

ЧИТАТЕЛИ PSYCHOLOGIES
для
РОДИТЕЛЕЙ
РЕКОМЕНДУЮТ

СДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ НАШИХ ДЕТЕЙ

ДОШКОЛЬНИКИ



3-6 ЛЕТ


CLEVER
media-group

ПСИХОЛОГИЯ
PSYCHOLOGIES



СДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ НАШИХ ДЕТЕЙ

ДОШКОЛЬНИКИ



3-6 ЛЕТ



ПСИХОЛОГИЯ

PSYCHOLOGIES

УДК 37.01
ББК 88.8
С27

Редакция издательства «Клевер» и журнал **PSYCHOLOGIES** благодарят Аллу Ануфриеву, Наталию Ким, Виту Малыгину, Дарью Рыбину, Елену Шевченко – авторов статей, по материалам которых создана эта книга.
Составление текста Натальи Никитиной и Ксении Киселевой.

Сделать счастливыми наших детей. Дошкольники 3–6 лет. – М.: «Клевер-Медиа-Групп», 2011. – 240 с. – («Клевер-мама»).

Ребенок до школы живет в мире таинственных переживаний, невыразимых словами и описанию не подлежащих. Но время, когда у него формируется доверие к миру, появляется готовность преодолевать свою беспомощность, возникают отношения с другими людьми, ставит перед родителями множество сложных вопросов.

Благодаря совместному проекту журнала **PSYCHOLOGIES** и издательства **CLEVER** родители смогут лучше понять, о чем говорит поведение их ребенка, какие задачи предстоят ему на каждом этапе взросления, почему важно активно слушать сына или дочь. И, возможно, сделают своих детей счастливее.

Все права на тексты принадлежат
© ООО «Издательский дом «АФС»
(Ашет, Филипаки, Шкулев)»

ISBN 978-5-91982-080-2

© ООО «Клевер-Медиа-Групп»

ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ

«Сделать счастливыми наших детей»? Называя так свой новый совместный проект, журнал **PSYCHOLOGIES** и издательство **CLEVER**, конечно, думали о том, что это — невероятно трудная задача, в которой от нас зависит далеко не все, потому что есть еще время, страна, встречи, характер, способности... Везение, в конце концов. Но все-таки в этой формуле есть что-то очень притягательное. Ведь кто такой взрослый? «Это тот, кто оставил мысль о счастье — во всяком случае о том, на какое он надеялся в 16 лет. Который больше не верит в него, больше не интересуется им — по крайней мере, для себя самого или же людей своего поколения, — пишет французский философ Андре Конт-Спонвиль. — Но который не может, если у него есть дети, не желать его для них. Не мечтать, не надеяться — безумно, тревожно, отчаянно... Эта непоследовательность прекрасна. Это наша доля безумия. Это наша доля страсти. Это наша доля детства — и в этом тоже, — но безоглядно отданная,



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

перенесенная на другого... <...> И это не значит, что мы лжем или о чем-то умалчиваем. Это значит, что в отношении своих детей мы не можем согласиться с тем, что поняли для себя, потратив на это столько лет».

Перед вами — книга о маленьких детях, которые только начинают сознавать себя в мире. Которые еще очень сильно зависят от нас, но с каждым днем все больше могут сделать сами. И которым достаточно самой малости для счастья. Пока.

*Юна Козырева, главный редактор
журнала PSYCHOLOGIES,*

*Александр Альперович, издатель **CLEVER***

ДОВЕРИЕ К МИРУ

Дети дошкольного возраста настолько не похожи на детей-школьников, что иногда ставят в тупик даже самых внимательных родителей.

Полуторагодовалая Полина увидела пятно света на полу. Она подходит к нему ближе, замирает, сосредоточившись на золотом пятне. Ее лицо расслаблено, глаза широко открыты, расфокусированы, она полностью поглощена пятном, смотрит сквозь него, в глубину золотого пруда, ее заморозившего. Солнечный свет на полу колышется как вода, ребенок наслаждается, более чем наслаждается, — он сам, весь, полностью, стал этим прудом, с его спокойствием, теплом, переливающейся золотистой гладью. Он хочет еще больше слиться с ней, наклоняется и пробует жидкое золото языком. «Полина, ты что делаешь? Прекрати лизать пол!» — резкий крик матери, которая вошла в комнату, разрушает чары. Ребенок растерян, напуган, вырванный из теплого волшебного мира, он... чувствует себя одиноким и плачет. Мать, поняв

Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

свою ошибку, начинает объяснять: «Полиночка, пол грязный, его нельзя брать в ротик». Это ничего не меняет. И ребенок не понимает, о чем ему говорят.

У ребенка, который еще не говорит, и того, кто уже говорит, есть богатейший мир довербального опыта, мир глубоких прекрасных и таинственных переживаний, в слове не выраженных и описаниям не подлежащих. Любая попытка описать даст только грубый черно-белый набросок, в то время как здесь все дело в цветовых оттенках... Темный дальний угол комнаты, полуоткрытая дверь, за которой что-то таится, особое секретное пространство закрытого длинной скатертью круглого стола, а если повезет — пространство под лестницей, чердак, старый платяной шкаф, сарай на даче... Вы уже что-то припоминаете? У детей-дошкольников особые отношения с пространством и населяющими его вещами, совсем не обычными вещами. Из этих переживаний складывается самая главная базовая структура жизненного мира маленького ребенка. Так формируются важнейшие для жизни

человека способности: доверие миру, готовность преодолевать чувство беспомощности, сосредоточенность и глубокое проникновение в исследуемый предмет, наслаждение чувством «Я могу сам!», и наконец, привычка получать от процесса обычной жизни огромное удовольствие, — все это рождается в первое семилетие жизни.

Примерно с 7–8 месяцев ребенок знает, что своими удивительными переживаниями можно поделиться с мамой или папой, если они найдут правильный способ «разговора», в котором не будет объяснений, но будет тот же настрой, одна с его чувствами тональность, один ритм, как в музыке: здесь «стаккато», а теперь уже «ларго». В разговорах важнее не богатство понятийного аппарата, а междометия, выражающие искреннее удивление, восхищение, тон голоса, и главное — готовность разделить с ним это чудо. А для этого нужно развивать в себе главное качество родителя дошкольника — особую любящую установку внимательного смотрения. Не руководства, не объяснения (это

Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

понадобится после 5–6 лет), а сейчас — просто смотреть и слушать, пытаться понять, быть рядом. И не дергать и не разрушать того чуда, которое дано вашему ребенку не вами (может, Богом, может, какими-то природными силами) — я говорю о способности осваивать окружающий его мир, уподобляясь ему. Еще Платон заметил это и назвал этот дар мемесисом, уподоблением. Потом появился термин «анимизм» — готовность одушевлять неживое. Но то, что происходит с Полиной на глазах ее мамы, заслуживает поэтического текста, а вовсе не термина с наукообразным суффиксом. Широко открытые глаза ребенка и так же широко открытая душа — неотъемлемая часть дошкольного детства. Как бы ребенок себя ни вел, единственная конструктивная педагогическая установка по отношению к нему — ни в чем его не подозревать. И так до 6–7 лет.

Светлана Кривцова, психотерапевт

НАШИ ЭКСПЕРТЫ

Марина Аромштам, писатель, главный редактор газеты «Дошкольное образование», автор нескольких книг, в том числе «Маленькие детки — маленькие бедки» (Ломоносов, 2009).

Татьяна Бедник, детский психотерапевт, автор тренинга «Эффективное взаимодействие родителей с детьми».

Наталья Богданова, детский психоаналитик.

Николай Воронин, нейропсихолог, детский психолог.

Юлия Гиппенрейтер, доктор психологических наук, профессор факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, автор книг «Общаться с ребенком. Как?» (АСТ: Астрель, 2011), «Продолжаем общаться с ребенком. Так?», учебника «Введение в общую психологию» (АСТ: Астрель, 2010).



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

Наталья Гусева, детский психолог, автор книги «Не хочу в детский сад!» (совместно с Екатериной Ивановой, Азбука-классика, 2008).

Наталья Евсикова, возрастной психолог, заместитель директора Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Строгино».

Екатерина Жорняк, семейный психотерапевт, нарративный консультант.

Екатерина Иванова, психотерапевт, детский психолог, автор книги «Не хочу в детский сад!» (совместно с Натальей Гусевой, Азбука-классика, 2008).

Светлана Кривцова, экзистенциальный психотерапевт, автор книги «Как найти согласие с собой и с миром» (Генезис, 2004).

Елена Макарова, арт-терапевт, историк, писатель.

Ирина Млодик, детский психолог, автор нескольких книг, среди которых — «Книга для

неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему» (Генезис, 2011).

Анатолий Северный, детский психотерапевт, психиатр, президент Ассоциации детских психиатров и психологов.

Анна Скавитина, детский аналитик, член Международной ассоциации аналитической психологии (IAAP).

Елена Смирнова, доктор психологических наук, руководитель Центра психолого-педагогической экспертизы игр и игрушек, автор книги «Детская психология» (Питер, 2009).

Анна Прихожан, доктор психологических наук, автор книг «Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст» и «Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе» (Питер, 2007, 2009).





ВОЗРАСТ ОТКРЫТИЙ

В три года ребенок будто заново начинает жить. Теперь он уже способен (и намерен) разобраться в окружающем его мире и в самом себе. Новое он открывает и запоминает через многочисленные повторения разных действий и бесконечные вопросы старшим. Он требует уважения и к себе и к тому, что он делает, стремится к автономии и независимости.

Задача взрослых в этот период — внимательно наблюдать за жизнью ребенка, не делать за него того, что он уже может сделать сам, предоставлять ему возможность заниматься тем, что ему интересно: играть, рисовать, складывать конструктор. Ведь именно в тот момент, когда ребенок всерьез увлечен каким-то делом, развивается его мышление, речь, личность.



КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ



НА ГРАНИЦЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ
ВОЗРАСТНЫХ ПЕРИОДОВ ДЕТИ
(И ВЗРОСЛЫЕ) ПРОХОДЯТ
ЧЕРЕЗ КРИЗИСЫ. «КРИЗИС ТРЕХ
ЛЕТ» ОЗНАЧАЕТ, ЧТО РАННЕЕ
ДЕТСТВО ОСТАЛОСЬ В ПРОШЛОМ.
ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ
В ЭТО ВРЕМЯ И ЧЕМ МОГУТ
ПОМОЧЬ РОДИТЕЛИ?



Не стоит пугаться слова «кризис»: оно просто обращает наше внимание на важные перемены, к которым нужно отнестись внимательно.

Кризис трех лет свидетельствует о том, что ребенок уже многого достиг в своем развитии и больше не может действовать по освоенным прежде моделям. Изменения в его характере, конечно, не происходят строго в определенное время. У кого-то кризис начинается в 2,5 года, у кого-то в 3,5. У разных детей он может

выражаться по-разному, может пройти быстро или затянуться. Кто-то из родителей не заметит в детском поведении кардинальных перемен, кто-то скажет, что ребенка «как будто подменили».

В период всех возрастных кризисов дети, как правило, становятся тревожными, капризными, быстро утомляются. Эти изменения, конечно, сказываются на отношениях с родителями: могут возникнуть конфликты, непонимание, противостояние. Взрослым не всегда легко разобраться, как именно нужно изменить родительскую стратегию в новой ситуации.

// ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

К трем годам ребенок осваивается в окружающем его мире и уже отделяет себя от других людей. Он начинает ощущать, что владеет собственным телом, управляет движениями, чувствует, что у него есть собственная воля. Это приводит к новым отношениям со взрослыми. Ребенок начинает подражать им, сравнивая



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

себя с ними, хочет пользоваться теми же правами, быть таким же самостоятельным.

Чувствуя себя способным действовать, он стремится делать все «сам», проявляя подчас незаурядное упрямство. Для подтверждения собственной самостоятельности ребенок готов подолгу возиться с одеждой, застегивая непослушные пуговицы, настойчиво пытаться пробовать незнакомую пищу.

Важная роль в жизни ребенка теперь отводится сверстникам. Конечно, они присутствовали в жизни малыша и раньше, но теперь совместная игра приобретает особое значение. Если раньше ребенок играл рядом с другими детьми, то теперь он хочет играть именно вместе с ними. Желание взаимодействовать со сверстниками — важнейшая детская потребность, и родителям нужно подумать о способах ее реализации.

// ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ

Чтобы вовремя почувствовать изменения в ребенке, важно знать, каковы основные проявления кризиса трех лет.

1. Негативизм — стремление противоречить, делать наоборот, отказываясь выполнять просьбы взрослых. Негативизм отличается от обычного непослушания. Не слушаясь, ребенок не будет делать то, что ему не хочется. Причины негативизма иные. Призыв родителей что-либо сделать ребенок проигнорирует потому, что его просит взрослый. Иначе говоря, поведение ребенка определяется отношением к взрослому.

2. Упрямство отличается от настойчивости: ребенок будет добиваться своего даже тогда, когда то, о чем он просит, ему уже не нужно. Так он требует, чтобы с ним считались. К проявлениям упрямства важно относиться терпеливо. Ведь проявляя себя таким образом, ребенок учится понимать свои желания, проявлять свою волю.

3. Строптивость направлена против правил, которые действуют в семье, то есть против



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

системы в целом. Ребенок не доволен всем, что ему предлагают.

4. Своеволие проявляется в том, что ребенок воспринимает только собственные желания и действия. Эта тяга к самостоятельности неадекватна возможностям ребенка, именно поэтому конфликты со взрослыми так часты.

5. Протест-бунт — ежедневная война со взрослыми, когда конфликты становятся регулярными.

6. Деспотизм, как правило, ярче проявляется в семье, где один ребенок. Пользуясь своей властью над родственниками, ребенок начинает жестко диктовать условия: что он будет есть, что не будет, что наденет, а что нет и т. д.

7. Ревность в отношении братьев и сестер. Ребенок становится нетерпим к другим детям, которые, с его точки зрения, не имеют никаких прав.

8. Обесценивание того, что было интересно раньше. Любимая игрушка может вдруг перестать ею быть, любимая сказка разонравиться. Ребенок начинает интересоваться другими вещами,

и обесценивание прежних увлечений становится своеобразной формой прощания с прошлым.

// ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Важно понимать, что попытки общаться с ребенком «как прежде» нужно оставить, потому что так его негативные реакции будут только усиливаться. Теперь, когда он старается действовать самостоятельно, ему очень важно, чтобы взрослые относились к этому всерьез.

Именно взрослый должен найти выход из противостояния. Ведь проявляя самостоятельность, ребенок впервые испытывает отчуждение от других, вызванное собственными действиями. Переживания кризиса обостряют восприимчивость ребенка и к чувствам других людей. Он начинает осваивать приемлемые формы отделения себя от окружающих, учится сравнивать себя с другими людьми.

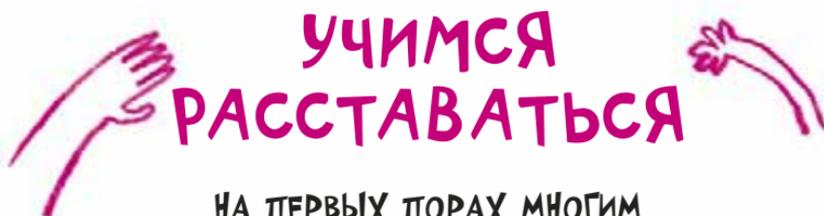
Уважительное отношение к самостоятельности ребенка можно показать, предоставляя ему выбор.



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

Для развития ребенка необходимо, чтобы отношения с родителями основывались на уважении и терпении. Ведь постоянно бунтует, ребенок быстро истощается, а внутрисемейные отношения для него — это прежде всего пространство безусловного принятия и любви, где он может восстановить силы.

УЧИМСЯ РАССТАВАТЬСЯ



НА ПЕРВЫХ ПОРАХ МНОГИМ РОДИТЕЛЯМ ТРУДНО ВЕСТИ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД И ЕЩЕ ТРУДНЕЕ ОСТАВЛЯТЬ ЕГО ТАМ. НЕ СТОИТ ПЕРЕЖИВАТЬ И ВИНИТЬ СЕБЯ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК В НАДЕЖНЫХ РУКАХ. ДЕТИ ЛЕГЧЕ ПРИВЫКАЮТ К НОВОМУ, КОГДА МЫ САМИ СТОКОЙНЫ. А ДЛЯ ЭТОГО ПРЕЖДЕ ВСЕГО СТОИТ РАЗОБРАТЬСЯ С ПРИЧИНАМИ СВОЕГО ЧУВСТВА ВИНЫ.

Вы начали водить ребенка в младшую группу детского сада и испытываете смешанные чувства. Вам тревожно оставлять родное существо в чужом месте, чтобы умчаться на работу, или же, наоборот, вы с легкостью передоверяете сына или дочь воспитателям, а сами просиживаете в



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

офисе допоздна. В любом случае вы чувствуете вину и, возможно, называете себя плохой матерью. Часто причиной тому служит подспудное раздражение: вам кажется, что вы уже никогда больше не сможете контролировать свою жизнь, что общественные установки и противоречивые нормы («мать обязана сама заниматься своими детьми»; «женщина должна быть успешной»...) теперь будут определять ваш выбор. Займите более активную позицию: посетите детский сад днем, поговорите с воспитателями и нянечками, убедитесь, что к детям здесь относятся с вниманием, что к вашим просьбам и рекомендациям прислушиваются. Поддерживайте отношения с родителями других детей из группы. Личные действия помогут вам почувствовать свою ответственность и уменьшат чувство вины.

Делитесь с ребенком своими чувствами. Признайтесь, что вам грустно расставаться с ним, но таков ваш выбор или же, наоборот, иного выхода нет. Скажите, что вы счастливы встретиться с коллегами по работе, а вечером опять увидеться с ним. Конечно, ребенок не все

поймет, но ощутит вашу искренность и душевное спокойствие. Если он все-таки капризничает, когда вы расстаетесь утром, оставьте ему игрушку или другую хорошо знакомую вещь. Его ободрит запах дома, и днем он будет спокойнее спать. Не волнуйтесь, если ребенок плачет вечером: слезы снимают скопившееся напряжение, а в вашем присутствии он чувствует себя в безопасности.



ИГРАЕМ С НИМ... ХОТЯ БЫ ИНОГДА



У МАМЫ С ПАТОЙ НЕ ВСЕГДА
ЕСТЬ ВРЕМЯ И ЖЕЛАНИЕ ПОИГРАТЬ
С РЕБЕНКОМ — ДЛЯ ЭТОГО ЧАСТО
НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ НАД
СОБОЙ УСИЛИЕ. НО ЭТИ УСИЛИЯ
ОБЯЗАТЕЛЬНО ОТПРАВДАЮТ СЕБЯ,
ВЕДЬ ИГРА — ПРЕКРАСНЫЙ
СПОСОБ УКРЕПИТЬ ОТНОШЕНИЯ
С РЕБЕНКОМ.



Многим родителям трудно признаться в том, что они совсем не любят детские игры. Сколько стыда и вины они испытывают, понимая, что ставить кубик на кубик или возить машинкой по ковру им невероятно скучно. Особенно скучно тем взрослым, которые по разным причинам забыли, что такое быть ребенком. Возможно, их собственные родители не любили с ними играть и призывали заняться серьезными

делами. И теперь эти взрослые просто не знают, как это — играть. Им трудно быть спонтанными, а ситуации, требующие внутренней свободы и легкости, болезненны для них. И они, так же как когда-то их родители, выбирают «полезные», развивающие занятия, не осознавая, что примерно до семи лет игра — это важнейший способ психического развития ребенка.

Конечно, мы имеем право не любить детские игры и время от времени отказываться играть с сыном или дочерью. Но все же стоит сделать над собой небольшое усилие — хотя бы на десять минут. Совместная игра укрепляет нашу связь с ребенком, помогает узнать, как он прожил этот день и что сейчас чувствует, это особенно важно, если он не любит рассказывать о себе или ему не хватает для этого слов. В ролевых играх дети проживают свои страхи, обиды, сомнения. Поэтому не стоит учить их играть «правильно», говоря, например: «Какой злой крокодил! Пусть он попросит прощения за то, что всех покусал». Наоборот, пользуясь ситуацией, можно помочь осознать свои чувства, спрашивая: «А почему



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

он кусался? Он разозлился? А на что? А как тем зверьям, которых он покусал? Они испугались?» Внимательно слушая ребенка, вы увидите, что его беспокоит, научите понимать мотивы своих поступков.

Попробуйте найти в игре и свой интерес, а для этого просто доверьтесь во всем... ребенку — его импровизации, его логике действий, его вере в предлагаемые обстоятельства. И вы, скорее всего, почувствуете азарт, легкость — бесценные качества, которые немногим взрослым удается в себе сохранить.

ЧТО ОН(А) РАССКАЗЫВАЕТ СВОЕЙ КУКЛЕ?



КОМУ ИЗ РОДИТЕЛЕЙ НЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ УЗНАТЬ, О ЧЕМ ЕГО РЕБЕНОК ШЕПЧЕТСЯ СО СВОЕЙ ЛЮБИМОЙ ИГРУШКОЙ? «ЭТО СЕКРЕТ», — ГОВОРЯТ ДЕТИ. НО ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ ОБ ЭТОМ СЕКРЕТНОМ ОБЩЕНИИ?



Взрослые доверяют переживания друзьям, дневнику или... психологу. У детей в роли доверенного лица выступает любимая игрушка — та, что «умеет» их слушать. В отличие от вымышленных персонажей этот воображаемый слушатель существует на самом деле, так что ребенок может представлять на его месте реальных людей или приписывать ему собственные чувства. У самых маленьких игрушка



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

часто выполняет роль утешителя и восполняет отсутствие матери, которой нет поблизости. Ее функция близка к функции пустышки — это тоже переходный объект, позволяющий ребенку постепенно отделиться от матери. Для детей постарше игрушка становится другом и позволяет заново проиграть, проанализировать дружеские отношения, которые складываются в детском саду или во дворе. Иногда кукла выступает как младший товарищ или младенец. Так ребенок переходит от пассивной роли «я подчиняюсь, я слушаю, я учусь» к активной, то есть к роли взрослого. А интерпретировать поведение взрослых — прекрасный способ лучше их понять. Говоря с таким приятелем, ребенок обращается к продолжению самого себя. Это идеальный слушатель: он реагирует лишь так, как хочется ребенку, как тот решил за него. Это позволяет полностью контролировать диалог и в то же время утолить потребность поделиться своими чувствами, не молчать о том, что беспокоит. Такой диалог вырабатывает и умение строить близкие отношения.

Проблема может возникнуть, лишь когда эти разговоры по душам полностью замещают диалог с родителями. Нужно выяснить: почему ребенок перестал приходить к маме или папе со своими переживаниями? Нередко так ребенок выражает свою агрессию: «Я лишаю тебя возможности общения со мной, которое помогло бы нам сблизиться». Иногда это может быть способом установления дистанции, которой ему не хватает в отношениях с родителями. Так бывает, когда они слишком вмешиваются в жизнь ребенка или склонны быть с ним чересчур откровенными. В этом случае они просто принимают ребенка за куклу из собственного детства, которая могла все выслушать и все понять...





«Я рассказываю ей сказки»

Вера, 6 лет

«Я своей Ляле говорю, чтобы она не очень шалила, чтобы она была умницей, когда меня нет, чтобы она не дралась с другими куклами. А еще я говорю ей, что, когда у нас гости, надо ложиться спать рано. Я не рассказываю ей про себя, это я рассказываю моей старшей сестре, ей 11 лет. Я немножко стесняюсь, чтобы про все рассказывать родителям. Я рассказываю ей разные истории из книжек, потому что мне мама читает и я тоже уже люблю читать. Например, знаете про Белоснежку и семь гномов? Эту сказку моя кукла часто слушает. На самом деле я для нее как будто мама».



«С ней я чувствую себя храбрым»

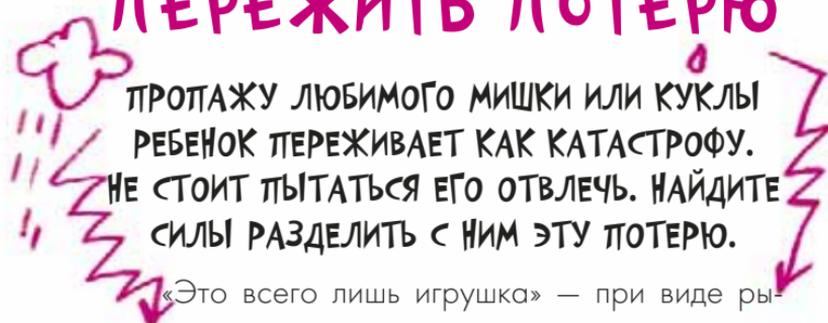
Тоша, 4,5 года

«Муся у меня немножко трусишка — она ведь девочка-собака, а девочки часто бывают трусишками. Я ее всему учу: показываю, как надо плавать, как залезать на лесенку, как прыгать с дивана... А еще я всегда ей говорю, что если ее кто-то захочет обидеть — волк, например, или пираты, — то я ее обязательно спасу. Мне кажется, она меня любит потому, что я такой храбрый и все умею. Иногда мы играем, как будто она понорошку лошадка, и я катаю на ней своих рыцарей. Или она, например, гиена и на меня нападает. Но больше всего мне нравится ее от всех защищать и с ней обниматься, потому что по правде она такая мягкая и добрая».





ПОМОГАЕМ ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ



**ПРОВАЛЮ ЛЮБИМОГО МИШКИ ИЛИ КУКЛЫ
РЕБЕНОК ПЕРЕЖИВАЕТ КАК КАТАСТРОФУ.
НЕ СТОИТ ПЫТАТЬСЯ ЕГО ОТВЛЕЧЬ. НАЙДИТЕ
СИЛЫ РАЗДЕЛИТЬ С НИМ ЭТУ ПОТЕРЮ.**

«Это всего лишь игрушка» — при виде рыдающей дочери или сына так хочется призвать на помощь здравый смысл! Утешить, отвлечь, развеселить. Но так можно добиться лишь обратного — обесценить детское горе. Наша реакция объяснима: слезы ребенка вызывают чувства тревоги, вины, ощущение, что надо срочно что-то предпринять. Мы не готовы вынести его горе, потому что и себе редко позволяем горевать. И утешаем его порой потому, что хотим избежать собственных переживаний.

