

Наталья Ершова

**РУКОВОДСТВО ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ «КАК
ПОДРУЖИТЬ СВОИХ
ДЕТЕЙ»**

@pe_psy_kot

Наталья Ершова

**Руководство для родителей
«Как подружить своих
детей». @pe_psy_kot**

«Издательские решения»

Ершова Н.

Руководство для родителей «Как подружить своих детей».
@pe_psy_kot / Н. Ершова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-984864-2

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Эта книга для тех, у кого двое и больше детей. А также для тех, кто только собирается расширять состав своей семьи. В ней вы найдёте множество важных рекомендаций по планированию и подготовке старших детей к появлению младших, и — главное — о том, как организовать быт и отношения в семье так, чтобы ваши дети жили в мире и согласии. А ещё — полезные и действенные практики и целый набор техник по сплочению детского коллектива. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

ISBN 978-5-44-984864-2

© Ершова Н.
© Издательские решения

Содержание

Оглавление	6
Для кого это Руководство?	7
1. Идеальная разница в возрасте	8
2. Возрастные кризисы	11
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Руководство для родителей «Как подружить своих детей» @pe_psy_kot

Наталья Ершова

© Наталья Ершова, 2020

ISBN 978-5-4498-4864-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление

Для кого это Руководство?

1. Идеальная разница в возрасте
2. Возрастные кризисы
3. Планирование и подготовка
4. Первый год вдвоём
5. «Я всё время срываюсь на старшем!»
6. Принудительная любовь
7. Делёжка игрушек
8. Сравнение и уравнивание
9. Детские ссоры
10. Игры на сплочение коллектива

Заключение

Для кого это Руководство?

Вы же уже знакомы со мной – по предыдущей книге или аккаунту в инстаграме? Если нет, загляните туда и получите ответы на все вопросы о моей квалификации, опыте и компетенции. А тут – сразу к делу.

Кому нужен мой гайд по отношениям братьев и сестёр?

- Родителям двух и более детей, которые постоянно ссорятся, выясняют отношения и устраивают битвы не на жизнь, а на смерть – чтобы решить все эти проблемы;

- Родителям детей, которые не конфликтуют, – дабы не порождать обиды, запрятанные в самую глубину, и дать всем детям необходимый ресурс;

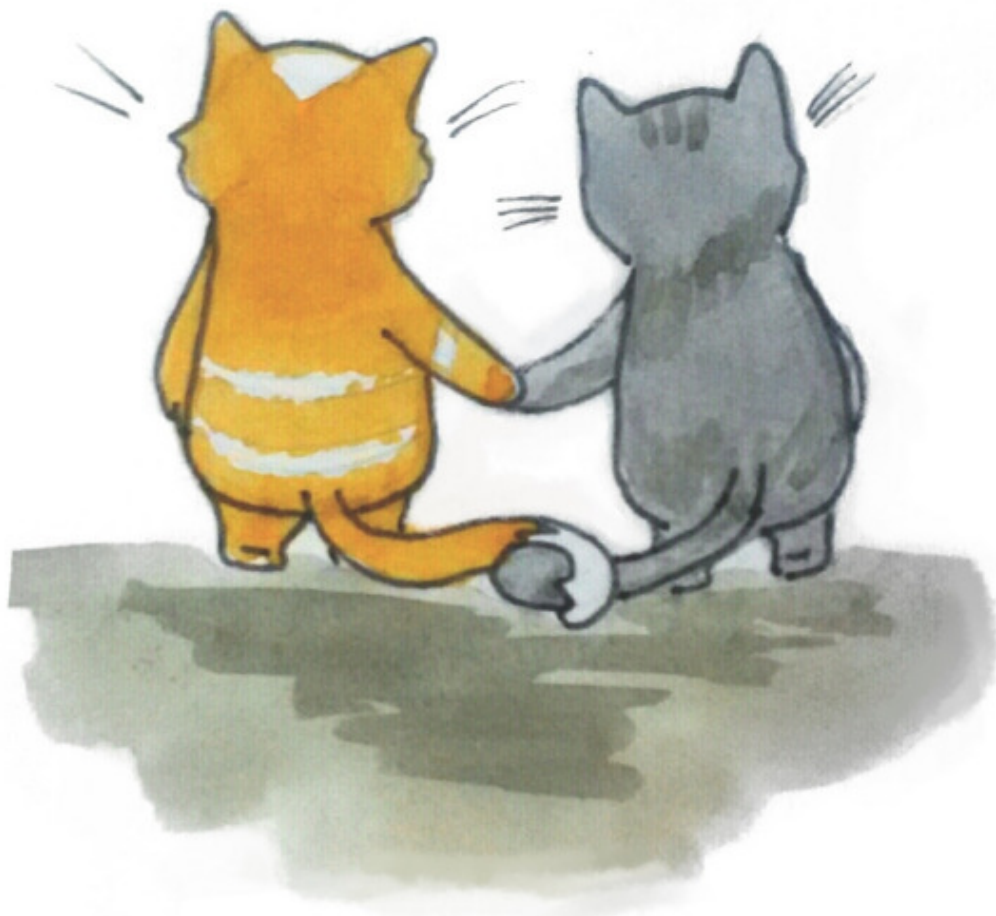
- Тем, кто только планирует второго и последующих, – во имя недопущения ошибок в будущем и (главное!) правильной подготовки вашего единственного ребёнка к появлению брата или сестры;

