



РОДИТЕЛЬСКАЯ БИБЛИОТЕКА

М.А. ЗАЖИГИНА

**НЕ** **ЧЕГО**  
**СТОИТ ДЕЛАТЬ**  
**РОДИТЕЛЯМ,**  
**НО ЧТО ОНИ все равно делают**



Марина Зажигина

**Чего не стоит делать родителям,  
но что они все равно делают**

«Интермедиатор»

2007

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

**Зажигина М. А.**

Чего не стоит делать родителям, но что они все равно делают /  
М. А. Зажигина — «Интермедиатор», 2007

ISBN 978-5-98563-433-4

Автор — профессиональный детский и семейный психолог, много лет консультирующий родителей, — пишет об основных психологических проблемах, возникающих у детей дошкольного возраста (от рождения до 6–7 лет). Описание каждой проблемы включает в себя анализ причин ее возникновения, типичных ошибочных действий родителей, неблагоприятных внешних условий, усугубляющих ситуацию, а также последствий ошибок и возможных способов преодоления проблем. Откуда берутся проблемы и к чему они могут привести? Какое родительское поведение провоцирует их возникновение? Чего не стоит делать родителям, чтобы не усугублять ситуацию? И главное: как преодолевать трудности и разрешать проблемы? Обо всем этом рассуждает автор книги. В конце каждой главы приводятся ответы на вопросы родителей по рассматриваемой теме. Книга адресована родителям.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-98563-433-4

© Зажигина М. А., 2007

© Интермедиатор, 2007

# Содержание

От автора	6
Глава 1	8
Глава 2	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Марина Зажигина**  
**Чего не стоит делать родителям,**  
**но что они все равно делают**

© Издательство «Генезис», 2007

## От автора

Идея этой книги появилась, когда у меня (я – профессиональный детский и семейный психолог) накопилось более 2000 ответов на вопросы родителей по психологической тематике, присланные по Интернету<sup>1</sup>. При всем разнообразии вопросов, по сути, они сводились к нескольким основным темам, волнующим родителей больше всего. Эти темы и определили содержание книги.

Почти все вопросы начинались так: «Что мне делать, когда мой ребенок...» Продолжение было разным: «...боится собак, не хочет спать один в своей постели, отнимает игрушки у других детей, отказывается ходить в детский сад, сосет пальцы, спрашивает „что такое смерть?“» и т. п.

Родители хотели получить практический совет, рекомендацию, чтобы понять, как им вести себя в той или иной ситуации. Часто они описывали уже предпринятые ими действия, которые «не помогли», и просили «правильного» совета.

Иногда оказывалось, что родителям просто не хватало уверенности в том, что они выбрали правильную линию поведения. Они искали поддержки и одобрения специалиста. В других случаях они действительно избрали неверную линию поведения и своими «неправильными» действиями только усугубили ситуацию, серьезно осложнив жизнь себе и своему ребенку.

Таким образом, наряду с типичными проблемными ситуациями постепенно собиралась и «коллекция» **типичных ошибок**, допущенных родителями в воспитании детей-дошкольников. А раз есть общие для всех «камни преткновения», то есть и весьма высокая вероятность повторения этих ошибок во вновь образующихся молодых семьях. Желание помочь родителям дошколят психологически грамотно общаться со своими детьми и определило главную цель книги. Итак, речь пойдет о психологических проблемах, возникающих у детей дошкольного возраста (от рождения до 6–7 лет). Описание каждой темы будет включать в себя:

- **причины**, приводящие к возникновению проблемы;
- **ошибочные действия**, совершаемые родителями;
- неблагоприятные **внешние условия**, усугубляющие ситуацию;
- **последствия** ошибок;
- **способы** преодоления возникших проблем;
- **сроки** требующиеся для этого (если их возможно предсказать).

Для того чтобы читатели могли увидеть, как конкретно применяются на практике рекомендуемые методы, в конце каждой главы приводятся ответы на наиболее интересные вопросы родителей по рассматриваемой теме. Кроме того, что разбор «случаев из жизни» полезен для «закрепления материала», он всегда интереснее, чем даже самая умная теория («сухой остаток» чьих-то наблюдений в психологических учебниках).

Конечно же, приведенные ответы далеко не исчерпывают заявленную проблему. Чаще всего они лишь указывают направления для ее решения. Вот почему не стоит рассматривать рекомендации в качестве универсального рецепта на все случаи жизни. Совет, подходящий автору письма, может оказаться непригодным для читателя, попавшего, как ему кажется, в «аналогичное» положение. Объясню почему.

---

<sup>1</sup> Автор книги, Зажигина Марина Анатольевна, проводит индивидуальные и групповые занятия с детьми и родителями. Более подробная информация об авторе, а также разбор случаев из практики психологического консультирования представлены на сайтах [www.mama.ru/club/psy](http://www.mama.ru/club/psy) и [www.happymama.ru](http://www.happymama.ru). Там же можно найти материалы по темам, связанным с внутрисемейными отношениями, – проблемам в семье после рождения ребенка, отношению мамы к материнству, способам самоподдержки для мам, профилактике послеродовой депрессии и т. п.

Интернет-консультирование часто называют консультированием «вслепую». Анонимное по своей сути, оно не позволяет психологу составить мнение о человеке, задающем вопрос. А значит, давая тот или иной совет, психолог может быть не совсем точным.