Каждый из нас горюет над потерей того, что для него ценно. А ценность всегда субъективна. Для других это старый, потрепанный мишка, а для мальчика или девочки он друг, самый

настоящий и, может быть, куда более верный, чем его реальные друзья. Он так же дорог, как мама, потому что делал все, что делала она: согревал, утешал, слушал, понимал, был всегда рядом. И если предложить ребенку завтра же купить нового медведя, он расстроится еще больше. А мы сами захотели бы поменять лучшего друга на нового? Родителям может быть обидно, что ребенок так сильно переживает из-за «какой-то» игрушки: будет ли он когда-нибудь так же безутешно горевать о них самих? Но, позволяя ребенку плакать сейчас, взрослые дают ему шанс научиться ценить, а не обесценивать, чувствовать боль, а не делать вид, что все отлично, быть верным близким людям. Поэтому лучшее, что в такой ситуации можно сделать, это дать ребенку время выплеснуть свое горе, переживая вместе с ним. Поплакав, он утешится и будет готов к тому новому, что преподнесет ему жизнь. К тому же у него останется опыт горя, разделенного с близким человеком (а не тотального одиночества в трудный момент), и память о том, что было ему по-настоящему дорого.



ТЕЛЕВИЗОР ВРЕДЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ



**ЕДИНОДУШИЕ УЧЕНЫХ НЕ ОСТАВЛЯЕТ
МЕСТА ДЛЯ СОМНЕНИЙ: МНОГО СМОТРЕТЬ
ТЕЛЕВИЗОР — ВРЕДНО ДЛЯ ДЕТСКОГО
ЗДОРОВЬЯ. КАКИМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ
ГРОЗИТ ЖИЗНЬ ПЕРЕД ТЕЛЕЭКРАНОМ
И КАК ЕЕ ИЗМЕНИТЬ, ПРАВИЛЬНО
УСТАНОВИВ РАМКИ ПРОСМОТРА ПЕРЕДАЧ?**



Застывшие, с неподвижным, устремленным в экран взглядом, глухие к словам, непохожие на самих себя — так телевизор преобразует наших детей. Многие из них часами просиживают перед экраном, и родители знают об этом. И чувствуют себя одновременно виноватыми и обеспокоенными: они не в силах оторвать сына или дочь от завораживающего потока телекартинок и при этом интуитивно догадываются об их разрушительном

воздействии на психику ребенка. До недавнего времени страхи родителей не имели серьезных оснований. Ученые, казалось, не могли с уверенностью объяснить, в чем же заключаются отрицательные последствия высоких доз телевидения. Эксперты расходились во мнениях, результаты их исследований публиковались преимущественно в специальных научных изданиях, и большинство родителей за неимением убедительных данных и рекомендаций психологов были склонны покориться завораживающему влиянию голубых экранов, вместо того чтобы эффективно ему противостоять. Сегодня ученые всего мира единодушны: бесконтрольный просмотр телепередач наносит вред прежде всего нейронам развивающегося детского мозга, отрицательно сказывается на здоровье и поведении детей.

Телевизор вводит ребенка в состояние, близкое к гипнотическому трансу, вот почему дети часто словно прилипают к экрану. Как только телевизор включается, бета-волны мозга, характерные для состояния бодрствования, уступают место медленным альфа-волнам.



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

Обычно это происходит при засыпании или в состоянии спокойного бодрствования, когда мы на какое-то время закрываем глаза. В результате внимание становится расфокусированным, зрение и слух словно отключаются, притупляется критическое восприятие происходящего, снижаются познавательные способности. Кроме того, у детей, злоупотребляющих просмотром телепередач, более активным становится правое полушарие мозга, отвечающее за эмоциональные реакции, и завораживающий эффект телевидения усиливается.

// ОН МЕШАЕТ ИМ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ

Способность к обучению тоже страдает из-за пристрастия к экрану. Чем больше ребенок смотрел телевизор в раннем детстве, тем выше риск, что его успеваемость в школе оставит желать лучшего. И последствия будут долго напоминать о себе. Так, новозеландские ученые провели исследование с участием тысячи человек 1972–1973 годов рождения, за которыми

наблюдали в течение 30 лет*. Чем чаще человек смотрел телевизор в детстве, тем ниже был его образовательный уровень во взрослом возрасте. Избыток аудиовизуальной стимуляции может, таким образом, провоцировать дефицит внимания, а в некоторых случаях и гиперактивность.**

// ОН НАРУШАЕТ ИХ СОН

Кошмары, затрудненное засыпание или ночные пробуждения после просмотра наблюдаются у всех — от малышей до подростков. Иногда их причина — атмосфера, в которой растет ребенок, но исследования говорят и о другом. Так, 13-летние подростки, проводящие перед экраном по три часа ежедневно, испытывают заметные трудности со сном независимо от эмоциональной среды и социокультурного уровня.

* «Association of Television Viewing During Childhood with Poor Educational Achievement». Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 2005, vol. 159.

** «Early Television Exposure and Subsequent Attentional Problems in Children». Pediatrics, 2004, vol. 113.



// ОН СПОСОБСТВУЕТ ОЖИРЕНИЮ

Большинство детей, проводящих перед экраном более четырех часов ежедневно, более тучные, чем те, кто смотрит телевизор менее двух часов в день. А те, кто сокращает просмотры, не меняя при этом рациона, теряют в весе. В чем тут дело? В недостатке физической активности и постоянном соблазне перекусить у детей, часами просиживающих перед экраном. В рекламе, пропагандирующей калорийную пищу. И в негативном влиянии телевизора на сон: недостаток сна непосредственно воздействует на механизмы пищеварения и усвоения жиров. Кроме того, дети привыкают к сидячему образу жизни, который сохраняется в будущем.

// ОН РАЗВИВАЕТ В НИХ СКЛОННОСТЬ К НАСИЛИЮ

В Великобритании и США на протяжении почти 20 лет изучалась связь между злоупотреблением телевизором и ростом преступности.

Выводы неутешительны для любителей триллеров и боевиков. Почему — позволяют понять современные методы визуализации мозга. Экранную сцену насилия мозг интерпретирует так же, как реальную: мы чувствуем тревогу, неуверенность, страх, а лимбическая система (регулирующая эмоции) включает рефлекс бегства или активности (агрессии). Но если просмотр жестоких сцен становится регулярным, чувствительность к ним теряется. Так постепенно ребенок привыкает к насилию и научается сам хладнокровно его воспроизводить. Чаще дети поступают так, когда теленасилие им кажется безнаказанным, а обидчик добивается своего.

// ОН МЕНЯЕТ ДЕТСКОЕ МИРОВОСПРИЯТИЕ

Некоторая степень жестокости и несправедливости в телекартинках учит детей правильному отношению к негативным чувствам. Но избыток насилия может заразить их агрессией. Из-за острого чувства тревоги, которое



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

вызывают сцены насилия, индивидуальное, личностное мышление заменяется групповым. Со всеми последствиями: стадный инстинкт, культ лидера, деперсонализация, активизация бессознательных инстинктов. Тревога порождает и страх перед взрослым миром, где каждый спешит проявить жестокость по отношению к окружающим, пока его не опередили. Так жестокость на экране способствует популяризации насилия в групповом сознании и препятствует в конечном счете личностному развитию ребенка, его способности мыслить самостоятельно.

// «СМОТРИТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ!»

«Мой ребенок смотрит только диски с прекрасными мультфильмами!» Какими бы замечательными ни были мультфильмы или развивающие телепередачи, пользы от них мало, если дети смотрят на экран в одиночестве. Старайтесь до семи лет не оставлять ребенка один на один с телевизором. Внимательно наблюдайте

за его реакцией, поясняйте и комментируйте то, что происходит на экране. Слушая нас, дети учатся выражать свои ощущения. Это способствует пониманию увиденного и укрепляет доверие между родителями и детьми. Показывать мультики следует не раньше 3–4 лет, когда дети уже способны понимать несложный сюжет, ассоциировать себя с героем, примеряя его поступки на себя. («Я никогда не жадничаю, как этот медвежонок!»)

Отвечайте на детские вопросы и спрашивайте сами («Почему клоун одну букву раскрасил красным, а другую зеленым?»), — иначе одно недопонимание повлечет за собой другое. То же относится и к детским развивающим телепередачам.

// КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ТЕЛЕМАНИИ

Уберечь своего ребенка от телевизионной зависимости возможно. Нужно всего лишь проявить характер и немного здравого смысла.



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

1. Никакого телевизора до 1 года и не более 1 часа в день до окончания подросткового возраста. Такой жесткий режим рекомендует Американская академия педиатрии. Категорически не допускается телевизор в комнате ребенка, независимо от возраста.

2. Не включайте телевизор до ухода в школу. Дети перевозбуждаются от раннего телепросмотра и умственно раскисают чуть ли не на все утро.

3. Следите за тем, какие передачи смотрит ребенок и сколько времени проводит перед экраном. По данным разных исследований, дети, которые смотрят только образовательные программы, легче адаптируются в социуме, лучше успевают в школе и обладают более богатым словарным запасом. Так что все зависит от родителей — от их ответственности и авторитета.

4. Убеждайте личным примером. Родители, которые сами проводят много времени у телевизора, вряд ли сумеют отучить от него ребенка. А сделать это необходимо, особенно в

младшем возрасте — не только из-за вредного воздействия на мозг, но и потому, что привычки усваиваются рано.

5. Отдавая предпочтение дискуссии, тем не менее твердо говорите «нет». Например, следует помнить, что сцены насилия и жестокости в выпусках новостей и документальных сюжетах более травматичны, чем в игровых фильмах. Подростки, разумеется, будут требовать, чтобы родители им доверяли. Но доверять можно при условии, что ребенок соблюдает оговоренные ограничения.

6. Наблюдайте за тем, что взволновало ребенка, и говорите с ним об этом. Лучшее противоядие — воспитывать в ребенке правильное восприятие экранных изображений, посвящая его в технические подробности. Понимание, как создается телекартинка, позволяет при необходимости защититься от нее.



КОМПЬЮТЕР ТРЕБУЕТ НАШЕГО ВНИМАНИЯ



КОМПЬЮТЕРЫ, ИГРОВЫЕ
ПРИСТАВКИ И ПРОЧИЕ ЦИФРОВЫЕ
ГАДЖЕТЫ — МЫ БЕЗ КОЛЕБАНИЙ
ПОКУПАЕМ ИХ ДЛЯ НАШИХ ДЕТЕЙ,
ДАЖЕ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ.
НО С КАКОГО ВОЗРАСТА САМЫЙ
СОВЕРШЕННЫЙ ПРОЦЕССОР НА
СВЕТЕ, МОЗГ РЕБЕНКА, ГОТОВ
ОСВОИТЬ ВИРТУАЛЬНЫЙ МИР?

Приоритеты родителей меняются: дети все чаще получают в подарок не кукол и машинки, а электронные игрушки и диски с развивающими программами. Теперь двух-трехлетки рисуют, знакомятся с цветами и формами и собирают пазлы, используя обучающие компьютеры серии «Умка», приставку (клавиатуру) «Комфи» с

яркими кнопками и вполне взрослые ноутбуки. А в чем, собственно, проблема, если ребенок охотно играет и заодно познает компьютерную грамоту?

Дело в том, что компьютерные технологии рассчитаны на взрослый мозг. У ребенка мозг только формируется, он еще не в силах одновременно познавать мир реальный и виртуальный.

Дождаться нужного момента. До 3 лет ребенку необходимо трогать, нюхать, ощупывать, то есть активно стимулировать все пять органов чувств. До 6 лет — осваивать разнообразные действия и манипуляции с предметами: раскрашивать, вырезать, лепить, шнуровать, собирать мозаику... Мелкая моторика активизирует связи между различными зонами мозга. После 6 лет худшие враги для ребенка — скука и ничегонеделание. Поэтому необходимо удостовериться в том, что он умеет играть и занимать себя и при выключенном экране.

Договориться о расписании. До 7 лет видеоигры необходимо дозировать: не чаще четырех раз в день по 15 минут. Но будьте внимательны:



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

некоторые из них могут длиться гораздо дольше. Поэтому иногда можно разрешить сыну или дочери играть два-три раза в неделю, но дольше, чем обычно, — по полчаса в день.

Обсуждать каждый сеанс. Представьте, что ваш ребенок вернулся с детского праздника. Конечно же, вам захочется узнать, что там происходило, с кем он играл. Так же и с компьютером — расспрашивайте ребенка о том, что он делал, каких персонажей запомнил и какие чувства вызвала у него новая игра.

// ПРАВИЛО «3–6–9–12»

Родителям важно запомнить простое правило:

- до 3 лет никакого компьютера;
- до 6 лет никаких приставок;
- до 9 лет никакого Интернета;
- до 12 лет пользоваться Интернетом вместе со взрослым.



ОТЦЫ ВОСПИТЫВАЮТ ПО-СВОЕМУ



ОТЦОВСТВО СТАНОВИТСЯ
НЕПРЕРЫВНЫМ АТТРИБУТОМ
СОВРЕМЕННОГО МУЖЧИНЫ, ЧАСТЬЮ
ЕГО ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА. ВСЕ БОЛЬШЕ
МУЖЧИН ИСПЫТЫВАЮТ ЖЕЛАНИЕ
НЕ ПРОСТО ИМЕТЬ ДЕТЕЙ,
НО И ОБЩАТЬСЯ С НИМИ,
УЧАСТВОВАТЬ В ИХ ЖИЗНИ. ГОТОВЫ
ЛИ МЫ К НОВОЙ МОДЕЛИ ОТЦОВСТВА?



Многие матери признаются, что испытывают смешанные чувства, когда муж стремится активно участвовать в жизни детей. Порой они не готовы расстаться со своей «монополией» на осуществление контроля и принятие важных решений, с трудом учатся родительскому сотрудничеству и настоящему партнерству. Так, отвечая на вопрос о том,



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

кто определяет, что детям можно делать, менее 9% опрошенных отвели решающую роль отцам.* «Женщины по-прежнему воспринимают отцов как беспомощных и неумелых: мужчину хвалят уже за то, что тот привел ребенка с прогулки домой в целости и сохранности», — замечает социолог Игорь Кон, автор книги «Мужчина в меняющемся мире» (Время, 2009). Именно матери, как правило, держат в голове распорядок дня детей, все планируют и запоминают. Из-за этого они нередко убеждены, что обращаться с детьми надо строго определенным (и единственно правильным) способом. Скажем, мать привыкла перед сном гладить сына по спине, а отец хочет покружиться с ним в обнимку по комнате. Отцовский способ укладывания прекрасно действует, но мать все равно настаивает на своем. Однако ситуация меняется: женщины младше 35 лет более склонны доверять мужчинам родительские обязанности, чем женщины постарше, чьи собственные отцы мало участвовали в семейных заботах**. К тому же, молодые мамы чаще

* М. Малышева «Современный патриархат. Социально-экономическое эссе». Academia, 2001.

** Time, 2007, июнь.

самоутверждаются в профессии и поэтому не боятся уступить мужу позиции в семье.

// КОГДА ОНИ ОТСУТСТВУЮТ

Наряду с большей вовлеченностью и заинтересованностью тех отцов, которые живут со своими детьми, имеет место и другая тенденция: растет количество мужчин, которые в жизни своих детей практически отсутствуют. Рост числа неофициальных браков, разводов, внебрачных детей означает, что больше трети детей проводят большую часть детства только с одним из родителей. Девочки, с раннего детства росшие без отцов, быстрее достигают половой зрелости и более склонны к ранней беременности. А у мальчиков может быть занижена самооценка, они меньше доверяют людям и чаще совершают преступления. У детей из неполных семей в среднем ниже уровень образования, они менее успешны и могут испытывать трудности при создании собственной семьи.



// ОБЩЕСТВО: ПРОТИВОРЕЧИВОЕ ПОСЛАНИЕ

Современное общество, декларируя важность присутствия отца в семье и его роли в воспитании детей, на деле повсеместно показывает, что не воспринимает отцов всерьез. Среди качеств, которыми должен обладать хороший отец, «умение заработать» (75%) опережает в общественном сознании «заботливость» (67%). Отцам неохотно предоставляют отпуск по уходу за ребенком, руководители предприятий не готовы к тому, что мужчина не ходит на работу, когда дети болеют, на родительских собраниях подавляющее большинство — матери, и даже врач в поликлинике, видя, что ребенок пришел с папой, просит передать маме все сделанные назначения. Отождествление родительства с материнством в какой-то мере сохраняется в российском сознании и поныне. Иными словами, хороший отец все равно остается в глазах общества помощником мамы, мамой номер два, по определению неполноценной.

// МУЖЧИНЫ: БЫТЬ ОТЦОМ, ОСТАВАЯСЬ СОБОЙ

Сегодня, например, американский отец тратит в среднем 7 часов в неделю на заботы о ребенке: это немного, но вдвое больше, чем в 1965 году. Около 60% старшеклассников планируют сократить свое рабочее время, когда станут отцами (хотя вряд ли им удастся это в реальности). В разных странах появляются книги для отцов и книги отцов о собственном родительском опыте. Мужчины подходят к этому предмету с позиций исследователей-антропологов, немного отстраненно изучающих чужую культуру и природу такого явления, как дети и их воспитание. При этом отцы с иронией относятся к себе в этой роли и не рассчитывают овладеть ею в совершенстве. У них много сомнений в своей компетентности, но мало чувства вины. Психологи же склонны считать, что родительский статус для мужчины не менее важен, чем для женщины. А превращение в отца — одна из центральных задач развития личности взрослого мужчины и одновременно критерий ее зрелости.



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

Двигаясь к «новому отцовству», важно не утратить некую мужскую составляющую, необходимую детям. Отцовские методы воспитания ориентированы прежде всего на то, чтобы научить ребенка жить в обществе. Хорошо, если отец в первые годы растит маленького ребенка (хотя это и не свойственно мужчинам от природы), но его роль становится все более важной по мере взросления детей. Отец как модель мужского поведения, отцовские игры (более рискованные и стимулирующие), рациональный взгляд, просто его физическая доступность необходимы для развития ребенка. Впрочем, и мужчины, и женщины выполняют разные роли в разных ситуациях. Ведь не только детям нужны любящие, заинтересованные, близкие им отцы, но и мужчинам нужны дети: чтобы придать новый смысл собственной жизни, чтобы удивляться и радоваться, видя, как они растут, наконец, чтобы приобщиться к их особому способу мыслить и сильным чувствам, которых взрослым порой очень недостает...

НАУЧИТЬ СМОТРЕТЬ В БУДУЩЕЕ

ДЕТИ — НАШЕ БУДУЩЕЕ И БУДУЩЕЕ НАШЕЙ ПЛАНЕТЫ. КАК НАУЧИТЬ ИХ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ ОТНОСИТЬСЯ К ПРИРОДЕ И К СЕБЕ, ОСОЗНАВАТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ СВОИХ ПОСТУПКОВ? ТОЛЬКО СВОИМ ПРИМЕРОМ: ПОКАЗАВ, ЧТО ЗАБОТИТЬСЯ О НАШЕЙ СРЕДЕ ОБИТАНИЯ НЕ ТОЛЬКО РАЗУМНО, НО И ПРИЯТНО.

Чтобы научить детей беречь деревья, экономить свет, воду и бумагу, убирать за собой мусор, важно найти баланс: подобрать слова, чтобы объяснить, почему это необходимо, но не лишать детей радости жизни. Важно, чтобы ребенок осознал взаимосвязь всего, что происходит вокруг (и с нами в том числе), научился делать то, что ему по силам, понимал последствия собственных решений и поступков. Но начать, как всегда, необходимо с себя.



// ОБОЗНАЧИТЬ СВОЮ ПОЗИЦИЮ

Зададим себе простой вопрос: что мы сами делаем для сохранения окружающей среды, каковы мотивы нашей заботы об экологии? Делаем ли мы это для очистки совести или осознанно берем на себя ответственность за наш мир? Определяя свой набор ценностей и жизненных приоритетов, важно избегать абстракций: «Я хочу жить экологично» или «Я беспокоюсь о будущих поколениях». Чтобы ваша позиция была понятна детям, выразите ее доступным языком: «Я люблю жизнь, радость, творчество (хочу рисовать, купаться в море, гулять в лесу), но все это станет невозможным, если земля, воздух и вода будут отравлены».

Ясная мотивация и убежденность — ключ к успешному экологическому воспитанию, поскольку дети отлично распознают фальшь. Пустые слова, декларация ценностей, которые нам не близки, вызовут скептическое отношение ко всему, что мы говорим. Детям важно не только видеть, что мы делаем, но и понимать, почему

мы так поступаем. Старайтесь комментировать свои поступки, избегая назидательности. Отвечайте на вопросы и давайте разъяснения.

// НАЙТИ ДОСТУПНУЮ ФОРМУ

Чтобы дети не разочаровались, важно владеть информацией. Нужно четко понимать, о чем мы говорим, предполагать, какие вопросы могут возникнуть и как на них отвечать. Это требует определенных усилий, но, даже если ребенок застал нас врасплох, всегда можно поискать ответ вместе.

Какие слова выбрать, чтобы объяснить свою позицию? С пяти лет дети все лучше понимают слово «забота». Возможно, они не очень умеют заботиться, но сам процесс им нравится. Они любят кормить, одевать, укутывать... Кроме того, идея заботы хорошо знакома им по сказкам и мультфильмам. Вторая понятная мысль: земля — это живой организм, и все, что на ней происходит, взаимосвязано. Чтобы оценить, насколько хорошо то, что мы делаем, достаточно задать



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

себе вопрос: согласен ли я с теми последствиями, которые наступят? Хотел бы я сам столкнуться с ними через много лет? Причем у нас всегда есть выбор: мы можем экономить воду, а можем не делать этого. Но только в первом случае мы сможем радоваться чистой пресной воде и дальше много лет.

// БЫТЬ ПРИМЕРОМ

Личный пример — лучший способ воспитания. Невозможно требовать от детей поступков, которые мы сами не совершаем. Если мы не закрываем кран, не выключаем свет или оставляем мусор в лесу, ребенок никогда не воспримет всерьез слова об экологии. Усвоенные нами привычки обычно передаются и нашим детям.

// ОСТОРОЖНЕЕ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ

Использовать чувство вины, чтобы привить ребенку какие-то ценности, абсолютно непродуктивно. Гораздо полезнее возбудить

любопытство ребенка, его естественный интерес к природе. Хотя само по себе изучение окружающего мира не означает, что ребенок начнет относиться к природе ответственно. Кроме того, дети не всегда понимают, что природа — это не только объект для изучения, а мы сами, и что, заботясь о природе, мы заботимся о самих себе.

Те, кто любит работать в саду, могут вместе с детьми выращивать овощи, ягоды, цветы... «Тридцать лет назад наши родители купили дачу с садом, — вспоминает 37-летняя Вера. — Мы с братом были увлечены заботами о яблонях и грушах не меньше взрослых: я научилась пользоваться лопатой и секатором, когда мне не было еще восьми лет. Узнав на собственном опыте, сколько труда нужно, чтобы получить урожай, мы стали относиться к продуктам с большим уважением».

Обычно маленькие дети легко копируют поведение, принятое в семье. Но не стоит ждать мгновенного результата.



ПОЗВОЛИМ ЕМУ ТВОРИТЬ

ИГРАТЬ, РИСОВАТЬ,
МУЗИЦИРОВАТЬ, СОЧИНЯТЬ —
СЛОВОМ, ТВОРИТЬ С ДЕТЬМИ БЕЗ
ПРИНУЖДЕНИЯ, НЕ ПРИДАВАЯ
ЧРЕЗМЕРНОГО ЗНАЧЕНИЯ
ДОСТИЖЕНИЯМ, — ЭТО
ЛУЧШИЙ СПОСОБ РАЗВИВАТЬ
ИХ СПОСОБНОСТИ И ВООБРАЖЕНИЕ.

Всякий ли ребенок талантлив?

Детей, лишенных таланта, не существует, утверждают специалисты. Дети наделены творческими способностями от природы. Если нам кажется, что ребенка ничто не интересует, значит, мы просто еще не нашли то, что пробудило бы его креативность. Возможно, у него нет чувства внутренней безопасности или достаточной эмоциональной свободы, чтобы творить. Другое дело, что не надо путать творчество

и выражение себя. Ребенок кричит или делает какое-то движение — так он выражает себя. Но если мы скажем ему: «Покажи, как будет звучать твоя радость, твое желание, твой гнев...» — тогда ребенок начнет искать в себе то, из чего проистекает творчество, начнет придавать этому особый смысл. Выражать себя — это само по себе ни хорошо, ни плохо, однако, если мы хотим помочь ребенку, нужно указать ему цель, придать смысл его спонтанному самовыражению.

// КАК ПОНЯТЬ, КАКИМ ТАЛАНТОМ ОБЛАДАЕТ РЕБЕНОК?

Нужно наблюдать: что ему нравится, на что направлено его внимание. Если ребенок любит передразнивать, копирует движения и походку всех, кого видит, у него наверняка есть актерские способности, тогда с ним можно «устраивать театр», играть в ролевые игры и т. д. Если он особо внимателен к звукам, к интонации речи — тогда надо развивать его в этом направлении:



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

водить на концерты, устраивать семейные импровизации, показывать, как звучат кухонные «инструменты» — кастрюли, ложки и чашки... Глухой звук, открытый звук... Можно оркестр целый организовать! В общем, с маленькими детьми важно вовремя играть в игры, пробуждающие творческую активность.

// ЧЕМ ЛУЧШЕ ЗАНИМАТЬСЯ ДОШКОЛЬНИКАМ?

3 ГОДА

Занятия по развитию музыкальных способностей предлагают малышам открыть для себя ритм, звуки, песни, попробовать самим играть на ударных инструментах и т. д. Некоторые специалисты считают, что в этом возрасте можно начинать играть на фортепиано или скрипке: пока ребенок не приступил к изучению «серьезных предметов» в школе, его сознание обладает большей гибкостью. Знакомить ребенка с шедеврами живописи (водить в галереи, музеи) можно начинать с любого возраста, равно как

и заниматься рисованием дома. Но посещение выставки не должно длиться больше часа, иначе возникнет чувство пресыщения.

