

Золотые правила воспитания детей для кризиса трёх лет

Автор: Светлана Гончарова, детский и семейный психолог, автор методики «Воспитание без страдания»

ВАЖНО: Отмечайте галочками те состояния ребенка, которые вы видите. А также те навыки, которые вам нужно выработать и те модели поведения, которых вам еще не хватает.

Дети нам не ровня!

- Я сильный и добрый взрослый, он слабый и зависимый от меня ребенок.
- Не обижаться на ребёнка.
- Не спорить с ребенком.
- Не пугаться ребёнка.
- Не прогибаться под ребёнка.

● Если игнорировать это правило:

- Вы теряете свою силу взрослого.
- С вами небезопасно. Вы даже с ребёнком не можете справиться, как сможете защитить его от внешних опасностей.
- Ребёнок НЕ БУДЕТ следовать за вами.
- Вы разрушите отношения с ребёнком.
- Нарушите эмоциональное развитие.
- Все силы и время будут уходить на борьбу с малышом.

Минимум давления.

- Чем больше давление, тем больше сопротивления.
- Не спорить с программой развития.
- Убрать сильные эмоции из ритуалов и того, что "нужно" делать.
- Играть, приглашать
- Демонстрировать, быть примером
- Не ждать моментального послушания.

● Если игнорировать это правило:

- Бунт, истерики, агрессия, сопротивление будут ухудшаться!
- Вы будете применять насилие все чаще.
- Одни дети "сломаются" и начнут подавлять свои эмоции и импульсы.
- Другие станут ещё более агрессивными и неблагополучными.
- Ребенку будет сложно встроиться в общество.

Чем больше стресса вокруг, тем больше эмоциональная буря внутри.

- Избегайте стрессовых событий и того, что перегружает.
- Не ходить туда, где много стимуляции и перевозбуждения.
- Спокойный, предсказуемый распорядок дня.
- Убрать спешку и не подгонять.

● Если игнорировать это правило:

- У ребёнка много сильных эмоций, много сложного поведения, много болезней и физических симптомов.
- Физическое выгорание мамы, эмоциональное истощение, неспособность справляться.

Делиться своим покоем, а не истерить с ребёнком.

- Моя реакция на ребенка — это ключ к тому, чтобы ребенок постепенно учился у меня самоконтролю.
- Регулировать себя и свое состояние рядом с ребёнком.
- Уметь помогать себе и своему телу в момент сильных эмоций.

● Если игнорировать это правило:

- Одни дети будут подавлять эмоции, что приведет к нарушению развития здоровей психики. Начнутся психосоматические заболевания. Нарушаются отношения с мамой.
- Другие станут ещё более несдержанными, непредсказуемыми и неадекватными.

Измени обстоятельства, контекст и окружение - изменится ребёнок.

- Дисциплина в 3 года — это в основном организация пространства и окружения вокруг ребёнка.
- Если есть проблемное поведение — это знак, что есть источники стресса и ребёнок синими не справляется.
- Думать о том, что я могу изменить вокруг ребёнка.

● Если игнорировать это правило:

- Хаос, беспорядок, спешка, постоянные крики и агрессия - вам обеспечены.
- Все это негативно влияет на физическое и психическое здоровье ребенка (тики, заикания, ритуалы, симптомы СДВГ и т.д.)

Игра, интерес, удовольствие - главные движущие силы в развитии ребенка.

- Ритуалы, гигиена, одевание, еда – приятные моменты контакта с родителем.
- Учиться играть с ребёнком, чтобы направлять его и влиять на него.
- Знать интересы ребенка и уметь его заинтересовать.
- Игра и интерес — это помощь ребенку, которому тоже очень сложно с самим собой в эти годы.

● Если игнорировать это правило:

- Раздражение и злость родителя будут расти. Родитель ждёт и требует от ребёнка то, чего тот выполнить под давлением не может.
- Подавление эмоций или усиление бунта.

Рождение сиблинга повышает тревогу и стресс ребёнка.

