

Заряна и Нина
Некрасовы

СЕРИЯ **индиго**
дети

РОДИТЕЛЯМ, УЧИТЕЛЯМ, ПСИХОЛОГАМ, ВРАЧАМ:
РЕПЕТИТОР ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

БЕЗ ОПАСНОСТИ

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ



софия

Заряна и Нина Некрасовы – Без опасности от рождения до школы

УДК 159.922.7 ББК 88.4 Н48

Некрасова З., Некрасова Н.

Н48 Без опасности: От рождения до школы.

- М.: ООО Издательство «София», 2007. - 176 с.

ISBN 978- 5- 91250- 263- 7

Мы не можем всё предусмотреть, оградить детей от всех опасностей. Но каждый родитель в силах привить детям навыки безопасности с самого раннего детства - используя сказки, игры, попутные беседы, комментарии к фильмам и жизненным ситуациям. Нам надо учить ребёнка практическим навыкам безопасности - теория здесь не поможет. И закреплять их дома, на улице, в школе, в экстремальных ситуациях. А еще важнее создать детям душевную безопасность, которая и есть самая лучшая страховка в нашем мире.

УДК 159.922.7 ББК 88.4

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

© Некрасова Н., Некрасова З., 2007

© «София», 2007

ISBN 978- 5- 91250- 263- 7 © ООО Издательство «София», 2007

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление

О чём эта книга

Оберегать, а не опекать

Не впадайте в крайности

Безопасность души

Как пользоваться этой книгой

Тест. Вы умеете?

Глава 1. Привычки полезные и вредные.

Где взять первые и куда девать вторые

Вредные привычки
Страхуйтесь от сюрпризов заранее
Это должно стать вашей привычкой
Фискальный режим
Практикум. Где пролезет чёрный кот
Пять способов избавиться от вредных привычек ..
Что делать, если семья вас не поддерживает
Зоркий взгляд

Глава 2. Бегунок- ползунок. Как создать пространство безопасности для ползунка- бегунка

Как это сделать? Посмотрите на дом глазами
своего карапуза
Запишите и поиграйте
На что обратить особое внимание
Зоны повышенной опасности
Спасайте что сможете!
808! По дому ползёт пылесос
Практикум. «Солнышко» на дому

Красивые и коварные ;
Маленькая неприятность -
прививка от большой беды
*Практикум. Два способа расширить
жизненный опыт ребёнка*
Важно! Стопроцентный запрет
Знать меру

Глава 3. Творческий уголок, или Островок безопасности

Островок безопасности
Как создать

Глава 4. Опека, контроль и безопасность

О ком вы заботитесь? О себе?
Без тормозов?
Мини- тест. Нель- зя- я- я
Что выросло - то выросло
Главные правила уроков безопасности
Тест. Проверьте себя

Практикум. В дороге или в очереди

Глава 5. Обучать, а не поучать

Причины непонимания

Способы быть понятыми

«Детский язык», или Как говорить, чтобы ребенок вас понял

Тест по таблице

Почему это хорошо работает?

Глава 6. Сказочная безопасность.

Как обучать ребёнка правилам безопасности по народным сказкам

Инструкция для родителей

Мини-практикум. В какой сказке?

Не убегай за край!

Практикум. Чтоб от сказок польза была

Тема с вариациями

Инструкция по спасению

Практикум. Сказка-выручалка

Игра. Угадай-ка

Чтобы лучше запомнили

Со сказкой можно поиграть

Играть между делом

Главный сказочный урок

Чему научит сказка

Глава 7. По дороге в детский сад. И не только

Вариант первый. Приключенческий

Вариант второй. Ситуативный

Мини-тест на «потеряустойчивость»

Глава 8. Чему научит снежная горка

Ребёнок знает, на что он способен

Чем полезна горка

Социальные контакты

Не суетитесь

Практикум. Природа и безопасность ребёнка.

Тест. Да или нет?

Глава 9. Спастись от страхов

Детские страхи

Страх как хроническое явление

Найти и обезвредить

Как приручить страх

Практикум. Несколько способов

справиться со страхом

Алгоритм ваших действий

Скорая помощь

Тест. Детские страхи

Глава 10. Помочь обрести силу

Кто меня защитит?

Мини- практикум. Что делать, если ребёнка испугала какая- то новость

Ты сможешь, ты сильный

Заключение

ВСТУПЛЕНИЕ

Малыш присел у бордюра и долго и внимательно рассматривает что- то. Потом поднимает голову и кричит: «Мам, смотри- смотри, росток проклюнул землю!»