6 ЛЕТ

Художественные школы и студии предлагают разнообразные занятия: живопись, рисунок, керамику, моделирование, скульптуру, мозаичное искусство и т. п. Возраст участников определяется технической сложностью. Занятия сольфеджио в музыкальных школах начинаются с 6 лет, а обучение игре на инструменте — годом позже. Занятия актерским мастерством и пантомимой можно предлагать детям с 6 лет — при условии, что на первое место ставится удовольствие от игры, а не классический репертуар. Театр может научить быть в группе, установленные правила позволяют творить совместно и учат контролировать себя.



МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Елена Макарова — арт-терапевт, историк, писатель, автор множества книг, среди которых художественная проза, труды по арт-терапии. С 1990 года живет в Иерусалиме, проводит семинары в России, США и Европе.

Что такое игры, пробуждающие творческую активность?

Я называю эти игры «все может быть всем». Игры-превращения, игры-метаморфозы, в которых действует главный закон — закон преобразования. Возьмем любой предмет, скажем, чашку, — ею можно заниматься до бесконечности. Она может быть сосудом, может быть шапкой, горой или лицом. Если чашку с водой поставить в морозильник, то поверхность застывшей воды может стать катком, если спрятать ее в темный ящик — ее вообще не станет и т. д. Можно взять любые предметы, случайно попавшие в поле зрения (разнофактурные, разной формы, цвета),

и играть с ними. Игра — это важнейший, главный путь для развития творческого воображения.

Что делать, если ребенок загорается желанием чем-то заниматься, а потом остывает?

Если у ребенка пропало желание, скажем, играть на инструменте, можно поискать другого педагога или временно прекратить занятия, иначе у него может возникнуть неприятие к музыке. Не надо ставить его и в положение обвиняемого — за то, что не доводит дело до конца: возможно, он просто испытывал потребность получить этот опыт, чтобы понять, что же на самом деле ему нравится. Может быть, этот вид творчества вообще «не его», а может быть, просто время еще не пришло — ведь важно не только предложить ребенку подходящее занятие, но и сделать это вовремя. Если же его расхолаживает необходимость прилагать усилия, не стоит пускаться в увещевания: «Чтобы играть, как эта тетя в телевизоре, ты должен очень стараться».



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

Аргументом лучше сделать то, что доставляет ребенку удовольствие. Как-то я объясняла одному маленькому композитору — он очень не хотел изучать теорию, — для чего существуют ноты: чтобы наутро сыграть или пропеть то, что сочинил вчера. Это объяснение показалось ему вполне разумным, и он согласился их учить.

Считается, что рисование полезно всем детям. Чем именно?

В возрасте 3–5 лет это самый главный способ самовыражения — ребенку просто не может быть неинтересно изображать. Очень рекомендую купить рулон бумаги и повесить на свободное место (подойдут и старые обои, на них можно рисовать с обратной стороны), положив рядом уголь или карандаши. Именно рулон — его не жалко разматывать и отрывать куски. Вы же будете видеть все, что происходит с вашим ребенком, в каком он настроении, о чем думает, — это своего рода дневник. Кстати, взрослым такое рисование было бы полезно в той же мере, что и детям. Большое пространство

помогает ребенку — у него не зажата рука, он рисует свободно, как дышит, и не заботится о том, чтобы создать картину, которую родители потом должны повесить на стенку и показывать друзьям и знакомым.

Как современным родителям, при их занятости, создать для ребенка дома такую атмосферу, где разовьются и воображение, и творческое мышление?

Когда мы не знаем, как помочь ребенку, нужно хотя бы ему не мешать. Если он занят чем-то, что-то строит или сочиняет про себя, он все равно находится в процессе творчества. Самое смешное, что детям от нас почти ничего не нужно. «Можно, я здесь порисую?» — спрашивает сын или дочь, а мы отвечаем: «Нет!» Многие возводят бастионы из запретов: этого не брать, к тому не прикасаться... Взрослым все время некогда, многие просто разучились созерцать, видеть возможность создать нечто новое. Но это свойство живет в детях. Они — созерцатели и деятели одновременно.



ПРИВИТЬ ВКУС К ЖИЗНИ

МОЖЕМ ЛИ МЫ ПЕРЕДАТЬ СВОИМ ДЕТЯМ
ТО УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ, КОТОРОГО
ИСКРЕННЕ ИМ ЖЕЛАЕМ? ДА, МОЖЕМ.
НО ТОЛЬКО ЕСЛИ БУДЕМ ПОМНИТЬ, ЧТО
КАЖДОМУ ИЗ НАС НРАВИТСЯ СВОЕ.

Сложнейшая история: воспитать ребенка так, чтобы он не просто смог разобраться в жизни... но еще и получил бы от нее большое удовольствие! Противоречие возникает сразу: чтобы он вписался в социум, взрослые должны внушить ему известные правила. В этом смысле каждый ребенок (как и мы сами) попадает в заданные рамки отношений, которые нельзя изменить — их необходимо просто усвоить. Но при этом его творческое начало неизбежно оказывается ущемленным: «Так поступают все, нравится им это или нет, таков порядок». Чему же тут радоваться? И можно ли научить детей наслаждаться жизнью по той же схеме? Конечно нет!

То, что мы называем удовольствием, не подчиняется общим законам: сладость жизни мы открываем самостоятельно, в зависимости от нашего эмоционального склада, личной истории, сознательных и бессознательных воспоминаний, телесных ощущений... У каждого из нас — своя алхимия удовольствий. Мы можем бесконечно описывать свои впечатления: рассвет или закат, эхо в горах, взгляд любимого, вкус восхитительного блюда, красоту стиха или музыки... но даже тот, кто согласится с нами, будет себе представлять что-то свое. Удовольствие другого человека остается для нас недоступным, даже если нам нравится одно и то же.

// ПОКАЗАТЬ ПУТЬ

Нет смысла внушать нашим детям восторг перед тем, что приятно нам самим. «Как прекрасна эта симфония (салат, учебник истории, фигурное катание, математическая формула, выставка импрессионистов...)!» В результате такого внушения могут вырасти лишь дети-клоны, приговоренные (если мы сильно настаиваем) к



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

чужим радостям, лишённые самого главного — собственного лица, вкусов, мнений, неповторимости. Но тогда что же в наших силах?

Роль родителей велика, но заключается она не в том, чтобы «научить удовольствию», а в том, чтобы поделиться с ребенком собственным «счастьем быть», дать пример осознанного и радостного проживания самых обычных вещей. Невозможно «научить» ребенка любить музыку. Но вы можете заразить его своим искренним восторгом в момент исполнения любимого вами произведения.

// МЫ ЭТО МОЖЕМ

Чтобы нашим детям захотелось жить с удовольствием, прежде всего каждому ребенку необходимо предоставить свободу — чтобы он имел возможность совершать удивительные и вдохновляющие его открытия во всех сферах собственной жизни: непривычное блюдо, новые интересы, новые занятия... Естественно, если они не несут в себе объективной опасности или вреда.

Нужно искренне уважать его выбор и его желания — вполне возможно, и не совсем их

разделяя. Ребенок имеет право надеть зеленые носки, даже если мама считает этот цвет ужасным.

Как говорится, «на вкус и цвет»... И надо принимать его отказы. Есть овощи очень полезно, но явная нелюбовь к вареному луку не карается законом.

Важно помнить, что ребенок растет, интересы его меняются, — и не критиковать его за это: «Как это — тебе больше не нравится рисование? Раньше ты это очень любил!» Еще важнее объяснить: то, что нам доставляет удовольствие, не должно причинять зла другим людям. Нельзя кидаться в прохожих «водяными бомбами» с балкона — даже если это очень смешно, нельзя дергать одноклассницу за косички — даже если она ужасно симпатичная... И наконец, самый главный урок: мы, люди, устроены таким образом, что можем не только получать, но и дарить другим удовольствие. Конечно, мы можем съесть всю коробку вкусных конфет где-нибудь в тиши, в одиночестве и без лишних историй. А можем поделиться ими с друзьями — и вкус этого великодушного поступка во много раз умножит наше удовольствие.





ИСКУССТВО НАСТОЯЩЕГО ОБЩЕНИЯ

Общаться с детьми — это искусство, основами которого должен овладеть каждый родитель. И для того, чтобы процесс общения не превратился в бесконечный спор не слышащих друг друга людей, важно соблюдать определенные правила, главным из которых является безусловное принятие ребенка. Но принимать ребенка не означает никогда на него не сердиться: можно выражать недовольство отдельными его действиями, но не ребенком в целом. Когда человек знает, что его любят таким, какой он есть, у него закладывается правильная самооценка, которая необходима для того, чтобы ребенок сам был успешен в общении и в жизни.



СЛЫШАТЬ И ПРИНИМАТЬ

ОБЩАТЬСЯ — САМОЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ, САМОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ И... САМОЕ ТРУДНОЕ ДЕЛО НА СВЕТЕ. СТОИТ НАЧАТЬ РАЗГОВОР... И ТУТ ЖЕ ВОЗНИКАЕТ НЕПОНИМАНИЕ. ДЛЯ МНОГИХ РОДИТЕЛЕЙ КАЧЕСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ ОЗНАЧАЕТ ДОЛГИЕ БЕСЕДЫ. НО ДЛЯ РЕБЕНКА НЕ МЕНЕЕ ВАЖНЫ НАШИ ЖЕСТЫ, ЧУВСТВА, ДЕЙСТВИЯ И ДАЖЕ МОЛЧАНИЕ.

В общении с ребенком важно соблюдать несколько правил.

1. Принимать ребенка безусловно. Мы любим его не за достоинства, успехи и заслуги, а просто так: за то, что он есть.

2. Слушать и слышать. Активно слушая, мы показываем ребенку, что его переживания значимы для нас.

3. Делиться с ним своими чувствами. Используя «я-сообщение», даже негативные эмоции можно выразить в необидной для него форме.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Юлия Гиппенрейтер — доктор психологических наук, профессор МГУ им. М. В. Ломоносова, автор бестселлеров «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» и «Общаться с ребенком. Как?» (АСТ: Астрель, 2010, 2011).

Нужно ли учить ребенка общению?

Если родители задаются вопросом «Как научить ребенка общаться?», то сама постановка вопроса будет неверной: это все равно что спрашивать: «Как научить его говорить на родном языке?» Младенец начинает говорить на том языке, на котором говорят с ним родители, и это естественный процесс: ему не приходится заучивать слова или запоминать правила... Обучение общению — такой же естественный процесс, и ребенок будет общаться так, как общаются с ним родители.



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

То есть все зависит от того, какой мы подаем ему пример?

Да, ведь наши взаимоотношения с ним являются для него моделью отношений вообще. Мы просто живем с ним изо дня в день, разговариваем с ним, как и с другими членами семьи, — по возможности открыто, искренне и внимательно. Если отношения в семье выстроены правильно, он впитывает культуру общения из нашего повседневного взаимодействия. Поэтому все советы, которые можно дать родителям, касаются не обучения общению, а общения с ребенком в целом.

Какие ошибки чаще всего совершают родители?

Вот одна из самых распространенных и очень грустных ошибок: родители обращаются к ребенку только с претензиями и критикой. А когда все хорошо, то об этом как будто и незачем говорить. Но если родитель встает в позицию воспитателя вместо позиции человека, он закрывается от ребенка, боится показать ему

собственные переживания и в результате дает пример неискренности. Так передается эстафета ошибок: ребенок будет воспроизводить с другими людьми, а потом и с собственными детьми тот стиль общения, который он усвоил в семье. Ему обязательно нужно слышать искренние слова и получать позитивные сообщения, потому что он узнает о себе только из слов близких людей. У маленького ребенка нет внутреннего зрения, и он ждет от нас подтверждения того, что он хороший, что мы его любим. Слыша наши позитивные сообщения, ребенок — снова на нашем примере — учится доброжелательно делиться своими чувствами, а еще — их осознавать.

Как родителям помочь ребенку научиться выражать то, что он чувствует?

Прежде всего — слушая его. Но нужно не просто слушать. Если ребенок пришел к вам с проблемой — он расстроен, обижен, ему больно, стыдно, страшно, — то первое, что вы можете сделать, — это дать ему понять, что вы знаете о



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

его переживании, что вы его... слышите. Как это сделать? Лучше всего проговорить то, что, по вашему впечатлению, он сейчас чувствует, назвать его переживание по имени. Например, если сын подбегает к маме в слезах и говорит: «Он отнял мою машинку!», мама может ответить: «Ты очень огорчен и рассержен на него». Так вы не оставите ребенка наедине с его переживанием, а покажете, что поняли его огорчение, готовы услышать о нем больше и принять его. Этот простой, но очень действенный прием называется «активное слушание». Вы возвращаете ребенку в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Активное слушание противоположно критике. На самом деле оно полезно в общении не только с ребенком, но и с любым собеседником.

А как говорить с ребенком о своих чувствах, в том числе и негативных?

Чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не нужно держать в

себе... Вы все равно не обманете ни себя, ни ребенка, ведь большое количество информации о нашем состоянии выдают несловесные сигналы: наша поза, жесты, интонация, выражение лица. Контролировать их все очень трудно. А подавленные отрицательные эмоции рано или поздно все равно вырываются наружу и выливаются в резкие слова или действия. И наоборот: когда отрицательное чувство названо, проговорено, оно уменьшается, поэтому свой гнев и другие негативные эмоции надо выражать словами, а не держать в себе.

Но как сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не вылилось в критику или скандал?

Очень полезно использовать не «ты-сообщение» («Ну что у тебя за вид, на кого ты похож?»), а «я-сообщение» («Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, мне неловко от взглядов соседей»). То есть мы говорим о себе, о своем переживании, а не о ребенке, не о его



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

поведении. Ведь каждое «ты-сообщение» в такой ситуации — это в сущности обвинение, критика. Оно не вызывает у ребенка ничего, кроме желания защититься. Используя «я-сообщение», вы выражаете свои негативные чувства в необходимой для ребенка форме. Кроме того, оно дает детям возможность ближе узнать нас, родителей. И ребенок чувствует: раз мы с ним открыты, искренни, доверяем ему, значит, и он тоже может нам доверять.

СООБЩАТЬ ПЛОХИЕ НОВОСТИ



**ЧТО БЫ НИ ПРОИСХОДИЛО
В СЕМЬЕ, ДЕТИ ИМЕЮТ ПРАВО
ЗНАТЬ ПРАВДУ. И ЕЕ НУЖНО ИМ
ОБЪЯСНИТЬ. НО КАК ПОДОБРАТЬ
СЛОВА, ЧТОБЫ РАССКАЗАТЬ
О ТОМ, О ЧЕМ И ВЗРОСЛЫМ
ГОВОРИТЬ НЕПРОСТО?**

Мы цепенеем при одной мысли, что нам предстоит объяснить ребенку то, с чем мы едва справляемся сами. Как сказать ему, что родители разводятся, что бабушка тяжело больна или что в этом году, вероятно, не хватит денег на отпуск, потому что папа потерял работу? Необходимость ранить ребенка взрослыми обстоятельствами только добавляет горечи собственным переживаниям, которые оттого воспринимаются еще болезненнее. И мы стремимся оградить его (и себя) от



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

страданий — знаем: он будет шокирован, обижен, рассержен, может почувствовать себя виноватым... И все же нам предстоит рассказать сыну или дочери о том, что происходит в семье, ответить на вопросы.

Быть искренним с ребенком — значит его уважать. Относиться к нему как к равноправному собеседнику — значит воспитывать у него верное отношение к самому себе. Дети, с которыми родители разговаривают о самом важном, взрослея, не стесняются просить о помощи, когда она необходима, открыто говорят о своих сомнениях и тревогах, вместо того чтобы блуждать в потемках собственных домыслов, иллюзий и страхов.

// КОГДА НАЧАТЬ РАЗГОВОР?

Дети чувствуют общее напряжение в доме, замечают оттенки поведения взрослых, но не знают, как и о чем расспросить родителей. Поэтому они бессознательно привлекают к себе наше внимание, становятся «прилипчивыми»,

капризничают либо, наоборот, затихают, забираются в угол. Говорить с ребенком стоит в тот момент, когда он начинает интересоваться тем, что происходит. «Ты больше не любишь папу?», «Дедушка завтра умрет?» — всем родителям известна детская способность спрашивать о самом важном в самый неподходящий момент: у дверей школы, в метро, в машине, когда мы, опаздывая, застряли в пробке. Лучше сказать прямо: «Я обязательно тебе отвечу, но сейчас неподходящий момент». И уточнить, когда вы будете готовы с ним поговорить. Позже вернуться к разговору, но учитывайте состояние ребенка. Не стоит отвлекать его, если он чем-то увлечен: играет, смотрит мультики, рисует. Не откладывайте разговор надолго: дети переживают время иначе, чем взрослые. Они живут тем, что происходит с ними сейчас, сегодня, и, если мы затягиваем, не обсуждаем с ними то, что их волнует, они пугаются, начинают фантазировать, чувствуют себя виноватыми («Мама ничего не говорит, значит, сердится на меня») и страдают.



// КОМУ ВЗЯТЬ СЛОВО

Это могут решить только родители. Нет лучшего барометра, чем родительская интуиция. Но нужно чувствовать в себе силы: ничто так не дестабилизирует ребенка, как вид плачущей мамы. Если вы чувствуете, что в разговоре можете потерять самообладание, начните его вдвоем, с другим родителем. Может помочь кто-то из родственников или друзей, знакомых с ребенком, — тот, кто будет чувствовать себя уверенно и сможет его поддержать.

// ЧТО СКАЗАТЬ

Не нужно рассказывать подробно все и сразу. Так, на вопрос: «Почему бабушка к нам не приезжает?» — можно честно ответить: «Она болеет и лежит в больнице». Не надо говорить слишком много, вдаваться в детали, обсуждайте только то, что может отразиться на жизни ребенка: кто теперь будет водить его на тренировку, где он будет жить, с кем проведет каникулы.

// КАК ПОДОБРАТЬ СЛОВА

Говорите с ребенком на языке, понятном для его возраста. Например, если речь о разводе, не нужно рассказывать о несходстве характеров или горечи измен. Скажите главное: родители больше не могут быть вместе, но они по-прежнему останутся его папой и мамой, которые любят его. Стоит быть внимательнее к словам: например, если в разговоре о финансовых проблемах возникнет выражение «оказаться на улице», многие дети могут воспринять его буквально.

Важно сказать и о том, что мы чувствуем. Делать вид, что с нами все в порядке, когда мы растеряны или напуганы, — значит обманывать ребенка. Избегайте и другой крайности, не обрушивайте на сына или дочь всю горечь своих эмоций. Ребенок не может и не должен быть тем, кто берет на себя проблемы взрослых.

Лучше искренне и прямо сказать: «Мне жаль, так не должно было случиться». И не добавлять: «Не переживай, не думай об этом».



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

Такие слова не могут утешить ребенка. Чтобы справиться с горем, ему предстоит признать потерю, принять ее. Часто наши жесты красноречивее и весомее слов: возьмите ребенка за руку, обнимите за плечи, присядьте рядом с ним — он легче справится с тревогой, если будет видеть ваше лицо.

// «ПАПА ПОТЕРЯЛ РАБОТУ»

О финансовых проблемах в семье лучше сообщать пораньше. Ведь, как правило, взрослые в этой ситуации становятся раздражительными или подавленными, что усиливает тревогу ребенка. Не вдаваясь в подробности, поговорите с ребенком о возникшей ситуации, ведь дети очень быстро начинают осознавать, какое значение имеют деньги в их повседневной жизни. Объясните: «У нас недостаточно средств, чтобы поехать в отпуск, но у нас вполне хватает на жилье и еду, а это самое главное». Ребенок должен видеть перспективу: «Сейчас нам надо выбирать, на что тратить деньги, но в будущем году мы еще посмотрим».

// «ПАПА И МАМА РАСХОДЯТСЯ»

Ребенку трудно понять, почему родители больше не хотят жить вместе. Однако если они не ладили между собой давно, это не будет громом среди ясного неба. Когда разрыв становится официальным, детей беспокоит прежде всего то, как теперь будет строиться их жизнь, что сохранится в ней привычного. Ведь для ребенка «привычное», как правило, означает «безопасное»: ты останешься в той же школе, ты будешь жить здесь, с мамой, а с папой ходить на футбол и т. д. Так что родителям предстоит договориться об этом прежде всего друг с другом. Напоминайте еще и еще: каждый из нас тебя любит, ты нам очень дорог, сейчас трудно, но мы обязательно справимся. Ваши слова помогут ему устоять, принять и пережить случившееся.

// «МАМА ТЯЖЕЛО ЗАБОЛЕЛА»

Не притворяйтесь, что все в порядке, что мама не в больнице, а в командировке или отпуске. Ребенок чувствует, что все в доме



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

встревожены, ему нужна правда. Но правда не отчаяния, а надежды, какими бы тяжелыми ни были обстоятельства: «Мама больна, но ей сделают операцию. Потом она будет еще лечиться, и врачи сделают все, чтобы ее вылечить. И мы тоже ее обязательно поддержим». Если дело идет к непоправимой развязке, надо суметь и это сказать даже маленькому ребенку. Можно попробовать поддержать его и иносказательно: в сказках и зверята, и маленькие принцессы иногда тоже остаются без мамы. Очень важно, чтобы ребенок имел возможность выразить свои чувства, плакать, разговаривать о маме, вспоминать.

// СВОИМИ СЛОВАМИ

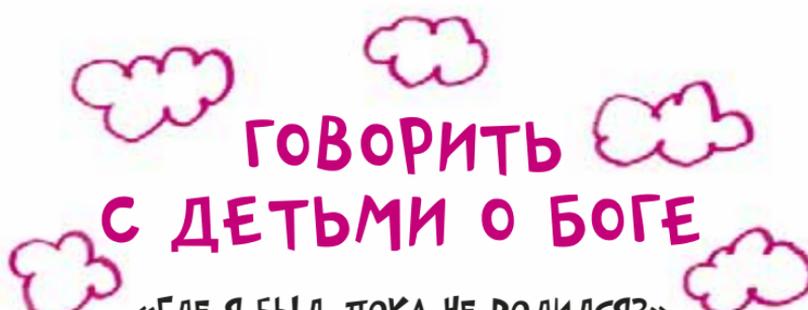
Если в семье несколько детей, новость не стоит сообщать всем одновременно. Помимо возраста важно учитывать особенности их характера: каждому понадобятся свои слова утешения и поддержки. Сосредоточив внимание на одном ребенке, легче утешить его или смягчить

вспышку гнева так, чтобы его переживания не повлияли на других детей. Например, узнав, что родители расстаются, ребенок может сказать: «Здорово! У нас будет два дома». Эта легкость видимая. Она лишь помогает ему справиться с эмоциями. Не понимая этого, другой ребенок может на словах присоединиться к такой реакции и станет скрывать свои настоящие чувства. Говорите с детьми по отдельности, но в течение одного дня, чтобы не оставить на детских плечах груз тяжелой тайны.

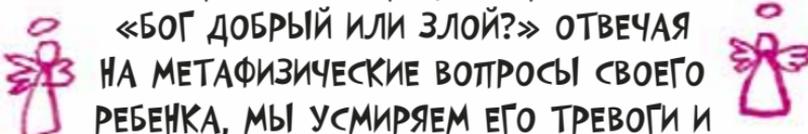
// О ЧЕМ ГОВОРИТЬ НЕ СТОИТ

Когда новость станет известна, у ребенка обязательно возникнут вопросы. Но это не значит, что нужно отвечать на каждый из них. Дети нуждаются в том, чтобы взрослые устанавливали границы. Например, их не касаются детали личной жизни родителей, и вы можете ясно сказать об этом. Защищая свое интимное пространство, мы даем детям право иметь и собственную личную зону и требовать, чтобы ее границы соблюдались.





ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О БОГЕ



«ГДЕ Я БЫЛ, ПОКА НЕ РОДИЛСЯ?»
«А КУДА МЫ ПОЙДЕМ, КОГДА УМРЕМ?»
«БОГ ДОБРЫЙ ИЛИ ЗЛОЙ?» ОТВЕЧАЯ
НА МЕТАФИЗИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ СВОЕГО
РЕБЕНКА, МЫ УСМИРЯЕМ ЕГО ТРЕВОГИ И
ПОМОГАЕМ В ПОИСКАХ СМЫСЛА СВОЕЙ
ЖИЗНИ.



Мы живем в светском обществе, где религия уже не играет той главенствующей роли, которую она играла в жизни наших предков. Современный человек не слишком часто размышляет о божественном, считая вопросы веры скорее частным делом каждого или попросту не придавая им особого значения. И поэтому нередко мы оказываемся не готовы к разговору на эту тему с нашими детьми. «В прошлом году, увидев по телевизору рождественскую службу, дочка потребовала, чтобы ее отвели в

храм, — рассказывает Олег, отец 7-летней Ксюши. — Она начала бегать, аукать, как в лесу, заглядывать во все углы. Потом Ксюша сказала, что искала Бога. Я попытался как мог объяснить ей, что его нельзя увидеть глазами, но, боюсь, она меня так и не поняла».

Сталкиваясь с подобными трудностями, многие из нас не касаются этой непростой темы в разговорах с ребенком в надежде, что с возрастом тот сам во всем разберется. Однако, обходя молчанием вопросы веры и устройства мироздания, мы лишаем наших детей возможности приобрести культурный и духовный опыт. В том, что касается религиозного воспитания, родителям необходимо снабдить ребенка знаниями, которые подготовят его к восприятию нашего мира и привлекут внимание к разнообразию людских мнений и верований. Только так он сможет познакомиться с разными взглядами на мир, нормами морали и поведения. Это пригодится ему в будущем, ведь всегда полезно взглянуть на подобные вещи по-новому, открыто и непредвзято.