- Непослушание и агрессия - признаки тревоги и запрос на вашу любовь и близость.
- Откат в навыках - реакция на стресс и тревогу.
- Необходимо понимать и помогать старшему с его сильными эмоциями.

● Если игнорировать это правило:

- Нападения и агрессия в сторону младшего.
- Усиление бунта и негативизма.
- Закрепление симптомов: запоры, энкопрез, энурез, оральная активность, тики, симптомы СДВГ.
- Психосоматические ОРЗ.

Кризис у ВЧР будет ярче и сложнее.

- Нервная система ВЧР созревает медленнее.
- Самоконтроль и стресс устойчивость ниже.
- перевозбуждение наступает быстрее.
- Даже простые рутины из-за ВЧ становятся сложными.
- Важно знать, понимать и принимать особенности ребёнка.

● Если игнорировать это правило:

- Высокая чувствительность скорее всего превратится в диагноз: СДВГ, синдром Туретта, ОКР.
- Закрепление симптомов: запоры, энкопрез, энурез, оральная активность, навязчивая мастурбация.
- Проблемы с гаджетами и экранная зависимость.

Твердое и доброе нет. Не менять "нет" на "да".

- Стабильность и предсказуемость взрослого.
- Минимум "нет", но, если оно сказано удерживать решение с добротой и силой.
- Принимать несогласие ребёнка, но с добротой и силой делать то, что нужно.
- Запреты и границы предсказуемые и понятные.
- Границы поддерживает взрослый, а не ребенок.
- Границы — это то, что будете делать вы, а не ребенок.

● Если игнорировать это правило:

- Вы научите ребенка "манипулировать", когда прогинаетесь под его эмоции.
- Ваш день с ребёнком станет непредсказуемым.
- Эмоциональное взросление будет нарушено, потому что вы не поддерживаете здоровые эмоциональные привычки и не ведёте ребёнка к самоконтролю.
- Закрепление истерик и агрессии в более взрослом возрасте.

Разрешать все, что можно.

- Поддерживать самостоятельность и инициативу.
- Стиль жизни должен максимально давать ребенку время на "я сам".
- Пространство дома должно быть безопасным и развивающим.
- Кружки/занятия - только то что ребёнку нравится. Не нравится - прекращаем.

● Если игнорировать это правило:

- Все ваше время уйдет на окрики, одергивание и попытки остановить ребенка, который лезет туда, куда нельзя.
- Гиперопека и бытовая инвалидизация.
- Закрепление тревожности у ребёнка и заниженная самооценка: "Я без мамы не смогу. Я не могу положиться на себя. Я слабый и все время в опасности".

Просмотрите, где вы поставили галочки и выпишите ТОП 5 главных навыков, которые вам нужно приобрести, как родителю. ТОП 5 навыков, которые гарантированно улучшат состояние и поведение ребенка:

Главное, чему мне как можно скорее нужно научиться:

Программа тренинга «МАЛЫШИ. Нежное развитие»

Внимательно изучите программу каждого блока, отмечая те темы, которые вам больше всего непонятны или интересны. Вы можете приобрести только те блоки тренинга, которые актуальны для вас здесь и сейчас:

Блок №1 - «МАМИН РЕСУРС»

- 1 - Почему мы не заботимся о себе и как это изменить?
- 2 - Как состояние мамы влияет на поведение ребенка?
- 3 - Интуиция мамы и доверие себе
- 4 - Эмоциональное и физическое здоровье мамы.
- 5 - Рутинные и ритуалы для создания ресурса
- 6 - Сон мамы
- 7 - Сексуальная жизнь мамы
- 8 - Управление гневом для мамы
- 9 - Самопомощь, когда все плохо
- 10 - Балованная сумка
- 11 - Экранное время, сериалы и телефон мамы
- 12 - Как найти помощников?
- 13 - Мои особенности и возможности

Блок №2 "ДЕНЬ С МАЛЫШОМ"