Эту книгу можно считать следующим после интернет-консультирования шагом по обучению родителей психологически грамотным навыкам взаимодействия со своим ребенком. Однако и здесь могут быть «осечки». Иногда бывает так, что буквальное исполнение рекомендаций заводит родителей в тупик. Это неудивительно. Для правильного построения педагогического воздействия на ребенка огромное значение имеет контекст, то есть особенности ситуации. А этот контекст в коротком письме, конечно же, остается за кадром. Не стоит уповать на какой-то результат от советов, если родители будут читать книгу выборочно и применять данные в ней рекомендации от случая к случаю.

Важно задумываться о том, не противоречат ли фактически совершаемые нами действия нашим благим намерениям. Понятно, что родителям сложно оценить свои собственные действия. Для этого нужен взгляд со стороны. Вот почему никакой текст не заменит живого общения с психологом по существу проблемы. Консультация специалиста позволяет учесть максимальное количество факторов, влияющих на ситуацию, и вместе с родителями выработать наиболее грамотную стратегию поведения по преодолению возникших трудностей.

## Глава 1

### Нарушения сна и укладывание ребенка спать



Сон относится к базовым потребностям человека. Не случайно мы начинаем свой рассказ о психологических проблемах детей именно с этой темы, отражающей специфику самого раннего возраста.

Сон необходим организму для восстановления сил. Для ребенка сон – условие нормального роста и развития. Нарушения сна у малыша – сигнал тревоги для родителей. В причинах нарушений «механизма» сна и засыпания нам и предстоит разобраться.

Посмотрим для начала на взрослого человека. Для того чтобы заснуть, каждый из нас должен прийти в состояние расслабления. Возбуждение, держащее наши чувства «включенными», а весь организм – «заряженным» на активные действия, должно уйти, уступив место системе торможения. Условием спокойного сна, таким образом, является *ощущение безопасности*, защищенности. Это продиктовано нашим инстинктом самосохранения. Вот почему при наличии какого-то сильного стресса – угрозе безопасности – система торможения как бы «откачивается». Как тут спать, если надо заботиться о своем самосохранении и «держат оборону»!

Для того чтобы успокоиться, взрослые используют различные способы: теплый душ, прогулки на ночь, снотворное, даже алкоголь... Ребенку для спокойствия нужно только одно – мамино присутствие. Лучшим способом утешения для малыша до года, безусловно, является материнская грудь. Ведь грудь – это не только средство утолить голод. Мамино сердцебиение, тепло ее тела, знакомые запахи погружают ребенка в приятное чувство спокойствия и умиротворения, знакомое ему еще по внутриутробной жизни. Вот почему преимущества грудного вскармливания, с точки зрения детского психолога, вряд ли можно переоценить.

Конечно, плохой сон у ребенка (в особенности новорожденного) может быть обусловлен причинами чисто физиологического характера. Например, его может беспокоить животик. Малыш может путать день и ночь. Наконец, у него могут резаться зубы.

Все эти причины «законны» и естественны для ребенка. Хотя для уставшей мамы они могут выглядеть как «нарушения сна». Выбившись из сил, она может искать помощи и совета

в желании «исправить ситуацию», то есть сделать так, чтобы годовалый младенец спокойно спал всю ночь. Часто маму приходится разочаровывать: ей придется потерпеть, поскольку приучение ребенка к режиму «полноценного» ночного сна путем игнорирования его ночных призывов крайне нежелательно. Оставшись в одиночестве ночью, испытывая к тому же чувство голода, ребенок может пережить сильнейший страх. Разрушение доверия к матери в результате этих переживаний скорее всего наложит негативный отпечаток и на физическое, и на интеллектуальное развитие ребенка.

Неумение матери приспособиться к нуждам малыша (например, из-за постоянных сомнений в себе – «так ли я все делаю?», «может, я плохая мама?»), все ее тревоги и страхи могут нарушить психологический контакт между ней и ребенком. Ребенок чувствует тревогу мамы, беспокоится – плохо спит, ест. У него могут обостриться проблемы с кожей – аллергии и диатезы, или он просто будет заходиться в бесконечном плаче, изводя своих родителей. Если мы говорим о ребенке постарше (от двух лет и больше), то здесь вариантов отклонений в его состоянии много больше – могут возникать так называемые вредные привычки: сосание пальцев, предметов, навязчивые движения (см. главу 2), недержание мочи и кала (см. главу 3), онанизм (см. главу 11) и т. п.

Повторюсь, что часто в основе этих неблагоприятных проявлений лежит *нарушение эмоционального контакта между ребенком и матерью*, неумение мамы создать безопасную атмосферу, необходимую для нормального развития ребенка. Тому виной могут быть и излишне жесткие принципы воспитания, которых мама придерживается, и психологическая неготовность самой матери заботиться о малыше, а также негативный опыт ее взаимоотношений с собственной матерью в детстве.

Научив маму обращению с младенцем, обучив ее приемам снятия психологического стресса у малыша, мы скорее всего устраним все вышеперечисленные отклонения в его поведении и самочувствии.

