

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Л55

Л55

Ливенцова, Нина.

Азбука послушания. Почему наказания не помогают и как говорить с ребенком на его языке / Нина Ливенцова. — 2-е издание. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. — (Мама online. Книги для современных родителей).

ISBN 978-5-04-198388-8

Почему малыш капризничает и отказывается есть, устраивает истерику из-за игрушки, дерется и разбрасывает вещи? Ответы на эти и другие важные вопросы можно найти в книге Нины Ливенцовой, психолога и инстаграм-блогера. Вы узнаете, какие потребности есть у ребенка на каждом этапе развития и как родителям сохранять спокойствие даже в самых непростых ситуациях. А главное, поймете, что «неправильное» поведение детей — это абсолютно нормально, и научитесь воспитывать без криков и наказаний.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-198388-8

© Нина Ливенцова, текст, 2024
© Иллюстрации © Comet Space
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- как быстро успокоить ребенка
- как правильно реагировать на «неправильное» поведение
- как помочь ребенку справиться со страхами
- какие потребности есть у детей на разных этапах развития
- почему наказания вредят, а не помогают

Оглавление

Введение	9
-----------------------	----------

Глава 1. АДЕКВАТНОСТЬ РОДИТЕЛЬСКИХ ОЖИДАНИЙ	14
--	-----------

Что вам нужно знать о детях?	21
Младенчество (от рождения до 1 года)	25
Раннее детство (от 1 года до 3 лет)	29
Кризис 3 лет	35
Дошкольное детство (3–7 лет)	42
Кризис 7 лет	46

Глава 2. ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ	52
--	-----------

Детские эмоции и дисциплина	52
Что скрывают эмоции?	58
Потребности физиологические (самые очевидные)	59
Потребность в безопасности, как физической, так и психологической	62
Потребность в безусловной любви, близком эмоциональном общении с родителями	66
Потребность в признании, уважении, личных границах ..	70
Потребность в самореализации, познании, эстетике	72
Как реагировать на эмоции, или Как помочь ребенку чувствовать себя лучше?	88
Как не надо реагировать на эмоции ребенка, или Что не поможет ребенку чувствовать себя лучше	103

Глава 3. ГРАНИЦЫ, ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ	112
Что такое границы?	112
Как установить границы детям?	124
Границы, эмоции, боль	154
Границы и возраст	162
Почему дети нарушают границы?	164
Что мешает родителям устанавливать правила и границы для детей?	169
Глава 4. ИСТОРИИ НЕПОСЛУШАНИЯ	187
Воровство, или Охота за наклейками	187
Большая ложь маленького ребенка	195
Хамство	202
Жадность	207
История одной истерики, или То, что выбивает из равновесия любого родителя	216
Нет и нельзя	228
Ребенок бьет родителя	232
Папа злой!	240
Страхи	242
Условия для любви, или Об одном запрещенном приемчике	249
Я хочу сам	258
Глава 5. КАК ПЕРЕСТАТЬ КРИЧАТЬ НА ДЕТЕЙ ..	268
Заключение	296
Благодарности	299
Библиография	301

Введение

Приветствую тебя, дорогой читатель!

Меня зовут Нина Ливенцова, я психолог, и моя миссия — помочь родителям разобраться в особенностях развития детей, в том, что можно ожидать от ребенка, а чего нет в каждом возрастном периоде, в причинах тревожащего взрослых «трудного» поведения детей, найти выход в затруднительных, конфликтных ситуациях. Профессиональная поддержка позволяет мамам и папам отыскать внутреннюю опору, чтобы чувствовать уверенность в себе как хороших родителей, воспитателей, наставников для своих детей.

Я и сама мама: сыну Сергею 7 лет, а дочери Алисе 4 года. Именно мои дети и мое материнство стали причиной глубокого погружения в тему возрастной психологии и педагогики. Первые годы материнства для меня были непростыми и полными вопросов:

Почему ребенок опять устроил истерику?