- Взрослым, у которых есть братья или сестры, и детство рядом с ними было отнюдь не радужным – для более глубокого понимания себя и своих взглядов на жизнь, проработки внутренних проблем и страха рожать второго ребёнка, чтобы не получилось «как в вашем детстве»;

- Людям, интересующимся детской и взрослой психологией, – для приятного досуга и получения новых интересных знаний;)

Нашли себя? Тогда нам с вами по пути. Переворачивайте страницу и начинайте поглощать теорию и применять практику прямо сегодня!

1. Идеальная разница в возрасте



Как думаете, каким будет мой ответ и дам ли я его вообще?

Правильно, не дам. Нет такого понятия – «идеальная разница в возрасте». Но если вы вдруг разочаровались и решили листать дальше или вовсе закончить чтение, не торопитесь. Кое-что полезное я расскажу и по этой теме.

Итак, давайте ответим на первый вопрос: а для кого идеальная? Для детей (ну, чтобы дружили, интересовались друг другом и т.д.) или для родителей (чтобы было легче, чтобы не поехала крыша...)? Или вообще «для галочки». Чтобы все кругом отстали от темы «Когда за вторым (третьим, пятым, десятым)?» и похвалили, а то и вовсе вручили приз «Лучшая мать десятилетия»?

Третий пункт разбирать не буду. Он не про отношения между детьми и даже не про ваше с ними взаимодействие, а про необходимость идти в терапию (или хотя бы в мой марафон, где эта тема рассматривается со всех сторон) и прорабатывать комплексы с установками.

А вот по первым двум пройдемся.

Идеальная разница в возрасте для детей

Большинство тут же ответят: «Конечно, погодки! Им интересно играть вместе, дружить, заниматься одними и теми же делами...» Или вообще двойня / тройня – разница только в том, что это нельзя спланировать.

Но на самом деле всё немного не так. Для детей идеально, когда им хватает внимания родителей, а стрессы не пересекаются.

Когда ребёнок больше всего нуждается во внимании и поддержке? До трёх лет. Именно такой расклад заложен природой и эволюцией, именно с этого возраста в нормальном мире принято отдавать детей в сад и именно до трёх мама для человека – центр вселенной и жизненная необходимость. Сей факт подтверждается различными психологическими школами, и трёхлетие как переходный этап выделяют и у нас, и на Западе, и на Востоке.

Так что рожая второго ребёнка до третьего дня рождения первого, вы обеспечиваете ему довольно серьёзный стресс и подрыв доверия к миру. «Как так, моя (только, исключительно моя) мама теперь любит кого-то ещё? А вдруг я больше ей не нужен? Вдруг новый ребёнок для того, чтобы меня заменить?» И множество других подобных мыслей или (если разница совсем маленькая) ощущений. И это не эгоизм, а здоровый эволюционный механизм.

Нет, дети с разницей меньше трёх лет вовсе не обязательно получают психологические травмы и будут страдать – если вы грамотно проживёте с ними все кризисные периоды и дадите максимум внимания, поддержки и любви. Но это непросто, когда на руках младенец. Поэтому нет, погодки и 1,5—2,5 года – это не идеальная для детей разница.

Едем дальше. Кто в курсе, в какие моменты наступают возрастные кризисы? О них будет целая глава, но здесь я коротко отмечу кризисы трёх и семи лет – в этот момент ребёнок испытывает серьёзный стресс. Его же он получает при переменах, переездах, отправлении в детский сад, школу и т. д. Поводов много, правило одно: *если вы имеете такую возможность, не накладывайте стрессы один на другой*. А рождение сиблинга (брата или сестры, дальше будем использовать и этот термин) – это всегда стресс, даже если ребёнок давно мечтал о нём и просил.