Вот пара простых приемов, с помощью которых можно бороться с беспокойным сном ребенка и его ночными страхами:

1) как можно больше телесного контакта с малышом в течение всего дня (причем желателен контакт кожа к коже). Для этого можно носить ребенка на руках, держать на коленях, качать на ноге, тормошить его, делать успокаивающий массаж всего тела; причем важны не столько способы поглаживаний и пощипываний ручек и ножек, сколько ваши нежность и ласка, с которыми это делается;

2) легкий массаж перед ночным сном, сопровождаемый примерно такими словами: «Ты мой *самый любимый* ребенок, ты *так дорог* нам с папой, мы мечтали, чтобы у нас появился *именно такой* мальчик/девочка, как ты; ты вырастешь умным и здоровым, тебя будут окружать хорошие люди, и у тебя будет много друзей; в мире так много интересного, каждый новый день принесет нам радость и новые открытия...» и т. п.

Важно, чтобы речь велась только в позитивном ключе, без упоминаний каких-то текущих проблем (как бы уместно это ни казалось). Такие фразы, как «ты не будешь бояться», не подходят, поскольку они носят негативный характер, указывают на проблему, а значит, нарушают лечебный эффект.

Эти «процедуры» должны повторяться каждый день в течение минимум двух недель, иначе они не дадут эффекта.

Таким образом, мама для младенца является универсальной защитой от всех страхов и тревог. Вот почему совместный сон с малышом до года часто становится своего рода необходимостью. Особенно это важно, если ребенок болен, чем-то взволнован и т. п.

В зависимости от ситуации и от своих собственных предпочтений вопрос о совместном или раздельном сне со своим младенцем каждая мама может решать для себя самостоятельно. Мамы, кормящие ребенка грудью по ночам, часто предпочитают совместный сон потому, что

так проще выспаться самой. Другие мамы выбирают отдельный сон из-за опасений придавить ребенка (хотя вероятность этого крайне мала). Это их право.

Если с ребенком все в порядке и свою потребность в мамином присутствии ночью он никак не обозначает, то, значит, для него это не является необходимостью. Очень часто по состоянию ребенка видно, когда ему необходимо мамино присутствие во время сна или засыпания и когда в этом необходимости уже нет.

На вопрос, до какого возраста позволять ребенку спать вместе с родителями и чем это может повредить ребенку, ответить непросто. Мнения специалистов здесь расходятся. Этот вопрос, по сути, связан с другими: о возрасте отлучения ребенка от груди, а также с темой этапов взросления ребенка, его постепенного отделения от матери и приучения к самостоятельности. На вопросы о грудном вскармливании я отвечу в следующей главе. Что же касается совместного сна, то по мере взросления ребенка все же желательно, чтобы у него появилось «свое» место – своя кровать, как и своя тарелка, свое полотенце, свой стульчик.

Когда именно ребенок начинает осознавать «свое» и отличать его от «мамино» и «папиного», сложно сказать точно. Тем не менее при всех индивидуальных различиях это происходит в промежутке между годом и двумя.

В возрасте от года до двух автономность ребенка от матери должна увеличиваться. И если мама уже не кормит его грудью, то следующий шаг к самостоятельности – отдельный сон.

Допустим, состояние ребенка вполне позволяет это сделать. Он не болен, спокойно спит ночью, просыпается изредка попить или пописать и быстро засыпает после этого. Как начать приучать его к отдельному сну? Ведь ребенок привык к маминой близости. И он может протестовать против «отселения» просто потому, что новый способ сна для него не освоен, неудобен.

Из письма одной мамы:

*Моей девочке уже 5 лет и 3 месяца, но она до сих пор спит со мной и мужем. И никакие уговоры не помогают. У Анютки есть своя комната. Мы специально сделали в ней ремонт. Наклеили обои в пастельных тонах, повесили розовые шторы, красивую лампу, купили новый коврик, но ничего не помогает. Играет она там с удовольствием, а спать – ни в какую. Она понимает, что уже взрослая, что ей пора спать отдельно, что маме с папой очень тесно. Регулярно обещает, что вот уже скоро будет спать в своей кровати. Но, когда доходит до дела, плачет и опять обещает, что будет спать сама, только попозже. Как нам быть, чтобы этот процесс прошел безболезненно для ребенка?*

*Ольга*

Как можно заметить, речь идет уже о достаточно взрослом ребенке.

Или вот такая ситуация:

*Дочке 4, 5 года, до 1 года мы в кровать ее вообще не брали. А потом... В общем, сейчас каждую ночь, в 1–2 часа она прибегает к нам. Уже и кровати меняли, все это сопровождалось рассказами о том, как здорово иметь свою кровать, потом комнату. Но бесполезно. Темноты не боится, засыпает одна после того, как ей почитают и споют песню на ночь. Правда, иногда спит беспокойно, особенно после театра – музея – развлечений. Я знаю, что многие насильно оставляют детей со слезами в своих кроватях, с руганью и запугиваниями, но этот вариант не для нас. Может быть, есть еще способы?*

*Татьяна*

Попробуем разобрать ситуацию в целом. Если ребенок не хочет спать отдельно от родителей, приходит к ним ночью в постель, саботирует все попытки уложить его в отдельную кро-

ватку, родители неизбежно оказываются в ситуации выбора – разрешить или нет? При этом у многих родителей возникает ощущение, что разрешить – значит, пойти на поводу у ребенка.