// ЗНАНИЕ И ЗАЩИТА

Понимание культурных основ различных религий важно для гармоничного и целостного формирования человеческой личности. «Будь вы атеистом, агностиком, христианином, иудеем или мусульманином, детей обязательно следует знакомить с религиозным наследием, ведь оно относится к базовым знаниям, накопленным человечеством за всю его многовековую историю, — полагает искусствовед Алексей Жуков. — Памятники архитектуры и праздники, отмеченные в календаре, музыка и литература, изобразительное искусство и история — пространство, окружающее современных детей, буквально пропитано религиозными символами. Не давая ребенку ключей к их пониманию, мы обрекаем его не только на эстетическую глухоту, но и на неадекватное восприятие того мира, в котором ему предстоит жить».

Однако необходимость освоить общие для всех людей культурные коды — не единственное основание для того, чтобы познакомить своего ребенка с религиозным видением мира и

поведать ему о Боге. Ребенок остро чувствует неизвестность будущего, нехватность Вселенной и собственную беззащитность перед ее могущественными силами. Именно поэтому мистические идеи очень близки детям. Они отвечают их внутренней потребности почувствовать себя под опекой мудрой и надежной силы. И, даже если сами вы не заведете с сыном или дочерью разговора о «потустороннем», они будут фантазировать о нем, мечтать или бояться.

Подобный интерес не означает, что ребенку не хватает родительской защиты в повседневной жизни (хотя и это возможно), — скорее всего, он просто начинает осознавать, что в мире существуют силы, не подвластные даже его отцу или матери, и пытается заручиться еще более надежным покровительством. Возможно, 5-летний малыш не сможет запомнить всех деталей, но саму идею существования Бога воспринять для него проще, чем кажется взрослым. Она базируется на понятной ему сейчас потребности в безопасности — одной из главных, присущих любому живому существу. Беседуя с детьми на



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

подобные темы, мы позволяем им почувствовать себя более уверенно и надежно.

// ВЫСКАЗАТЬ СВОЕ МНЕНИЕ

Основные причины, не дающие родителям говорить с детьми о вере откровенно, — это нежелание навязывать им свои убеждения и сомнения, а порой и банальный недостаток знаний. «У нас в семье о Боге практически не упоминали, — рассказывает 38-летняя Зоя. — Я сама не могу назвать себя безоговорочной атеисткой, но и никакой определенной веры тоже не придерживаюсь. А кроме того, мне просто не хватает образования в этой сфере. Поэтому, когда мой сын заговаривает со мной на “божественные” темы, я уклоняюсь от ответов или пытаюсь подсунуть ему какую-нибудь хорошую детскую книжку». Конечно, в разговоре о таких важных вещах, как вера, неуместны категоричность и нетерпимость. Однако и скрывать собственное мнение (или его отсутствие) — далеко не лучший выход, тем более что ребенок все равно ощутит

фальшь. Дети понимают гораздо больше, чем мы говорим словами. Как бы мы ни старались сохранить беспристрастность, они все равно почувствуют нашу неуверенность и ту степень свободы, которую мы готовы им предоставить в сфере духовного поиска.

Утаивая от детей собственный взгляд на вопросы веры, родители могут не только снизить их чувство защищенности и внутреннего комфорта, но также и создать препятствие развитию личности ребенка. Негативно сказаться на ребенке может только принуждение верить или не верить во что-нибудь, но не открытый разговор о ваших взглядах. Расскажите ему о том, во что верите вы сами, и объясните, что дает вам эта вера в жизни (ведь и атеизм не является безверием, но верой в то, что Бога не существует). Если вы не знаете ответа на заданный вопрос, честно признайтесь в этом и предложите почитать и подумать об этом вместе — вы не только удовлетворите потребность детей в стабильной картине мира, но и укрепите близость с ребенком.



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

Осознание собственной — через родителей и семью — принадлежности к конкретной системе взглядов накладывает на детей определенные ограничения, однако в этом нет ничего страшного. Ограничивая себя в тех или иных областях (например, в употреблении в пищу некоторых продуктов), взамен ребенок получает ощущение причастности не только к своим родным, но и к огромному сообществу людей, разделяющих те же убеждения. Родители непременно должны объяснить ребенку, что не существует «плохих» и «хороших» религий и что выбор конкретной конфессии или осознанный отказ от религии определяется взглядами самого человека и традициями его семьи, а не недостатками других точек зрения.

// ВЕРНЫЙ ТОН, НУЖНЫЙ МОМЕНТ

Говоря со своим ребенком о вере, стоит учитывать и специфические особенности детского восприятия. Прежде всего, разговор должен идти на понятном ему языке. Все религиозные

представления абстрактны, их можно вообразить, но нельзя потрогать. Именно поэтому очень важно, чтобы наши объяснения опирались на слова и опыт обыденной жизни, например: «Создатель заботится о нас, он грустит и смеется вместе с нами». Важная задача — выбрать точную интонацию и удачное время для беседы. Главное, чтобы ваш разговор с ребенком был доверительным и происходил, что называется, по обоюдному вдохновению. Если вы собрались поделиться с сыном или дочкой своими соображениями на эту деликатную тему, а он(а) в эту минуту хочет играть или смотреть мультики, разговор вряд ли получится. Если ребенок сам задаст «наводящий» вопрос, воспользуйтесь им как поводом для дальнейшей беседы. Важно не отказывать детям, если они сами просят поговорить о том, что их волнует, — например, о том, все ли мы умрем и куда отправимся после смерти. Если вас застали врасплох, честно скажите: «Сейчас я не могу с тобой обсудить этот вопрос, но мы обязательно вернемся к нему». И не откладывайте разговор в долгий ящик!



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

Некоторым свойственно говорить о религии с чувством, другие предпочтут интонацию отстраненную, и в любом случае нас будет волновать, что же ребенок вынес из нашей беседы. Не стоит искусственно создавать атмосферу таинственности, говорить с пафосом или, наоборот, стараться обойтись безличными предложениями — ребенок сразу почувствует вашу неуверенность или неловкость. Будьте собой, говорите с ребенком как с равным. Что же касается вопросов на «усвоение материала», то попробуйте спросить: «Что ты думаешь по этому поводу?» Если место, время и тон были выбраны правильно, вы увидите: ребенок сам, своими словами скажет вам больше, чем вы успели рассказать ему.

// УЧЕСТЬ КУЛЬТУРНЫЙ КОНТЕКСТ

«У нас одна бабушка — католичка, дед — мусульманин, моя жена — пятидесятница, а сама я убежденный атеист, — рассказывает 42-летний Георгий, отец близнецов Ани и Сережи. — Мы решили, что лучший способ дать детям

представление о религии — читать им мифы разных народов. Ребята слушают истории о Моисее или о подвигах Рамы с тем же удовольствием, что и сказку о Снежной Королеве. Думаю, они сумеют сориентироваться в сфере религии и составить собственное мнение». В семье, члены которой не принадлежат к единой конфессии или не очень компетентны в вопросах веры, проще всего познакомить ребенка с основами религиозного восприятия мира через памятники культуры.

Поход в музей, прогулка или совместный просмотр телепередачи могут стать отправной точкой для разговора об устройстве мира. По мере взросления дети сумеют переосмыслить полученную информацию в новом ключе и на ее основе сформировать собственное отношение к религиозным взглядам. Об этом же говорит и известная буддийская притча: «Помнишь, — спрашивает один монах другого, — в дни нашей юности покойный настоятель читал свои проповеди так тихо, что мы не могли их расслышать? Так вот, я только сейчас сумел разобрать его шепот».





«Для чего мы живем?»

Анжела, 7 лет

Этот важный и серьезный вопрос застает врасплох не одно поколение родителей. Постараемся полно ответить на него ребенку. Такой разговор можно построить примерно так.

«На этот вопрос искали ответы многие думающие люди — философы. И знаешь, они давали много разных ответов. Одни искали эликсир бессмертия — напиток, который подарит людям вечную жизнь. Другие хотели продолжить человеческий род, родив детей и помогая им вырасти в хороших людей. Третьи надеялись понять, как устроен мир вокруг, и объяснить это всем

людям. А некоторые даже думали, что их жизнь не имеет никакого смысла. Наверное, главное, к чему они пришли, — это то, что смысл у каждой жизни свой, уникальный. И если ты задаешь себе этот вопрос, это значит, что ты начинаешь задумываться: нужна ли твоя жизнь кому-нибудь сейчас? И конечно, тебе, как и каждому, хочется услышать, что очень нужна. Некоторые люди верят, что каждый человек рождается со своим предназначением в жизни. И остается только догадаться, в чем оно состоит. Хотя это не так просто. Но можно просто позволить себе жить. И думать, что все, что с тобой происходит, важно для твоей жизни, потому что готовит тебя к твоему предназначению. Пока человек маленький, он спрашивает все у взрослых. Кажется, что они всегда должны знать правильный ответ. Но здесь другой случай. Правильный ответ — внутри тебя. Каждый человек может сам определить смысл своей жизни. И решить, на что он хочет ее потратить».





БЫТЬ ДЕЛИКАТНЫМИ

**НАШ УСПЕХ КАК РОДИТЕЛЕЙ
ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО,
НАСКОЛЬКО МЫ ПОНИМАЕМ
И УЧИТЫВАЕМ ПРИРОДУ РЕБЕНКА.
РЕБЕНОК ИЩЕТ НАШЕГО ВНИМАНИЯ
И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ХОЧЕТ
ЗАЩИТИТЬ ОТ ВТОРЖЕНИЯ
СВОЙ МИР.**

Многие родители говорят о трудностях, связанных с пониманием потребностей ребенка, мотивов его поведения, эмоций и переживаний. Расставшись с убеждением, что наша функция — лишь воспитание, мы сможем открыть для себя новые возможности в общении с ребенком.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Юлия Гиппенрейтер — доктор психологических наук, профессор МГУ им. М. В. Ломоносова, автор бестселлеров «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» и «Общаться с ребенком. Как?» (АСТ: Астрель, 2010, 2011).

Как нам, родителям, разобраться, где нужно поддержать ребенка, а где, наоборот, лучше не вмешиваться?

Вопрос непростой, чтобы найти ответ, мне пришлось обратиться к закону «зоны ближайшего развития», открытому в первой половине XX века замечательным психологом Львом Выготским. Вкратце можно изложить этот закон так: завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делает вместе со взрослыми. Иными словами, наши совместные дела, наши разговоры с ним, игры создают основу его знаний, способностей и возможностей



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

на следующем этапе его психологического развития.

Вам удалось сформулировать какие-то правила?

Готовых рецептов нет, и я надеюсь, что родители это знают: нет единственно правильного ответа для всех ситуаций, всех детей и всех родителей. Изучая взаимодействие взрослого и ребенка, я решила посмотреть воспоминания, биографии и автобиографии известных людей. Из них можно узнать, что именно делали родители, чтобы помочь детям обнаружить и раскрыть свои таланты и в конечном счете найти свой путь в жизни.

В чем же секрет их успеха?

Талантливые родители действуют по-разному, но все дают ребенку довольно большую свободу. При этом очень важна и общая атмосфера родительского дома: среда, в которой живет ребенок, должна быть культурно

«обогащенной». Тогда детям будет чем заняться, что воспринимать или впитывать, в том числе самостоятельно. Одни родители словно говорят: «Я знаю, что ты справишься сам». Их «невмешательство» означает не равнодушие, а уважение и доверие. Другие родители поддерживают ребенка во всем, что его заинтересовало и увлекло, — и увлекаются с ним вместе! Еще один вариант — не участвовать напрямую в том, чем сын или дочь занимается, но делиться с ним своими (другими) интересами.

Значит, мудрость родителя в том, чтобы позволить ребенку идти его собственным путем?

Да. И это начинается с малого: очень важно оставлять ребенку возможность побыть в одиночестве, уважать его право на секреты. Ведь совсем не все в жизни ребенка и его внутреннем мире родители должны контролировать. Иногда лучше не знать деталей. Для ребенка исключительно важны минуты тихой сосредоточенности,



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

когда он наедине с собой: лежит перед сном в постели, прячется в какое-нибудь укромное место, проводит время на природе. Можно подметить (и тут я снова обращаюсь к автобиографическим рассказам), что детские озарения, открытия, осознание собственного предназначения часто происходят, когда дети предоставлены самим себе. Больше того: чем дороже для ребенка предмет его увлечения, тем больше он стремится скрывать его.

Разве ребенок не хочет поделиться всем, что его волнует?

Конечно, хочет! Он ищет нашего внимания, но одновременно старается защититься от вторжения в свой внутренний мир. Он оберегает то, что дорого для него: он хочет быть уверенным, что грубое прикосновение, равнодушие или непонимание не разрушат волшебство, которое он ощущает в себе. И в то же время ребенку очень важно делиться с нами тем, что для него дорого и важно.

Как нам общаться с ребенком, чтобы удовлетворить обе эти потребности?

Быть деликатными. Когда мы общаемся с друзьями, мы не обращаемся к ним с грубыми расспросами, не лезем в душу. Но и ребенок нам друг. Поэтому постараемся уважать то, что его интересует и волнует, ни в коем случае не поучая его, не принижая его чувства и переживания. Жизнь с детьми требует от нас исключительной тонкости. И это отличный повод для развития собственной человечности.



УЧИТЬ ДЕТЕЙ ВЕЖЛИВОСТИ



**ВЕЖЛИВОСТЬ — НЕ РОСКОШЬ,
НО НЕОБХОДИМОСТЬ, КЛЮЧ К
ОБЩЕНИЮ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ
И МИРОМ В ЦЕЛОМ, ВАЖНЕЙШЕЕ
УСЛОВИЕ ВЫСТРАИВАНИЯ
ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА. И РОДИТЕЛЯМ
НУЖНО УЧИТЬ ЕГО ЭТОЙ НАУКЕ С
САМОГО РАННЕГО ДЕТСТВА.**



Семь часов вечера. Автобус переполнен. Как всегда, люди постарше стоят, а молодежь расселась поудобнее. Обычная невоспитанность. Но кое-кто устроился еще лучше. В глубине автобуса девочка лет четырех развалилась на сиденье и занимает сразу два места. Нет, даже три: видимо, на двух ей показалось тесновато, и она пристроила ноги (в грязных ботинках...) на сиденье перед собой. Ее мать, стоя в проходе, не только ничего не говорит девочке,

но еще и глядит на нее с выражением восторга. Ситуация настолько нелепа и ненормальна, что можно было бы ожидать замечаний. Но — удивительное дело — никто не вмешивается. Все же один мужчина нарушает общее оцепенение и возмущается этим зрелищем. Но не успевает он закончить фразу, как его перебивают сразу две женщины. И их слова заслуживают того, чтобы о них задуматься, поскольку опираются на один-единственный мощный аргумент: ребенок — это святое, и эта святость наделяет его (неограниченными) правами, которые взрослые просто обязаны соблюдать... если, конечно, они его любят. Размахивая этой святостью как знаменем, дамы громогласно набрасываются на мужчину, чтобы указать ему на его отсталость и жестокость. Ясное дело, он не любит детей! Если бы он их любил, он бы понимал. Неоспоримый аргумент... В воздухе повисает тягостная неловкость. Никто не рискует заговорить. Только конечная остановка приносит избавление.

Эта история позволяет сразу понять и смысл вежливости, и ее важность. Действительно,



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

почему никто из пассажиров не сумел воспротивиться поведению ребенка, хотя очевидно, что никто его не одобрял? Чего мы боялись? Четырехлетней девчушки?

Пусть это покажется странным, но вероятно, что на этот вопрос можно ответить «да». Уточнив все-таки, что не реальный ребенок принудил нас к молчанию, а то, что он для нас воплощает.

Этот ребенок своим поведением наглядно отрицал две важнейшие вещи: существование другого человека (других) и существование правил, которые худо-бедно, но служат нам в жизни ориентирами. Ведь девочка занимала не просто отдельное место — что в час пик уже само по себе спорно. Она занимала целых три. И ясно, что, будь у нее возможность занять пять сидений, она бы это сделала. Тем самым она (неосознанно) помещала себя в центр мироздания. Было здесь отчего застыть в столбняке целой толпе взрослых? Да. Да, если мы вспомним, что эта позиция абсолютного всемогущества — психологическая позиция новорожденного, и мы все через это прошли. Но все мы должны были (не без

сожалений) от нее отказаться. Чтобы принять в расчет реальность и ее правила, и этих треклятых «других», существование которых вынуждает нас делать не только то, что нам хочется, когда нам хочется и как нам хочется... Так что в том автобусе мы были свидетелями захвата власти, повернувшего время вспять и показавшего нам «потерянный рай» первых месяцев жизни. Власть захватил, как сказал бы Фрейд, «принцип удовольствия». Это зрелище завораживает (девочка посмела сделать то, что мы уже не решаемся делать... это мощно!) и одновременно ужасает. Потому что ограничения, сколь бы сильно они ни сковывали, защищают нас, и мы это знаем.

Подобный захват власти подействовал на нас тем сильнее, что это была в некотором роде театральная мизансцена. В качестве режиссера выступала мать, которая не просто позволила девочке так себя вести, но своим восторженным взглядом «предъявляла» своего ребенка толпе, словно Мадонна младенца. А вмешавшиеся дамы дуэтом пели псалмы, узаконивающие поведение ребенка. Узаконивающие тем легче, что



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

ход их рассуждений сегодня очень распространен: «Любить ребенка — значит, его не ограничивать и все ему позволять». Грубая ошибка!

Эта история наглядно показывает: вежливость — вовсе не набор правильных слов и условных жестов, в которых уже почти нет содержания, не внешний лоск, который нужно приобрести, чтобы выглядеть «воспитанным». Нет, вежливость — это важнейшая составляющая выстраивания личности ребенка, средство (которое мы ему даем) для повседневной борьбы с принципом удовольствия, который ежеминутно грозит подчинить его себе и испортить ему жизнь. Если бы мать девочки выполнила свою роль, она объяснила бы ей, что предписывает в таких случаях вежливость: уступить место. Тем самым она бы преподавала ей истину о существовании другого и о его способности чувствовать и страдать (стоящий рядом взрослый устал). Более того, она бы возвысила дочь в ее собственных глазах, отнесясь к ней как к «большой», способной понимать и поступать соответственно. Вместо этого она позволила девочке

предаться удовольствию — конечно, мимолетно приятному, но в итоге неизбежно разрушительному. Если другие — ничто, то как понять, что ты сам ценен и достоин уважения? Как смириться с тем, что надо сидеть за партой, когда можно развалясь кататься на автобусе?

Отношение ребенка к вежливости всегда говорит не о принадлежности к определенному социальному классу, а о его глубинном понимании (не только умом, но и особенно на уровне эмоций) того, что есть другие люди.





УВАЖАТЬ ИХ ЧУВСТВА



**«УХОДИ, Я С ТОБОЙ НЕ РАЗГОВАРИВАЮ».
НЕКОТОРЫЕ РОДИТЕЛИ СЧИТАЮТ, ЧТО
КОНФЛИКТ ЛУЧШЕ РАЗРЕШИТЬ ИМЕННО ТАК,
«НЕ НАКАЗЫВАЯ» РЕБЕНКА. МЕЖДУ ТЕМ,
ИГНОРИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ — ОДИН ИЗ САМЫХ
ЖЕСТКИХ СПОСОБОВ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА НИХ.**

Не многие из нас считают словесный бойкот эмоциональным насилием. Но такое поведение родителей именно им и является. Наказание отвергнутостью по-настоящему пугает ребенка: подчеркнутый отказ во внимании он ощущает как лишение важнейшего для него — родительской любви. Не получая от мамы и папы достаточно внимания, ребенок теряет интерес к собственной жизни. Возможно, поэтому немало детей предпочитают, чтобы их «наказали ремнем» — лишь бы не игнорировали.

Эмоциональное насилие — это не только лишение внимания. Это и угрозы, и публичное

высмеивание или разоблачение ребенка, если он, например, обманул, запугивание, шантаж, то есть разные виды манипулирования, к которым прибегают родители. Когда взрослые говорят ребенку, хватаясь за сердце: «Ты меня вгонишь в гроб своим поведением!», они на самом деле эмоционально шантажируют его.

Эмоциональное насилие очень опасно. В отличие от физического оно не оставляет синяков, но наносит урон душевному здоровью ребенка, тормозит его развитие. Такое поведение взрослых всегда унижает достоинство ребенка (сколько бы ему ни было лет), подрывает его доверие к миру, снижает самооценку, рождает страх, тревогу, чувство одиночества. Опасность еще и в том, что так незаметно формируется алгоритм семейного взаимодействия, который может передаваться из поколения в поколение. Кроме того, эмоциональное насилие часто возвращается к источнику, как бумеранг. Так, пренебрежение, которое демонстрировал отец по отношению к своему сыну, позже может вернуться к нему от его собственного ребенка.





О ЧЕМ ГОВОРИТ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ?

В каждом возрасте у наших детей есть как основные задачи развития, так и свои трудности. Некоторые важные ситуации, знаменующие такой этап взросления, как «дошкольный возраст», нередко вызывают недоумение и даже растерянность родителей. «Как быть, если ребенок все время хвастается?», «Как с ним разговаривать, когда он наотрез отказывается спать отдельно?», «Что делать, если он не умеет проигрывать?» — эти и другие вопросы мы задаем специалистам, когда наш ребенок проходит этап дошкольного детства.



ОН ВСЕ ВРЕМЯ ХВАСТАЕТСЯ

**ДОШКОЛЬНИК ХВАСТАЕТСЯ
СВОИМИ ВЕЩАМИ ИЛИ УМЕНИЯМИ?
ПЕРЕКЛЮЧИТЕ ЕГО ВНИМАНИЕ
С СОБСТВЕННЫХ ДОСТИЖЕНИЙ
НА УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ИГРЫ,
ТВОРЧЕСТВА И ИЗБЕГАЙТЕ
СИТУАЦИЙ КОНКУРЕНЦИИ.**

Примерно с трех лет дети начинают хвастаться: «Смотрите, что у меня есть!», «А я вот как умею делать!» Это естественный этап взросления: так ребенок утверждает себя. Но у некоторых дошкольников хвастовство доминирует в поведении на протяжении нескольких лет. Они болезненно реагируют на преимущества других детей и не только пытаются показать, что они самые лучшие, но и принижают достоинства других: «Вот у меня есть, а у тебя нет!», «Я умею, а ты нет».

о чем говорит его поведение?

Часто так ведут себя дети, чьи родители хотят видеть их самыми лучшими. Установка взрослых на успех (осознанная или нет) вызывает у ребенка ненасыщаемую потребность в похвале и превосходстве над другими и становится главным мотивом его поступков. К себе и окружающим он начинает относиться исключительно оценочно и больше всего на свете боится оказаться хуже других. Ребенок чувствует тревогу и неуверенность в себе, что, в свою очередь, компенсируется хвастовством.

Не оценивайте ребенка и не сравнивайте его с другими детьми. До пяти лет лучше избегать соревновательных игр, где неминуемо возникает конкуренция и где победа — главная цель. Присмотритесь, достаточно ли ваш сын (дочь) играет, рисует, конструирует. Учите ребенка строить сюжеты, одушевлять кукол, создавать поделки. В творческой игре мы оцениваем не ребенка, а результат труда. Это помогает ему не мыслить в категориях «лучше — хуже», а получать удовольствие от процесса игры.



ОН НЕ УМЕЕТ ПРОИГРЫВАТЬ

КАЖДОЕ ПОРАЖЕНИЕ В ИГРЕ
РЕБЕНОК ВОСТРИНИМАЕТ КАК
КАТАСТРОФУ: РАЗБРАСЫВАЕТ
ФИШКИ, ШВЫРЯЕТ ОБ ЗЕМЛЮ
РАКЕТКУ, ОСКОРБЛЯЕТ
СОПЕРНИКОВ И СЧИТАЕТ СЕБЯ
НЕУДАЧНИКОМ(ЦЕЙ) ... ПОЧЕМУ
ОН (ОНА) ТАК СЕБЯ ВЕДЕТ, КОГДА
ПРОИГРЫВАЕТ?



Проигрывать всегда неприятно. Однако некоторые дети (чаще мальчики) настолько сильно драматизируют каждое поражение, что буквально отравляют жизнь себе и окружающим. Они отказываются играть, винят в своей неудаче плохой инвентарь, яркое солнце, бьющее в глаза, соперника, который жульничает... Но сильнее всего они обвиняют самих себя — в том, что не оправдали собственных надежд.

о чем говорит его поведение?

С чем же связано это неумение проигрывать? Возможно, ребенок в свои 6–10 лет еще пребывает на стадии младенческого всемогущества — чувствует себя, как в раннем детстве, центром вселенной и не осознает границ, которые задает ему жизнь. Часто так ведут себя единственные дети в семье, которым незнакома конкуренция с братьями или сестрами. Но в равной степени такое отношение может отражать и соперничество младших со старшими.

Одерживая победу, ребенок заявляет родителям о своем существовании, о том, что он так же ценен, как и его брат или сестра, которыми взрослые, возможно, слишком восторгаются... Но сложнее всего принимают свой проигрыш дети, у которых не сформировано позитивное видение самих себя и они стремятся повысить самооценку любым способом. Проигрыш — это покушение на их нарциссизм и настоящая трагедия. Особенно если взрослые требуют от них побед, которые так льстят родительскому самолюбию...



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

Как вести себя в такой ситуации? Прежде всего проявите внимание к чувствам ребенка, его занятиям. Учите его играть по правилам и сами станьте его партнером в игре. Подойдет любая настольная игра с кубиком, где шансы на успех у взрослого и ребенка практически равны. Перед началом проговорите возможные варианты финала, в том числе и поражение. А после игры спросите ребенка, что он чувствует, расскажите о своих переживаниях.

Заранее придумайте специальный ритуал для проигравшего: к примеру, он должен поаплодировать победителю (принятие своего поражения начинается с признания победы другого), а потом выпить стакан сладкого сока — чтобы «подсластить» поражение или «залить» гнев. Вообще проигрыш можно обставить очень весело. А чувство юмора по отношению к самому себе — великий психотерапевт.



