена, ей на смену пока не пришла другая, ребенок

не знает, что ему теперь делать, и отчаянно плачет. Однажды и мама поймет, что нужно новое решение, — но сколько до тех пор пройдет времени? Сколько будет скандалов, огорчений, споров, испорченных прогулок и вечеров?

*Все возрастные кризисы так или иначе  
связаны с тем, что ребенок осваивает  
какой-то важный новый навык.*

Каждый сложный период в воспитании почти всегда начинается с того, что ребенок осваивает что-то новое и важное. В один год это самостоятельное движение (ползание, а затем и ходьба), в три года — речь, в пять лет — открытие собственной эмоциональности, в семь — ...

Любой возрастной кризис — это проблема не самого ребенка, а всей системы, состоящей из него, вас и окружающей среды. Когда годовалый малыш вдруг осваивает вертикальное положение, начинает, шатаясь, переходить от дивана к столу, тянуть на себя скатерть, хвататься за дверные ручки, выбрасывать все из ящичков стола — это верный знак, что и вы, и среда должны немного перестроиться, чтобы этот кризис прошел органично.

Детские возрастные кризисы даются нам так тяжело именно в тот момент, когда мы всеми силами сопротивляемся переменам и стараемся сохранить привычное равновесие. Оно и понятно: вы только-только приноновились жить в тех условиях, которые диктует вам ребенок, как сразу все нужно менять. Ведь так удобно было кормить из бутылочки, устроившись в углу дивана, —

а теперь, видите ли, он требует, чтобы его сажали за стол вместе со всеми.

Очень часто ребенок капризничает, закатывает истерики и выносит вам мозг именно тогда, когда вы не соглашаетесь принять новые обстоятельства. Зато потом, как только новые навыки освоены, а вы и ваша окружающая среда адаптировались, кризис уходит сам собой. Вам становится легко и понятно, а в обиход входят новые ритуалы, предметы и правила. Поверьте, это увлекательно!

Часто приходится слышать: так что же это, вся наша жизнь с ребенком — череда непрерывных мучительных кризисов? Только вышли из кризиса полутора лет, как сразу наступает «трехлетний»... Неужели так и не придется пожить спокойно?

Отвечу словами пастора Чарльза Свиндолла: жизнь на 10% состоит из того, что происходит с нами, и на 90% из того, как мы на это реагируем. Можно рассматривать жизнь как череду кризисов — если сконцентрироваться на сложностях. А попробуйте сместить фокус в сторону приятных моментов: тогда получится, что родительство скорее череда достижений и новых вершин, которые вы покоряете.

Половина всех жалоб родителей в первый год связана с тем, что и среда, и ребенок намекают, что привычная модель устарела, но сами родители совсем не хотят с ней расставаться. «Как сделать так, чтобы он снова спал два раза по два часа в коляске? Как уговорить его, чтобы он не хватал у меня со стола еду и не интересовался ею? Как вернуть то время, когда я могла просто дремать, пока он сосет грудь, и не отвечать без конца на его бессловес-

ные, но настойчивые просьбы?» Ответ один: никак. Ваш малыш из этого вырос, пора предлагать ему новую модель поведения.

Иногда и сама среда подсказывает вам, что нужно уходить от привычных, удобных практик и осваивать новые. Например, раньше вы с ребенком отлично помещались на одной кровати, а теперь стало тесно. Раньше все игры строились вокруг кровати, а теперь малыша неумолимо тянет куда-нибудь в «опасную зону» — на кухню или в ванную. Сопrotивление тут, как правило, бесполезно: лучше отпустить ситуацию и понемногу начать осваивать новые способы взаимодействия с ребенком.