Но как сопротивляться малышу, который вцепляется в мать, кричит, плачет и всячески показывает, что боится спать один? Ребенка становится «жалко», и в итоге родители ему уступают. Эта ситуация может длиться годами.

Давайте посмотрим, что движет ребенком, не желающим спать отдельно. Да, ему дискомфортно, непривычно, но он, кроме того, может действительно бояться раздельного сна. Ему кажется, что в одиночестве он уязвим и незащищен. Таким образом, его пугает сама перспектива «отделения» от родителей на ночь.

Психологи так и называют это состояние ребенка *страхом отделения*. Через этот страх в том или ином виде проходят практически все дети (см. главу 9), однако у некоторых он может быть выражен довольно сильно.

О феномене психологического отделения ребенка от матери мы будем говорить подробнее в разделе, посвященном кризису взросления у детей 2–3 лет. Примерно в этом возрасте ребенок начинает испытывать потребность стать самостоятельным и независимым от родителей. Заявления типа «я сам», «я хочу» и протесты против родительской воли становятся типичными проявлениями этого периода. Желание отделиться от матери – насущная потребность ребенка, до этого во всем от матери зависящего.

В определенном смысле младенец до двух лет считает себя и мать единым целым. До своей самостоятельности ему еще надо «дорости».

Иными словами, *до определенного момента ребенок психологически не готов отделиться от матери, стать самостоятельным*.

Если родители будут настаивать на отселении ребенка в отдельную комнату, то есть на раздельном сне, в неблагоприятный, неподходящий момент, то тем самым они только усилят его страх. И все их попытки приведут к обратному эффекту – ребенок всеми своими силами будет стремиться остаться рядом с родителями.

Таким образом, резкое «отделение» ребенка может возродить страхи, испытанные им в младенчестве, или спровоцировать появление новых. И тогда сложится весьма печальная картина. Ребенок, спокойно спавший ночью, после попыток мамы отселить его начинает просыпаться по ночам, проверять, здесь ли мама, требовать ее постоянного присутствия и т. п. Причем чем сильнее мама будет настаивать, тем сильнее он будет протестовать и сопротивляться.

Вот письмо, иллюстрирующее эту ситуацию:

*Нашему сыну 4 года и 3 месяцев. Около трех недель назад он стал требовать нашего присутствия во время сна. На ночь мы всегда читаем ему сказку, потом прощаемся, причем он сам говорит, чтобы мы шли спать. 3 недели назад мы несколько дней прожили у бабушки с дедушкой и спали с Никитой в одной комнате, после переезда домой в первую же ночь он попросил с ним полежать или посидеть. Мы сидим, ждем, пока он уснет, потом пытаемся выйти из комнаты, но Никита, как будто ждет этого момента, открывает глаза и начинает плакать. Конечно, бывает, что мы засыпаем с ним, а в середине ночи уходим к себе, но сейчас мальчик начал требовать нашего присутствия и среди ночи, начинает сразу плакать, когда просыпается и не видит нас рядом. Пытаемся ему объяснить наше поведение, спрашиваем, чего он боится (разговоры длятся дольше часа), он упорно говорит, что ему скучно. Ни на какие наши ухищрения не реагирует, как будто не понимает, что мы говорим, **смотрит какими-то стеклянными глазами, и не слышит наших слов, уговоров, угроз** (иногда просто выходим из себя). В результате я сломалась и стала ложиться спать вместе с сыном. Но, наверное, это не выход из положения? Пугает нас то, что он упорно молчит и не отвечает на*

*расспросы о своем ночном поведении. Я не верю в то, что он нас не понимает, он умный, толковый мальчик. Я волнуюсь за здоровье сына, он же в первую очередь сам не высъдается, я поднимаю его в 7 утра в садик.*

*Анастасия*

То, что мама упоминает «стеклянные глаза» ребенка, говорит о том, что это не проблема непонимания. Здесь все дело в чувствах. Ребенок боится. И чем больше уговоров, а тем более угроз(!) он слышит, тем сильнее его страх. В этом случае родители добиваются прямо противоположного эффекта. Как же стоит действовать, чтобы решить проблему?

На первых порах стоит оставить подобную ситуацию без изменений. Уступить требованию ребенка, как бы это ни было неприятно для родительского самолюбия. Сказать себе, что сейчас еще не время. Ребенок оказался не готов. Или не были учтены какие-то неблагоприятные внешние условия, или родители просто выбрали неверную тактику поведения, испугав ребенка своим чересчур решительным настроем.

Первая задача мамы – успокоить ребенка. Отделить его от себя в состоянии тревоги и страха не представляется возможным вообще. Лучше всего, если разделение произойдет добровольно, так, чтобы ребенок имел возможность выбора – спать ли ему отдельно или вместе с вами. И благодаря вашей педагогической хитрости и уловкам совершил свой выбор в пользу раздельного сна.

Как этого добиться? Сделать его отдельный сон – вернее, само укладывание – более интересным, выгодным для него самого. Вы можете сказать ему: «Если ты хочешь спать в нашей кровати, пожалуйста, но я не буду ни сидеть с тобой, ни читать сказку, ни петь песенку. Если же ты будешь спать в своей кроватке, то перед сном я тебе прочитаю и спою колыбельную, а когда ты проснешься, тебя будет ждать приз» (например, что-то вкусное, что любит ребенок).