ОН НЕ ХОЧЕТ СТАТЬ ОТДЕЛЬНО



**ВАШИ СЫН ИЛИ ДОЧЬ СКОРО
ПОЙДУТ В ПЕРВЫЙ КЛАСС, НО
ПО-ПРЕЖНЕМУ ПРОДОЛЖАЮТ
СТАТЬ В РОДИТЕЛЬСКОЙ
ПОСТЕЛИ? НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ
РЕШЕНИЯ ОБ ОТДЕЛЕНИИ. УМЕНИЕ
СТАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО —
ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ УСПЕШНОГО
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА.**

Расстаться с мамой на целую ночь — значит остаться наедине со своими фантазиями и переживаниями, страхами и проблемами... А потому научиться спать одному — порой непростая задача. Некоторые взрослые настаивают на том, что их ребенок легковозбудим и слишком хрупок, а каждая робкая попытка приучить его спать отдельно заканчивается детскими слезами, ссорами родителей и «разбитой» ночью для всей



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

семьи. Именно поэтому дети в таких семьях до 5–7 лет продолжают спать вместе с родителями (или с одним из них). Важно понимать, что, соглашаясь на компромисс, мы тем самым лишаем ребенка возможности взрослеть: самостоятельно искать выход из трудной ситуации, преодолевать страхи, учиться создавать для себя уютное и комфортное пространство. С другой стороны, оставаясь в маминой постели, дошкольник учится контролировать... поведение родителей: когда мама и папа должны лечь рядом с ним; как и на каком месте им следует, по его мнению, спать.

Особенно часто эта ситуация встречается в семьях, где мамы растят ребенка без мужа или же между супругами складываются напряженные отношения. В этом случае родители неосознанно проецируют свои тревоги и собственную незащищенность на ребенка: его присутствие рядом удовлетворяет их насущную потребность — чувствовать тепло и близость родного человека.

Принимая решение об отделении, действуйте уверенно и постепенно. Договоритесь

о чем говорит его поведение?

с партнером, что, например, через неделю вы переведете ребенка в отдельную постель. Расскажите об этом сыну или дочери, но так, чтобы он(а) почувствовал(а): спать одному — это привилегия, а не наказание («Ты уже научился самостоятельно есть, играть в футбол. Теперь ты сможешь засыпать в своей кровати»). Сделайте календарь, в котором вы вместе будете отмечать дни, оставшиеся до знаменательной даты. Спросите у ребенка, какую мягкую игрушку он хочет взять с собой в постель. Обязательно установите приятный ритуал отхода ко сну (чтение сказки, нежные объятия, пожелания доброй ночи). Будьте ласковы, тверды и последовательны в своих действиях. И добрых вам снов!





«Я хочу спать вместе
с мамой и папой...»

Антон, 5 лет

Если ребенок отказывается спать один, нужно помочь ему осознать эту необходимость. Разговор можно построить примерно так.

«У мамы и папы есть очень важная работа — быть твоими родителями. И чтобы быть хорошими родителями, мы должны научить тебя жить самостоятельно, как взрослые: есть с вилкой и ножом, обувать ботинки со шнурками, спать в своей

кровати. Иногда нам тоже очень хочется положить тебя с собой в кровать, потому что с тобой уютнее. Но мы должны изо всех родительских сил сдерживаться, чтобы не мешать тебе взрослеть. Сейчас ты только начинаешь учиться самостоятельности. И если тебе трудно оставаться в своей кровати, ты можешь положить с собой любимую игрушку, которая будет напоминать маму. А когда ты вырастешь, то встретишь девушку (молодого человека), с которой(ым) вы друг друга полюбите и будете спать вместе, как мама и папа. Потом у вас родится ребенок. Он придет к тебе и скажет: я буду спать на твоём месте! Тогда тебе, как и твоим родителям сейчас, придется ему объяснить, что ты уступать своё место не собираешься. Хотя и очень любишь своего ребенка. И будешь учить своего малыша делать все самостоятельно».





ОН НЕ ОТХОДИТ ОТ МЕНЯ НИ НА ШАГ

ЗА ВРЕМЯ СЕМЕЙНОГО ОТПУСКА
ДЕТИ СТРЕМЯТСЯ ВОСПОЛНИТЬ
НЕХВАТКУ ВНИМАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ,
БУКВАЛЬНО НАПИТАТЬСЯ
ИХ ЛЮБОВЬЮ. УБЕДИВШИСЬ
В НАДЕЖНОСТИ ВАШИХ ЧУВСТВ,
ОНИ ЛЕГЧЕ ОБРАТЯТСЯ К СВОИМ
ЗАНЯТИЯМ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ.



Начался отпуск. Вы мечтаете поплавать на рассвете, почитать на пляже, поужинать вдвоем при свечах... Но ваше 3–5-летнее сокровище не отпускает вас ни на минуту, требуя, чтобы вы с ним играли, отказывается засыпать и ломает все ваши планы. Досада родителей только провоцирует новые капризы. Почему же он не хочет отрываться от вас? Безусловно, сказывается смена обстановки, режима, климата, привычного питания — ведь дети медленнее, чем взрослые,

адаптируются к новым условиям. Понадобится не меньше трех дней, чтобы ребенок убедился в безопасности нового места и согласился побыть в компании сверстников или в детском клубе с аниматором. Расскажите ему в первый день (а лучше) — заранее о программе отдыха, о том, чем он сам сможет заниматься, в то время как мама будет плавать в бассейне, а папа играть в волейбол. Чем лучше дети осведомлены о том, что их ожидает, тем быстрее они приспособятся к новой обстановке.

Мы часто забываем, что у ребенка тоже есть свои «планы» на отпуск, главный из которых — наконец-то пообщаться и побыть рядом с родителями, которые так далеки от него в течение всего остального года! И потому не надо выдумывать ничего специального — просто дайте ему почувствовать вашу любовь. Найдите время для игр, шуток, для прогулок и разговоров — только с ним. Ребенок требует (слишком) много внимания, если не получает того, в чем нуждается. Когда же он «наполнится» вашей любовью, он станет увереннее и с удовольствием обратится



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

к другим занятиям и к другим людям. Планируя отпуск с ребенком, настраивайтесь именно на семейный отдых. Впервые пережить шторм или увидеть летучую мышь и разделить свои впечатления с близкими людьми — едва ли не самое большое счастье для ребенка. И одно из самых запоминающихся событий детства. Если же вам хочется отдохнуть вдвоем с партнером, то честнее оставить ребенка на недельку бабушке, няне и посвятить это время только себе.



ОН ПРОСИТ ЗАВЕСТИ СОБАКУ



**ПРОСЬБУ ЗАВЕСТИ ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА
СТОИТ ВЫПОЛНИТЬ, ЕСЛИ ВЫ ГОТОВЫ
НЕСТИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СИТУАЦИЮ,
КАК БЫ ОНА НИ ПОВЕРНУЛАСЬ.**

Ваш сын или дочь буквально со слезами умоляет завести щеночка, клянется его кормить, гулять с ним, мыть пол в прихожей дважды в день, подтянуть математику и английский и вообще учиться на одни пятерки. У кого из родителей не захватит дух от такой перспективы! К тому же вы сами вспоминаете, как в детстве мечтали о преданном лохматом друге...

Есть много шансов на то, что появление питомца принесет немало радости и пользы всем членам вашей семьи. Общение с домашним животным способно еще больше сплотить взрослых и детей, наполнить их жизнь общими интересами, занятиями и разделенными эмоциями. Такой опыт учит ребенка сопереживать, заботиться о



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

тех, кто в нем нуждается, быть дисциплинированной, принимать на себя ответственность — одним словом, становиться взрослее.

Но ваш здравый смысл подсказывает, что ситуация может сложиться и иначе. И к этому стоит быть готовыми. Ведь новые, непривычные, не во всем приятные, но неизбежные обязанности могут вызвать у ребенка чувство растерянности. Если с этими обязанностями он останется один на один (и будет слышать упреки родителей за то, что их не выполняет), за растерянностью могут последовать досада и чувство вины. А уж от этого точно не стоит ждать ничего хорошего.

Решение завести питомца вы принимаете вместе, и взрослым нужно быть готовыми к появлению нового члена семьи — со всеми вытекающими из этого события обстоятельствами. А потому лучше трезво оценить собственные силы и возможности. И может быть, спокойно и твердо сказать нет, искренне и честно объяснив свой отказ. В конце концов, это именно ваша роль — помочь ребенку научиться отвечать за свои обещания и прикладывать усилия к выполнению обязанностей.

ОН НЕ ХОЧЕТ УЧИТЬСЯ ЧИТАТЬ



**ПЯТИЛЕТНИЙ РЕБЕНОК
НЕ ХОЧЕТ УЧИТЬСЯ?
ТАК И ДОЛЖНО БЫТЬ:
УЧЕБА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ
НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ГЛАВНЫМ
ЗАНЯТИЕМ.**



Когда ребенок 5–6 лет отказывается учиться, это раздражает и настораживает родителей: он что, хуже других? Как же он будет учиться в школе? Тут есть и родительское честолюбие: все подающие надежды дети должны как можно раньше начать читать... Если ваш ребенок не желает корпеть над букварем, попробуйте понять: чего он хочет? Если его любимое дело — играть, если он легко придумывает сюжет, умеет договариваться с приятелями о ходе игры, тогда все с ним нормально. Играющий ребенок, как правило, чтению учится самостоятельно. Чуть



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

раньше или позже. Возраст может варьироваться от 5,5 до 7 лет. О буквах он узнает между делом: достаточно читать ему сказки и стихи, персонажами которых являются буквы, во время прогулок обращать внимание на «городскую азбуку» — значок «М» над входом в метро, огромные слова рекламных плакатов.

Возможно, вы нетерпеливы и уверены, что ребенку необходимы целенаправленные занятия по чтению. В этом случае их нужно правильно организовать. Пятилетка устроен совершенно иначе, чем 7-летний ребенок, поэтому и учить его нужно по-другому — через игру. Используйте лото с короткими подписями под картинками, самодельные книжки: картинка + буква или картинка + слово, вместе играйте в «школу», «почту», «картинную галерею». Многих детей увлекает игра в «вывески». Например, вы ждете гостей из другой страны. Напишите и развесьте по дому таблички с названиями неизвестных им предметов: «стол», «шкаф», «лампа»... А когда ветер сорвет и перепутает все вывески, некоторые (самые короткие) придется написать заново... Играйте с ребенком

о чем говорит его поведение?

в свое удовольствие и имейте в виду: жесткой связи между ранним обучением чтению и будущими гениальными свершениями не существует. Рубеж, действительно дающий повод для волнения, наступает в возрасте 8–9 лет. И связан он не с умением складывать буквы в слова, а с желанием или нежеланием ребенка самостоятельно читать книжки.





ТРУДНЫЕ ВОПРОСЫ

Воспитывая ребенка-дошкольника, нам приходится находить ответы на множество простых вопросов. Почему он вдруг начал врать? Нужно ли быть авторитетом для своего ребенка? Как его наказывать? Как разгрузить его время? — поиск ответа подчас мучителен. Вместе с тем мы не можем его прекратить, ведь именно так мы получаем наш родительский опыт. Понять особенности поведения взрослеющего ребенка, объяснить те перемены, которые в нем происходят, и предупредить возможные ошибки можно, следуя своей интуиции, опираясь на опыт других родителей и прислушиваясь к мнению специалистов.



КАК ОТНОСИТЬСЯ К ЕГО ВЫДУМКАМ?

ВЫДУМЫВАЮТ ЛИ ОНИ НЕБЫЛИЦЫ
ИЛИ С УПТЯМЫМ ВИДОМ ОТРИЦАЮТ
ОЧЕВИДНОЕ, ВСЕ ДЕТИ НУЖДАЮТСЯ В
ТОМ, ЧТОБЫ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ГОВОРИТЬ
НЕПРАВДУ. КАК РЕАГИРОВАТЬ ВЗРОСЛЫМ?
НЕ ВОСТРИНИМАЯ ИХ СЛОВА БУКВАЛЬНО,
УЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ — ПО-НАСТОЯЩЕМУ.

«Когда мне было 11 лет, я попал в "Артек". Вокруг были люди, которые ничего обо мне не знали, и я мог рассказывать о себе все что угодно. Не то чтобы я тогда обо всем наврал — нет, но кое-что преувеличил. Папу из капитана сделал полковником, две комнаты в общежитии назвал трехкомнатной квартирой... Я придумывал все новые детали и не мог остановиться». Андрею сейчас 47 лет, но он вспоминает эту историю так, будто все происходило вчера. «Я украсил жизнь своей семьи, и это помогло

мне (пусть на время) перестать стыдиться ее, почувствовать себя увереннее».

Похоже, у лжи есть свое предназначение: нередко она отвечает психологическим потребностям ребенка. Интерпретируя мир, дети учатся понимать его закономерности и нюансы. Меняя реальность, они бессознательно защищают себя от конфликтов и тревожащих ситуаций, легче переживают их, становятся спокойнее и счастливее.

// РЕАЛЬНЫЕ ИЛЛЮЗИИ

Детские психологи и психотерапевты единодушны в том, что выдумки маленьких детей нельзя называть ложью. О лжи можно говорить, лишь когда ребенок способен различать реальность и свои фантазии. А эта способность формируется приблизительно к 6–7 годам, к возрасту, когда созревают зоны коры головного мозга, ответственные за осознание границ между воображаемым и действительностью. Впервые разницу между своими фантазиями и реальностью



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

дети ощущают в возрасте от трех до шести лет. Ребенок учится смотреть на себя со стороны, сопоставлять свои поступки с действиями других людей, чувствовать стыд и вину и анализировать их причины. А пока он живет в мире игры и выдумки, законы реальности еще не властны над ним. Пятилетний Сережа уверен, что обитает на волшебном острове вместе с Питером Пэном, Бэтменом и Человеком-Пауком, а 4-летняя Аюта любит, забравшись на стол, доказывать всей семье: «Я самая большая! Я стою не на столе, я стою на своих ногах!» И они не врут, они действительно верят и пригрезившееся им переживают «по правде».

// ЖЕЛАНИЕ ПРАВИТЬСЯ

Но вот ребенок становится старше: он уже отдает себе отчет в том, насколько его слова не соответствуют действительности. Значит ли это, что он перестанет говорить неправду? Совсем наоборот. Сознательное искажение реальности позволяет многим детям сохранить то, что

является для них самым важным, — любовь родителей или других значимых для них старших. Дети нередко лгут для того, чтобы соответствовать нашим желаниям. А точнее, тому, чего (по их мнению) от них ожидают взрослые. И это связано с потребностью ребенка нравиться, быть хорошим. Именно поэтому 12-летний Кирилл, несмотря на явный запах, безоговорочно отрицает, что курит, а 10-летний Коля подделывает родительскую подпись в дневнике и потом в слезах объясняет маме, что боялся, как бы она не выполнила свою угрозу отдать его в интернат, если оценки не улучшатся.

Другая причина детской лжи — желание избежать наказания. Если ребенок видит, что мы раздражены и напряженно ждем ответа, если он чувствует, что мы сердимся, он воспринимает наш гнев как попытку оказать на него давление, и у него появляется естественное желание солгать. Но нередко детей больше пугают не реальные последствия поступка (отругают, накажут...), а беззащитное чувство «Я не знаю, как с этим быть». Совершив проступок, ребенок попадает



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

в непривычную ситуацию, ему очень хочется выскользнуть из нее, перестать в ней быть. Детское «Это не я!» звучит скорее не как попытка выгородить себя, избежать наказания, а как стремление выйти из труднопереносимой ситуации, избежать этих мучительных чувств. Дети редко лгут по какой-то одной причине, обычно это целый комплекс мотивов: стремление избежать наказания, страх унижения, нежелание оказаться доносчиком, защита товарищей. Каждому ребенку случается хотя бы однажды солгать для того, чтобы освободиться от тревоги и чувства страха, и в этом смысле нет ничего более естественного, чем детская ложь. Но существуют и другие ситуации, в которых родителям нужно быть очень внимательными и чуткими. Иногда невинная детская фантазия перерастает отведенные ей границы (в том числе и возрастные). Запутавшись в выдумках, которые он выдает за правду, ребенок оказывается их пленником, и ему трудно справиться с ситуацией без помощи взрослых.

// РАСШИФРОВАТЬ ПОСЛАНИЕ

Многие из нас могут вспомнить из собственного отрочества примеры многосерийного эпического вранья, которое с позором разоблачалось, — если не мы сами, то наверняка кто-нибудь из наших друзей был таким Хлестаковым или Мюнхгаузенем. Ребенок со страхом думает, что будет, когда созданная им конструкция рухнет, словно карточный домик, и все узнают правду: что папа совсем не чемпион по карате, что у него нет виллы в Италии... Зачем они втягивают себя в историю, из которой не могут выйти без потерь?

Ложью ребенок часто пытается компенсировать некую семейную ситуацию, которая заставляет его испытывать сильные переживания. Своим поведением он пытается контролировать то, что его контролю не поддается. Он создает альтернативную реальность, которой может управлять. О своих фантазиях дети любят рассказывать другим людям: одноклассникам, соседям, родственникам. Слушая, те становятся как бы



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

сопричастными к их историям. А когда вымысел существует не только в твоей голове, но и в сознании других людей, он кажется тебе правдой.

Серьезная или повторяющаяся ложь не появляется ниоткуда, а потому взрослым стоит постараться понять, почему ребенок к ней прибегает. На самом деле за ней, как правило, скрывается бессознательная попытка обратить на себя внимание, просьба о любви и поддержке. Взрослые между тем часто сводят общение к вопросу о соблюдении правил и послушании. Вместо того чтобы прежде всего услышать, что же на самом деле хочет выразить ребенок, они неизменно ругают его и наказывают. Ребенок получает выговор за то, что имеет мало общего с реальным смыслом его поступка. Между взрослыми и детьми происходит удивительная путаница, которую венгерский психоаналитик Шандор Ференци (Sandor Ferenczi) назвал «путаницей в языках». Если мы не осознаем смысла поведения ребенка, не поговорим об этом с ним («Я знаю, что ты солгал, потому что хотел сделать мне приятное, не хотел меня огорчить»),

не объясним ему причину наказания (если оно последует), мы рискуем пройти мимо того страдания, которое прячется за его ложью.

// ПРАВДА В ОЩУЩЕНИЯХ

Нередко взрослые сами провоцируют ребенка на ложь. Дети нуждаются в нашей поддержке и сотрудничестве с нами, им важно чувствовать себя защищенными, знать, что у них есть тыл. Те, кто не обманывает родителей (или делает это редко), ощущают такую связь со взрослыми. Напротив, те, кто врет систематически, нередко делают это потому, что атмосфера в семье построена на искаженных и даже манипуляторских отношениях, в ней нет атмосферы доверия. 34-летняя Александра, сегодня мама двоих детей, вспоминает: «Я врала потому, что боялась реакции своей матери. Она никогда не понимала меня, а обнаружив мою ложь, всегда обидно наказывала. Однажды я крикнула ей: "Это твоя вина, что я соврала!" Я и сейчас думаю, что это так и было».



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

Только из открытых и честных отношений, основанных на искренности и признании самоощущения ребенка, рождается понятие о различии истинного и ложного. И лучше, чтобы такое взаимодействие началось с раннего детства. Лишь когда родители (как словами, так и жестами, мимикой) подтверждают ребенку: «Да, ты — это ты, ты ощущаешь то, что ты ощущаешь», он обретает уверенность в том, что чувствует, а позже и в том, что он делает. Очень важно не путать его ощущения со своими. Не требовать, например, чтобы он надел свитер только потому, что нам, родителям, холодно... Именно на этой основе — на основе точности сенсорного восприятия и доверия к своим ощущениям — ребенок учится осознавать, говорить и получать в ответ правду.

// КАК НА ЭТО РЕАГИРОВАТЬ

Столкнувшись с большой или маленькой детской ложью, родители оказываются в замешательстве: не обращать внимания, наказать

или улыбнуться его словам? Вот несколько советов специалистов.

1. Доверие — это фундамент, на котором строятся отношения. Помните о презумпции невиновности. Ребенок имеет право на уважение, и априори подвергать его слова сомнению нельзя. Выслушайте его — не выражайте сразу свой скептицизм.

2. Посмеяться вместе. На несущественную ложь можно ответить с юмором. В первую очередь это касается маленьких детей, которые делают первые попытки обмануть и только начинают осознавать границы реальности и вымысла. Оставаясь в рамках игры, мы словно говорим ребенку: «Ты знаешь, что я знаю». Наш юмор дает возможность ребенку ответить так же весело. Например, когда 5-летний Юра утверждает, что умылся, а отец видит, что на нем нет ни капли влаги, реплика «Конечно, ты умылся — только сухой водой!» заставляет мальчика расхохотаться. Папа отправляет его умываться «мокрой водой», и проблема решена.



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

3. Оценить последствия. Когда ребенок впервые говорит неправду, необходимо объяснить ему последствия этого поступка. Сделайте это наедине — вмешательство взрослого не должно ассоциироваться с унижением. Объяснение необходимо, оно позволит ребенку понять, что он не один в мире, что каждый поступок имеет свой отклик, положительный или отрицательный. Такое объяснение поможет ему научиться думать о будущем.

4. Наказывать за крупную ложь. Отвечая на вопрос «Что произойдет, если сказать неправду?», дети 5–9 лет чаще всего говорят о наказании. Оно в этом возрасте — сдерживающий фактор. Для детей следствия их лжи (потеря доверия взрослых или друзей, проблемы в школе) не так очевидны, как для родителей. В случае серьезного обмана наказание необходимо. Наши внушения, не подкрепленные санкцией, равнозначны несдержанному слову. Мы говорим, что поступок будет иметь последствия, но ничего не происходит, и у детей возникает вопрос: «Почему бы не сделать это вновь?» Чтобы не нарушать

причинно-следственных связей, стоит наказывать сразу и всегда сообразно масштабу лжи.

5. Не драматизировать. Случившееся — не конец света: ведь каждый из нас хотя бы раз в жизни сказал неправду. Важно также знать, что так называемая патологическая ложь, которая требует немедленного вмешательства взрослых, всегда сопровождается дополнительными признаками. Такой ребенок лжет часто — он возбужден, его обман практически не связан с получением выгоды или попыткой избежать наказания. Кроме того, он нередко убегает из дома, провоцирует конфликты в школе.

6. Быть последовательными. Если, требуя правдивости, родители противоречат друг другу, если обман — естественный способ общения в семье, ребенок будет воспроизводить эту модель отношений. У него не будет опыта построения отношений на основе честности и доверия. И конечно, никогда не лгите сами, чтобы не спровоцировать детскую ложь.





ОТКУДА БЕРУТСЯ «ПЛОХИЕ» ДЕТИ?



ОНИ МУЧАЮТ ЖИВОТНЫХ, ДЕРГАЮТ ЗА ВОЛОСЫ ДЕВОЧЕК И ДО КРОВИ БЬЮТ МАЛЬЧИКОВ... ПОЧЕМУ ДЕТИ ПРОЯВЛЯЮТ ЖЕСТОКОСТЬ И КАК ЭТОГО НЕ ДОПУСТИТЬ?

«Это просто патологически жестокий ребенок! Вы видели, что он сделал с моим сыном?!» Подобные родительские эмоции знакомы многим из тех, кто профессионально работает с детьми, — учителям и психологам. В словах взрослых кипит возмущение, которое они ощущают, столкнувшись с поведением некоторых детей. Но в них звучит и другое — уверенность в том, что в таких детях развита особая, врожденная жестокость. И уверенность эта тем сильнее, чем ужаснее поступок, который совершил ребенок...

Сказать, что с таким ребенком «все нормально», действительно невозможно, подтверждают

эксперты. Но также нельзя считать такого ребенка «прирожденным извергом». Потому что никто из нас не рождается изначально добрым или жестоким, защитником слабых или безжалостным мучителем. Ни один ребенок с колыбели не бывает злым. Это так же верно, как и то, что ни один младенец не рождается цивилизованным, готовым жить по правилам социума. Потому что в самом начале жизни его психическая организация еще бесконечно далека от него.

// ЖИТЬ СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Поведением маленького ребенка управляют его желания, его внутренние импульсы. Ребенок желает чего-то — он тянется к предмету и его берет. Ему хочется ударить — он бьет. Пока он не в состоянии управлять этими импульсами, он ощущает неудержимую потребность немедленно их удовлетворить. Этот механизм усиливается тем, что Зигмунд Фрейд называл «принципом удовольствия» (единственная цель поведения — как можно скорее получить то, что приносит



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

удовольствие). Кроме того, ребенок проникнут острым ощущением своего всемогущества: он чувствует себя центром всего происходящего. Ему важно снова и снова убеждаться в этом, поэтому он испытывает удовлетворение, когда контролирует ситуацию — отняв чужую игрушку или ударив кого-то. Как же ему помочь? Только воспитанием. И для взрослых это, пожалуй, самая сложная работа, поскольку она не состоит из одних нотаций на тему «что такое хорошо и что такое плохо», но предполагает постоянное внимание к ребенку и его поведению.

// ВОПРОС ВОСПИТАНИЯ

Речь, собственно, о том, объясняют эксперты, чтобы в повседневных ситуациях обучить ребенка правилам жизни среди других людей — правилам, которых он пока не знает и не может усвоить самостоятельно. Ведь каждый из нас волен думать и говорить о чем угодно, но делать абсолютно все, что нам хочется, нельзя. Нельзя оскорблять других людей, причинять им боль и

тем более убивать. То есть надо научиться разрешать споры не кулаками, а с помощью слов. Ни у кого нет права посягать на чужое имущество. Поэтому отбирать игрушки у других запрещено, даже если этого очень хочется.

Наша сексуальная жизнь также подчиняется правилам. Сексуальные отношения запрещены между родителями и детьми, а также между членами одной семьи. Кроме того, они возможны только по взаимному согласию. То есть и речи не может быть о том, чтобы втроем затащить маленькую Машу за веранду и стянуть с нее трусики...

Но работа родителей не ограничивается лишь тем, чтобы объяснить ребенку правила. Они должны следить, чтобы те выполнялись, а за их нарушением следовало наказание. И в этом потребуется твердость — даже если проступок кажется безобидным, как часто бывает, когда ребенок маленький. «Да, он украл в магазине — но всего лишь жвачку...» Серьезность нарушения никогда не измеряется ценностью предмета, ставшего его причиной. Потому что,



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

нарушая правило, ребенок всегда (бессознательно) стремится проверить: такое ли оно твердое, как взрослый ему говорил? Если взрослый наказывает, он таким образом подтверждает свои слова. Если не реагирует — он их дискредитирует. И его реакция тем более важна, что для ребенка она способна поставить под сомнение саму ценность слова. Если можно говорить одно, а делать наоборот, какой в словах вообще смысл?