Так что вычислить идеальную для детей разницу легко: не раньше трёхлетия старшего, не в разгар кризиса, после адаптации к саду (если он планируется) и до исполнения семи. Потому что после семи да, им действительно уже будет неинтересно друг с другом, и разрыв окажется слишком большим.

Идеальная разница в возрасте для родителей

Ваши варианты? Год—два, пока руки помнят, как качать и менять подгузники? Чуть больше трёх, потому что старшего – в сад, и появится время? Семь, когда старший пойдёт в школу, станет совсем «взрослым», а вам захочется понынчиться с малышкой? Или ещё больше, чтобы старший вырос и не ревновал?

Тут я вам не советчик, подсказать могу только очевидное:

– Погодки – это тяжело. И материнство будет в радость исключительно при наличии помощи, поддержки и абсолютного физического и морального здоровья вкупе с устойчивостью психики (которая минимум год после родов только восстанавливается от гормональных качелей и перемен). Поэтому лично я (это только моё мнение, на истину не претендую) планировать погоду не советую. А если всё уже случилось и «оно само», постарайтесь максимально позаботиться о себе и делегировании вообще всего, что можно перепоручить. И того, что нельзя, тоже.

– Два года после родов – минимум, который требуется женщине для восстановления. Это уже медицинская информация, а с ней лучше не спорить. Вдаваться в физиологию не буду, если возникнут вопросы, задайте их своему врачу.

– Кризис трёх лет, конечно, не спланируешь. На деле он может разразиться и в два, и в четыре, и даже бушевать с двух до четырёх включительно. Поэтому я бы начинала действия по расширению состава семьи уже по его окончанию или хотя бы после спада.

– Дальше вам однозначно будет легче. И по идее, чем больше разница, тем проще родителям... Но в реальной жизни добавляется ещё фактор: чем позже, тем страшнее. Снова возвращаться в декрет, снова не спать ночами (а вам ведь уже не 20 / 25 / 30 – подставьте свой вариант), снова оказаться в социальной изоляции четырёх стен...

Поэтому вопрос о разнице в возрасте спорный. Особенно в контексте «для родителей». Так что единственный мой совет – ориентируйтесь по себе, своему состоянию, возможностям и ресурсам, моральным, физическим и материальным.

И главное. Помните, что второго ребёнка вы рожаете для себя и ещё раз для себя. Исключительно и без вариантов. Не для старшего, «потому что просит братика / сестрёнку». Не для мам и пап. Не для общества и ответа на вопрос «когда за вторым?» Даже не для мужа. Для себя. И всё, что связано с рождением этого второго ребёнка, – ваша ответственность. А не его старшего брата или сестры.

Это и есть самое-самое важное правило моего Руководства. Дальше будут его вариации и много практики. Но ключевое теоретическое положение уже перед вами: **каждый из ваших детей – только ваша (и отца ребёнка, конечно) ответственность и обязанность**. Остальные в этом вопросе ничего никому не должны. Особенно старшие дети.

2. Возрастные кризисы



Предлагаю подробнее остановиться на кризисах, а их у нас очень немало, причём не только в детстве.

Практическая психология выделяет в жизненном цикле человека восемь социально-психологических кризисов. Конечно, бОльшая их часть приходится на детский возраст:

- Новорождённость
- Первый год жизни
- Кризис третьего года жизни
- Кризис семи лет
- Подростковый
- Переход во взрослую жизнь
- Кризис среднего возраста
- Выход на пенсию

Все они имеют прямую зависимость от кардинальных перемен в жизни человека – физиологических либо социальных.

Важно: возраст, указанный при описании кризиса, даётся очень приблизительно. Так что если вашему ребёнку два с половиной или даже четыре, это запросто может быть кризис трёх лет. А если вам 30 или 50, вы уже / ещё в зоне риска кризиса среднего возраста.

Не менее важно: кризис – это не плохо. Скорее наоборот, это обязательная, необходимая для гармоничного развития ступенька. Просто она обычно выше остальных и на неё труднее взобраться.

Отвечу и на главный вопрос всех родителей: «А можно ли совсем без кризисов?» Исходя из логики предыдущего абзаца – нет. И это хорошо. Зато можно без нервов, истерик и психологических травм. Вот это как раз в ваших силах. А я постараюсь помочь.