Легко сказать, да трудно сделать, скажут иные родители. А если ребенок начинает бурно протестовать? Есть дети, которых вообще не уложишь спать без часа мучений для всех членов семьи по очереди.

Действительно, есть дети, испытывающие трудности с отходом ко сну. Как правило, это легковозбудимые дети, которым всегда сложно успокоиться и утомиться. Для этого им требуется дополнительная помощь родителей. Тем не менее чаще всего утомительная процедура укладывания ребенка спать скорее связана с педагогическими недоработками родителей, чем с какими-то психологическими проблемами ребенка. Разберемся, что происходит в этом случае.

Причиной мучений при укладывании ребенка спать являются тщетные надежды родителей на то, что при удовлетворении всех требований ребенка – пописать, поесть, почитать, поиграть, попить и т. п., – он проявит «сознательность». Родители надеются, что, получив все желаемое, он наконец добровольно уляжется и заснет. А ребенок превращает все происходящее в игру, «дергая за ниточки» родителей, и не имея, по сути никакого стимула прекратить игру.

При таком положении вещей надо выработать строгий ритуал укладывания ребенка, четкие правила, которые будут выполняться из вечера в вечер. Тогда ребенок будет их хорошо знать и помнить. Например, сначала мыться, потом переодеваться, потом сказка или песенка (одна, максимум две) и потом прощальный поцелуй мамы на ночь, ну или 5 минут ее пребывания в комнате ребенка молча, и на этом все. И ребенок, и родители должны точно знать, что дальше уже ничего не последует, надо смириться с необходимостью и заснуть.

Если же родители начинают подстраиваться под желания ребенка, требующего то одного, то другого, причем эти желания могут воспроизводиться по кругу, то справиться с приучением ребенка к четкому режиму засыпания родители уже вряд ли смогут.

В заключение несколько слов о том, противиться ли приходу ребенка в постель к родителям среди ночи. Если это желание вызвано испугом (то есть ребенок привык засыпать в своей кроватке, он отлично усвоил, что у него есть «его» кроватка, а у родителей «своя», но,

проснувшись ночью и, допустим, испугавшись чего-то, испытывает желание прийти поспать рядом с родителями), то препятствовать малышу – значит, усиливать его страхи. Если ребенок делает это не каждый день, если периодически он проводит всю ночь в своей кровати, то в этих «ночных визитах» нет ничего плохого.

\* \* \*

Подведем итоги этой главы.

**Типичная ошибка** родителей в отношении различных нарушений сна у ребенка состоит чаще всего в том, что они, следуя какой-то определенной теории, не учитывают ни индивидуальных особенностей своего ребенка, ни условий текущей ситуации. Причем родителей может «кидать» в крайности.

**Ошибочные действия** могут варьировать в широком диапазоне. Часто родители принципиально не подходят к плачущему малышу ночью, считая, что тем самым они приучают его к «независимости» и воспитывают в нем «силу духа».

**Последствия** такого подхода скажутся на доверии малыша к миру, к родителям, разрушат его чувство собственной значимости, подорвут уверенность в себе и своих силах. Скажется этот подход и на самих родителях – некоторые родители могут «дойти до ручки», исполняя все прихоти ребенка перед сном и ночью в момент просыпания: укачивание до «посинения», бесконечные сказки и песенки и т. д. и т. п. Будет накапливаться усталость, они станут взвинченными, что также будет передаваться ребенку и создавать эффект порочного круга. Чем больше все нервничают, тем сложнее добиться от ребенка спокойного сна, тем сложнее родителям получить полноценный отдых. Излишняя принципиальность родителей (обычно папы) в отношении раннего приучения ребенка к отдельному сну также может нанести серьезный вред.

**Правильные действия:**

– следить за тем, чтобы базовая потребность ребенка в безопасности была удовлетворена, и вовремя принимать меры по снятию тревоги;

– создать ритуал отхода ко сну, выработать у ребенка привычку засыпать в определенное время в одних и тех же обстоятельствах, сообразуясь с некоторыми правилами;

– стремиться приучить ребенка к отдельному сну, стараться сделать так, чтобы он пошел на это добровольно. Важно выбрать для этого благоприятный момент и стимулировать желание ребенка каким-то призом или вознаграждением.

\* \* \*

А теперь ответы на вопросы родителей по теме этой главы.

*Посоветуйте, что делать, если дочка (6,5 лет) после лета, проведенного на даче, где спала вместе с бабушкой, просит спать вместе с ней. Если меня нет рядом, то просыпается ночью в одно и то же время в слезах и просит поспать с ней. Она говорит, что ей не страшно, а просто хочется прижаться ко мне. Если я не подхожу к ней, она долго плачет. Очень жалко ее, и я с трудом сдерживаю себя, чтобы не подходить к ней...*

*Елена*

Быть может, вам не стоит «с трудом сдерживать себя, чтобы не подходить к ней»? Понятно, что ребенка лучше не приучать спать вместе со взрослыми, но может быть, стоит сделать исключение хотя бы для ночных объятий? Если ребенку хочется прижаться, пусть прижмется! Поддержите дочку в своих объятиях некоторое время, ну а потом предложите пойти обратно в кроватку. Если девочка не согласится, то, думаю, ничего плохого не случится, если

вы позволите ей «досыпать» вместе с вами в вашей кровати. Она успокоится, ее сон станет крепче. Если она перестанет просыпаться по ночам, то проблема решится сама собой.