Интересно, он уже знает, кем скоро вырастет?»

О чём эта книга

Бывают люди, о которых говорят: словно в рубашке родился. Они идут по жизни легко и просто, а если с ними и случаются неприятности, то из них они выходят без особых потерь. Словно судьба когда- то отметила их особым знаком - и бережёт.

С детьми происходит то же самое. Мы изо всех сил стараемся уберечь их от опасности - а они вечно попадают во всяческие переделки. Но вот какая странность: одни отделываются мелкими ссадинами и синяками, с другими происходит и кое- что покруче, а третьим так не везёт, словно все «невезучести» сговорились валиться только на них.

Так что, и вправду надо человеку родиться под счастливой звездой, чтобы с ним было всё о'кей?

Счастливая звезда, конечно, никому бы не помешала. Но что касается детской безопасности, то львиная доля «везучести» и «невезучести» ребёнка зависит от нас, родителей, от пап и мам, от бабушек и дедушек, от того, как мы готовим своих «малышей» (от ползунков до подростков) ко встрече с большим миром. И тут уж, как ни крути, звёзды зажигаем мы сами...

Ну ладно, пусть не звёзды. Мы даём ФОНАРИК, который высвечивает колдобины на дороге. Мы даем точку отсчёта.

Систему координат. Назовите это как угодно, но факт остаётся фактом: «повезёт» или «не повезёт» юному созданию, правильно ли он будет поступать в сложной (или потенциально опасной) для него ситуации, во многом зависит от нас, родителей.

Представьте, что вы приехали погостить в маленький сельский домик, где две комнаты и кухня, и небольшие сени, и крылечко с навесом, и конёк на крыше. Тихо, мирно, уютно, всё так - и немного не так, не так, как в вашем родном, привычном доме.

Утром вы встали раньше всех и пошли умываться. Открываете кран - а воды в кране нет, вы смотрите направо, налево, и вдруг - видите, что совсем рядом, на лавке, стоит бутылка с водой. Прекрасно, теперь - то вы умоетесь, да и попьёте заодно. Берёте эту самую бутылку, ставите её поближе и поудобней, свинчиваете крышку, наклоняете и - подставляете ладошку. Сначала тоненькой струйкой, потом пошире вода льётся вам на ладонь... И тут страшная боль обжигает вам руку: в бутылке - соляная кислота. Бог мой, какое счастье, что вы в лицо себе не плеснули!

А потом, когда доктор, залечивая ваши ожоги, укоризненно качает головой: «Ну как вы могли так перепутать?» - твердите одно: «Я не знал/а, что это...», «Какой дурак налил и поставил...», «Я не виновата...»

В самом деле, виноваты не вы, а хозяин, который поставил, и не предупредил, и даже не удосужился прикрепить этикетку «опасно!».

Вот так и ребёнок. Травмы он получает, потому что «не знал», «не подумал», никто не предупредил его об опасности.

Или предупредил, но так невнятно (или на таком тарабарском языке), что ребёнок - то и не услышал, не понял, не придал значения, не рассчитал свои силы.

Что значит уберечь ребёнка от опасности? Это значит: предостеречь заранее, причём так, чтоб до него дошло, чтоб он насторожился. Чтоб в детской головке вовремя зажётся красный сигнал: стоп, голубчик...

Оберегать своего ребёнка - это не бегать за ним, и не хватать в охапку перед каждой кочкой, и не перетаскивать через лужи и выравнивать ямки на пути.

Безопасность - это знания, умения, навыки.

Это привычка (условный рефлекс, если хотите), которую мы, родители, терпеливо и с любовью вырабатываем в ребёнке. Конечно, кое- что (и даже многое) он узнает и без нас. Через свой личный опыт. Пару раз растянешься на льду - запомнишь, что лёд скользкий и по ледяной дорожке ходить надо не так, как по снегу. Обожжёшь ладонь об утюг - узнаешь, что такое горячее. Зажмёшь пальцы в дверной щёлке - надолго усвоишь, почему руку туда совать не надо...

Но такой, болезненный опыт безопасности нам не нужен. Мы ведь не хотим, чтобы таким страдальчески- опытным путём учились наши дети.

Конечно, есть дети- тихони и есть такие, что ни секунды на месте не усидят. А если ребёнок ничего не боится (читай: без тормозов), то и приключения на собственную голову находит запросто. Ведь так? Нет, не так.

На самом деле любой «новенький» ребёнок - существо осмотрительное и даже осторожное.