Кризис новорождённости

Самый первый и самый оглушительный. Только представьте, что чувствует человек, который только что был в привычной, безопасной и комфортной среде, а тут – бах, и стало холодно, ярко, надо дышать и вообще очень страшно. И всё это после боли и дискомфорта при родах, ведь малышам этот процесс даётся не легче, чем нам.

#

Поэтому наша главная задача – окружить кроху теплом, заботой и вниманием. Этому максимально способствуют:

- Ранний контакт с матерью. Кожа к коже и приложить к груди сразу после родов.
- Кормление по требованию. Нет, не раз в 3 часа, как учит бабушка. Нет, не надо ждать условленного часа под голодные вопли. Если с грудным вскармливанием не вышло – обнимать, прижимать, общаться. Не ради еды, а просто так.
- Частое ношение на руках. И опять не слушаем вечное бабушкино «Нечего к рукам приучать!» – вашему новорождённому малышу это действительно *жизненно* необходимо. И морально, и физически.
- Спокойная атмосфера в доме. Отправляем лесом всех, кто нагнетает обстановку, и посвящаем период новорождённости – всего 2 коротких месяца – только крохе и себе.
- Довольная жизнью, выспавшаяся, окружённая заботой и любовью мама. Тут не нужно никаких пояснений, просто делайте всё, чтобы вам было хорошо.

Кризис новорождённости заканчивается примерно в 2 месяца. Ребёнок начинает осознанно улыбаться, распознавать близких взрослых, общаться при помощи звукоподражания (спокойное «гуление») и комплекса оживления (улыбается, тянет ручки к маме). Он становится социальным существом, которому интересен не только сон и еда, а весь окружающий мир.

Кризис первого года жизни

Один кризис прошёл – самое время для нового. К счастью, не сразу. Вначале ребёнка ждёт около 10 месяцев стабильного и спокойного развития – период, называемый младенчеством.

В это время наиболее важным и интересным для ребёнка становится эмоциональное общение со взрослым – разговоры (пусть пока и в форме монолога родителя), объятия, максимум физического контакта. Ни одна игрушка, погремушка или яркий звуковой мобиль не заменят ему взаимодействие с близкими. Спойлер: в нормальной психологической ситуации общения с родителями остаётся приоритетным для ребёнка любого возраста. Даже подросткового. Кстати, в период младенчества очень важно включение в жизнь малыша не только матери, но и отца, а также других родственников, которые образуют «ближний круг» ребёнка. И чем он шире, тем легче пройдут многие психологические процессы в будущем.

И вот, казалось бы, жизнь молодой семьи устроилась, наладилась и вошла в колею... Как снова кризис. Главная его причина – возможность самостоятельно передвигаться и следующее за ней отделение от взрослого. Ребёнок впервые становится активным субъектом действий. Он наконец-то САМ МОЖЕТ что-то достать, куда-то дотянуться, чего-то добиться. В это же время в его голове появляются первые осознанные образы потребностей и «хотелок». А новые умения позволяют добраться до столь желанных объектов. И круг вот-вот замкнётся, но... Громом среди ясного неба раздаётся родительское «НЕТ!»

А почему вдруг нет? Понять этого годовалый ребёнок не в состоянии. Как и не в состоянии логически осмыслить все ваши объяснения и доказательства. Поэтому недовольство, капризы и истерики вполне обоснованы.

Задача родителя на данном этапе – подготовить пространство вокруг ребёнка к его новым способностям и максимально исключить «нет» и «нельзя» из своего лексикона. И это совсем не означает, что теперь ВСЁ можно.

1. Первым делом убираем из поля зрения ребёнка то, что опасно для его здоровья. Колющие, режущие и огнеопасные. На розетки – заглушки, на окна – защиту от детей.

2. Следующим пунктом прячем всё, что дорого и жалко. Бьющееся, рвущееся и ломающееся может переехать на закрытые верхние полки – пока они под надёжной защитой от маленького урагана.

Важно: убрать не значит поставить высоко, но на видное место. Это приведёт к усиленным попыткам добыть желаемое, а такие старания часто заканчиваются падением с импровизированной «лестницы» из стульев, коробок и прочих подручных материалов.

