

A simple line drawing of a sun with rays setting over a body of water with ripples.

## ГЛАВА 3. РЕБЕНКУ НЕТ ТРЕХ ЛЕТ, А ХАРАКТЕР УЖЕ ЕСТЬ?

Люби ближнего, но не давайся ему в обман!

*Козьма Прутков*

Манипулировать дошкольниками, возможно, самое простое и благодарное занятие, хотя их родители, уставшие от бессонницы, не всегда в силах это оценить.

В этом возрасте эффективно работают самые примитивные манипуляции. Действуя, стоит помнить о трех психологических особенностях дошкольников: несформированной



произвольности, высокой отвлекаемости и наличии мощной интерференции.

Интерференция — это наложение одной информации на другую, когда новые впечатления как бы стирают прежнее знание.

Это означает, что ребенка легко отвлечь, обратив его внимание на нечто яркое, активно меняющееся. Это позволит малышу на некоторое время забыть предмет конфликта, а родителю даст возможность собраться с мыслями и найти выход из сложившейся ситуации.

Стоит напомнить, что если ребенку позволить манипулировать, он легко будет это делать даже в самом неразумном возрасте, поскольку у него есть интуиция, а интеллект для этого пока не нужен.

## ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ СПИТ ВСЮ НОЧЬ

Первая проблема, с которой сталкиваются молодые родители, — это ночные пробуждения и плач ребенка. Он просыпается среди ночи. Поскольку мама прочла, что «кормить ребенка нужно по требованию ребенка», то тут же предлагает ему грудь. Однако он, немного поев, вновь просыпается через полчаса и вновь получает грудь, поскольку мама неверно поняла термин «требование». Почему она решила, что он проснулся ночью, чтобы есть? А если у него колики?

Некоторые мамы оказываются вовлечены в бесконечную череду подъемов и попыток уснуть, которые

могут происходить по 5–10 раз за ночь. Этот процесс изматывает всех. Цикл сна у родителей, как и у всех остальных людей, длится полтора часа. Если человек просыпается посередине этого цикла несколько раз за ночь, сколько бы времени он ни провалялся потом в кровати, ощущение разбитости на весь день обеспечено.

Здесь только один выход: научить ребенка не просыпаться хотя бы 6 часов подряд, чтобы дать отдых родителям. Еще ни один малыш в мире за это время не умер от голода.

Проблема состоит в том, что ребенок просыпается не только потому, что он хочет есть. Мы ведь тоже иногда просыпаемся среди ночи, но, обнаружив, что еще рано, снова засыпаем. С ребенком тоже бывает такое. И если он проснулся ночью, то не стоит нестись к нему на всех парусах. Пусть он немного полежит один: возможно, он снова заснет. Если же к нему подойдет кто-то из взрослых, он может подумать, что маме или папе хочется поиграть с ним, и поддержит их в этом стремлении, поскольку он их любит и хочет быть любимым.

Чаще всего ребенок просыпается из-за колик, поскольку его ферментная система не сразу приспосабливается к материнскому молоку. Необходимо время, чтобы у малыша появились все необходимые ферменты для переработки новой пищи. До этого его будут мучить газики.

Лучше всего, если к ребенку ночью подойдет не мать, от которой пахнет молоком, а любой другой взрос-

лый. У ребенка память непосредственная (то есть не связанная со словами), а значит, когда он просыпается, то не знает, почему проснулся. Однако если к нему подойдет мама, от которой пахнет молоком, он вспомнит о том, что стоит подкрепиться. Взрослый, не пахнувший молоком, может сменить памперсы, погладить по животику либо просто дать немного воды. Через некоторое время ребенок поймет, что нет надобности просыпаться ночью, и будет спать. Поэтому очень полезно, чтобы сразу после рождения ребенка папа взял отпуск и вместе с мамой принялся за воспитание малыша. Тогда они смогут подменять друг друга, высыпаясь по очереди. Поскольку здоровый сон будет у обоих, у мамы не пропадет молоко, а у папы активизируется родительский инстинкт, который укрепится по мере заботы о ребенке. Родители научатся поддерживать друг друга в этой сложной ситуации, а малыш почувствует, что у него двое родителей, а не один.

Ремарка: иногда у невыспавшихся взрослых рождаются страшные мысли, которые они осознают с ужасом. Так, один папа рассказывал, что поймал себя на мысли, что готов ударить ребенка. Стоит помнить, что это весьма распространенное явление. Но мысли — не действия: не нужно винить себя за них.

Итак, **рекомендации:**

1. Ночью к младенцу должна вставать не мать.
2. Ребенка желательно не кормить ночью хотя бы 6 часов, чтобы ухаживающие за ним взрослые могли выспаться.



3. Если ребенок заворочался ночью, но не заплакал, не поднимайтесь к нему мгновенно. Вполне возможно, что он уснет.
4. Если вы подошли к ребенку ночью, не играйте с ним, даже если он будет пытаться это делать. Вы можете поменять памперсы, попить водой, немного покачать.