И за просто так на рожон не полезет. Посмотрите (вспомните), как ваш малыш, ещё совсем младенец, ос- то- рож- но пробует новое блюдо, как приглядывается к незнакомым лицам и как, едва научившись ходить, передвигается по дому привычным, любимым маршрутом... Потребность в безопасности - базовая человеческая потребность. Если в глаз летит мошка - мы инстинктивно моргаем, если грозит опасность - убегаем или готовимся к обороне - спасаем себя. Так куда же деваются врождённые навыки?

Ребёнок увидел собаку и потянулся к ней.

* *Нельзя, - говорит мама.*

* *Почему? - спрашивает малыш.*

- * Собачка укусит, - говорит мама.
- * Почему?
- * Потому что собаки кусаются, - говорит мама. И слышит опять:
- * Почему?

Мама уже в замешательстве. А в самом деле: получается, что собака вроде бы как просто обязана укусить человека?!

- Почему? - так и хочется спросить эту маму.

Вместо того чтобы объяснить, как верно обходиться с незнакомыми собаками, мама учит ребёнка, как их бояться. А когда-нибудь он - без мамы, - столкнувшись с собакой, кинется наутёк. А у собаки - инстинкт: то, что убегает, надо догнать, надо схватить...

Вместо того чтобы предостеречь ребёнка, дать ему полезный урок, мама даёт юному наследнику урок прямо противоположный: как «благополучно влипнуть» в опасную ситуацию - в будущем.

Дети ещё не могут просчитывать последствия своих поступков (и проступков), им не хватает обыкновенного жизненного опыта - вот и попадают в переделки.

Группа ребятшек играет в мяч на песчаном плясе, носятся, бегают туда- сюда, восторги и взвизги. Вдруг один мальчишка оступается и - с головой уходит под воду, выныривает, таращит глаза, беспорядочно хлопает по воде руками... потом выползает на берег и... все катятся со смеху...

Дети часто не замечают потенциальной (или уже реальной) опасности места, и ситуация, которая становится почти трагичной, всё ещё может их забавлять. Не от равнодушия - чаще всего по неопытности ведут они себя так.

«Какая неопытность, о чём вы?! - скажет кто- то. - Я ему сто раз говорила, а он...»

Вот это и есть, на наш взгляд, основная причина, почему одним «везёт», а другим «не везёт».

Да, мы оберегаем своих детей, мы предупреждаем их, мы обучаем их «технике безопасности», но... Но дети нас слушают, да не слышат. Не все, конечно. Но большинство из разряда «невезучих» - как раз такие. Кто не

усваивает наши уроки. Мы говорим, а слова наши со свистом пролетают мимо ушей.

Компания мальчишек лет 8- 9 сидит на лавочке и явно скучает. Во двор въезжает белая «Газель». Затормозила. Опустилось стекло, высунулся шофёр:

- * Эй, ребята, здесь Гагарина, 25?*
- * Не- а, - ответили они вразнойбой.*
- * А где? Опаздываю...*

Мальчишки, споря и переругиваясь между собой, шумно объясняют. В конце концов шофёр трясёт головой и говорит:

- Запутали... - он распахивает дверцу. - Садись, что ль, дорогу покажете.

Мальчишки замялись... Шофёр помахал десяткой:

- Заработать хотите?

Мальчишки переглянулись... трое не двинулись с места, а четвёртый - приподнимается. Кажется, ему хочется прокатиться...

Интересное дело!

Правилам безопасности мы обучаем детей буквально с пелёнок. («Не трогай ножик, он острый, порежешься»; «Смотри, там яма, упадёшь!»; «Не разговаривай с чужим человеком...» и т. д., и т. п.) И уж 9- летний ребёнок, верно, не раз слышал, что садиться в незнакомую машину нельзя. Так куда эти знания (внушения) подевались?

И проблема тут, думается, не в ученике, а в учителе - родителе.

Дело в том, что ребёнок (по крайней мере, подросток) знает теорию - что для него хорошо и что может быть плохо. Но с собой, с теми ситуациями, которые ему подворачиваются в жизни, соотносить не научился. По каким- то причинам теория так и осталась в теории, лежит себе мёртвым грузом. Поэтому почти вся эта

книга посвящена тому, как вырабатывать навыки практической безопасности.

Тому, как перевести теорию в практику.