Как увести его домой с площадки?

Почему он не ест?

Почему он не делает то, что я прошу?

Почему он не спит, плачет, кидает вещи, дерется?

Ощущение «я что-то делаю не так» не покидало меня. Мне казалось, что если бы я делала все верно, то мой ребенок запоминал бы мои многочисленные инструкции, правила и следовал бы им, спокойно принимал отказ, говорил о своих эмоциях, а не кричал бы как резанный по поводу и без, не хватал товары с полок в магазине, не кидал песок в других детей, не отбирал игрушки, не убегал бы от меня на улице, с удовольствием чистил зубы и мылся, ходил бы на горшок с 1,5 лет.

Но поведение моего сына снова и снова шло вразрез с моими ожиданиями от него. Значит, я точно где-то ошибаюсь, видимо я — «плохая» мать. Понять бы: где я делаю ошибки?

Я стала изучать психологию детей, искала ответы на свои материнские вопросы — и находила их. Только ответы эти зачастую не такими, какими я их себе представляла (тут бы нужен эмодзи «рука-лицо»). Мир детей, мир детско-родительских отношений открывался для меня с новых сторон и открывается до сих пор.

Своими знаниями и опытом я стала делиться в блоге, которому уже больше трех лет. В нем я стараюсь простым человеческим языком писать о детском развитии, о воспитании, о родительстве в целом, расска-

зывать о разных гранях детско-родительских отношений. Постепенно блог завоевал любовь читателей. И я ежедневно получаю от родителей истории о том, как изменилась их жизнь и отношения с детьми, когда они с моей помощью смогли «заглянуть за кулисы» детского поведения, понять, как устроена их психика, что стоит за эмоциями и капризами.

А теперь я отважилась написать эту книгу. Многолетние публикации в блоге легли в ее основу. Благодаря книге стало возможно то, что невозможно сделать в блоге – изложить большой объем информации целостно, структурно, снабдив ее множеством примеров для легкого понимания.

Эта книга о детях для родителей. Она про детское «непослушание», ведь именно оно по большому счету приносит родителям множество переживаний, огорчений, страданий. Ведь именно «непослушание» заставляет родителей чувствовать себя «плохими» родителями, воспитателями, наставниками, сомневаться в себе. Именно «непослушание» становится причиной навязчивого и гнетущего родительского вопроса «ну что я делаю не так?».

Эта книга – мой ответ родителям на их тревожный вопрос.

Детское непослушание многолико и многогранно, разные родители понимают его по-разному: ребенок не кидается моментально выполнять сказанное (не идет одеваться, не ест, то что дают, не убирает игрушки); излишне эмоционален, когда взрослому

это кажется совершенно неуместным (например, когда ребенка собирают в садик или отказываются покупать ему игрушку). Кто-то столкнулся с аморальным поведением ребенка (обманывает, ворует, бьет других детей), а у кого-то дети дерутся между собой не на жизнь, а на смерть ежедневно и призвать их к мирному сосуществованию не представляется возможным.

Каждая история непослушания, с одной стороны, уникальна, у нее неповторимый контекст (возраст и развитие ребенка, особенности семьи, семейные отношения, методы воспитания, ценности родителей и их окружения, количество детей в семье и многое другое). С другой стороны, есть общие закономерности в отношениях между родителями и детьми, возрастные этапы развития, протекающие у всех схожим образом, потребности, которые испытывают дети и родители. Имея о них представление, можно понять, где произошел сбой в отношениях в семье.

Что такое непослушание в *массовом* сознании? Трудное или неудобное для взрослых поведение детей. Тогда послушание — это «удобное» поведение детей, не приносящее взрослым огорчений и беспокойств. Предельно упростим: «непослушание = плохо», «послушание = хорошо», примерно так считают многие взрослые. Однако, если бы все было столь просто и однозначно, нам с вами не о чем было бы говорить на страницах этой книги.