// ГУМАННОЕ ВИДЕНИЕ МИРА

Объяснять правила, следить за их выполнением, наказывать за нарушения — достаточно ли этого, чтобы вырастить ребенка цивилизованным существом? Нет, полагают наши эксперты. Если ограничиться только этим, воспитание свелось бы лишь к дрессировке. Но цель его другая — помочь ребенку стать человечнее по существу. Что совсем непросто — достаточно вспомнить, с какой легкостью проявляются агрессия или иные асоциальные черты у

взрослых, например в ситуации военного конфликта. Речь не о том, чтобы пытаться искоренить «дикие» импульсы в ребенке, но о том, чтобы он научился их обуздывать, поступать, исходя из более гуманного видения мира. А для этого ему необходимо усвоить три основных, очень важных понятия.

Во-первых, об особой ценности человеческой жизни. Ребенок сможет это усвоить, только если ему удалось благодаря родителям осознать собственную ценность. Только чувствуя ее, он сможет понять, что и жизнь других так же ценна.

Во-вторых, о том, что другой человек может страдать. Здесь так же важно, каким будет отношение его родителей друг к другу, к нему самому и к другим людям. Легко ли представить себе боль другого существа ребенку, который видит, как отец регулярно бьет его мать?

В-третьих, о смысле человеческих правил и законов: они нужны не для того, чтобы ограничивать желания ребенка, но прежде всего — чтобы защищать его жизнь и жизнь других людей.



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

Эти понятия станут для ребенка правилами (настолько прочными, что окажутся способны противостоять его импульсам) лишь тогда, когда он будет понимать их смысл.

// ИНЫЕ ИСТОЧНИКИ УДОВОЛЬСТВИЯ

Но и этого недостаточно, считают эксперты, чтобы помочь ребенку вырасти по-настоящему цивилизованным человеком. Гуманное видение мира будет мешать ему осуществлять свои желания, когда те способны нанести ущерб другому. Но при этом сами желания никуда не исчезают. А значит, ребенок продолжает зависеть от искушений. Поэтому необходима дополнительная работа, чтобы научить его находить для них приемлемые способы удовлетворения, которые не противоречат законам общества. И повседневная жизнь дает для этого массу поводов...

Например, 3-летний ребенок хочет узнать, как устроена внутри рыбка, и пытается достать ее из аквариума, чтобы разрезать пополам. Это логично: он же разбирает игрушечные

машинки — почему не разобрать рыбку? Родители запрещают это, объяснив, что живой рыбке будет больно и что она умрет (чего ребенок еще не знает). Можно ли на этом остановиться? Нет, потому что остается желание, которое ребенок не смог реализовать. Важно предложить ему сделать это по-другому: прочитать вместе с ним книгу о рыбках, посмотреть фильм... Поступая таким образом, родители показывают ребенку, что принимают его желания. Но они учат его осуществлять их цивилизованно — к тому же приятным способом, сулящим другие удовольствия (от его будущих открытий).

Так ребенок может освоить новые способы удовлетворять свои желания. И отказаться от тех, что подсказывала ему его первая реакция. Они больше не будут ему интересны: зачем ловить одну несчастную рыбку, если в книжке можно найти сотню других?



// «УСЛЫШАТЬ» ПОСТУПКИ РЕБЕНКА

А что бы произошло, если бы родители, наоборот, позволили провести опыт с рыбкой? Вместо запрета на то, чтобы причинять вред живым существам, он усвоил бы негласное «разрешение» нарушать этот и другие родительские запреты. И наверняка, предоставленный самому себе, он в конце концов стал бы (за неимением лучшего) находить удовольствие в том, чтобы мучить и других животных (рыбка смешно извивается, а котенок еще и пищит!). Ведь если родители не вмешиваются, логично предположить, что его поведение их удовлетворяет. Жестокость начинается в тот момент, когда ребенок чувствует удовлетворение от того, что он получил (или совершил) желаемое, и одновременно замечает, что при этом страдает другое живое существо. И затем, когда ему снова захочется почувствовать свое превосходство, он вновь станет искать жертву. Так возникает привычка улучшать свое самочувствие лишь за счет других.

Ребенок с жестоким или асоциальным поведением, конечно, не является носителем какого-то особого гена жестокости. Это обычный ребенок, которому не раз и в разных обстоятельствах пришлось столкнуться с радикальной нехваткой воспитания. А иногда и с более серьезными проблемами. Потому что дети часто учатся жестокости, идентифицируя себя со взрослыми, которые их окружают. Взрослыми, которые проявляют жестокость как к самому ребенку, так и к другим людям.

Жестокие поступки ребенка или подростка должны быть не только наказаны во имя установления (или восстановления) правил в его отношениях с другими. Прежде всего взрослым необходимо их «услышать», потому что жестокость — всегда знак того, что жизнь ребенка выходит или уже вышла из нормального русла.





«Зачем дети дерутся?»

Лена, 5 лет

Дети часто дерутся, потому что еще не знают, как по-другому добиться того, что им нужно. Именно поэтому очень важно научить ребенка правильно выражать свои желания. Объяснить ребенку, как преодолевать чувство обиды, поможет такой разговор.

«Чувствовать гнев — это нормально, и для детей, и для взрослых. Природа дала гнев древним людям, чтобы он помогал им выжить. Но мы уже не древние люди. Нам не надо все время выживать.»

И главное — мы умеем говорить гораздо лучше, чем они, которые все время дрались и мало общались друг с другом. Мы, современные люди, научились отстаивать свои права, справляться с болью и обидой мирными способами. Дети, которые дерутся, ведут себя как древние люди, для которых кулаки и зубы были единственными способами защиты. Они еще не научились выражать свой гнев и боль словами. Они могли бы попросить родителей научить их добиваться желаемого мирным путем или научиться у других детей и взрослых, которые это умеют. Например, ты можешь сказать: “Я сейчас ужасно злюсь!” И даже повторить эти слова много раз. И когда твой гнев немного выйдет вместе со словами, ты можешь сказать о том, чего хочешь: “Я хочу, чтобы мои игрушки были у меня!”, “Я хочу, чтобы никто меня не обижал!”»

А потом можно начать разговаривать друг с другом и искать решение, которое всех устроит.





КАК ВЫРАСТИТЬ ДЕТЕЙ ОПТИМИСТАМИ?

**НАМ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ОНИ
РОСЛИ ЖИЗНЕРАДОСТНЫМИ,
НЕ СТРАДАЯ ОТ СОМНЕНИЙ, ТРЕВОГ
ИЛИ ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ.
КАК СОРИЕНТИРОВАТЬ
ИХ В НУЖНУЮ СТОРОНУ?**

Можно ли воспитать позитивный взгляд на мир? Или же оптимизм — врожденное качество? Сегодня нельзя сделать однозначный вывод о приоритетном влиянии наследственности или среды, в которой растет ребенок, на формирование позитивного взгляда на мир.

Можно лишь выдвинуть несколько гипотез на основе научных исследований, посвященных состоянию депрессии и связанному с ней особому состоянию духа — пессимизму. Тоскливое

настроение, утрата интереса к любимым играм и увлечениям, заниженная самооценка и чувство неуверенности в себе — пессимистичное, мрачное видение будущего чаще встречается у детей и подростков, чьи родители страдают от депрессии. Больше того, став взрослыми, они чаще своих ровесников переживают депрессивное состояние.

В значительной мере склонность человека к оптимистическому или пессимистическому взгляду на мир и будущее формируется в детстве с помощью двух механизмов научения — импринтинга (запечатление) и подражания. Маленькие дети впитывают все, что происходит вокруг. Они перенимают наши движения, действия, эмоции и отношение к миру. Общий жизненный настрой закладывается в самом раннем детстве, но сделать ребенка пессимистом случайно, по недосмотру практически невозможно. Посмотрите внимательно на самых маленьких детей: каждый из них от природы оптимист.

Конечно, помимо установок, которые мы сознательно стремимся передать детям, есть множество вещей, которые передаются без нашего ведома.



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

Поступки часто значимее слов: своим поведением, своим выбором в разных жизненных ситуациях мы предлагаем детям образцы отношения к миру.

Мы воспитываем не только словами. Следует помнить, что даже самые маленькие дети всегда улавливают то, что мы на самом деле чувствуем. Ребенок делает первые шаги, он пытается все потрогать, до всего дотянуться, все схватить. Если мама в этот момент напряжена, постоянно ждет, что случится что-то плохое, у ребенка возникает ощущение того, что мир опасен. Если она спокойна, улыбчива, он чувствует себя защищенным, и мир кажется ему дружелюбным и интересным, хотя и не всегда понятным.

// НАЙТИ ВРЕМЯ ВЫСЛУШАТЬ РЕБЕНКА

«Если с сыном происходит что-то, что расстраивает, беспокоит или пугает его, я предлагаю ему рассказать не только о том, что случилось, но и о том, что он чувствует, — говорит 38-летняя Марина. — Когда вижу, что его

что-то сильно тревожит, я говорю ему, что на свете действительно существуют ужасные вещи, но прекрасных вещей в мире не меньше. И что все плохое нужно лишь для того, чтобы мы могли по-настоящему оценить хорошее».

Находить время для того, чтобы выслушать своих детей, поговорить об их чувствах и эмоциях, — значит помочь им справиться со своими страхами, тревогами и сомнениями.

Очень важно принимать ребенка непосредственно и искренне, пытаться понимать его и говорить с ним честно. Только в этом случае дети чувствуют родительскую поддержку. Родителям всегда нужно быть готовыми обсудить то, что беспокоит или огорчает ребенка, но нельзя навязываться, настаивать на откровенном разговоре — необходимы чувство меры и такт. Важно не количество разговоров «по душам», не их регулярность, а совсем другое: ребенок должен быть уверен, что родители выслушают его и поддержат, если он будет в этом нуждаться.

Найдите позитивную фразу, которую можно будет повторять: «Выход можно найти всегда»



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

или «У каждой проблемы есть решение». Это тоже часть воспитания оптимизма: ребенок сможет «впитать» эту фразу, сделать ее своей и вспоминать в трудных ситуациях. Рассуждения о множестве прекрасных вещей, окружающих нас в этом мире, оказывают гораздо меньше влияния на бессознательное ребенка, чем его собственный опыт: сходить всей семьей в лес, понаблюдать за облаками... Побудить ребенка помогать другим (например, его друзьям) — еще один способ дать ему испытать положительные эмоции и ощутить себя нужным.

// ПРЕДЛОЖИТЬ РИТУАЛ

«Лет с пяти у сына чуть ли не каждый выходной по вечерам случались приступы плача, — рассказывает 42-летний Артем. — Мы установили ритуал, который соблюдаем до сих пор: когда семья собирается за столом, каждый должен рассказать что-нибудь смешное — какой-нибудь анекдот, историю, забавный или нелепый случай, запомнившийся за последние дни».

Зная, что произойдет в ближайшем будущем (семейный ужин), ожидая его, ребенок может отвлечься от настоящего момента, в котором он переживает страх или тревогу. В более общем смысле понятие «проектирование своего будущего» связано с оптимизмом; когда есть цель, за которую можно ухватиться, позитивный взгляд на жизнь преобладает. Поэтому так полезно обсуждать с детьми их мечты, их планы на отдаленное будущее и на более близкое время. Но при этом не стоит слишком на них давить — речь не о том, чтобы составить список личных достижений на несколько лет вперед.

Нейтрализовать страхи помогает юмор. Он дает разрядку, позволяет посмотреть на ситуацию со стороны... но не может заменить разговор с ребенком о том, что его тревожит. Его переживания не исчезнут, они просто станут выражаться по-другому. Понять их причины можно, лишь общаясь с ребенком, выслушивая и поддерживая его. Чтобы расти оптимистом, ребенок прежде всего должен быть уверен в себе и своей способности справляться с трудностями.



// БЫТЬ ИСКРЕННИМИ

Дети улавливают наше дурное настроение мгновенно. Когда мы грустим, неплохо дать ребенку возможность пообщаться с кем-то, кто настроен иначе, но предварительно надо объяснить: «Мне сейчас немного грустно, так бывает, но это пройдет, я постараюсь, чтобы все наладилось». Беспokoясь за родителей, дети часто винят в плохом настроении взрослых именно себя.

Искренние слова о переживаемых нами чувствах помогут им перестать чрезмерно беспокоиться, ощутить уверенность: раз у родителей могут быть мрачные мысли, значит, это нормально, что и у них самих они время от времени появляются...

Но ребенку не нужны подробности: делать его своим confidantом, подробно рассказывать ему о своих проблемах не нужно, иначе мы рискуем вызвать у него тревогу, страх и усилить склонность к депрессии. Даже испытывая упадок духа, родители способны передавать детям оптимизм — не столько в отношении своего, сколько их будущего. «Я знаю, что ты можешь быть счастливым и добиться успеха в жизни» — именно

такие ободряющие слова в повседневной жизни придают ребенку веру в себя и свое будущее.

// УЧИТЬ РЕБЕНКА СРАВНИВАТЬ СИТУАЦИИ

«Когда я вижу, что моя дочь беспокоится о будущем, я предлагаю ей посмотреть на ситуацию в сравнении, — говорит 39-летний Валерий. — Напоминаю ей о том, что другим детям, бывает, везет гораздо меньше, чем ей, что ситуации бывают разные и что только от нее зависит возможность эти ситуации исправить. Я говорю, что будущее может стать прекрасным, если поработать над этим».

Главная трудность здесь в том, чтобы найти верные слова. Знание того, что другие могут быть несчастнее, не поможет ребенку почувствовать себя лучше. Он должен научиться сравнивать себя не с другими, а с самим собой. «Сегодня тебе что-то не удалось, но вспомни прошлую неделю, когда у тебя все хорошо получалось, ты справился с проблемой, которая казалась тебе непреодолимой...»



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

Цель не в том, чтобы показать ребенку, что ситуация различна для разных людей; надо, чтобы он увидел, как ситуация меняется во времени и в его собственной жизни. Ребенок, как и каждый из нас, нуждается в том, чтобы опираться на свои прошлые успехи и свой опыт решения проблем. Дело родителей — регулярно напоминать, что у него такой опыт есть.

Стараясь уберечь детей от переживаний и грустных мыслей, многие родители пытаются избавить их от любых столкновений с реальностью: немедленно утешают, удовлетворяют все их желания или делают что-то за них. Этим взрослые оказывают детям плохую услугу.

Оптимизм — это жизненная сила, которой неудачи помогают развиваться в той же мере, что и успех. Поэтому не нужно лишать ребенка опыта фрустрации, когда он, не достигнув цели, испытывает сильные эмоции. Он должен почувствовать, что усилие имеет особую ценность — при условии, что родители умеют прислушаться к его проблемам и тревогам и его поддержать.

ЗАЧЕМ РОДИТЕЛЯМ АВТОРИТЕТ?

УСТАНАВЛИВАТЬ ПРЕДЕЛЫ ДОЗВОЛЕННОГО НЕ ВСЕГДА ЛЕГКО И ПРИЯТНО. НО ВСЕГДА НУЖНО, ВЕДЬ БЕЗ НИХ РЕБЕНОК НЕ СТАНОВИТСЯ НИ СВОБОДНЕЕ, НИ СЧАСТЛИВЕЕ. ГЛАВНОЕ — ЧТОБЫ ПРАВИЛА И ОГРАНИЧЕНИЯ БЫЛИ РАЗУМНЫМИ.

«Да, он ведет себя как хочет, но у меня не получается с ним справиться! Даже если кричать на него сутки напролет, все без толку: он делает только то, что ему вздумается!» Удерживать свой авторитет нелегко каждому, и эта трудность связана прежде всего с нашей личной историей. Чтобы ограничивать детей, родители должны чувствовать себя вправе это делать. Для этого необходимо, чтобы наши собственные родители передали нам «эстафетную палочку», уверенность в нашей способности быть хорошей матерью или замечательным отцом. А еще нужно,



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

чтобы у нас самих в детстве не было «проблемы авторитета». Если нас родители ни в чем не ограничивали, нам теперь сложно внушить детям верные ориентиры, ведь мы сами были их лишены. Если же взрослые нас тиранили, мы будем бояться «перегнуть палку», подвергнуть наших детей тому, от чего страдали сами. Из-за этого страха (часто неосознанного) у родителей возникает много проблем. Он мешает быть твердыми и пресекать недопустимое поведение детей и в результате приводит к тому, что, сами того не желая, мы поощряем их неповиновение. Ведь для ребенка «молчание — знак согласия».

Но личной историей трудности с утверждением родительского авторитета не ограничиваются. Чтобы установить для ребенка определенные правила, не слишком терзаясь по этому поводу, нужно ясно представлять, для чего они нужны. Родителям часто кажется, что они устанавливают запреты в первую очередь для себя (для собственного спокойствия) или для других (чтобы помочь детям адаптироваться в обществе). Поэтому они нередко испытывают чувство

вины, боятся совершить насилие над ребенком, отнять у него свободу, сломать его личность. Они боятся злоупотребить своей властью.

// НЕОБХОДИМЫЕ РАМКИ

Правила и ограничения нужны для формирования личности ребенка. Вопреки распространенному заблуждению, ребенка, не знающего запретов, нельзя назвать ни «свободным», потому что он становится заложником собственных порывов и эмоций, ни «счастливым», потому что он живет в постоянной тревоге. У ребенка, который делает все, что ему вздумается, нет никакого плана действий в жизни, кроме потребности немедленно удовлетворять все свои желания. Он чего-то хочет — и берет. Он чем-то недоволен — бьет и ломает все подряд. Какое-то время вести себя так даже приятно, но такая «вольность» дорого ему обходится. Ребенку, которому взрослые не определили рамки дозволенного, трудно научиться ограничивать себя самому. Его словно несет по волнам сиюминутных желаний.



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

Не умея их контролировать, он мучается постоянной тревогой и чувством вины, особенно острыми из-за того, что граница между мыслями и действиями им еще не осознается до конца. «Если я желаю смерти своему младшему брату, как я могу быть уверен, что не убью его, раз мне никогда ничего не запрещают?»

Более того, отказавшись разметить границы мира с помощью правил и запретов, взрослый превращает его в джунгли, где может случиться все что угодно. Если я сильнее, то я растерзаю врага. Но если окажется, что я слабее, кто меня защитит, раз нет никаких законов?

Совершенно понятно, почему дети, которым не установили границы дозволенного, так часто мучаются кошмарами и боятся темноты. Как взрослый сможет их защитить, если он не способен заставить их слушаться? Более того, дети интуитивно понимают важность запретов и по-своему требуют их. Обычно, когда дети выводят нас из себя, таким способом они просят установить границы. Если они не получают желаемого, то вынуждены сами определять предел

своим выходкам и делают это, как правило, с помощью своего тела — упав или поранившись. За неимением других ограничений последним пределом становится тело. Но это ограничение не только опасно, но еще и бессмысленно, потому что ничему не учит.

Родители не только вправе, но и обязаны установить для ребенка определенные правила и ограничения, которые позволят ему стать человеком и усвоить правила жизни среди людей. Правила — это то, что люди устанавливают между собой и для себя; именно они делают возможным человеческое общение и жизнь в обществе.

// ВОСПИТАНИЕ С УВАЖЕНИЕМ

Уважительное поведение по отношению к другим людям у ребенка начинает закладываться, когда он достигает определенной интеллектуальной зрелости, позволяющей ему как минимум отличать себя от других. Как правило, это происходит в течение второго года жизни. Но и



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

до этого возраста ребенок воспринимает наши «сигналы». Мы способствуем развитию в нем уважительного отношения к другим (в том числе и к себе), когда помогаем ребенку различать его потребности и потребности другого и, конечно, подавая личный пример в повседневной жизни. Многое зависит и от его эмоционального склада: ребенку с менее развитой эмпатией (восприимчивостью к эмоциям других) сложнее понять, что он причиняет кому-то боль, чем его сверхчувствительному однокласснику. Первому будет труднее отказаться от агрессивного поведения: ему надо помочь оценить (назвать словами) как сам поступок, так и его последствия (для чувств других людей), которые он не умеет предвидеть. На этой основе и будет строиться способность ребенка рассматривать другого как личность и, следовательно, уважать его.

// ЖИЗНЬ ПО ПРАВИЛАМ

Установки родителей, их ожидания часто определяют стратегию взаимоотношений в

семье. Если мы хотим, чтобы наши дети чувствовали себя легко и свободно, уважали и себя, и окружающих, были самостоятельны, умели делать выбор и отвечать за него, жизнь семьи скорее всего будет подчинена продуманным правилам. Все члены семьи будут стараться соблюдать их. Так, не поспевая домой к условленному времени, каждый позвонит и предупредит об этом. Если же цель взрослых — «обуздать» ребенка, подчинить его, они скорее всего станут регулировать его поведение с помощью множества ограничений.

Разница между правилами и ограничениями, казалось бы, очевидна: первые направляют, вторые ограничивают. Ограничения вызывают произвольное чувство протеста и не устраивают большинство из нас, а правила стараются соблюдать многие. Наглядный пример — дорожное движение. Все понимают пользу указательных стрелок, и никто не спорит с тем, что на перекрестках нужны светофоры. Однако большинство автолюбителей «спорят» со знаками, которые предписывают сбавлять скорость.



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

Именно они вызывают внутреннее сопротивление, поскольку являются ограничениями.

Правила реже вызывают протест и потому, что они распространяются на всех (а ограничения — на других). Если в семье не принято кричать друг на друга, значит, и взрослые не имеют права повышать голос на детей, и если такое случилось, ребенок вправе сказать: «Ты кричишь, мне это не нравится, это не по правилам».

Правила поведения не только помогают ребенку понять разницу между дозволенным и запрещенным, но и способствуют разрешению простых (и сложных) задач, которые возникают в семье каждый день. Приучить детей мыть руки после прогулки, чистить зубы перед сном, убирать со стола... Выработайте правила, которые будут действовать в вашей семье. Обсудите их, определите санкции за их невыполнение и закрепите их. Например, нарисуйте плакат со словом «руки». Каждый раз после прогулки обращайтесь на него внимание ребенка, и тогда малыш скорее всего сам спокойно отправится в ванную.

// ВСЕ МЕНЯЕТСЯ

Правила можно (и нужно) корректировать, менять. В каждой семье наступает время, когда их приходится пересматривать: дети растут, меняются обстоятельства. Знакомая всем ситуация: ребенок хочет приходить домой позже обычного. Возникает дилемма: родители, беспокоясь, не могут позволить ему возвращаться позже девяти, а он жаждет общения со сверстниками и не хочет выглядеть «маленьким», уходя домой раньше всех. Договоритесь, что он будет звонить (как и все члены семьи), если задерживается. Таким образом вы замените старое правило на другое в соответствии с новой позицией ребенка не только в семье, но и в социуме. И будьте последовательны: правило становится правилом, только когда за его нарушение предусматриваются санкции, которые подтверждают серьезность правила.



// СЕМЕЙНЫЙ ДОГОВОР

Ребенку надо помочь принять даже самые разумные правила.

- **Определите самое важное для вас в поведении детей:** снимать обувь, приходя домой; здороваться; говорить «спасибо»; не есть в комнате, перед телевизором... Правил и ограничений не должно быть много.
- **Договоритесь между собой:** важно, чтобы у взрослых были единые требования. Будьте готовы удерживать границы дозволенного.
- **Огласите правила.** Если ребенку важно участвовать в их обсуждении, дайте ему возможность привести свои аргументы, всерьез отнеситесь к тому, что он предложит.
- **Определите, какими будут санкции,** если ребенок нарушит правило. Предупреждая о наказании, мы побуждаем его к обдуманному послушанию. Помните, что

санкции могут касаться развлечений, но не жизненно важных занятий.

- **Изложите правила на бумаге** (нарисуйте или напишите) и поместите на видное место: важно, чтобы ребенок их обязательно заметил.
- **Время от времени пересматривайте правила.** И всегда оставляйте за ребенком право на ошибку.

// ЧЕТКИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

Они необходимы в ситуациях, когда речь идет о жизни, здоровье или безопасности ребенка и окружающих его людей. Ограничения (как и правила) должны быть понятны детям («Нельзя бить рукой по стеклу: если оно разобьется, ты порежешься и тебе будет больно»), и их не должно быть много. Если ребенок живет лишь среди запретов (не ходи, не трогай, не открывай, не стучи), он бессознательно воспринимает их как сигналы о том, что никому вокруг нет дела до его желаний и устремлений. И ему



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

приходится приносить их в жертву для того, чтобы выжить. Кроме того, в такой семье ребенок растет с ощущением внутреннего дискомфорта, а это не менее разрушительно, чем жить в мире, где все разрешено. В первом случае у ребенка нет возможности себя реализовать, а во втором под угрозой оказывается его безопасность.

Многим родителям кажется, что ограничения и запреты оберегают детей от всего опасного и ненужного. Действительно, у того, кто живет за высокими, крепкими стенами, может появиться ощущение, что он защищен, — но это временное чувство. Чрезмерные (неоправданные, жесткие) ограничения вызовут протест и будут нарушаться, а в результате потеряют смысл. Кроме того, из чрезмерных ограничений вырастает ограниченность. Нередко даже совсем маленьким детям внушают: нельзя делать то, что не нравится окружающим. Уже в песочнице малыша заставляют делиться («стыдно жадничать»), запрещают ему громко плакать («это мешает взрослым») ... Его постоянно дергают: не делай, не шуми, нетрогай... И, когда ребенок

вырастает, он чувствует себя настолько неуверенно, что все время непроизвольно оглядывается на других: «что подумают?», «что скажут?», «как оценят?».

Чрезмерным ограничениям дети настойчиво сопротивляются в подростковом возрасте. Они ведут себя деструктивно, разрушая мир (и отношения) вокруг себя. Но так они пытаются выскокить из тесной скорлупы запретов, разрушить стены, которые вокруг них поставили родители.

