Первое — это так организовать жизнь ребенка, чтобы не было нервных перегрузок. От таких вспы­шек, когда они становятся частыми, добра не жди. Поэтому, когда вы заставляете ребенка делать что-то для него неприятное или же запре­щаете ему что-то, старайтесь прояв­лять максимум такта. Нельзя держать ребенка в жестких рамках — «это делай, а этого не делай» — или заго­нять его в такие тупики, из которых он может вырваться только в припадке ярости. В любой ситуации ребенку нужно оставлять приемлемый для него выход.

Если ребенок впал в ярость, сле­дите за тем, чтобы он не причинил вреда себе или окружающим. Захлес­тывающая ребенка ярость страшно пугает его самого. Если же, выйдя из этого состояния, он увидит, что себе он разбил голову, вам поцарапал лицо и к тому же опрокинул вазу, это, с одной стороны, будет служить для него доказательством его собствен­ной силы и, с другой стороны, убедит его в том, что вы не можете ни сдер­жать его, ни обеспечить его безопас­ность.

Чтобы малыш не причинил себе вре­да, попробуйте осторожно его удержи­вать. Успокаиваясь, он обнаружит, что вы рядом и что, как это ни странно, поднятая им буря ровным счетом ничего не изменила. Постепенно он расслабится и свернется калачиком у вас на руках. Крики сменятся тихими всхлипываниями, и яростный монстр превратится в беззащитного малыша, которому требуется ваша ласка и уте­шение.

Некоторые дети не переносят, когда во время истерик их пытаются дер­жать, это вызывает у них еще боль­шую ярость и усугубляет приступ. В этих случаях удерживать ребенка силой не следует. Уберите подальше все то, что он может разбить и сло­мать, и постарайтесь сделать так, чтобы он не нанес себе увечий.

Не пытайтесь вступать с ребенком в споры или уговаривать его. Пока при­ступ не кончится, никакие доводы рас­судка на него не подействуют, как бы вы ни старались.

Когда малыш впадает в ярость, не кричите на него. Гнев заразителен, поэтому постарайтесь не поддаться ему, в противном случае приступ у него усугубится: начав приходить в себя и услышав ваш гневный голос, он впадет в новый приступ.

Никогда не давайте ребенку понять, что в результате приступа он может что-то выиграть или что-то проиграть. Ваша задача — дать ему понять, что, хотя приступы для него ужасны, они не принесут ему ни пользы, ни вреда. Если он впал в ярость, потому что вы не позволили ему выйти в сад, не позволяйте этого и после приступа. Подобным же образом, если перед приступом вы собирались с ним на про­гулку, как только приступ пройдет, отправляйтесь гулять. Боязнь вспышек гнева у ребенка не должна служить поводом для «дели­катничанья». Многих родителей охва­тывает страх при одной мысли о том, что их ребенок может устроить сцену на людях. Но и в этих случаях ваша задача не выдать себя и не проявить своего беспокойства.

Если вы не любите ходить с ребен­ком в магазин (вдруг он устроит скан­дал из-за конфет!) или начинаете обращаться с ним со слащавой нежно­стью, когда к вам приходят гости (а вдруг он что-нибудь выкинет, если обращаться с ним как обычно!), он быстро раскусит, в чем дело. Стоит ему понять, что его приступы ярости оказывают на ваше поведение вли­яние, он волей-неволей научится извлекать из них пользу и намеренно доводить себя до вспышек, типичных для трех-четырехлеток, в воспитании которых были допущены грубые про­махи.

Скажите себе, что у вашего ребенка вспышек ярости не будет, и ведите себя так, будто вы о таких вещах даже ничего не слышали. Но, допустим, это все-таки произошло. Что тогда? Отне­ситесь к этому как к совершенно слу­чайному эпизоду, хотя это очень непросто, и попытайтесь понять, в чем ваша вина. Приведу такой пример. Как-то я была в гостях у одной знако­мой. Во время нашего разговора к ней подошел ее малыш, которому было тогда год и восемь месяцев, и стал просить открыть ему шкафчик с книж­ками. «Нет, — ответила мама, — тебе пора уже купаться». Отвернувшись от ребенка, она продолжала говорить со мной. Сын начал теребить ее за рукав, затем, видя, что мама не реагирует, пошел к шкафчику, пытался открыть его сам, но безуспешно. И тогда он стал демонстрировать, на что он спо­собен. Когда вспышка прошла, мать открыла ему злополучный шкафчик и, обращаясь ко мне, сказала: «Это ужасно! Не могу простить себе, что не поняла, как ему хотелось посмотреть книжки!» Хотя поведение этой мамы легко понять, она дала прекрасный образец того, как не надо себя вести. Когда малыш впервые обратился к ней за помощью, она, не придав ровно ника­кого значения его просьбе, ответила «нет». Не поняла она и того, что отча­янные попытки ее сына добраться до книжек объяснялись полным отсут­ствием внимания к нему с ее стороны. И лишь когда он дошел до ярости, ей стало ясно, что ему действительно нужны были книжки и что не давать их не было никакого смысла. Пытаясь исправить свою ошибку, она в конце концов открыла шкафчик, но сделала это слишком поздно. После приступа ей следовало стоять на своем и не уступать, потому что, уступив, она дала тем самым ребенку понять, что именно его поведение позволило ему добиться своего. Было бы куда лучше и для мамы, и для сына, если бы она с самого начала со вниманием отне­слась к его просьбе о помощи.