*Моему сыну Роману 3 года 1 месяц. Я укладываю его спать, ложась рядом с ним в кровать, на это уходит минут 30–40, иногда засыпаю вместе с ним, мужу это не нравится. Сейчас хотим приучить его ложиться самостоятельно, без мамы, уже пробовали несколько раз, но он отказывается от всяких уговоров, только море слез.*

*Ольга*

Приучать к чему-то ребенка надо не сразу, а постепенно. Для начала вы можете просто не ложиться близко к нему; потом – садиться на кровать и не ложиться; потом – находиться с ним в комнате, пока он засыпает; и наконец, в итоге выходить из комнаты, когда вы увидите, что ребенок уже привык к тому, что не видит и не чувствует вас рядом с собой. Только так. Попытки ускорить процесс, наоборот, испугают ребенка, и он начнет настаивать на вашем присутствии вместо того, чтобы отучаться от него. Терпение и целеустремленность помогут вам добиться успеха. Пусть ориентиром вам будет состояние ребенка, а не предпочтения мужа. Объясните мужу, что воспитывать ребенка надо не перед сном, а в дневное время, когда ребенок полон сил. Во время просыпания и засыпания психика ребенка очень уязвима. Вот почему ему необходимы максимально комфортные условия для сна. Здоровый сон – залог нормального роста и хорошего развития ребенка.

*Отец настаивает на том, чтобы «отселить» ребенка (2 года 7 месяцев, мальчик) в другую комнату, а он даже в своей кровати не хочет засыпать – каждый раз доходит до истерики. Я думаю, что это от того, что он недавно очень сильно переболел и спал во время болезни на нашей кровати, к тому же я вышла на работу не так давно, а он с няней – скучает по мне жутко, требует телесного контакта при засыпании. Я в этом ничего страшного не вижу, но муж настаивает на немедленном «отлучении от тела». А еще ребенок боится бабы-яги. Не выльется ли это изменение для него в стресс? Может, все-таки стоит не так резко это делать и не в этот и так трудный для ребенка период? Посоветуйте, как и когда? Не знаю, как убедить еще и мужа...*

*Аленка*

Я думаю, что правы вы, а не ваш муж. «Отделение»/ отселение ребенка надо проводить в тот момент, когда он спокоен и доволен жизнью. В противном случае, то есть в случае его активного сопротивления, вы получите противоположный результат. Чем больше ваш муж сейчас будет настаивать на «отлучении» ребенка, тем больше он будет пугаться и сильнее цепляться за маму. Поведение мальчика скорее всего есть реакция на ваш выход на работу. А муж, видимо, боится, что вы избалуете сына. Когда ребенку нет еще трех лет, эти страхи безосновательны. До детского сада родители должны подарить ребенку максимум любви. Это залог того, что он вырастет смелым, мужественным и пр. Если кроме бабы-яги ребенок никого больше не боится, то я не вижу здесь повода для переживаний.

*Моей дочери 2 года 2 месяца. Месяц назад я вышла на работу. С тех пор ребенок, самостоятельно засыпавший с двух месяцев, вообще отказывается спать без меня. Вечером я должна спать только с ней. Когда утром я пытаюсь тихонько прокрасться из комнаты, она тут же просыпается и так плачет! У нее начинается истерика, она не хочет меня отпускать, не слезает с рук. Никакие уговоры и отвлечения не помогают, даже папа не может ее у меня забрать. После моего ухода может проорать целый час, а потом еще*

*вздрагивает какое-то время. Я чувствую себя извергом, но и изменить ничего пока не могу. Как можно поступить в такой ситуации?*

*Алена Як.*

Что-то изменить все же надо! Поведение дочери говорит о том, что она испытывает серьезный стресс. Ваш уход она воспринимает по-своему, ей кажется, что вы отказываетесь от нее, бросаете ее. Может быть, она пока еще не поняла, что в конце дня вы обязательно к ней вернетесь. Еще вы не написали, кто остается с девочкой в ваше отсутствие. Быть может, есть какие-то проблемы в ее взаимоотношениях с этим человеком? Перед тем как выходить на работу, надо обязательно обеспечить себе надежный «тыл» и подготовить дочку к предстоящей разлуке. Сейчас она к этому еще не готова. Дать более точный совет, что же вам делать в этой обстановке, можно после ознакомления со всеми обстоятельствами вашей ситуации.