// ОСНОВЫ АВТОРИТЕТА

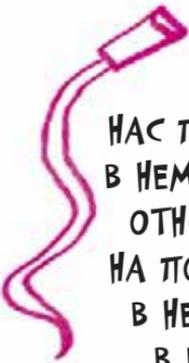
Баланс правил не только дает детям ощущение безопасной, стабильной и закономерной текущей жизни, но и поддерживает авторитет родителей. Строгие и чрезмерные ограничения, наоборот, вносят в детскую жизнь ощущение тревоги, нестабильности и лишают нас авторитета. Авторитет — емкое понятие. Можно сказать, что это психологически убедительные правила и ограничения, которые родители предлагают ребенку. Эта убедительность достигается в том



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

случае, если требования вняты, обоснованы и соблюдаются всеми членами семьи. Ребенку трудно расти без поддержки взрослых: узнавать законы мира, в котором он живет, учиться уважать других людей и самого себя. «Конфеты, которые ты взял в магазине, мы вернем продавцу: если никто не будет платить, ему не на что будет жить». Ребенок должен понять: правила взрослые придумали не для того, чтобы докучать детям, сами взрослые им тоже подчиняются. Потому что так устроен мир.

НАКАЗЫВАТЬ ЛИ РЕБЕНКА?



НАС ПУГАЕТ САМО СЛОВО «НАКАЗАНИЕ»: В НЕМ СЛЫШИТСЯ ОТЗВУК ВРЕМЕН, КОГДА ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ СТРОИЛИСЬ ЛИШЬ НА ПОДЧИНЕНИИ. СЕГОДНЯ МЫ УБЕЖДЕНЫ В НЕОБХОДИМОСТИ ЛЮБВИ И ДИАЛОГА В ВОСПИТАНИИ. НО КАК ПРАВИЛЬНО УСТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ, БЕЗ КОТОРЫХ РЕБЕНКУ ТРУДНО СОХРАНИТЬ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ?

«Он никого не слушает!» — жалуется мама 5-летнего Севы. «Она все время огрызается!» — продолжает мама 13-летней Алисы. «Сколько его ни ругай, он все равно продолжает безобразничать!» — добавляет папа 9-летнего Левы... Многие родители признают, что не знают, как справиться со своими детьми. Желание выйти за установленные границы заложено в природе ребенка. Непослушание дает ему возможность



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

исследовать окружающий мир и свои отношения с родителями. Доводя взрослых до предела, он словно проверяет нашу силу: ведь если родители не умеют постоять за себя, то ребенок не может быть уверен, что они защитят его в случае опасности.

Это может несколько утешить, но вряд ли поможет нам справиться с ежедневными трудностями воспитания. 36-летний Георгий признается, что перестал садиться за стол со всей семьей: «Я не могу больше слышать, как моя 4-летняя дочь поднимает крик, если ее пытаются накормить хоть чем-то, кроме макарон!» Признать свое поражение — не выход, но как же быть? «Наши родители знали, что делать в таких случаях, — говорит Георгий. — Не могу сказать этого о себе...»

// ЭРА ДЕТЕЙ-КОРОЛЕЙ

Сегодня многие родители больше не умеют наказывать своих детей. Само слово «наказание» кажется почти неприличным: в нем слышатся

отголоски авторитаризма, оно отбрасывает нас на десятилетия назад, когда детей воспитывали с помощью подзатыльников и порки ремнем. Жесткое воспитание — наследие многовековой традиции: дети росли не имея никаких прав, только обязанности, и главная из них — слепое повиновение старшим. С тех пор отношения изменились — во многом благодаря трудам психологов, педиатров и учителей. На смену принципам подчинения и долга пришли любовь и понимание того, что ребенок — это личность, заслуживающая нашего внимания и уважения.

В России смена подхода к воспитанию совпала с изменениями в общественной и экономической жизни, произошедшими в конце 80-х годов прошлого века. Разрыв с привычной идеологией — это не что иное, как слом традиций, который всегда порождает фундаментальную неуверенность в сегодняшнем и завтрашнем дне, в выбираемых способах действия. Крупнейший американский психолог Эрик Эриксон (Erik Erikson), исследуя влияние социальных факторов на развитие личности ребенка, выяснил, что его



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

эмоциональное здоровье в значительной степени зависит от уверенности матери в том, что она правильно с ним обращается. Когда она в этом не уверена, ребенок чувствует ее тревогу и растет с ощущением внутреннего дискомфорта.

Когда меняется социальная система, в обществе неизбежно возникает ситуация неопределенности: одни традиции утрачиваются (в том числе и в стиле семейного воспитания), от других мы добровольно отказываемся, хотя еще и не готовы выработать новые. Отсюда такое смятение в умах многих современных родителей.

То, что в последние 20 лет отношение к детям стало более доверительным и уважительным, не подлежит сомнению. А тем временем на приеме у психологов все чаще оказываются «дети-короли» вместе со своими безоружными мамами и папами. Понимая необходимость диалога в воспитании, родители признают, что нужно устанавливать границы, без которых ребенок превращается в тирана и сам же от этого страдает. Ведь он не чувствует себя в безопасности и не может гармонично развиваться, если

не знает различий между дозволенным и недозволенным.

// ЧУВСТВО ВИНЫ

«Не нанесу ли я ему травму?», «Буду ли я хорошей матерью?» — многие родители испытывают чувство вины и не могут решить, как надо действовать. «Я боюсь его наказывать — вдруг он меня разлюбит?» — признается Вера, мама 4-летнего Кирилла. Когда ребенок ощущает, что наказание несправедливо (слишком эмоционально, грубо по форме или просто ошибочно), он обижается и нередко становится агрессивным. Родители же в таком поведении видят лишь свидетельство его нелюбви — расстраиваются, чувствуют еще большую неуверенность в себе и не знают, как реагировать на его слова и поступки. Прошлым поколениям родителей было достаточно, чтобы дети их уважали. Современные мамы и папы хотят большего, они стремятся установить с детьми отношения дружеские, любовные... Но это предполагает равенство



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

партнеров, а считать, что взрослый и ребенок могут общаться на равных, — это глубочайшее заблуждение. В отличие от дружеского или любовного союза детско-родительские отношения по определению асимметричны: взрослый несет ответственность за ребенка, который еще очень во многом зависит от него.

// НАКАЗАТЬ — ОТ СЛОВА «НАКАЗ»

Детям необходимо чувствовать себя защищенными. Воспитывая, мы должны ограждать ребенка, в частности, и от его собственных порывов, пока он не научился контролировать себя сам. Поэтому во многом воспитание опирается на систему правил, которые дают ребенку возможность понять разницу между дозволенным и запрещенным.

Если посмотреть в словарь Даля, мы увидим, что «наказать» означает не только наложить санкции, но сначала дать наказ (повеление, предписание, инструкцию). Наказание — это всегда реакция на нарушение правила, о котором

ребенок знал. Именно поэтому родительские слова должны быть совершенно определенными.

Например, лучше сказать «Ты должен быть дома в 10 вечера», а не «Я хотел бы, чтобы ты возвращался до 10 вечера». Быть твердым не означает быть злым. Интонация, взгляды, жесты должны соответствовать смыслу слов. Сказать «Я запрещаю тебе выходить из дома» таким же голосом, как «Лучше останься с нами», — значит лишить свои слова всякой убедительности. Если мы не дали ребенку понять, имеет ли он дело с пожеланием, просьбой или обязательным требованием, он не знает, что проявляет непослушание, а потому чувствует себя несправедливо наказанным.

// ОСТАВАТЬСЯ НА СВЯЗИ

«Я его не наказываю, — говорят некоторые родители, — никогда не лишаю его того, что он любит, не поднимаю на него руку — просто перестаю с ним разговаривать». Игнорирование ребенка (как и постоянные насмешки, публичное



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

обсуждение его поступков или внешнего вида) эпизодически встречается даже в самых благополучных семьях. Мало кто из родителей расценивает такое поведение как эмоциональное насилие над ребенком, но именно таковым оно и является. Такое поведение взрослых унижает достоинство ребенка (сколько бы ему ни было лет), подрывает его доверие к миру, снижает самооценку, рождает страх и тревогу. Опасность еще и в том, что формируется алгоритм семейного взаимодействия, который может передаваться из поколения в поколение. Когда мы в детстве терпим эмоциональную жестокость родителей, став взрослыми, нередко мы так же ведем себя по отношению к собственным детям. И считаем это социально приемлемым и даже справедливым.

// ВЕРНО ОТМЕРЕННЫЕ НАКАЗАНИЯ

Воспитывать — значит учить детей быть ответственными. Именно поэтому ребенок должен знать, что последует, если он не выполнит

требование родителей. «Я хочу, чтобы ты навел порядок у себя в комнате. Если ты этого не сделаешь, то тебе придется убираться еще и в гостиной». Предупреждая ребенка заранее о санкциях, мы побуждаем его к обдуманному послушанию. А если он не слушается? В этом случае никаких компромиссов: родители должны применить то, о чем предупредили ребенка (но не больше). Ведь множить угрозы наказания и не осуществлять их — прямой путь к тому, что он вообще перестанет обращать внимание на слова взрослых. И, конечно, родители должны быть уверены в том, что сами способны применить обещанные санкции.

Но как быть с выходками, которые откровенно выводят нас из себя? Шлепок по попе — понятная реакция, но наказания в гневе никогда не достигают цели. Если ребенок безобразничает, нужно пресечь это, не дожидаясь, пока вы перестанете себя контролировать.

Физическое наказание под горячую руку — плохое наказание еще и потому, что оно унижает ребенка. Когда сын или дочь возбуждены и не



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

слышат ваших слов, нужно ограничить их активность. Того, кто помладше, стоит просто прижать к себе: «Остановись, успокойся, считаем до...» Того, кто постарше, можно усадить на стул, отправить в другую комнату. И таким образом остановить ребенка не унижительным для него способом. Это даст ему время «остыть», подумать, а родителям — спросить себя, необходимо ли наказание, а если да, то какое именно. Но оно всегда должно быть соразмерно проступку. Нельзя наказывать одинаково, скажем, за опоздание, оскорбление или обман: шкала действий взрослых должна учитывать степень тяжести проступка и в каком-то смысле воплощать иерархию ценностей, принятых в семье.

А если ребенок переживает и раскаивается в своем поведении? Наказывая его и в этом случае, мы поступаем механически, а воспитание — процесс гибкий. Ребенок должен быть уверен: что бы он ни сделал, родители любят его. Поговорите с ним о том, что произошло сегодня. Не вспоминайте его прежние поступки. Выслушайте его и простите.

// ПОСЛЕДНЕЕ СРЕДСТВО

Часто, наказывая ребенка, родители лишают его чего-то важного: например, запрещают гулять, смотреть телевизор, встречаться с друзьями, играть за компьютером. Ограничения иногда действительно эффективны, но они не должны быть унижительными вроде: «Будешь ходить в старой одежде, а твою новую куртку мы уберем, пока ты не справишься». Лишать можно развлечений (телевизора, видеоигр, права куда-то пойти вечером), но не занятий, которые дают ребенку возможность развиваться как личности или жизненно важны для него (спорт, искусство, еда). И, конечно, они должны быть временными: «Ты лишаешься возможности играть за компьютером ровно на три дня». Родителям также важно не забывать, что для маленьких детей внимание и присутствие взрослых — это удовольствие и счастье их жизни. Детям достаточно лишиться их на несколько минут, чтобы они почувствовали себя наказанными сверх меры!

Санкции, связанные с исправлением ситуации, напоминают ребенку о его ответственности. Починить сломанное, убрать в комнате, где был устроен



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

беспорядок, отчистить испачканную мебель... Ребенок знает, что поступил плохо, злится на себя, а прилагая физические усилия, исправляет ситуацию и освобождается от груза этого чувства. Такие наказания уместны для детей старше 5–6 лет.

Главное — чтобы наказание оставалось последним средством, когда напоминаний о принятых в семье правилах и объяснений оказывается недостаточно. Иначе существует риск вступить с ребенком в отношения постоянного конфликта, в которых родители будут вынуждены раз за разом ужесточать санкции. Если наказания становятся единственным способом добиться подчинения, значит, нарушены сами основы взаимоотношений взрослого и ребенка, и родителям необходимо задуматься, как их перестроить и вернуть свой авторитет. В этом случае нередко необходима профессиональная помощь психолога.

Любое наказание имеет привкус поражения: мы не смогли легко и естественно добиться от ребенка того, что считаем правильным. Что ж, может быть, дело в том, что идеальных родителей действительно не бывает!

КАК РАЗГРУЗИТЬ ДЕТСКОЕ ВРЕМЯ?



АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК, ПЛАВАНИЕ, ИЗОСТУДИЯ,
ШКОЛА ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ... С ПЕРВЫХ ЛЕТ
ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА ДЕТИ ВКЛЮЧЕНЫ
В БЕШЕНЫЙ РИТМ «ВЗРОСЛОЙ» ЖИЗНИ,



НЕПРЕРЫВНУЮ ГОНКУ ЗА ДОСТИЖЕНИЯМИ.
В РЕЗУЛЬТАТЕ, УСТЕВАЯ ВСЕ, ОНИ
ЗАЧАСТУЮ НЕ УСТЕВАЮТ ГЛАВНОГО —
ПОНЯТЬ, ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ВРЕМЯ И КАК ИМ
РАСТОРЯЖАТЬСЯ.



Когда у 5-летней Кати выпал первый молочный зуб, она горько расплакалась. Родители пытались ее успокоить: «Это же здорово! Значит, ты совсем скоро станешь взрослой». «Не хочу быть взрослой, — рыдала девочка. — Не хочу до ночи работать, как вы!» А 13-летнего Анто́на привел на прием к психологу папа: «Мой сын бросил все: он занимался музыкой и карате, неплохо играл в шахматы, а тут вдруг заявил,



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

что ничего больше делать не хочет и год будет лежать на диване». Близнецы Настя и Никита (школа, английский, испанский, танцы, плавание и театральная студия) по воскресеньям не дают прохода родителям: «Мама, нам скучно. Мама, скажи, что бы нам поделать?»

Катя, Антон и Настя с Никитой оказались заложниками взрослой системы ценностей: желая дать своим детям как можно больше, родители так тщательно распланировали их время, что не оставили им ни секунды на собственные желания, а значит, на игры и мечты.

// ПОЧУВСТВОВАТЬ ХОД ВРЕМЕНИ

Играя и мечтая, ребенок познает мир. Но помимо этого в игре он учится чувствовать время, и без этого чувства любое расписание навсегда останется для него пустой формальностью.

«Пожалуй, только гуляя по парку с коляской, я вдруг по-настоящему почувствовала, как идет время, — признается Катя, мама 2-летней

дочки. — Я хочу, чтобы Анюта видела, как зиму сменяет весна, как живут деревья и травы, поэтому мы стараемся гулять с ней побольше. А в детской на подоконнике мы устроили маленький огород и смотрим, как растут петрушка и укроп».

Дети, выросшие в деревне, знают о времени больше, чем дети городские. Время для них наглядно: вот столько нужно, чтобы пророс посеянный лук, а столько — чтобы созрели помидоры и яблоки. Конечно, современные фермеры и не думают читать своим детям пространственные лекции о сроках полевых работ. Не делали этого и наши предки-крестьяне. Дело в другом: дети, живущие в сельской местности, постоянно вовлечены в определенный ритм, обусловленный самой природой, и потому почувствовать ход времени им гораздо легче. А городским родителям приходится учить этому детей специально.

Начинать учить лучше с простого: когда мама собирается отлучиться, она может показать на часах, где будут стрелки к моменту ее возвращения. Но, чтобы ребенок научился



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

смотреть в будущее с оптимизмом, ей следует непременно сдержать обещание и вернуться в условленное время. Знакомить детей надо не только с минутами и секундами. Заведите календарь, на котором число, месяц и год надо выставлять вручную. Сначала даты меняют родители, но примерно к четырем годам дети начинают интересоваться календарем и привыкают делать это самостоятельно — так время становится для них реальным. «Завтра» — это уже не просто абстрактное слово, но вполне конкретная, почти осязаемая вещь, связанная с новым числом на домашнем календаре.

// МЫ ВОСПРИНИМАЕМ ЕГО ПО-РАЗНОМУ

У взрослых и детей время течет... с разной скоростью. Обменные процессы в организме ребенка происходят очень быстро, а это означает, что каждый его час более наполнен событиями, чем час взрослого. С возрастом обменные процессы замедляются, и мы ощущаем, как

наше время начинает бежать все быстрее. Кроме того, для многих детей лет до 12 категории будущего и прошедшего времени просто лишены смысла. Выдающийся швейцарский психолог Жан Пиаже (Jean Piaget) утверждал: только к этому моменту мозг детей созревает настолько, что они приобретают способность мысленно соотносить прошлое, настоящее и будущее.

// ОСОЗНАТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ

«Зачем я делаю то, что делаю?» — ответ на этот вопрос важен для человека любого возраста. Не отдавая себе отчета в том, на что и с какой целью расходуется время, мы едва ли сумеем выдержать напряженный график, в котором практически все мы живем. Многим знакома эта сцена: раннее утро, мама пытается одновременно закончить дела по дому, выпить чашку чая — быть может, первую и последнюю за день — и помочь сыну или дочке собраться в детский сад или школу. В этой ситуации от фраз «Давай быстрее! Не копайся!» удержаться



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

непросто. Но ребенку еще труднее: он не понимает смысл происходящего. Почему его так торопят? Почему нельзя досмотреть картинки в книжке? Почему сердится мама? Образуется порочный круг: малыш начинает нервничать, темп сборов окончательно падает, и мама раздражается еще больше.

Каждый процесс можно разделить на три этапа. Сначала мы ориентируемся в ситуации, потом начинаем двигаться к цели и наконец анализируем и усваиваем полученный опыт. В отношениях с ребенком проблема чаще всего в том, что взрослый зачастую «проскакивает» первый этап: он-то уже сориентировался и начал действовать, а теперь подгоняет ребенка, забывая, что тот отстает от него на шаг.

Все мы, а дети особенно, не любим совершать действия, смысла которых не понимаем. Для ребенка, вынужденного постоянно подчиняться неаргументированным требованиям взрослых, время — непостижимое и почти всегда враждебное — становится источником постоянной тревоги. И самый простой способ избавиться

от нее — механически исполнять команды старших, стараясь как можно меньше вникать в их суть. Ребенок, которого все время торопят и мало объясняют причины спешки, привыкает подчиняться обстоятельствам и даже не пытается планировать свое будущее: все равно оно зависит не от него. Есть риск, что, повзрослев, такой ребенок с трудом сможет принимать самостоятельные решения.

// ПОМОГАТЬ, НО НЕ КРИТИКОВАТЬ

Мы хотим, чтобы дети успевали многое — для их собственного блага, разумеется: таким образом мы готовим их к той жесткой конкуренции и предельной загруженности, с которыми им предстоит столкнуться во взрослой жизни. Дети же будто нарочно тормозят в самых простых делах: часами собираются на прогулку, бесконечно сидят за уроками... Что это — результат детской неорганизованности?

Дело в том, что дети обретают способность самостоятельно планировать свое время



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

не раньше 9 лет — лишь к этому моменту у них начинают созревать зоны мозга, ответственные за волевую регуляцию деятельности. А до этого им в самом деле трудно держать в голове, что и в каком порядке они должны сделать. Многие и в 12 лет по-прежнему нуждаются в нашей помощи. Сын опять забыл покормить кошку? Заведите дома пробковую или магнитную доску для объявлений, вместе напишите список ежедневных дел. Пусть он вспоминает о своих обязанностях, посматривая на доску, а не после того, как его снова пристыдят.

// УЧЕНИЕ НЕ ТЕРПИТ СУЕТЫ

Главная ошибка взрослых — недоверие к естественному желанию ребенка познавать мир, стремление как можно быстрее научить его читать, писать, считать и мыслить по-взрослому. Альтернативу традиционному подходу предлагает вальдорфская педагогика. Ее сторонники не поощряют раннее обучение, они уверены: не следует торопить события и принуждать детей

усваивать знания до того, как они смогут их логически осмыслить. Так, в вальдорфских школах 7–8-летние дети только начинают знакомиться с алфавитом, тогда как в обычных учебных заведениях от первоклашек уже на момент поступления требуют знания букв. В подходе вальдорфцев к воспитанию и обучению есть спорные моменты, однако очевидно одно: дети, обучающиеся по вальдорфской системе, страдают от перегрузок значительно реже, чем их сверстники из традиционных садов и школ.

// ОБЩАТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОЗНАТЬ

Ребенку очень важно чувствовать, что родители участвуют в его жизни и относятся к его мнению с уважением и интересом. Именно поэтому язык безоговорочных директив для общения с ребенком не годится: родитель, изысканный сплошными императивами и избегающий диалога, рискует не быть услышанным. Требуя от родителей общения, дети бессознательно заботятся о своем развитии. Ребенку необходим этот



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

непрерывный диалог, чтобы выстроить гармоничные отношения с реальностью, в том числе и со временем.

// РАЗРЕШИТЬ ИМ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

Невозможно эффективно использовать свое время, если пренебрегать естественными паузами, предусмотренными природой: за вдохом следует выдох, после шторма наступает штиль. Но избыток свободного времени у ребенка многим родителям кажется опасным: «Если он (она) будет слоняться без дела, начнутся проблемы: перестанет учиться, попадет в дурную компанию, отвыкнет работать...» Боясь «лишней» свободы, мы заставляем детей жить в жестком режиме, где нет места свободному дыханию. Если у ребенка жизнь расписана по минутам, у него не остается и получаса в день на внутренний диалог с самим собой. А именно в нем и развивается личность человека: он учится осознавать свои желания, выясняет свои приоритеты, выстраивает свою систему ценностей.

Конечно, мы все довольно жестко встроены в расписание, это наша реальность, и ее не отменить. Но расписание все же не догма, а лишь канва для рисунка жизни. Иногда не торопясь пройтись по парку гораздо важнее с точки зрения развития души, чем занятие кунг-фу или даже урок музыки. Мы не хотим, чтобы жизнь детей превратилась в бесконечную гонку с препятствиями. Поэтому так важно научить их наслаждаться передышками и ощущать внутреннюю свободу. Попробуйте проявить немного гибкости: разрешите им иногда пропустить уроки в школе или занятие в секции. Детям, как и нам самим, необходимо время для созерцания и общения, причем не только с родителями и друзьями, но и с самими собой.

// ПУСТЬ ВЫБИРАЕТ САМ

Дети меньше устают и лучше переносят нагрузки, когда занимаются тем, что им нравится, что их интересует. Хотя чаще всего (особенно если речь о дошкольнике или младшем



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

школьнике) занятия для них выбирают родители. Взрослые не очень доверяют желаниям своих детей. Это недоверие — результат установки, которая в нас очень сильна: взрослый знает лучше, что надо ребенку. Попробовать дождаться, когда ребенок сам проявит инициативу и попросит записать его в спортивную секцию или студию рисования? Такая стратегия может быть вполне успешной. Правда, есть один нюанс: у ребенка должен быть выбор. Активно обсуждайте с ним его мечты и желания, рассказывайте ему о своих. Ходите с детьми на концерты, выставки, берите их с собой на спортивные занятия и в книжные магазины — одним словом, делитесь с ними тем, что вам самим очень нравится, что вас интересует.

ПЕРЕСТАНЕМ ТОРОПИТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ



УСТЕВАТЬ КАК МОЖНО
БОЛЬШЕ, ДЕЙСТВОВАТЬ ВСЕ
БЫСТРЕЕ... НАШИ ДЕТИ ЖИВУТ
ПОД ПОСТОЯННЫМ ДАВЛЕНИЕМ
И ПЕРЕНИМАЮТ У ВЗРОСЛЫХ
ПРИВЫЧКУ НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ
НИ НА МИНУТУ. НО ЧТО НУЖНО ИМ
САМИМ ДЛЯ РОСТА И РАЗВИТИЯ?

«У меня такое впечатление, что два слова, которые дети слышат от меня чаще других, — “Давайте быстрее!”, — признается 35-летняя Лика. Ее это смущает, но выхода из этой ситуации она не видит. У Лики трое детей — 11 лет, 6 лет и 3 года. Она, конечно, знает, почему все время торопит их: этого требует ускоряющийся темп жизни и страх, что ее (их)



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

опередят, если она (они) хотя бы ненадолго позволит себе притормозить... «И все же я не могу избавиться от ощущения, что есть в этом бешеном ритме что-то неправильное, что мы не замечаем в суете что-то очень важное, что средний ребенок — самый медлительный — просто откровенно страдает, для него этот темп совершенно не годится». Такая картина знакома многим: на детей давят взрослые, которые в свою очередь отвечают на требования общества, призывающего нас жить на максимальных оборотах и показывать наивысшие результаты. Социум не учитывает природные темповые характеристики человека и, разумеется, не одобряет медлительность. От этого страдают и взрослые, и дети, просто у детей меньше возможностей противостоять навязанному ритму. Причины, по которым родители вынуждены убыстряться, очевидны: им необходимо заботиться о детях (что занимает огромное количество времени), работать (зачастую обоим), ежедневно тратить по два-три часа на дорогу, соглашаться на ненормированный

рабочий день... Кроме того, родители склонны решать все проблемы сразу — отводят сына в первый класс и уже думают об институте и об армии. И было бы несправедливо обвинять их в этом! Но все-таки нельзя подчиняться всем установкам социума, оправдывая себя тем, что у нас просто нет пространства для маневра. Наша задача — осознать, что все успеть все равно невозможно, и научиться не жадничать. Важно отказываться от того, что не по силам. Иначе наша собственная жизнь и жизнь наших детей пройдет мимо.

