



ЕЛЕНА БУРЬЕВАЯ

детский психолог, арт-терапевт

**КАК ЖИТЬ
С РЕБЁНКОМ
ЛЕГКО**

ПУТЕВОДИТЕЛЬ
по детским кризисам

**МОСКВА
2021**

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Б91

Художественное оформление обложки
А. Хозиной

Во внутреннем оформлении иллюстрации
И. Зиангировой

В оформлении обложки
использовано фото *О. Васильевой*

Бурьева, Елена Александровна.

Б91 Как жить с ребёнком легко : путеводитель по детским кризисам / Елена Бурьева. — Москва : Эксмо, 2021. — 288 с. : ил.

ISBN 978-5-04-119690-5

Елена Бурьева (@elena_burevaуа, более 67 тыс. подписчиков) — практикующий детский психолог, дипломированный игровой терапевт, сертифицированный арт-терапевт, ведущая семинаров и тренингов, автор бестселлера «5 секретов не кричащей мамы» — не просто проходит с читателем через каждый детский кризис, но дает действенные и проверенные советы и рекомендации #какжитьребенкомлегко.

Кризис новорожденности, кризис одного года, трех лет, семи лет, подростковый... «А когда жить?» — спрашивают мамы и папы. Складывается впечатление, что за каждым годом роста детей бедных родителей подстерегают кризисы. Но так ли это страшно и стоит ли готовиться к войне?

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-119690-5

© Бурьева М., 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	11
КРИЗИС НОВОРОЖДЕННОСТИ	21
Особенности данного периода	23
Поведение ребенка	26
Отношения с родителями	31
Страхи	35
Что делать родителям в кризис новорожденности	39
Результат кризиса	40
КРИЗИС ПЕРВОГО ГОДА	42
Особенности данного периода	45
Поведение ребенка	47
Отношения с родителями	52
Познакомьтесь со своим ребенком	53
Агрессия	58
Страхи	61
Эмоции	62
Безопасная среда	65
Развитие ребенка	69
Что делать родителям в кризис одного года	74
Результат кризиса	78

КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ	79
Особенности данного периода	82
Поведение ребенка	84
Отношения с родителями	94
Агрессия	96
Как помочь ребенку справиться с агрессией	103
<i>Арт-практики</i>	106
<i>Как вести себя родителям</i>	107
<i>Альтернативные способы выражения гнева</i>	114
Страхи	117
Что делать родителям в кризис трех лет	124
Результат кризиса	146
КРИЗИС СЕМИ ЛЕТ	149
Особенности данного периода	151
Почему вновь появляется негативизм?	154
Поведение ребенка	155
Отношения с родителями	157
Общение со сверстниками	161
Кризис семи лет и школа	163
Гаджеты	172
Агрессия	174
Как помочь ребенку справиться с агрессией	179
<i>Изучаем эмоции</i>	180
<i>Личное пространство</i>	187
<i>Как можно проявлять гнев</i>	188
Тревожность	191
Страхи	197

Что делать родителям в кризис семи лет	206
Результат кризиса	213
ПОДРОСТКОВЫЙ КРИЗИС	216
Особенности данного периода	224
Виды проявления кризиса	225
Поведение ребенка	226
Отношения с родителями	230
Общение со сверстниками	231
Агрессия	233
Как бороться с подростковой агрессией	240
Подростковая депрессия (совместно с Н. П. Ушаковой)	245
Страхи	256
Что делать родителям	263
Результат кризиса	281
ЭПИЛОГ	283
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	285

*Посвящаю эту книгу
моим дочкам Саше и Даше*

Введение

Кризис новорожденности, кризис одного года, трех лет, семи лет, подростковый... «А когда жить?» — спрашивают меня мамы и папы. Складывается впечатление, что за каждым годом роста детей бедных родителей подстерегают кризисы.

Есть такие психологи, которые утверждают, что никаких кризисов не должно быть — это результаты неверного педагогического воздействия. Другие же считают, что если ребенок не пережил вовремя кризис, он не будет полноценно развиваться. Где истина? Как всегда, где-то между.

Зачем вообще неспециалисту знать про возрастные кризисы? Именно потому, что каждый из нас на самом деле специалист — единственный в мире специалист по своему ребенку. Или скорее, каждый родитель должен стать таким специалистом. Вот почему я написала эту книгу.

До недавнего времени тема возрастных детских кризисов была уделом, в первую очередь, психологов, психотерапевтов, иногда педагогов, и почти никогда —

родителей. И вообще, воспитанием детей занимался в большей мере социум. Спросить наших мам про кризисы, они только плечами пожмут, мол, нет, не видели. Да и когда им было видеть, если в советской системе детей отдавали в детский сад с младенчества, некоторые дети даже посещали круглосуточные сады. То есть вся жизнь ребенка проходила на глазах у персонала дошкольного заведения, а мама и знать-то не знала, что происходит с ее деточкой. А уж оспаривать авторитетное мнение воспитателя детского сада или врача никому бы и в голову не пришло.