Оберегать, а не опекать

Мы оберегаем и защищаем своих детей и стремимся оградить от любой опасности. Это естественно, и это так понятно. Новорождённый

ребёнок не может постоять за себя, он беспомощен и во всём зависит от близких, взрослых людей. Нормально, если молодая мама кидается на каждый его крик, утешит, успокоит. Младенец, о котором заботятся, чувствует, что мир надёжен и предсказуем и что его не надо бояться. В нём развивается такая важная черта, как доверие - вера в то, что мир не причинит ему зла, что всё в нём устроено правильно. Когда родители вовремя удовлетворяют его главные жизненные потребности, малыш получает запас прочности, своеобразный иммунитет против несчастий. (Напомним, главная его потребность - это потребность в безопасности.)

Но вот маленький человек подрастает. Вот он начинает смотреть на мир любопытным взглядом. И готов приступить к его исследованию. И вот тут- то родителям пора сделать шаг в сторону - предоставить малышу толику самостоятельности. Сначала - самому поворачиваться на животик, самому учиться сидеть, самому орудовать ложкой (пусть даже поначалу она попадает не в рот), самому ползать, подниматься на ножки и учиться ходить. Что проще - доверить это дело малышу (а самим помогать и поддерживать его в нужный момент) или, заботясь о детской безопасности, пригасить настырную инициативу и держать на поводке? Конечно, проще взять ситуацию полностью под контроль.

Труднее, куда труднее дать ребёнку свободу - чтобы ребёнок учился в этом пространстве жить, чтобы забота (а вернее, озабоченность безопасностью) не становилась тесной клеткой, отгораживающей юного человека от большого мира, чтобы наши родительские опасения и наш родительский опыт не мешали приобретать ему свой, собственный.

Поначалу и свобода- то - понятие чисто условное, она не такая и большая, так, от кроватки до манежа, от раскидывания безделушек до исследования приоткрытых шкафчиков. От... и до... А мы - поблизости, чтобы вовремя подхватить и оградить (если понадобится).

Ребёнок растёт. И с ним вместе увеличиваются и самостоятельно пройденные мили, самостоятельно освоенные навыки...

Мы не сможем всегда держаться поблизости, чтоб защитить и оградить своё беспокойное чудо. Да и не должны. Да и не получится, как бы ни старались. Лучше предостеречь, чем лечить и зализывать раны, ведь так? И дети это способны понять ничуть не хуже нас. Лучше - заранее. Понемногу, шаг за шагом помогать ребёнку без опаски (и без опасности) исследовать мир и набираться опыта.

Когда, чему и как обучать - вот о чём вы узнаете из этой книги.

И сможете всё делать вовремя - вовремя отпускать на свободу и вовремя контролировать. А значит, сэкономите массу нервов и сил и ребёнку, и себе. И тогда жить рядом, вместе с детьми станет спокойнее и радостнее - хотя бы потому, что вам не придётся кричать на каждом шагу «нельзя!» или в бессилии разводить руками: он не слушается, что делать?! И ребёнок поймёт, подрастая, поймёт: мир такой, какой есть, здесь всё продумано и существует нам на благо; надо только уметь правильно пользоваться своим умением. Правильно и вовремя воспользоваться тем, чему ты уже научился.

Не впадайте в крайности

Хотим сразу предупредить о нескольких типичных ошибках озабоченных родителей.

Во- первых, вам может показаться, что ваш (именно ваш) ребёнок «и так всё это знает» и если до сих пор всё было «нормалёк», то и обучать уже вроде бы ни к чему. Но, как известно, свято место пусто не бывает, и, если его не научите вы, научит (обучит) кто- то другой. Вы уверены, что это будет именно *тот* учитель?

Во- вторых, вам может показаться, что он/она не знает го, - и вы ринетесь навёрстывать и «проходить» всё разом (караул! упустил/а! проморгал/а! опоздал/а!). Это плохой способ. Ваше темпераментное обучение попросту запутает его или так надоеет, что ребёнок «отключится» (у детей это получается виртуозно!) и ничего не усвоит.

Не гонитесь за всем сразу. Читая книгу и проводя параллели с тем, как это происходит у вас, что знает ребёнок, что нет, что закрепили, а что нет, вы непременно увидите, что что- то уже упустили.

Ничего страшного здесь нет. Не пытайтесь исправить всё сразу!

Выделите для себя 1- 2 пункта «уроков безопасности», то, что в данный момент наиболее важно. И начинайте с них.

Обучайте постепенно, поэтапно. Пользуясь любым подходящим поводом.

А вот как их, эти поводы, найти, мы тоже рассказываем в этой книге.