С большой долей вероятности при соблюдении этих рекомендаций ребенок начнет спать 6 часов подряд.

## КАК ВЫНУТЬ РЕБЕНКА ИЗ МАМИНОЙ КРОВАТИ

Весьма часто родители пользуются рекомендацией, полученной ими на просторах Интернета: чтобы спокойнее спать ночью, они кладут ребенка в мамину постель. При этом папу могут переместить либо на диван, либо на пол на матрас в иллюзорной надежде, что ребенок скоро научится спать в одиночестве и папа вернется на свое законное место.

Однако оказывается, что как только мама перекладывает ребенка в его постель, тот отказывается спать и звучным ором восстанавливает привычное для него положение вещей. И чем дольше взрослые не решаются настоять на своем, тем старше становится ребенок и мощнее делается крик, сводящий с ума не только родителей, но и соседей.

Лучший вариант состоит в том, чтобы сразу после рождения ребенок спал в отдельной кровати, поставленной рядом с кроватью родителей. Тогда в случае

беспокойства ребенка можно просто просунуть руку между прутьев кровати, погладить малыша и сказать ему что-то успокаивающее, не открывая глаз.

Если же ребенок уже привык к своему особому положению рядом с мамой, нужно в какой-то момент (желательно, чтобы он совпал с отдыхом родителей) сообщить ребенку, что он уже большой, а потому заслуживает отдельной постели. Причем в голосе родителя не должно быть даже намека на сомнение (мы помним о безысходности, которой должны научить малыша). Если ребенок начнет плакать, можно дать ему соску, но остаться непреклонным в своем решении.

Если вы понимаете, что у вас есть соседи, которым тоже хочется спать, зайдите к ним и скажите, что им придется немного потерпеть. И когда ребенок поймет безысходность ситуации, непреклонность вашего решения и начнет спать, как все дети, в своей постельке, купите торт и пригласите соседей на чай, поблагодарив их за понимание.

Чем дольше вы будете колебаться, тем труднее будет выполнить это задание.

Стоит помнить, что длительный непрерывный сон ночью, приучение к горшку и самостоятельный прием пищи — это этапы личностного роста вашего ребенка. И если вы затягиваете эти процессы, то задерживаете и его личностный рост.

Однако если мама спит с ребенком, чтобы не спать с папой, и ребенок — лишь прикрыtie для сложившейся ситуации, вышеописанный механизм не работает... Это другая история.

**Рекомендации:**

1. Никогда не кладите ребенка спать в свою постель (это не исключает того, что утром в воскресенье все могут барахтаться на одной кровати).
2. Если вы уже приучили его спать в вашей постели, нужно решительно переложить малыша в отдельную кроватку. Ее лучше поставить таким образом, чтобы взрослый мог, не вставая, успокоить ребенка, просунув руку сквозь прутья и погладив его.
3. Ваша решительность должна показать ребенку непоколебимость вашего решения и неизбежность взросления.

**БОРЬБА ЗА МАТЕРИНСКУЮ ГРУДЬ**

Весьма часто мамы ощущают абсолютную беспомощность при отлучении ребенка от груди. Его плач разрывает сердце. А Интернет вновь утверждает, что кормить можно столько, сколько позволяет организм, сообщая о мамах-героинях, которые кормили детей грудью до трех или даже до пяти лет.

Если есть молоко, кормить им ребенка можно до года. Позднее ребенок использует материнскую грудь не для того, чтобы есть (этого количества уже давно не хватает), но чтобы снять стресс. Не стоит потакать малышу, позволяя ему решать сложные стрессовые ситуации столь примитивным образом. Если он на детской площадке что-то не поделил с другим ребенком и тут же прибежал к матери с требованием дать грудь, стоит взять его за руку и поучить общаться

с другими детьми, а не кормить, приучая к тому, что любую проблему можно не решить, а заесть (достаточно поглядеть вокруг на количество людей с лишним весом, чтобы оценить, сколько взрослых поступает таким образом).

Если ребенок сопротивляется прекращению грудного кормления, маме достаточно исчезнуть на несколько дней, чтобы он привык к новой жизни. Главное, чтобы все в семье выполняли свои обязанности, и тогда малыш поймет неизбежность взросления.

### **Рекомендации:**

1. Кормление грудью желательно закончить по окончании первого года жизни ребенка.
2. Если вы будете кормить его дольше, ребенок станет использовать грудное молоко для снятия стресса при возникновении серьезных проблем.
3. Чтобы отлучить от груди, нужно в какой-то день сказать малышу, что он вырос и у мамы исчезло молоко. Достаточно продержаться всего один день. Когда ребенок попытается дорваться до груди, отвлекайте его разными интересными событиями.
4. Если у матери слабые нервы, ей проще уехать на 1–2 дня, а после возвращения не напоминать о грудном кормлении.

### **ОТУЧЕНИЕ ОТ СОСКИ**

Однажды в августе к психологу пришла бабушка с внуком с просьбой отучить того от соски. На вопрос