3. Над домом поработали – пора работать над собой. Если то, что собирается сделать ребёнок, не угрожает его жизни и здоровью, действительно, почему нет? Промокнет? Да. Но как иначе он поймёт, что лужи лучше обходить стороной? Только испытав дискомфорт от сырости. До этих пор лужа будет оставаться объектом грёз и мечтаний. Испачкается? Все дети пачкаются, грязь – неизменный спутник познания мира. У вас же есть стиральная машина?

И вдогонку ещё одно ключевое правило детской психологии всех времён и народов: *родительские запреты имеют ценность лишь тогда, когда они звучат не каждые 5 минут, а только по действительно важным поводам.*

Выбегать на дорогу – категорически нельзя. Повалиться в песке – почему бы и нет? Есть собачьи экскременты – конечно, нет. Съесть вместо супа яблоко – явно не самое страшное событие. Думаю, продолжить закономерность у вас получится.

Кстати, это станет отличным заделом на будущее – впереди ещё много кризисов и ситуаций, в которых важно донести до ребёнка своё «нельзя». Так пусть оно обретает ценность и значимость сразу же, как только начинает звучать из ваших уст.

Кризис третьего года жизни

Почему подзаголовок звучит именно так, а не «*Кризис трёх лет*»? Как я уже говорила выше, он может начаться (и чаще всего начинается) в два с половиной и даже в два. Да-да, только вы отошли от предыдущего, как грянул следующий. Но это, кстати, вполне логично: чем младше ребёнок, тем быстрее он растёт. И тем чаще в его организме и социальной позиции происходят кардинальные изменения. А кризис, как мы помним, – это реакция именно на них.

Кто знает, как звучит девиз кризиса третьего года жизни? Мамы трёхлеток наверняка в один голос ответили: «Нет, нет и ещё раз НЕТ!» Такое отрицание в ответ практически на всё и есть первый признак наступления кризиса (Информация к размышлению: подумайте, откуда берётся этот девиз и его ключевой посыл. А если не получается сделать выводы, перечитайте предыдущий параграф;). Помимо него можно выделить и другие сигналы:

- Негативизм – всё наперекор взрослому. Нет, он не будет эту кашу, мама. Хоть раньше и обожал её со страшной силой.

- Упрямство – настаивать на своём, даже когда уже совсем не хочется того, что начал требовать полчаса назад.

- Своеволие – инициатива во всём, что происходит вокруг. Классическое «Я сам!»

- Обесценивание – оно может проявляться в обзывании родителей и обидном «Мама, я тебя не люблю!»

- Деспотизм – всё должно быть, как он хочет, причём в приказном тоне. Если детей в семье двое и больше, деспотизм дополняется обострением ревности к братьям и сёстрам. Вот почему в предыдущем блоке я так много внимания уделила вопросу трёхлетнего кризиса.

Кстати, все эти «чудеса» могут начаться не только раньше трёх, но и немного позже – до четырёх вы точно в зоне риска.

Если же вдаваться в механику процесса, кризис третьего года жизни – это снова про отделение от взрослых, но теперь подкреплённое новыми для ребёнка потребностями в самостоятельности и самореализации. И наиболее логичное решение всех сопутствующих ему проблем – дать малышу как можно больше свободы действий. Конечно, в разумных пределах, но пределы эти лучше хорошенько замаскировать.

Вот несколько советов и техник. Не по преодолению кризиса, а скорее по его проживанию и снижению накала атмосферы в доме, где живёт «взбесившийся» трёхлетка.

Прислушивайтесь к его мнению, советуйтесь. Пусть пробует всё делать сам – одеваться, собираться в сад, мыться. Поначалу будет долго и шиворот-навыворот, зато на выходе вы получите самостоятельного ребёнка, способного выжить в непростых условиях современной квартиры.

В этот период отлично работает «*лжевыбор*». «Выбирай, синюю шапку наденешь или зелёную?» – смотрите-ка, ваш ребёнок в шапке, и это решение принял он сам!

Стремление к **самореализации**, появившееся именно сейчас, не менее важно, чем желание самостоятельности. Оно выражается в достижениях (я смог, у меня получилось!) и – в этом-то и есть ваш козырь – в признании родителями (как здорово у тебя получилось!). Хвалите даже за мелочи, поддерживайте всё новое, что осваивает ваш малыш. Он обязательно это оценит.