То, что родители расценивают как «непослушание» и стараются искоренить всеми силами, далеко

не всегда плохо, а часто нормально или даже хорошо. А полное «послушание», о котором мечтают многие родители, бабушки, воспитатели и учителя, далеко не всегда приводит к благу.

В этой книге вы не найдете рецептов «Как сделать ребенка послушным за 21 день», но мы с вами душевно побеседуем о причинах трудного поведения, о том, почему взрослым бывает тяжело и неудобно с детьми, о том, как понимать детей, их эмоции, поведение, и о том, как прийти к гармонии со своими детьми. Ведь, по большому счету, именно этого мы все и хотим. И слово «послушание» в названии книги скорее синоним слова «гармония», чем слова «удобно».

На вопрос, который я слышала сотни раз «Почему он меня не слушается, не слышит, не делает, то что я от него хочу?» у меня нет простого ответа. Сложный и развернутый ответ — эта книга. Надеюсь, она вам поможет.

Всем приятного и плодотворного чтения!

Глава 1

АДЕКВАТНОСТЬ РОДИТЕЛЬСКИХ ОЖИДАНИЙ

– *Как годовалого ребенка приучить мне помогать?*

– А в чем именно вы ожидаете помощи от ребенка?

– Игрушки убирать, вещи не раскидывать. Знаете, он с утра открывает комод и все вещи выбрасывает оттуда. А мне надоело все это убирать, у меня же и других дел полно!

– Понимаю, но придется вас огорчить. В 1 год научить ребенка убирать свои игрушки или складывать вещи, которые он выкинул из комода, довольно затруднительно. Конечно мы можем объяснять ребенку, что так делать не надо, но он все равно будет так поступать — это ему интересно, так он познает мир. Нам под силу лишь изменить обстоятельства, чтобы малыш не мог выкинуть вещи из комода, или смириться с таким положением вещей.

– *Как научить ребенка в 1,2 года прилично вести себя в ресторане? Она там плачет, кричит. Честное слово, стыдно перед людьми! Никуда выйти нельзя!*

– Вы ожидаете от ребенка в 1,2 года, что он в незнакомой обстановке довольно длительное время будет сидеть тихо, мило улыбаться и в общем-то не напоминать окружающим людям о своем присутствии?

– Хм... Наверное, да!

– Требовать такого поведения от малыша рано. Прилично, в вашем понимании, вести себя в ресторане, ребенок такого возраста пока не способен. Он быстро устает, и ему хочется сменить обстановку. Ему скучно сидеть за столом, и его не удержишь. Его могут раздражать или пугать звуки, чужие люди, и от этого он может начать капризничать.

– *Как внушить трехлетке, что нельзя транжирить деньги?*

– А как он их транжирит?

– Ну, приходим в магазин, а он начинает все с полок хватать, просит купить, приходится покупать.

– Так это не трехлетка транжирит, а тот, кто оплачивает покупки. Вы ожидаете, что ребенок проявит более разумное поведение и откажется от своих желаний, но зачем ему это? Мама же все оплачивает. Получается, вы ждете от ребенка более зрелого и разумного поведения, чем от самой себя?

– *Как сделать так, чтобы ребенок (год и семь месяцев) не выводил меня из себя?*

– А как он выводит вас из себя?

– Например, переворачивает кашу, которую я сварила специально для него. Меня это приводит в бешенство, понимаете!

– Понимаю. Вы считаете, что кашу он вываливает специально, хочет позлить вас?

– Не знаю, думаю, нет.

– Скорей всего не для этого. Ему либо каша не нравится, либо интересно, как она растекается по столу, либо он не хочет есть и просто играет, а может, ваше внимание привлекает. Исходя из этого вы можете предпринять меры, для того чтобы игры с кашей закончились.

Что общего между этими ситуациями? Как думаете?