*Ребенок от рождения очень спокойный, мы не знали проблем с коликами, ночными «гуляньями» и т. д. В последнее время выработался такой ритуал засыпания: примерно в 9 часов вечера мы купаемся и на груди засыпаем (с рождения кушаем только молочко), потом минут через 40 просыпаемся, еще раз кушаем (может быть, не хватает?!), и засыпаем на всю ночь. В последнее время она стала просыпаться в 11–12 ночи с криком (так ребенок кричит, если в поликлинике больно сделали), беру на руки, укачиваю, даю грудь – успокаивается. Раз на руках засыпает, значит, это не голод и не боль какая-то? Медицинских проблем у нас нет. Пока не могу найти каких-то предпосылок в нашей повседневной жизни: ребенок желанный, весь день провожу только с ней, по первому требованию беру на руки, девочка очень активная, жизнерадостная, улыбчивая, никогда по пустякам не плачет, с папой отношения просто замечательные. Днем мы, кстати, спим неважно: очень чутко, даже на улице просыпается от громких звуков, основной сон приходится на ночь. Хотела спросить: могут ли такому маленькому ребенку сниться страшные сны или это за день ребенок перевозбуждается?*

*Екатерина*

Во сне психика ребенка как раз может воспроизводить болезненные воспоминания дня. Вполне возможно, что именно посещение поликлиники и напугало ребенка. В любом случае, вам надо постараться дать девочке большее ощущение безопасности и защищенности. Проговаривайте перед сном, как вы и папа ее любите и никому-никому не дадите в обиду. Ребенок не поймет всех ваших слов, но постарайтесь донести их смыслом интонациями и объятиями. Верьте, что ваши усилия обязательно помогут. И вскоре сон дочки нормализуется.

*Моей дочери полтора года, ребенок очень активный. Хочу приучить ее ложиться спать без укачивания на руках, так как чувствую, что она и сама уже этого не хочет, просится в кровать. Но если я просто кладу ее в кроватку, она сначала вроде закрывает глазки и лежит спокойно, слушая сказку или стишок, а потом начинает баловаться, играть со мной, плюхаться на подушку с размаху. И после этого даже на руках укачать ее уже трудно. У всех моих знакомых дети в этом возрасте уже засыпали самостоятельно. Как этому научиться?*

*Ирина*

Вам не стоит сравнивать своего ребенка с детьми знакомых. Дети у всех разные, и возрастные нормы (то есть привязка развития определенных навыков к определенному возрасту) – вещь все-таки условная. Вы можете пытаться приучать свою дочку к самостоятельному засыпанию, но вам не надо расстраиваться, если это не получается сделать сразу и быстро.

По-видимому, самой девочке успокоиться перед сном сложно. Есть дети, которым нужна такая помощь, как укачивание. Но это необязательно делать на руках. Кроватка, коляска, колыбелька – посмотрите, где девочке проще настроиться на сон. Быть может, вам подойдет укладывание дочери в постель, когда она уже полусонная, «усыпив» ее предварительно каким-то легким массажем-поглаживанием?

*Моему сыну 2 года 4 месяца. У нас вечная проблема со сном. Ребенок просыпается каждую ночь по несколько раз и плачет, зовет маму, хотя его кроватка стоит рядом с моей. Я пытаюсь его успокоить, что-то сказать, погладить, но он отталкивает мои руки и в то же время продолжает звать меня, при этом весь выгибается, все ему мешает – и одеяло, и подушка. Просто не знает, куда себя деть. Может быть, ему что-то снится? На мои вопросы он не отвечает, я думаю, он еще не понимает вопроса «Тебе что-то приснилось?» Как себя вести, я уже не знаю. Каждая ночь – это просто кошмар. Пожалуйста, подскажите, ЧТО ДЕЛАТЬ?*  
Елена

Перед тем как ребенок заснет, я рекомендую вам ежедневно обращаться к нему с очень ласковой и успокаивающей речью. Слова могут быть такими: «Я очень тебя люблю. Ты наш с папой самый любимый сын. Мы так ждали твоего появления на свет. Ты стал для нас самым дорогим существом на свете. Мы никому не позволим тебя обидеть. Папа сильный и смелый. Он защитит тебя от любых врагов. Никто не сможет причинить тебе вред. В нашем доме крепкие двери и замки. И никто без нашего разрешения не сможет к нам войти». Это обращение к ребенку является по своей сути основным средством передачи ему чувства безопасности. Ваша любовь+ваша защита – это то, в чем он нуждается и чего, по-видимому, ему не хватает для спокойного сна. Не бойтесь повторений. И не отказывайтесь от этой затеи раньше чем через неделю после ежедневного обращения к ребенку. Помните, что ваш голос должен быть очень уверенным и спокойным. Можно и посидеть с ребенком перед сном несколько минут, баюкая его, держа на коленях.

*Нашей дочке 3 года. Она весьма развитый ребенок, но когда ее укладываешь спать, она лежит и не может уснуть, хотя очевидно, что устала. Она придумала следующий трюк: когда ее укладывают в постель, начинает постоянно проситься на горшок. Может сходить восемь раз. При этом реально свои дела сделает раз или горшок вообще остается пустым. Складывается впечатление, что тянет время, чтобы не спать. В садике происходит то же самое. У нас дружная семья, с ребенком мы стараемся быть терпеливы (конечно, не всегда получается). Иногда помогает, если жена (или воспитательница) сидит рядом и гладит ее. Когда наконец заснет, то спит крепко, постель сухая. Как можно исправить положение?*  
Александр

Придумайте какую-нибудь хитрость. Расскажите ей, например, что после того, как она пописала в горшок, горшок унесли, потому что он нужен: соседской девочке/мальчику, которые забыли свой горшок на даче и теперь им некуда писать; кошке/собачке, которым тоже пора ложиться спать и перед сном они тоже должны куда-то пописать; волшебной фее/принцессе, которая заберет этот горшок в свой волшебный дворец, чтобы туда могли пописать ее детки, и пр. Выберите тот вариант, который будет убедителен и понятен девочке. Если ничто другое не помогает, используйте массаж.