- 1 - Как успевать с малышом?
- 2 - Дом безопасный для малыша
- 3 - Главные задачи мамы
- 4 - Ежедневные дела мамы малыша
- 5 - Утренний и вечерний ритуалы
- 7 - Экранное время малышей
- 8 - Уборка игрушек с малышом
- 9 - Если дети срывают планы
- 10 - Режим дня для 2-х и более детей
- 11 - Если мама работает
- 12 - Одевание и раздевание
- 13 - Учим помогать по дому
- 14 - В магазине с малышом
- 15 - Если ребенок не хочет делать с вами дела и ноет

Блок №3 “СОН”

- 1 - Наши ожидания от сна малыша
- 2 - Как наладить свой сон, чтобы помочь ребенку?
- 3 - Физиология сна малышей
- 4 - Сон и привязанность
- 5 - Безопасный сон малыша
- 6 - Правильная обстановка для сна
- 7 - Признаки готовности ко сну
- 8 - Рутинные и ритуалы для сна
- 9 - Дневной сон малыша
- 10 - Как уложить спать без мамы
- 11 - Перемены в сне и эмоции
- 12 - Отселение в отдельную кроватку
- 13 - Слишком ранние пробуждения
- 14 - Нарушения сна и пугающие симптомы
- 15 - Сон и еда
- 16 - ВЧ малыши и их сон
- 17 - Мои реалистичные ожидания от сна малыша

Блок №4 “ЕДА И ПИТАНИЕ”

- 1 - Наши ожидания от питания малышей
- 2 - Как НЕЛЬЗЯ кормить ребенка?
- 3 - Привязанность и еда
- 4 - Физиология и психология питания малышей
- 5 - Завершение ГВ и пальчиковая еда
- 6 - Безопасность при пальчиковой еде
- 7 - Расписание приемов пищи
- 8 - Еда руками и манеры за столом
- 9 - Кормление нехочухи
- 10 - Научите малыша пить воду!
- 11 - Сладкое и что с ним делать?

Блок №5 “ГОРШОК”

- 1 - Вред намеренного приучения к горшку
- 2 - Главные правила для знакомства с горшком
- 3 - Физиология туалетных дел
- 4 - Признаки готовности к горшку
- 5 - Вещи для горшка вне дома
- 6 - Вещи для туалета вне дома
- 7 - Похвала и награды за горшок.
- 8 - Нужно ли напоминать и приглашать на горшок?
- 9 - Пошаговый план обучения использованию горшка
- 10 - На горшок ночью

- 11 - Помогающие пособия о горшке
- 12 - Проблемы с горшком и их решение

Блок №6 “РАЗВИТИЕ”

- 1 - Как формируется здоровая личность?
- 2 - Что происходит с мозгом с года до 6 лет.
- 3 - Зависимость ребенка в первый год жизни
- 4 - Формирование самосознания с 2 до 6 лет
- 5 - Как помочь малышу стать самостоятельным и организованным?
- 6 - Главные инструменты для воспитания самостоятельности.
- 7 - Значение и роль игры для малыша
- 8 - Польза скуки и безделья
- 9 - Почему дети не играют самостоятельно и свободно?
- 10 - Как помочь ребенку начать играть СВОБОДНО?
- 11 - Игрушки для свободной игры.
- 12 - Игровое пространство «МОЖНО ВСЕ» для ребенка 1-3 года.
- 13 - Игра для мамы
- 14 - Не спеши на помощь малышу!
- 15 - Ребенок постоянно шкодит и мешает
- 16 - Сексуальное воспитание от 1 до 6 лет.
- 17 - Если ребенок влюбился в родителя
- 18 - Если ребенок мастурбирует
- 19 - Спорт и физическое развитие

Блок №7 “ИСТЕРИКИ И АГРЕССИЯ”