Ежедневно в семьях разыгрываются конфликты между родителями и детьми. Родители ожидают от детей правильного, по их убеждению, поведения, а дети не оправдывают ожиданий. У родителей есть определенные представления о том, как должны вести себя дети, какие эмоции испытывать и как их выражать, какие правила соблюдать.

Представления складываются часто не на пустом месте (хотя бывают и откровенно фантастические, не подкрепленные минимальными знаниями о детях). Например, взрослые вспоминают свое детство и делают вывод: «Мы себя так не вели». А это значит, и потомки не должны себя так вести. Вроде простая логика, элементарные выводы. Настолько очевидные, что в их неверности мало кто усомнится. Вот

ИЗ БЛОГА. Почему ребенок плохо ведет себя на отдыхе?

Ситуация типичная. Родители планируют отпуск. Едут куда-то далеко. Приезжают в красивое место. Ожидают, что все будет прекрасно, они смогут наконец расслабиться.

Ребенок вроде уже довольно взрослый (3, 4, 5 лет), все понимает, вот бассейн, вот еда, будет купаться, играть, есть и спать.

Но прилетает, откуда не ждали. Ребенок меняется до неузнаваемости. Истерики, «глухота» к родительским просьбам, неуправляемое поведение.

Казалось бы, ну все же прекрасно, посмотри, какой рай вокруг, загорай, купайся и радуйся. Но не тут-то было!

Отдых – это, конечно, здорово. Но что это для ребенка? Глобальные перемены, к которым еще надо адаптироваться. А это стресс, и нужна дополнительная энергия, чтобы все это понять, осознать, приспособиться.

Представьте, что вы просыпаетесь ночью в незнакомом месте. Вы ничего не видите, пробираетесь на ощупь. Вы идете наугад в одну сторону, потом в другую, натываетесь на предметы, ощупываете все вокруг и стараетесь как-то опознать то, что нащупали, чтобы понять, как с этим быть. При этом вы еще то и дело слышите незнакомые то громкие, то тихие звуки, а время от времени что-то мелькает, какие-то вспышки света. В общем, у вас полная дезориентация, и нужно время, чтобы как-то выстроить картину мира в этом незнакомом пространстве.

Примерно так же могут чувствовать себя маленькие дети, оказавшись на отдыхе в месте, которое прекрасно само по себе, но незнакомое, непонятное.

Что делать родителям?

Снизить свои ожидания от ребенка и от отдыха.

Понять, что ребенку нужно время, чтобы прийти в себя, а сейчас много энергии уходит на знакомство с новым местом.

Реагировать на эмоции и поведение так, как вы обычно это делаете дома.

и ждут от детей повторения своего поведения, хотя память стерла довольно большую часть воспоминаний, да и контекст ситуации был совсем другой.

Представления эти могут возникать на примерах детей соседки, подруги, старшей сестры, или брата, или вообще блогера: «Вот у них дети себя так не ведут!» И опять простой вывод: значит, мои не должны себя так вести. Он ошибочен. На самом деле вы можете не знать, как ведут себя чужие дети, когда вы их не видите, вам неизвестен контекст их развития и взросления, личностные особенности, отношения с родителями.

Представления о детях, о «правильности» поведения складываются из наблюдений за мамами в интернете, из книг, статей, разговоров с другими мамами на площадке. Из представлений о детях, рождаются и ожидания, которым дети вроде как должны соответствовать. И получается: родители нарисовали картинку, а потом сравнили ее с настоящим ребенком. Оказалось, ребенок не соответствует мысленной картинке. Значит, ребенок неправильный, его поведение неправильное, его эмоции — неправильные. Надо что-то менять в ребенке, срочно! Вот и психолог под руку подвернулся, сейчас он нам в этом деле поможет.

Психолог поможет. Для начала изучит картинку, с которой родители сверяют своего ребенка.

Зачастую ребенок не может оправдать родительских ожиданий. Потому что, например, «правильное» поведение ему еще не свойственно (помогать маме