// МЕЖДУ СТРАХОМ ПУСТОТЫ И СТРАХОМ БУДУЩЕГО

Александр, 41 год, развелся год назад и теперь видит своего 9-летнего сына Арсения один раз в неделю. «Мне бы хотелось бывать у него чаще, но это за гранью моих возможностей — дорога в одну сторону занимает больше полутора часов. К тому же, если я приезжаю к нему после работы, он уже ложится



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

спать, и я могу поучаствовать только в чистке зубов... Обычно все наши любимые занятия мы оставляем на субботу, но тогда и она превращается в сущий ад — хочется же все успеть!» Получается, что ребенок вынужден приспосабливаться к ритму и давлению не только в школе: он не принадлежит себе и в свободные от учебы дни. Ведь не только разведенные родители хотят все успеть в выходные и чувствуют себя виноватыми, что провели с детьми недостаточно времени в будни... Первое, что нужно сделать взрослым в этой ситуации — прийти к внутреннему смирению. Существует заведомо несбывшееся: то, чего очень хотелось и даже были возможности получить, но не было времени. Это в равной степени относится и к тому, что родители хотят для себя, и к тому, что они хотят для своих детей. Значит, не мечтать обо всем, что можно вообразить, и не сожалеть о том, что было упущено? Смириться с несбывшимся проще, если мы твердо понимаем свои приоритеты: что важнее мне (ребенку) именно сейчас, что доставляет мне

(нам) наибольшее удовольствие и что соответствует в наибольшей степени моим (его) ценностям. Но для этого нужно хорошо знать и себя и своих детей.

А как быть, если ребенок не успевает сделать даже то, что должен, например, домашние задания? Если это случается время от времени, надо просто помочь ему доделать хотя бы часть уроков, и объяснить учителю в записке, почему так получилось. Если же подобная ситуация повторяется каждый день, необходимо разобраться, что идет не так: возможно, ребенок просто не в состоянии справиться с нагрузкой в школе и ему необходимо перейти в другую, чтобы вся его жизнь не превратилась в сплошные домашние задания. А может быть, вы пытаетесь научить его тому, в чем сами не сильны. Ему не хватает усидчивости, но и вам она не свойственна; он невнимателен, рассеян, но и вы часто забываете о том, какой сейчас день недели. Конечно, ребенку в этой ситуации нужна помощь, но только вы ему здесь помочь не сможете.



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

Еще один важный факт — никого нельзя заставить изменить свой природный темп. Зачастую родители требуют, чтобы дети двигались быстрее только потому, что так принято в их семье: «мы единое целое, мы живем одной жизнью». Но эта установка мешает увидеть индивидуальные особенности собственных детей. Постоянно пребывая в стрессе, родители сами становятся источником стресса для ребенка: они боятся пустоты в собственной жизни и начинают отчаянно вкладываться в образование следующего поколения. А в итоге получается, что они просто перекладывают проблемы с больной головы на (пока) здоровую...

// БОЛЬШЕ ДОВЕРЯТЬ ДЕТЯМ

Быстрые дети с первых лет обучения в школе имеют преимущество: они могут быстро ответить на вопрос, проявить себя и получить за это поощрение. А медленный ребенок проигрывает, потому что его труднее заметить. Хотя это не значит, что он хуже соображает или не такой

творческий, он просто другими темпами приходит к своим (выдающимся) результатам. Отец и мать в этом отношении солидарны со школой, поскольку видят в скорости и активности преимущества для взрослой жизни. Медлительный, мечтательный, задумчивый ребенок их беспокоит. Хотя дети, как правило, легко справляются с довольно высоким темпом, при условии, что все, что они делают, они делают с удовольствием. Хорошая школа, ориентированная на образование, два-три кружка (что-то для души, что-то для тела): как правило, такая нагрузка необременительная для большинства школьников. А некоторым детям даже полезны перегрузки. К примеру, гиперактивным, которые не могут долго усидеть на одном месте, постоянно двигаются и переходят от одного занятия к другому: им необходимо, чтобы весь их день был загружен до предела, чтобы они к вечеру с трудом «доползали» до постели. Единственное, о чем стоит позаботиться: в течение недели найти хотя бы час для нарочито медленных занятий. Можно, к примеру, прогуляться в парке с лупой, разглядывая



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

мелочи и детали... Но если не получится — не настаивайте, а попробуйте что-то другое: послушайте медленную музыку, посмотрите лирический фильм с медленным сюжетом.

Если мы вовремя не увидим, что ребенку тяжело выдерживать предложенный темп, он может сообщить нам об этом в самой неожиданной форме. Рассказывает Валентина, 39 лет: «Мне всегда казалось, что моя 9-летняя дочь всем довольна: она никогда не возражала ни против музыкальной школы, ни против бассейна и театрального кружка. И даже уроки английского ее воодушевляли... Но когда перед самым днем рождения она сообщила мне, что мечтает получить в подарок "хотя бы один день, когда она сможет вообще ничего не делать", я сначала оторопела, а потом подумала: как же тяжело ей было все это время!» Чтобы этого не произошло, после четырех лет все занятия, кружки и секции стоит планировать вместе с ребенком. Не навязывать ему то, что вы считаете нужным, а предлагать, давать возможность пробовать и принимать решение.

// ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ И ИГРА

Что происходит с детьми, которых подгоняют годами? У них вырабатывается абсолютная нечувствительность к тому, что им говорят, или накапливается очень сильная обида, которая может прорваться уже после того, как ребенок вырастет. Ребенок становится беспокойным, быстрее устает, живет с ощущением «я плохой» или жалуется, что совсем ничего не хочет... А еще — он быстрее взрослеет. Родители не дают детям играть, мотивируя это, например, тем, что в десять лет играть уже поздно. Но игра — это то, что создает и выбирает сам ребенок, недоигравшие дети ограничены в творческих возможностях, им сложнее мечтать и строить перспективы на будущее. Чем полноценнее игра, тем больше планов присутствует в их жизни, тем лучше выстроено представление о том, какими они хотят быть. Не торопите ребенка взрослеть, дайте ему наиграться, а еще лучше — поиграйте вместе с ним. Сбавьте темп, не только чтобы отдышаться, но и чтобы лучше



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

ощутить собственную жизнь, почувствовать все, что с вами происходит, осознать свои переживания, пофантазировать и придумать что-нибудь новое. Кроме игры, есть и другие важные дела, которые каждый человек (и ребенок не исключение) должен делать в своем темпе. Например, спокойно и с удовольствием завтракать, неторопливо одеваться, проводить в туалете столько времени, сколько требуется. И все эти особенности и привычки ребенка надо учитывать, собираясь, например, в школу, чтобы не подгонять, не бежать и не опаздывать. Позволяя ребенку жить в своем ритме, мы показываем, что уважаем его именно таким, какой он есть, и радуемся тому, что ему уже удалось достичь (любыми темпами). Возможно, его неторопливость кажется нам тихой забастовкой, но она вполне может стать и уроком для нас. Как говорил писатель Андрей Синявский: «Хорошо, когда опаздываешь, немного замедлить шаг...»

МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ: ВОСПИТЫВАТЬ ПО-РАЗНОМУ?

НАШИ ДЕТИ РАСТУТ, ИГРАЮТ И
УЧАТСЯ ВМЕСТЕ. КАЖЕТСЯ, МЫ
ОТНОСИМСЯ К НИМ И СТРАШИВАЕМ
С НИХ ОДИНАКОВО. ОДНАКО
ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ РЕБЕНОК
РАЗВИВАЛСЯ, ОН ДОЛЖЕН КАК
МОЖНО РАНЬШЕ ПОЛУЧИТЬ
ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СВОЕЙ
ПОЛОВОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ.



Мальчики и девочки — это не только куклы и машинки, капризы и драки, пятерки или замечания в дневниках. Миры мальчиков и девочек в чем-то похожи, но в чем-то отличаются. Мы, взрослые, тоже родом из этих миров, но,



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

пожалуй, во многом утратили способность видеть, слышать, чувствовать так, как это было в детстве. Чтобы понимать своих детей, важно помнить, что перед нами не просто ребенок, а мальчик или девочка. Они по-разному смотрят и видят, слушают и слышат, говорят и молчат, чувствуют и переживают. Как помочь нашим детям стать непохожими друг на друга мужчинами и женщинами и чувствовать себя на своем месте? Как исправить влияние общественного мнения, утверждающего, что в современном мире «девочки и мальчики равны»?

// СЫН И ДОЧЬ: КАК СЕБЯ С НИМИ ВЕСТИ?

Какими бы ни были наши намерения и наши представления о равенстве полов, мы обращаемся с мальчиком и девочкой по-разному (произносим разные слова, используем разные жесты). Мы интуитивно чувствуем: их психика различается. Но так получается не у всех родителей и не всегда — просто потому, что в

воспитании очень сильны наши собственные нарциссические переживания, бессознательные страхи и тревоги. Нередко чувства, направленные на ребенка, вытесняет ощущение собственного дискомфорта. Родители, например, чаще ругают подвижных, активных мальчиков и более ласковы с девочками, даже если детям только по 2 года.

На такое поведение взрослых влияет и расхожее представление о женской и мужской ролях в обществе. Оно настолько запечатлелось в сознании многих поколений, что проявляется в поведении помимо нашей воли.

// ПРАВИЛА, ПРИМЕНИМЫЕ К ОБОИМ ПОЛАМ

Дети должны усвоить общие для всех людей ценности, табу, нормы поведения и отношений, составляющие основу жизни в любом обществе: уважение к себе и другим, умение делать выбор и нести ответственность за него, толерантность,



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

милосердие... Эти жизненные ценности не имеют гендерных особенностей.

Мальчиков и девочек можно и нужно ставить в равное положение во всем, что касается выполнения домашних обязанностей: это поможет ребенку со временем стать самостоятельным взрослым. Чем больше у него будет привычных умений и бытовых навыков, тем легче ему будет жить дальше. Родители должны дать понять мальчику, что его мужественность не пострадает от того, что он вымоет посуду, а девочке — что она не перестанет быть женственной, если сумеет вбить в стену гвоздь. Родителям следует понять, и тогда они смогут донести это до своих детей, что мужчина может жить в согласии со своей женской составляющей, не отказываясь от мужественности, а женщина может быть вполне женственной, принимая свои мужские черты. И никто при этом не утратит своей (мужской или женской) привлекательности. И конечно, для всех детей важен навык внимательного, открытого и инициативного общения.

// ЗАЧЕМ ПРИРОДЕ МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ

Почему многие девочки усердны и аккуратны, а мальчики любознательны? Почему мужчины чаще страдают от болезней, а женщины живут в среднем на несколько лет дольше? Ответы на эти вопросы дает «эволюционная теория пола» генетика Вигена Геодакяна. Он предположил, что в истории эволюции борются две противоречивые тенденции: необходимость сохранить (передать по наследству) то, что уже создано, и потребность в развитии, расширении среды обитания. Так и возникли две подсистемы: консервативная (женская) и прогрессивная (мужская). В одном теле обе существовать не могли и трансформировались в два типа организмов: женский и мужской. Женский пол изначально ориентирован на выживание, сохранение прежнего, а мужской — на прогресс, приобретение нового. Именно поэтому девочки и женщины, утверждает Виген Геодакян, крепче физически и психически — такова биологическая программа.



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

От женской части популяции зависит количество потомков, поэтому природа «бережет» женский пол, а все «новинки эволюции» отработывает на мужчинах.

// РАЗНИЦА В СТИЛЕ МЫШЛЕНИЯ И ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

За этими различиями — длительная эволюция мужского и женского пола, разные механизмы организации мозга, а следовательно, и психики. У мальчиков и девочек мозг развивается в разном темпе, в разной последовательности и в разные сроки. У девочек примерно на шесть лет раньше, чем у мальчиков, формируются области левого полушария, ответственные за речь, рационально-логическое мышление. Именно поэтому они легче усваивают алгоритмы и правила, любят задания на повторение, много и с удовольствием говорят. Мальчики младше девочек-ровесниц по биологическому возрасту. У них позже развиваются лобные области мозга, которые отвечают за планирование деятельности и

контроль за своим поведением. Именно поэтому мальчикам труднее выполнять сложные (многоэтапные) поручения взрослых; они не терпят однообразия, не сидят на месте, но лучше выполняют задания на сообразительность. Новую информацию они анализируют с помощью правого полушария (пространственного, интуитивного, эмоционально-образного), девочки — с помощью левого. Так что воспитывать и обучать мальчиков и девочек нужно по-разному, ибо одна и та же деятельность у них организуется при участии разных структур мозга.

// БАРБИ, ПОМАДА, РОЗОВЫЕ ПЛАТЬЯ

В возрасте от 2 до 6 лет девочка начинает ощущать свою принадлежность к женскому полу, свою женственность. И, даже если нам не всегда нравится жеманство, важно поддержать стремление «ощутить себя женщиной», позволить ей изучать различные аспекты привлекательности, платья, украшения. То же касается и кукол: общество и культурная среда демонстрируют



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

обладающих половыми признаками персонажей, которые помогают детям определять свою половую идентичность. Отказывать ребенку в познании их неразумно.

// БЕГ, КРИКИ, ПОТАСОВКИ

Игра в войну помогает маленькому мальчику выплеснуть накопившуюся энергию; в игре он развивается физически, учится контролировать свою силу. Эти игры могут принести вред, если дети играют в «войну бандитских группировок» или копируют «бои без правил» из фильмов — в этот момент они учатся решать свои проблемы не словами, а недозволенными приемами и ударами.

Проявлять свою агрессивность девочки и мальчики начинают одновременно. Некоторые психоаналитики считают, что фаллическое начало делает поведение мальчиков активным и вызывающим. Девочки (чьи половые органы находятся «внутри») более склонны к самонаблюдению и пассивности. Эти психологические

различия, обусловленные половой принадлежностью, подкрепляются культурными представлениями, которые одобряют дух соревнования у мальчиков. Биологи подчеркивают важность мужского гормона тестостерона, который стимулирует мужскую агрессивность. Запрещать драки и споры между мальчиками во имя принципа ненасилия — значит подавлять их естественные потребности. Лучшее, что родители могут сделать, — признать реальность переживаний своего ребенка, помочь ему назвать их: «Ты сердишься, тебе хочется стукнуть этого Васю...» — и учить сына выражать свои чувства позитивно. Не стоит пугаться его агрессии и злиться, иначе ребенку в результате придется справляться с двойной агрессией — своей и родительской.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ?

**СТРЕМЯСЯ ДОСТИЧЬ ИДЕАЛА
ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ, МЫ НЕ УСТЕВАЕМ
УВИДЕТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА, ПОНЯТЬ,
ЧТО ДЛЯ НЕГО ЦЕННО И ВАЖНО.
КАК ЖЕ ИЗМЕНИТЬ ЭТУ ОБИДНУЮ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ СИТУАЦИЮ?**

Порой кажется, что мы всем обществом словно играем в игру: поделились на группы специалистов в разных областях — врачей, психологов, инструкторов по питанию и сексуальности, — каждая группа придумывает нормы, и все стараются до них дотянуться. И есть главное правило: нужно все время быть счастливым и сделать абсолютно счастливыми своих детей. Наказание за ошибки в игре — тревога. Она не позволяет нам отвлекаться, мы тщательно следим за обновлениями в списке, мы очень этим заняты и перестаем замечать и себя, и детей.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Екатерина Жорняк — психолог, нарративный консультант.

Что сегодня мешает родителям с легким сердцем и сознанием собственной правоты воспитывать своих детей?

Испытывая чувство тревоги, мы перестаем замечать то, что волнует и радует наших детей, не знаем, к чему они стремятся и о чем мечтают. Вместо них мы как будто видим персонажей компьютерной игры, которых надо довести до определенного уровня. Тревога не разрешает родителям любить детей, а заставляет их выращивать, формировать, строить их будущее...

Так что же, тревожиться о детях не значит их любить?

Могу поделиться результатами своих личных наблюдений за тревогой. Она против того,



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

чтобы родитель видел и слышал ребенка, замечал его достоинства и цели, был на его стороне, хотел для него лучшего (в его интересах), то есть делал для ребенка не то, что надо, а то, что для него действительно важно. Она не дает и просто делиться с ним — своими знаниями, опытом, а призывает просто «утрамбовывать» в него все это. Увидеть ребенка, понять, что ему ценно и важно, и лишь затем предложить ему помощь, которая, кстати, может состоять и в том, чтобы держаться от него в какой-то момент подальше, — в этом тревога нам не поможет.

Как же избавиться от тревоги?

Возможно, не все захотят это делать. Решения могут быть самыми разными. Поэтому сначала ее стоит изучить и сделать выводы о ее вреде и пользе. По моему опыту, тревога нас обманывает: выполнить все нормы одновременно не удастся никому и никогда, а значит, вечный покой с чистой совестью недостижим. Кроме того, постоянно подхлестывая нас и убеждая постараться

еще чуть-чуть, чтобы сделать ребенка достаточно самостоятельным и послушным, уверенным и скромным, занятым и ненапряженным, она прячет от нас главный парадокс: таким сложным путем мы просто пытаемся обрести приз — счастье и покой, которому и так ничего не мешает, кроме нее самой. И в-третьих, она уверяет нас, что без нее мы не справимся, расслабимся, пустим все на самотек и в конце концов погибнем. Так ли это? Я видела, как, задавая себе подобные вопросы и отвечая на них, родители принимали решение расстаться с тревогой, и у нее не оставалось шансов задержаться в их жизни.



ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

И вот ваш ребенок идет в школу, все говорят ему: «О, ты теперь взрослый!», а он, хотя и сам еще совсем недавно считал себя уже большим, все чаще обнаруживает, что он — такой маленький перед лицом этого вдруг расширившегося мира.

Первое семилетие жизни человек учится просто быть в мире. Он осваивает мир, в который попал, буквально делает из чужого мира свой. В начале жизни, как в сказочный лес, входит он в мир людей и вещей, этот мир еще не наделен им смыслами, но и бессмысленным его не назовешь. Это чудесный мир, мир «Все-может-быть». И он окликает, он требовательно зовет ребенка. Каждая вещь, каждый уголок его комнаты, а потом и далее — двор, улица, жилища других людей... Освоение условий мира — этим он занимался все эти годы, и эта трудная работа требовала мужества. И он справился с нею. Теперь, в конце периода дошкольного детства он все увереннее ощущает

себя в своем освоенном мире, его базовое чувство: «Я могу!». Он не просто как-то справляется, он понимает, что может это и может то. Писать, доходить до третьего уровня в компьютерной игре, считать до 100 и делать «мостик», выпросить у тети Вали то, что ему нужно, и развеселить сестренку. Он многое может, он может справиться с тем, что поначалу кажется невыполнимым, очень трудным, он может попробовать еще разок, если сразу не вышло. И это «могу быть», его могущество — базовое приобретение человека в этот период жизни. Это чувство — основа доверия миру на всю взрослую жизнь. Оно означает: мир принимает меня, я могу на него опереться, он разрешает мне себя осмыслить и сделать своим, каким бы он ни был.

И вот теперь школа — новый виток его жизни. И здесь все начинается сначала. Могущества как не бывало. Все чужое. Снова входит как в сказочный лес в новую реальность, гораздо большую и менее понятную, чем раньше. Снова рисковать, исследуя и осваивая, снова искать безопасное место — ведь только на фоне отсутствия угрозы можно начинать впитывать истинные смыслы



Сделать счастливыми наших детей. 3–6 лет

вещей и отношений. В начале первого класса все дети немножко становятся малышами. Так важно, чтобы о его безопасном островке и позаботились взрослые (например, чтобы место за партой не менялось от урока к уроку), чтобы разрешили положить рядом с тетрадкой свою родную вещицу — игрушку, с ней спокойнее, чтобы в туалете — самом интимном месте, было тепло и уютно, как дома, и чтобы ничего не угрожало. Когда освоение мира школы происходит мягко, с мудрой помощью самого теперь главного авторитета — Учительницы, когда у ребенка есть пространство для диалога, то есть его спрашивают и его слышат, — тогда нет ни проблем с адаптацией к первому классу, ни умных разговоров о кризисах перехода из одной образовательной среды в другую... А ребенок почти не изменился, он еще останется ребенком примерно до 9 лет, до возраста, о котором философ Рудольф Штайнер, основатель вальдорфской педагогики, говорил: «Это время, когда маленькие ангелы окончательно падают на землю, теряя свои крылышки». Помните, в 7 лет малыш все еще маленький ангел!

Светлана Кривцова, психотерапевт

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ЗНАТЬ ОБ ЭТОМ БОЛЬШЕ

Боулби Д. Привязанность. Гардарики, 2003.

Винникот Д. Маленькие дети и их матери. Независимая фирма «Класс», 2007.

Гиппенрейтер Ю. Общаться с ребенком. Как? АСТ, 2011.

Гиппенрейтер Ю. Продолжаем общаться с ребенком. Так? АСТ, 2010.

Гиппенрейтер Ю. Родителям: как быть ребенком. Хрестоматия. АСТ, 2010.

Дольто Ф. На стороне ребенка. Рама Паблишинг, 2010.

Еремеева В., Хризман Т. Мальчики и девочки — два разных мира. Тускарора, 2003.

Зимбардо Ф., Рэдл Ш. Застенчивый ребенок. АСТ: Астрель, 2005.



Ле Шан Э. Когда ваш ребенок сводит вас с ума. Прайм-Еврознак, 2008.

Лупан С. Поверь в свое дитя. Азбука, 2010.

Маккензи Р. Упрямый ребенок: как установить границы дозволенного. Эксмо, 2011.

Осорина М. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. Питер, 2011.

Патяева Е. От рождения до школы. Первая книга думающего родителя. Смысл, 2007.

Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. Рингис, 2008.

Руфо М. Братья и сестры, болезнь любви. У-Фактория, 2006.

Современный ребенок. Энциклопедия взаимопонимания. Под редакцией А. Варги. ОГИ, Прагматика культуры, 2006.

Соловейчик С. Непрописные истины воспитания. Первое сентября, 2011.

Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. Эксмо, 2010.

Содержание

От издателей.....	5
Доверие к миру.....	7
Наши эксперты	11
ВОЗРАСТ ОТКРЫТИЙ	15
Кризис трех лет.....	16
Учимся расставаться.....	23
Играем с ним... хотя бы иногда	26
Что он(а) рассказывает своей кукле?	29
Помогаем пережить потерю.....	34
Телевизор вреден для здоровья и развития.....	36
Компьютер требует нашего внимания	46
Отцы воспитывают по-своему	49
Научить смотреть в будущее.....	55
Позволим ему творить.....	60
Привить вкус к жизни	68
ИСКУССТВО НАСТОЯЩЕГО ОБЩЕНИЯ	73
Слышать и принимать.....	74
Сообщать плохие новости	81
Говорить с детьми о Боге.....	90
Быть деликатными.....	102
Учить детей вежливости	108
Уважать их чувства.....	114



О ЧЕМ ГОВОРИТ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ?	117
Он все время хвастается.....	118
Он не умеет проигрывать.....	120
Он не хочет спать отдельно	123
Он не отходит от меня ни на шаг.....	128
Он просит завести собаку.....	131
Он не хочет учиться читать	133
ТРУДНЫЕ ВОПРОСЫ.....	137
Как относиться к его выдумкам?	138
Откуда берутся «плохие» дети?.....	150
Как вырастить детей оптимистами?	162
Зачем родителям авторитет?	171
Наказывать ли ребенка?	185
Как разгрузить детское время?.....	197
Перестанем торопить своих детей	209
Мальчики и девочки:	
воспитывать по-разному?.....	219
Как избавиться от тревоги?	228
Вместо послесловия	232
Если вы хотите знать об этом больше.....	235

Поговорим об этом (с)

PSYCHOLOGIES

Лекции | **Семинары**
Мастер-классы | **Тренинги**

Общение с ребенком:

от младенца к подростку.

Детство, отрочество, юность:

как разобраться
в собственной жизни?

Наши ценности:

в чем мы похожи и чем
отличаемся от других?

Отношения в семье:

двое; когда появляются дети;
как преодолеть кризисы;
жизнь на грани развода...
и после него.

Семейная история:

как она влияет на нашу жизнь?

Наши родители:

как наладить отношения?

Расписание вы сможете
узнать на сайте

www.psychologies.ru

в разделе «Поговорим об этом (с)
PSYCHOLOGIES»

и по телефону: (495) 633 5696

Предъявителю
купона **скидка**
10% на участие
в мероприятиях

Товарный знак **PSYCHOLOGIES** является собственностью компании
PSYCHOLOGIES GROUP. Юридический адрес:
149 rue Anatole France F-92300 LEVALLOIS PERRET, France.

Категорически запрещается воспроизводить полностью
или частично тексты, опубликованные в книге
«Сделать счастливыми наших детей. Дошкольники 3–6 лет».

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ

СДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ НАШИХ ДЕТЕЙ. ДОШКОЛЬНИКИ 3–6 ЛЕТ

Иллюстрации Анастасии Мошиной

Подписано в печать 27.10.11. Формат 70x108/32
Тираж 5000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2; 953000 — книги, брошюры

ООО «Клевер-Медиа-Групп»
129085 г. Москва, ул. Годовикова, д. 9, стр. 3

www.clever-media.ru

Отпечатано с готовых файлов в ОАО ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.

МЕРОПРИЯТИЯ
**КУПОН
со скидкой**
%
PSYCHOLOGIES

ДОШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ ДЛЯ РЕБЕНКА — ВРЕМЯ АКТИВНОГО ПОЗНАНИЯ МИРА.

Человек входит в жизнь с широко открытыми глазами и так же широко открытой душой, и задача любящих родителей — помочь ему найти свое место, не подавляя, не указывая и не принуждая.

В возрасте 3–6 лет, как и в любом другом, есть свои сложности.

Ю. Гиппенрейтер, А. Скавитина, С. Кривцова, Е. Макарова, Н. Воронин и другие эксперты журнала *Psychologies* помогут вам найти пути решения трудностей, с которыми сталкиваются родители дошкольника, в том числе:

- Как справиться с кризисом трех лет.
- Как научиться расставаться.
- Как объяснить, что в семье проблемы: сложная финансовая ситуация, болезнь, развод.
- Как избежать опасностей, которые несут телевизор и Интернет.
- Как разговаривать с ребенком о Боге и о религии.

СКОРО ВАС ЖДЕТ НОВИНКА О ВОСПИТАНИИ **ПОДРОСТКОВ**.

В совместной серии для родителей **ЖУРНАЛА PSYCHOLOGIES** и **ИЗДАТЕЛЬСТВА CLEVER** уже вышла книга:



www.clever-media.ru



9 785919 820802



CLEVER
для РОДИТЕЛЕЙ