Безопасность души

Главное - создайте пространство безопасности в своей душе и в душе своего ребёнка. Это не менее, а может быть, и более важно, чем физически оберегать, закалять, тренировать тело и разум. Человек,

который с юных лет знает, что родители всегда его поймут, поддержат, вступятся за него, растёт уже более защищенным, чем неуверенный в себе и в окружающих людях ребёнок. Мы будем много в этой книге говорить о безопасности души. Потому что безопасность - это в первую очередь умная голова и мудрая душа, такие, которые в трудную минуту работают как единое целое с телом. Голова даёт команды - а тело мгновенно на них реагирует. Откуда идут команды? Из самой глубины, из подсознания, из души. Там, в глубине души, - наша безопасность.

Впрочем, какие-то синяки и занозы, беды и травмы всё-таки будут. Но сильный человек сумеет занозы вытащить и залечить раны без тяжёлых последствий, а слабый будет страдать и стоять-озираться: ну кто же, когда же зелёнку мне принесёт?

Сильный выбирает и выбирается сам. И легко принимает помощь, когда без неё не обойтись. И умеет о ней попросить.

Слабый - всегда ждёт помощи от других. Даже когда времени уже нет и надо действовать самому. И сетует на других.

По сути, эта книга о том, как вырастить ребёнка сильным. И вырасти самому - как родителю, - учась и обучая своего юного человека.

Как пользоваться этой книгой

Это книга-справочник, и пользоваться ею можно как угодно.

Вы можете найти, изучить и проработать (в теории и на практике) ту тему, тот практический урок безопасности, который вас сегодня особенно волнует. Например, безопасный дом для ползунка или безопасность дошколёнка на улице.

Впрочем, можно сделать и наоборот: читать её подряд и делать попутные пометки, когда и что вы будете проходить со своим ребёнком.

Для удобства мы расположили материал в возрастном порядке: от рождения и до школы. Но деление это, конечно, условное, тут как в жизни: всё новое лучше всего усваивается на базе старого, хорошо проработанного и закреплённого.

Начните с самого главного. Что - главное, вам подскажет возраст ребёнка и круг его интересов.

ТЕСТ «Вы умеете?»

Так или иначе, но все родители обучают своих детей, прививают им навыки безопасности. Но... насколько эффективны ваши уроки? Это

зависит от того, на чём вы делаете акцент, когда воспитываете- обучаете- оберегаете своего ребёнка. Этот Тест поможет вам разобраться, какие мысли выносит юный человек из уроков безопасности.

№ 1. Малыш крутится на диване, причём продвигается всё ближе и ближе к краю. Вы:

А. Бдительно следите, чтоб вовремя подхватить. Б. Говорите: «Край, упадёшь, нельзя так...» В. Говорите: «Край, слазить надо вот так...»

№ 2. Только вы включили духовку, чтоб испечь курочку, как прибежал ваш малыш и, несмотря на ваши запреты, упорно к ней тянется. Лучше всего сделать так:

А. Не подпускать, погрозить пальцем, в идеале - вообще выпроводить из кухни. Б. Объяснить, что опасно, сказать: «Ах, горячо!» В. Сказать «нельзя!» и, подведя поближе, дать почувствовать, как горячо.

№ 3. Ребёнок взял в моду, чуть вы отвернётесь, удирать во все лопатки; и вы уже изрядно устали вылавливать и тормозить своего шустрого малыша. Что вы собираетесь делать на этот раз?

- А. Запретить.
- Б. Догнать- остановить.
- В. Спрятаться.

№ 4. «Мама, дай я тебя покачаю!» - говорит малыш. Вы садитесь на качели, малыш встаёт перед вами и собирается их раскачивать. Вы говорите:

А. «Осторожно, качели ударят». Б. «Встань вот так...» - и переставляете его. В. Спрашиваете: «Как надо стать, чтоб качели тебя не стукнули?»

№ 5. Вы вместе гуляете по парку и присели отдохнуть на пенёк. Ребёнок, пошныряв по окрестностям, принёс вам сорванную поганку. Ваше первое желание:

А. Выхватить и выбросить. Б. Срочно помыть ему руки.
В. Сказать «осторожно!» и тут же сочинить сказку про хитрую поганку (а потом помыть руки).

№ 6. Бабушка рассказала про домового, и (совершенно неожиданно для вас) ребёнок забеспокоился, он снова и снова возвращается к этой теме...

А. Убеждаете, что домовых на свете не бывает, значит, бояться нечего.
Б. Обходите вместе свой дом, заглядывая во все уголки, и наглядно

доказываете, что домовых не бывает. В. Поговорив о сказках и сказочных героях, вместе идёте и ставите на ночь блюдечко молока - для домового.