Но, к сожалению, даже идеальное выполнение всех этих пунктов не гарантирует вам спокойную и безмятежную встречу с третьим возрастным кризисом. И это хорошо! Ваш ребёнок растёт, развивается и меняется – так задумано природой. Вам остаётся только понимать и принимать эти перемены. Не стыдить и не ругать за ошибки, ведь они неизбежны. Не смеяться над неуклюжестью. Поддерживать и любить. И помнить, что всё временно. А впереди уже маячит кризис подросткового возраста, так что вы ещё с нежностью вспомните трёхлетний.

Кризис семи лет

«Да когда они кончатся уже, эти кризисы?!» – мелькнула такая мысль, признавайтесь?

Ответ на этот вопрос был в начале блока. (Спойлер: кончатся они после выхода на пенсию). А пока разберёмся с кризисом семи лет.

Для тех, у кого он только в перспективе, сразу отмечу: речь пойдёт не о ситуации в первом классе, а о конце дошкольного периода. Если кризис пришёлся на учебное время, это значит, он либо слегка запоздал, либо дело не в кризисе, а в неподъёмной нагрузке, к которой ребёнок был не готов.

Как всегда, начнём с проявлений:

- Пауза в общении – «Он как будто не слышит!» и «По сто раз приходится повторять!»
- Оспаривание родительских просьб (или ну ооочень медленное их выполнение).
- Отказ от привычных домашних обязанностей.
- Хитрость – к примеру, показать мокрые руки вместо вымытых.
- Особое внимание к своему внешнему виду – важным становится не выглядеть «как маленький».
- Демонстративная «взрослость» в словах, поведении и особенно в общении с младшими.
- Кривляние, манерничанье, паясничанье.

Есть и позитивные перемены:

- Рассудительность, возможность логически осмысливать информацию, в том числе правила и запреты, диктуемые родителями.
- Новые серьёзные темы в общении со взрослым – от нравственности до политики.
- Самостоятельность – как в развлечениях, так и в обязанностях, но только в тех, которые ребёнок взял на себя по собственному решению.

И не смотрите, что минусов больше, – они скоро пройдут, а плюсы останутся.

Как и во всех предыдущих (да и в последующих тоже) случаях, кризис 7 лет – это здорово. Он означает готовность к школе, переход на новую ступеньку взросления.

Причины такого непростого (особенно для родителей) перехода – в резком скачке развития, как физического, так и психического. Именно в этом возрасте у ребёнка меняется ведущая деятельность (игровая на учебную), появляется множество новообразований (изменения касаются памяти, внимания и др.). Всё это не может не сказаться на поведении и реакциях.

А потом маленький человечек прямо в состоянии кризиса попадает в новые условия (школу) и испытывает сильнейший стресс, ведь его жизнь кардинально меняется: появляется море новых обязанностей, новый коллектив, новые авторитеты. К счастью, мы в силах помочь.

– Отдаём в школу не раньше 7 лет. Это действительно очень важно и связано отнюдь не с интеллектуальной зрелостью и знанием букв, цифр и иже с ними.

– За год начинаем мягко готовить ребёнка. Ключевое слово здесь – «мягко». То есть не сад по типу гимназии, 7 уроков по 40 минут и «зато мой уже пишет и читает!», а, к примеру, школа будущего первоклассника один раз в неделю – для привыкания к обстановке, учителю и будущему коллективу.

– Спокойно разясняем причины требований, вызывающих у ребёнка протест. Вместе рассуждаем (помните про новое качество?), почему это действительно нужно сделать. А не повторяем каждый раз «Есть такое слово „надо“» и «Потому что я так сказала!» – с 7 лет уже не прокатит, а только добавит сомнений в вашей искренности и адекватности. И к подростковому возрасту выльется в серьёзные недопонимания.

– Даём больше возможностей для самостоятельности, новых «взрослых» действий.

– Спокойно напоминаем о невыполненных поручениях – он действительно забыл, ведь его мозг занят и активно обрабатывает какие-то другие данные.

И главное – максимум поддержки! К 7 годам ребёнок начинает относиться к себе критично. Это раньше он был центром вселенной, а теперь появились вариации. Одна и та же девочка может быть и «красивая, потому что у меня нарядные платья», и «глупая, потому что не могу прочитать страницу». Все эти оценки закладываются в семье. Ваши дети ещё слушаются критики, так что с вас – поддержка и похвала. И ещё раз похвала. В этом нежном и восприимчивом возрасте так важно заложить в сознание малыша, что он может, он достоин, он способен! Он самый лучший. А когда ты такой, идти по жизни намного легче и приятнее, поверьте. Даже несмотря на кризис.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.