*Подскажите, пожалуйста, как отучить ребенка (10,5 месяцев) засыпать без укачивания? Честно говоря, уже болят руки, да и*

*тромбофлебит не позволяет долго носить тяжести. Малышка до 6 месяцев засыпала сама в кроватке, а после того как начали резаться зубы, категорически отказывается самостоятельно засыпать и днем, и ночью. Пыталась положить в кроватку и с ней посидеть, но дочка вскакивает на ноги и начинает плакать. К сожалению, у нас кроватка не качается, а колыбельные песни ее не успокаивают.*

*Наташа*

Есть ли у вас большая прогулочная коляска? Иногда ребенка очень удобно укачивать в ней. Когда девочка уснет, ее можно перенести в кроватку или даже оставить спать в коляске, по вашему усмотрению. Можно пробовать ложиться рядом с дочкой на большой кровати и поглаживать ее. После того как девочка привыкнет засыпать без рук, можно переносить ее в детскую кроватку и садиться рядом, держа за ручку и делая те же действия, что и во время «совместного» засыпания.

*Затрудняюсь найти выход из создавшейся ситуации. Нашему сыну полтора года. Он засыпает, только когда крепко обнимает меня или нашу бабушку-няню, и спит вместе со мной и мужем в одной постели, благо позволяет двухметровая кровать. Ночью, бывает, просыпается и, когда видит, что никого нет рядом с ним, начинает плакать. То же самое и во время дневного сна. Иногда спит крепко, а иногда часто просыпается ночью, когда теряет соску или не обнаружил мамино плечо рядом. Мы ждем второго ребенка, а здесь плач и неоднократные кормления с 9 вечера до 7 утра. Как мне решить проблему отлучения сына от общей кровати? Или пока не стоит этого делать?*

*Анна*

Это сложный вопрос. Понятно, что вам может быть тяжело с двумя детьми в своей кровати. Но по-видимому, ваш старший сын еще не готов к отдельному сну. Пока он боится быть ночью один. Вы можете попробовать класть его спать отдельно от себя, но с кем-то еще: с мужем, бабушкой-няней (это лучше). В принципе вы можете отложить этот вариант на последние месяцы беременности. А пока постарайтесь получше успокаивать малыша перед сном. Раз он часто просыпается, значит, его что-то тревожит. Быть может, вы неважно себя чувствуете, и ребенок это ощущает? Вам надо в течение 2–3 месяцев каждый вечер перед его засыпанием говорить ему, как вы его любите, как радовались и радуетесь тому, что он у вас появился. Говорите спокойно, искренне. Родительская любовь дает ребенку чувство безопасности, защищенности. Возможно, именно этого не хватает мальчику для более спокойного сна. Родительские объятия тоже дают ребенку чувство защищенности. Не пренебрегайте этим. Можно выработать определенный ритуал «пятиминутное объятие/покачивание» перед сном. Когда родится второй ребенок, обязательно сохраняйте исполнение этого ритуала для старшего. Это поможет уменьшить его возможную ревность к маленькому.

## Глава 2

### Отучение от груди и от соски



Эта глава, посвященная отучению малыша от груди (после достижения им годовалого возраста), а также от разнообразных «вредных привычек», включая сосание соски, тесно связана по смыслу с предыдущей. Для того чтобы отучение происходило безболезненно для ребенка, надо хорошо представлять себе специфику его тесной психологической связи с матерью. Отучение малыша от привязанности к груди и различным ее «заменителям» типа соски пройдет спокойно и безболезненно, если при этом мама сохранит в сознании ребенка свою роль защитницы и утешительницы. Маме надо полностью отдавать себе отчет в том, что она играет в жизни ребенка роль гаранта его психологической и физической безопасности.

Разрушение этой связи вследствие ошибочных действий мамы может привести к серьезным психологическим проблемам у ребенка. В частности, вызвать такие вредные привычки, как сосание пальцев и различных предметов, онанизм, выдергивание волос, расчесывание себя до крови, тики, навязчивые движения, недержание мочи и кала и т. п. Здесь надо очень четко разделять причину и следствие. Когда контакт с мамой нарушен и базовые потребности ребенка не удовлетворены, отучить от вредных привычек невозможно, это вызовет еще больший стресс у ребенка, который он постарается снять доступными ему способами. Понятно, что все усилия родителей в этом случае пойдут прахом, а напряженность в отношениях с ребенком возрастет. Причиной, рождающей те или иные отклонения в поведении ребенка, будут его неудовлетворенные психологические потребности. И прежде чем ставить себе целью изменить что-то в его поведении, надо создать комфортные, благоприятные условия.

Речь уже шла о том, что отучение ребенка от груди – закономерный этап в его взрослении, в психологическом отделении от матери. А это означает, что и ребенок, и мама должны быть готовы к этому. Длительное (больше года) грудное вскармливание создает особую психо-

логическую атмосферу близости между ними в момент кормления, которую и ребенок, и мама будут стремиться сохранить. Нередки случаи, когда мама, начав отучать ребенка от груди, сама же неосознанно препятствует его отказу от грудного вскармливания. И тогда процесс отучения грозит превратиться во взаимное мучение для мамы и ребенка.

## **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.