№ 7. Вы идёте по тротуару и приближаетесь к дому, с крыши которого свешивается толстая сосулька. Что вы делаете?

А. Обходите стороной.

Б. Показываете ребёнку на эту сосульку и обходите стороной.

В. Показываете ребёнку на сосульку и спрашиваете, где вам лучше пройти.

№ 8. Ваш ребёнок без разрешения ушёл поиграть в соседний двор, где вы вскоре его/её и выловили. Вы спрашиваете, почему он так поступил, а он говорит, что встретил Снегурочку, которая просила помочь ей искать деда Мороза. Ваша первая реакция?

А. Посиди и подумай; а во двор больше один не пойдёшь - до самого лета.

Б. Снегурочка? Весной? Ты почему меня обманываешь?!

В. Это была переодетая Баба-яга, потому что Снегурочка никогда не позовёт малыша, не предупредив маму.

№ 9. Ребёнок устремился к обрыву - посмотреть, что там внизу, причём на попытку его остановить не реагирует никак. Вы делаете гигантский прыжок и хватаете его. А потом?

А. Сажаете рядом и говорите о правилах безопасности - и чтоб повторил!

Б. Обещаете привязать страховочную верёвку к его ноге.

В. Наказываете.

№ 10. На земле лежит какой-то длинный провод. Вы знаете, что он не под током и потому безопасен, но всё-таки:

А. Расскажете ребёнку, почему нельзя наступать на упавшие провода.

Б. Покажете, что валяющийся на земле провод надо обойти (или переступить).

В. Спросите, почему нельзя наступать на упавший провод и как надо правильно поступить.

№ 11. Ребёнок прибежал с улицы чем-то слегка напуганный. Вы выясняете, что его так напугало, и:

А. Оставляете его дома. Б. Разъясняете, что ничего страшного нет. В. Выходите вместе с ним, разбираетесь - а стоило ли так бояться.

Результаты

Большинство ответов А. Конечно, вы стремитесь оградить ребёнка от опасностей.

Но, к сожалению, ваши усилия носят скорее запретительный характер. Ваш наследник прекрасно знает, что делать нельзя, но мало осведомлен о том, что делать можно или как надо сделать, чтобы было и можно, и безопасно. Ваши «нельзя» - как забор - загораживают дочку или сына, но подумайте, что будет, когда они выйдут из такого плотного ограждения? Когда не будет вас под рукой - смогут они найти выход из сложной (опасной) ситуации?

Пусть у ребёнка останется десяток строгих, железных, стопроцентных запретов типа «не садись в чужие машины», «никогда не открывай чужим людям» и т. п. - самых важных. А те задачи, решить которые он может сам, пользуясь собственным опытом, пусть останутся его «зоной поиска» (конечно, под вашим бдительным и незаметным/неназойливым контролем).

Большинство ответов Б. Вы - продвинутый родитель, который уважает своего ребёнка как личность. Вы умеете не просто ограждать и приказывать, но и развивать интеллект: вместо того чтобы командовать, вы часто объясняете ему, почему нельзя, то есть пополняете его картину мира и помогаете сориентироваться в нём.

В вашем подходе не хватает только одного: у растущего человека должен быть не только отрицательный, но и положительный алгоритм действий. Если хотя бы половину «так не надо, потому что» вы замените на «надо так» и покажете, как поступать правильно, это и ускорит процесс приобретения полезных навыков, и улучшит ваши отношения с ребёнком. Ведь «да» всегда приятнее, чем «нет».

Большинство ответов В. У вас есть бесценная привычка - не задерживаться на приказах, отрицаниях и сложных, не понятных ребёнку объяснениях, а с раннего возраста закладывать в него модели правильного, безопасного поведения. Это - одна из лучших гарантий того, что в ваше отсутствие с ребёнком всё будет хорошо. И можно будет положиться не только на няню или бабушку, но и на его собственное самосознание. Каждый день и каждую неделю в копилке его знаний о мире будет прибавляться новый пункт, и он ляжет на нужную «полочку» в голове, и ребёнок легко «достанет» его оттуда - в самый нужный момент.

Годовалый малыш узнаёт, как надо спускаться с кровати, чтобы не рухнуть на пол. Трёхлетка сначала осторожно скатится с горки, и только освоив её, начинает кататься на пузичке. Подросток не прыгает с моста в незнакомый пруд (даже если вся компания ныряет безоглядно), а сначала исследует дно... если, конечно, с дошкольного детства приучен думать своей головой - и задумываться о последствиях того или иного поступка.