Быть малышом очень непросто, как непросто быть родителями. Но время на вашей стороне, и, когда ребенок перейдет двухлетний рубеж, вы с радостью обнаружите, что самые сильные эмоциональные бури уже позади.

Ребенок вырастет, станет более умелым, разумным, научится управ­лять своими эмоциями. Он лучше узнает жизнь, и она будет страшить его все меньше и меньше.

Большинство бед, слез и вспышек гнева возникают у ребенка в резуль­тате противоречивости его желаний. С одной стороны, он хочет независимо­сти, с другой — он не может обойтись без вас, вашего постоянного внимания и любви.

Вот он требует независимости, и тогда по дому несутся крики: «Я сам!», «Уходи отсюда!» и т. п. Но когда **вы** уходите, ребенок опять превращается в младенца и горько рыдает, потому что вы оставили его одного. р Единственный для вас способ «вы­жить» — это приспособиться к быстро меняющимся психологическим потреб­ностям ребенка. Окружите малыша слишком большой заботой и опекой, **и** его потребность в независимости выльется в отчаяние и гнев. Предо­ставьте ему слишком много свободы, «отлучите» его от себя, и потребность в вас обернется тревожностью, кото­рая может остаться в характере малыша на всю жизнь.

C глубоким уважением

ваш педагог-психолог Альбина Геннадьевна Ким

 Тревожность и страх — нормальные человеческие эмоции, хотя и неприят­ные. Большинство взрослых знают, как справляться со своими тревогами и страхами. Но малыши не могут помочь себе в этом плане.

Когда вечером вы оставляете ребенка одного в кровати, он может начать тревожиться. И возможно, выработает какие-то защитные меха­низмы против этого, вроде сосания уха у плюшевого мишки. Но даже такая простая защита на самом деле не находится в его полной власти. Ведь мишки может и не оказаться рядом. Даже трудно себе представить, насколько беззащитен малыш перед собственными чувствами, и только вы можете помочь ему справиться с ними.

Самый первый шаг в оказании ему помощи заключается в том, чтобы внимательно наблюдать за ним и при­слушиваться к нему. Это позволит вам заранее улавливать любые изменения в его чувствах и настроениях. Пройдет еще много времени, прежде чем он сможет взять вас за руку и сказать: «Папочка, я боюсь грома», поэтому вы должны сейчас видеть то, о чем вам *не* говорят. К сожалению, не все роди­тели обращают внимание даже **на** самые очевидные признаки в смене настроений. Совсем недавно я провела полдня на детской площадке, наблюдая и прислушиваясь. Я насчитала 38 слу­чаев, когда дети плакали, пугаясь раз­личных устройств, предназначенных для игры. А в это время их родители ласково убеждали их: «Ну что ты, тебе совсем не страшно», «Да это для тебя совсем не высоко», «Да ведь тебе же это нравится, правда?» и т. д. Коне­чно, это говорилось для того, чтобы успокоить малыша. Но для него они означали одно: взрослые отказыва­ются понять его чувства.

**Признаки тревожности**

Описываемые ниже типы поведения помогут вам понять, как воспринимает мир ребенок, испытывает ли он беспо­койство.

Малыш более «прилипчив», чем обычно, стремится все время быть с вами, не хочет оставаться в одиноче­стве, держится за вашу руку, сидит у вас на коленях, а не на стуле или на полу.

Ребенок более послушен, чем обыч­но. Сейчас он ощущает крайнюю зави­симость от вас, поэтому стоит ему вспомнить, что вам нравятся какие-то его действия, и он будет стараться совершить их.