Сейчас время совсем другое. Родителям наконец-то вернули почетное право (тут же трансформированное в тяжелую обязанность) воспитывать своих детей. Причем воспитывать так, как нужно социуму. Об этом вам непременно напомнят в детском саду и много-много раз в школе. С каждым годом требования к родителям все растут. Иногда кажется, что прежде чем родить ребенка, нужно окончить педагогический институт, потом, как минимум, пройти курсы оказания первой медицинской помощи и прослушать несколько лекций по детской психологии.

Вдвойне сложно сегодняшним родителям еще и потому, что опереться, зачастую, не на кого. Из-за того, что в обществе произошли колоссальные перемены, мы оказались оторваны от старшего поколения, слишком большая теперь между нами разница. И наши родственники «в годах» часто не могут нас понять. При любых слож-

ностях в поведении ребенка они предлагают либо «выбить из него эту дурь», либо обвиняют родителей, что те малыша избаловали и вообще ничего в воспитании не смыслят. А бывает еще, что бабушки и дедушки намеренно роняют авторитет родителей, совершенно игнорируют принятые в семье правила. Разумеется, они все это делают только от большой любви к внукам.

Параллельно на родителей обрушивается огромный поток информации из телевизора и соцсетей. Тема психологии сейчас очень популярна, выходит огромное количество программ, снимаются сериалы, создаются блоги. Любая школьница запросто расскажет родителю, как нужно правильно воспитывать детей. Беда в том, что эта информация бессистемна, а зачастую и откровенно ложна.

И родителя кидает, как лодку в шторм, то к одному берегу, то к другому. Сегодня прочитал статью про то, что нужно обнимать ребенка 50 раз в день, затискал его до хрипа, завтра об этом забыл, а послезавтра узнал из телевизора, что нужно вести себя строже с мальчиками, и весь день разговаривал ледяным тоном. Утрирую, конечно, но не без этого же?

Не добавляют уверенности и многочисленные «супермамы» из социальных сетей, такие идеальные женщины. Пятеро детей в белых одеждах увлеченно собирают из разных круп картину в стиле Сальвадора Дали под музыку Баха, а мама с идеально уложенными волосами и сияющим маникюром готовит сыроедческий обед

из трех блюд и смузи, весело щебеча что-то на камеру. И среднестатистическая мама думает: «Оооооо, что-то со мной не так! Я не люблю музыку Баха. Рубашка останется белой на моем сыне ровно те 15 секунд, пока я ее застегиваю. А когда мы пытались рисовать, сын съел все краски. Наверное, я плохая мать!»

В то же время очень многие родители серьезно и осознанно подходят к процессу воспитания. Они хотят не просто докормить ребенка до 18 лет, а потом спихнуть в армию или замуж, а выстроить с ним крепкие семейные отношения, которые будут продолжаться всю жизнь. Многие родители стремятся вырастить гармоничную счастливую личность, избежать ошибок в воспитании, которые могут негативно сказаться на будущем взрослого человека, бывшего когда-то под их опекой. Конечно, нельзя отрицать таких факторов как наследственность и врожденные свойства характера ребенка — они всегда оказывают колоссальное значение. Но взрослый, вооруженный знанием, подойдя с добротой и любовью, может любую особенность ребенка развернуть ему на пользу. А может, конечно, и затюкать до того, что ребенок будет жутко комплексовать, даже уже будучи взрослым.

Мне пришло в голову сравнение родителя с резчиком по дереву. Вот лежат перед мастером куча чурочек, все они разные, из разных пород дерева, со своими особенностями — одни сучковатые, другие гладкие, одни с верхушки дерева, другие из корня. Случайный прохо-

жий скажет, посмотрев на сучковатый кусочек дерева: «Этот плохой». Но умелый резчик, взяв чурочку, например, с сучком посередине, сделает из нее нос, а из деревяшки — прекрасную куклу. А из очень твердого, неподатливого дерева вырежет миску, которая будет отлично справляться со своей задачей. Понимаете идею?



Тема кризисов популярна сегодня — из различных блогов, форумов, статей в книгах и журналах родители узнают, что это сложный и важный период. И часто начинают побаиваться и сомневаться: «А как это будет? А справлюсь ли я?» Фактически ребенок только-только родился, а у родителей уже полным ходом формируются установки: «Ох, тяжело же будет в кризис трех лет», «Ох, а в школу пойдет, это вообще будет ужас-ужас», «А что же будет в подростковом возрасте...». Таким образом, родители неосознанно программируют себя прямо-таки на военные действия со своими детьми. Но нужно ли на самом деле готовиться к войне?



Подумайте, если отбросить психологию, педагогику, что именно для вас означает слово «кризис»? Что рисует ваше воображение? Что-то тяжелое и неприятное? Какой-то ступор? Как будто уперлись в стену? Это какое-то изменение? Или какая-то возможность?