Прививать навыки безопасности - это как строить домик из конструктора. По кубику, по кирпичику, всё выше и выше, и домик растёт... и не разваливается... если, конечно, каждый кубик класть правильно, в нужное время, на нужное место и закреплять его в правильные пазы. Сноровка и полезные навыки приходят к детям постепенно. Когда они тренируются, когда просвещаются, когда обучаются, постоянно обучаются этому. Бесполезно обучать требуя, останавливая, предостерегая и выдавая лишь голые инструкции. Слова - это только слова. Ребёнок должен понять: зачем, что я делаю не так и как я должен поступить? И обязательно захотеть поступать так, как важно для его же безопасности.

Глава 1

ПРИВЫЧКИ ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ

Где взять первые и куда девать вторые

- * *Купи мне щенка, ну купи мне щенка, ну ку-пи-и-и щеночка!*
 - * *- Да зачем тебе щенок?*
 - * *А затем! Он будет хулиганить, вы его будете ругать.*
- А на меня сил у вас не хватит.*

Каждый месяц, каждая неделя привносят что-то новое в развитие вашего малыша.

Хорошо освоенная территория: кроватка - коляска - пеленальный столик - стремительно расширяется. Очень скоро доступными оказываются диван, кресло, шкафы и полочки (пока, правда, с маминых рук) и прочие предметы интерьера. Для младенца вещи - это ориентиры в пространстве, которым ему скоро предстоит овладеть. Мощные внутренние побуждения подталкивают малыша сначала просто

оглядываться вокруг, затем пробовать перевернуться, самостоятельно сесть, потянуться, чтобы схватить.

Хвост собаки, и зонтики, и тапочки - всё попадает в зону его активного внимания и цепких маленьких ручек.

Вредные привычки

Дети растут так быстро, что порою мы просто-напросто не успеваем за их ростом и развитием. Ещё вчера вы сами выкладывали свою крошку на животик, а сегодня он/она - бац! - и перевернулся. Какой успех, здорово! Ура!

Ура - если вы не забыли о некоторых нормах безопасности. Например, о том, что ребёнка никогда нельзя класть на край кровати. Даже недельного, даже замотанного в одеяльце.

Интересно, что об этом правиле мамы сами поют своим карапузикам - и сами же порой, увы, забывают... (Помните: «баю- баюшки- баю, не ложися на краю...») Дальше по тексту идут всякие остротки, но если учесть, что крошка ещё текста не понимает, можно предположить, что составлены они для нас, непутёвых и слишком самонадеянных родителей. Чтоб думать начали заранее, попевали за ростом ребёнка и подстраховывались, готовясь ко всяческим сюрпризам загодя. Массы неприятностей можно избежать, если не пренебрегать техникой безопасности.

Естественно, никто из нас намеренно подкинуть неприятностей своему ребёнку не хочет (надеемся, и чужому тоже). А почему же тогда получается? По очень простой причине.

По привычке.

Привычные действия мы выполняем «на автомате», то есть не задумываясь. Если вы привыкли, придя домой, обувать тапочки - вы обуёте тапочки. И будете очень недовольны, если они вдруг исчезнут куда-то. Если вы привыкли класть лекарства на край тумбочки, а не убирать, как положено, в ящик - вы, изъев из упаковки нужную дольку, положите упаковку с лекарством на край тумбочки. Привычки упрощают жизнь, так как выполняем мы такие действия машинально, оставляя голову для более важных мыслительных процессов. Но эти же (вроде невинные) привычки могут сыграть и злую шутку, если в вашем доме маленький ребёнок. Могут, конечно, и не сыграть. Но зачем надеяться на

«авось»? Безопасность ребёнка - вещь такая, что тут лучше перебдеть, чем недобдеть.

Дети всегда кажутся нам чуть меньше, чуть беспомощней, чем они есть на самом деле. По крайней мере, маленькие дети. И трудно сказать, в какой момент ребёнок сделает то, чего не делал вчера. Дотянется до плиты, запустит ручки в бытовую химию, сдёрнет цветочный горшок с подоконника. Сделает то, чего раньше никогда- никогда не делал.

Это просто необходимо для детской безопасности - вычленив свои потенциально опасные для малыша привычки и сменить их на другие - БЕЗопасные.