- 1 - Как эмоции мамы влияют на эмоции малыша?
- 2 - Мифы вокруг слез, истерик и агрессии
- 3 - Психология и физиология эмоций
- 4 - Удобные и неудобные эмоции
- 5 - Причины сильных эмоций малыша
- 6 - Приглашайте истерики!
- 7 - ЧТО ДЕЛАТЬ во время истерики?
- 8 - ЧТО ДЕЛАТЬ в промежутках МЕЖДУ ИСТЕРИКАМИ
- 9 - Игры на сброс фрустрации
- 10 - Как предупредить истерики
- 11 - Польза слез, грусти и печали
- 12 - Управление гневом для родителей
- 13 - Мифы вокруг детской агрессии
- 14 - Что такое агрессия на самом деле?
- 15 - Почему мы злимся и плохо ли это?
- 16 - Что делать при агрессивном поведении малыша?
- 17 - ВЫСОКОчувствительные дети и агрессия
- 18 - Различные ситуации с агрессией и их решение.
- 19 - Как родителю помочь себе с агрессивными импульсами?
- 20 - Привязанность и агрессия

- 21 - Ребенок бьёт и обзывает СЕБЯ
- 22 - «Уголок покоя» для малыша

Блок №8 “ДИСЦИПЛИНА”

- 1 - Зачем ребенку дисциплина?
- 2 - Дисциплина или наказание?
- 3 - Почему шлепки не воспитывают?
- 4 - Цветок развития и круг обучения малышей
- 5 - Незрелость и дисциплина
- 6 - Привязанность и дисциплина
- 7 - Как растить добрые намерения в ребенке
- 8 - Запреты и границы с любовью
- 9 - Родитель, которого ребенок слушается
- 10 - Почему он сопротивляется?
- 11 - Что делать в момент непослушания?
- 12 - Границы и последствия для ребенка 5-6 лет
- 13 - Ребенок все время что-то требует и просит!
- 14 - Дисциплина для высокочувствительных детей
- 15 - Разногласия в воспитании. Более жесткий партнер.
- 16 - Ребенок все время спорит
- 17 - Как давать малышам выбор
- 18 - Плохие слова, туалетный юмор
- 19 - Хочет быть только с мамой
- 20 - Не делится игрушками с другими.
- 21 - Берет то, что нельзя. Убегает на улице.
- 22 - Обманывает и крадет
- 23 - Лечение и мед процедуры

Блок №9 “САДИК И НЯНЯ”

- 1 - Когда можно оставлять малыша?
- 2 - Когда мама возвращается
- 3 - Маме нужна помощь!
- 4 - Садик или няня?
- 5 - Как понять, что садик травмирует ребенка?
- 6 - Как выбрать садик?
- 7 - Как подготовиться к садику?
- 8 - Первое время в садике
- 9 - Как снизить тревожность при расставании?
- 10 - Ребенка обижают в садике
- 11 - Поиск няни и интервью
- 12 - Рутинные и обязанности няни
- 13 - Лист для введения няни в должность
- 14 - Начало работы няни
- 15 - Как проследить за работой няни
- 16 - Как убедить мужа, что вам нужна няня?

17 - Ребенок любит няню больше, чем маму

18 - Прощание с любимой няней

А теперь еще раз просмотрите те уроки, которые вы подчеркнули. Выберите необходимые блоки тренинга и сделайте заказ на сайте:

https://trening.flymama.info/bl_malysh/

Послесловие:

Спасибо, что дочитали этот документ до конца! Я очень горжусь вами и благодарю вас за желание меняться ради своих детей! Вы очень чуткие, ответственные и осознанные родители.

Если у вас есть вопросы по позитивному воспитанию, буду рада помочь вам, дорогие родители! Жду вас на моих ресурсах и в тренингах.

- Мои курсы для родителей: <https://flymama.info/treningi/>
- Мой телеграм: https://t.me/sve_flymama
- Мой инстаграм: https://www.instagram.com/sve_flymama
- Мой ютьюб-канал: <https://www.youtube.com/user/Flymamainfovideo>

С уважением, ваша Светлана Гончарова, детский и семейный психолог, автор методики «Воспитание без страдания»