Малыша беспокоят новые люди. Если вы пойдете с ним в гости, он будет очень застенчив и большую часть времени проведет, уткнув голову вам в колени. Отправившись с ним гулять в не знакомый для него парк, вы увидите, что его главной заботой станет держаться как можно ближе к вам и ему будет не до новых открытий.

Если вас не насторожит такое пове­дение ребенка и вы не приложите все силы, чтобы он почувствовал вашу любовь и внимание, его тревожность будет возрастать. В результате малыш будет плохо засыпать. Он усложнит ритуал отхода ко сну: умно­жит число кукол, которые должны спать вместе с ним; будет просить, чтобы ему оставили свет, и без конца звать вас, стоит лишь вам закрыть за собой дверь в его комнату. У ребенка может начаться период ночных кошмаров.

Пропадет интерес к еде. Он будет просить еду, которой его кормили до года и раньше; будет отказываться есть сам. Как только тревожность малыша скажется на его сне и питании, у него почти наверняка появится необъясни­мая боязнь тех или иных вещей.

**Как бороться со страхами**

Когда родителям кажется, что испуг ребенка вполне объясним, с ним обхо­дятся нежно и ласково. Так, мы все боимся кошмаров, поэтому ребенок, проснувшийся среди ночи с криком, дрожа от страха и весь в поту, как пра­вило, немедленно будет обласкан и утешен.

Однако многие детские страхи кажутся взрослым неразумными, и вместо того чтобы проявить сострада­ние и уважение к чувствам ребенка, его лишь убеждают «не глупить».

Если ваш ребенок проявляет страх, отнеситесь к нему с пониманием. Страх может казаться вам бессмы­сленным, но ведь напуганы-то не вы! Если вы вдруг решите высмеять малы­ша, вспомните ваши собственные страхи, спросите себя, все ли они разумны, и подумайте, что испытывали бы вы, если над вами стали сме­яться.

Скажите малышу, что бояться нече­го, но не уговаривайте его не бояться! Если сказать: «Она тебя не обидит, но я вижу, что она тебя пугает, поэтому давай не будем подходить ближе», ребенок поймет, что вы на его сторо­не. Уговорами же типа «Не бойся, глу­пыш» вы не даете ему ни уверенности, ни ощущения поддержки.

Большинство страхов у детей осно­вывается на естественной боязни незнакомого. Пока ребенок не убе­дится в безобидности нового, он будет остерегаться этого нового.

Большая часть новых предметов (одушевленных и неодушевленных) либо подтверждает свою безобид­ность, либо исчезает из окружения ребенка, поэтому его страхи обычно проходят так же быстро, как и появля­ются. Но некоторые страхи так просто не исчезают, особенно если ребенок не встретил вашего понимания. И вот, вместо того чтобы установить контакт с незнакомой вещью и сделать ее частью знакомого ему окружающего мира, ребенок проникается по отноше­нию к ней все большей неприязнью.

Попытки доказать ребенку, что наводящие на него страх собаки не опасны, не помогут. Поход в гости к очаровательному пуделю, например, может вызвать жуткий страх, и малыш лишь утвердится в нем. Причиной страха для него является не данная конкретная собака, а образ собаки, живущий в его воображении.

Снять конкретный страх можно сни­жением общего уровня тревожности. Но лучше, конечно, не допустить это­го, развивая на ранних этапах в ребенке самостоятельность и чувство уверенности в себе.

Помогайте малышу избегать того, что его пугает, но при этом у него не должно сложиться впечатления, что вы тоже боитесь. Если, увидев на улице собаку, он поглубже заберется в свою коляску, не останавливайте его, но при этом он должен понять, что вы делаете это только потому, что испу­гался он, а не потому, что вы считаете собаку опасной.

Страх очень заразителен. Если вы сами, например, боитесь насекомых, ни в коем случае не давайте этого понять ребенку. Если, увидев осу, вы схватите его и помчитесь вон из ком­наты, он будет бояться ос в десять раз больше: ведь даже вы, его защитница, их боитесь!

Если вы не можете обнаружить кон­кретных причин страхов, ведите себя с малышом так, как если бы он был моложе своего возраста. Вполне веро­ятно, что его вынуждают взрослеть и становиться самостоятельным быст­рее, чем он может.

Если страх достиг такой степени, что сказывается на всей жизни ребен­ка, мешая ему играть, делая для него невозможными занятия, которые ему нравились, обратитесь за помощью к врачу.

C глубоким уважением

ваш педагог-психолог Альбина Геннадьевна Ким