Как- то загружала я стиральную машину, так, на ползагрузки вещей накидала. Насыпала порошка в кюветку, вилку в розетку сунула. За дверцу взялась и... что- то меня насторожило. Странно как- то бельё зашевелилось. И что вы думаете? Выползает из машинки наш котёнок. Усы торчком, морда хмурая, хвост дёргается. Злится, значит, что разбудили. Спал- то он где угодно: на батарее, в пакете, в шкафу (если удастся проникнуть), на собаке (если она не турнёт), но вот чтоб в машинке! Такое мне и в голову прийти не могло. Кот с достоинством удалился из ванной. А я так и осталась стоять в прострации, переваривая одно и то же: а что было бы, если бы... а что было бы, если бы...

Ребёнок тоже что- то однажды делает в первый раз.

Но нам- то как раз второй и не нужен. Нам бы к первому подготовиться так, чтоб без дурных приключений, без последствий обошлось.

Страхуйтесь от сюрпризов заранее

«Почему заранее?» - спросите вы. Потому что привычка (по сути, стереотип поведения, некий условный рефлекс) просто так никуда не девается. Привычные действия «вписаны» в наш жизненный график, и «выписать» их не так- то легко. Чтобы избавиться от одной, опасной для ребёнка привычки и заменить её другой, безопасной, человеку требуется недели три, а то и больше месяца - дней сорок (если привычка хорошо укоренилась). Причём мало сказать себе: этого я больше делать

не буду. Потребуется контроль, изрядная доза разумного контроля над собой и своими действиями.

Иногда приходится без конца повторять себе: не ставь стакан с горячим чаем на край стола... Девять раз повторишь, а на десятый смотришь - нахальный стакан стоит как ни в чём не бывало. Избавиться от стереотипа поведения (той самой привычки) можно, только проявив и упорство, и желание, искреннее большое желание создать безопасное пространство для своего малыша. Не на словах, а на деле.

Правда, случается, дурная привычка исчезает в мгновение ока, но это - особый случай, такой вариант и врагу не пожелаешь...

Почему не пожелаешь? Сейчас вы поймёте сами.

У нас на книжном шкафу стоял аспарагус, знаете, такой цветок с длинными веточками? И маленький сынишка любил его разглядывать. Я дула на веточки, а он смеялся. Вообще- то стояло растение не очень удобно. И сколько раз я собиралась его переставить - да всё руки не доходили. Да и смотрелся красиво... Сто лет стоял. Ну и дотянула... Как- то шла мимо с маленьким сыном на руках, и - как он исхитрился? Цапнул пушистую веточку и потянул за собой... Звучно крякнув, и кашпо, и цветок свалились на пол. И только длинная ветка осталась в руках малыша... И пока он крутил её и смеялся, и пока я стояла, тупо уставившись на грудку земли и осколков, рассыпанных на полу, до меня медленно, очень медленно начало доходить: каким же увесистым было это кашпо и какое счастье, что оно не свалилось на голову ребёнка.

Не буду описывать, какой шок я тогда испытала: любая мама и так поймёт. Достаточно сказать, что лет семь цветов в нашем доме не существовало вообще... А рефлекс: убирать всё, что свешивается или стоит на краю, - до сих пор у меня на уровне безусловного. Сформировался он моментально.

Конечно, хорошо, когда вредная привычка исчезает в мгновение ока, но нервные клетки (те самые, которые не восстанавливаются) при этом желательно всё- таки сохранить; и мамам, и папам они ещё пригодятся.

Вывод: всё необходимое для детской безопасности делай заранее, тогда обойдёшься без стрессов и запоздалых сожалений.

Это должно стать вашей привычкой

Итак, первое, что надо сделать родителям и всем домашним, - выработать у себя условный рефлекс: всё острое, длинное, колющееся, падающее, режущее, зазубренное или способное занозить, химически активное, воспламеняющееся, очень горячее и очень холодное, воняющее, красящее, лекарственное, рассыпчатое и несъедобное (и т. д., и т. п.) сразу же после использования убирать куда подальше/куда повыше. Всегда и немедленно, даже если считаете, что они, эти опасные штучки, понадобятся вам уже через пять минут. Так как условный рефлекс вырабатывается путём частых повторений, начните делать это сегодня и сейчас.

Лекарственные препараты - в аптечку под ключ. Чистящие средства - на верхнюю полку ванной. Ножи, ножницы, вилки - в ящик, до которого малышу невозможно дотянуться.

Комбайн, электрический чайник и другую бытовую технику расположите так, чтобы до шнуров ребёнок не мог достать ни при каких обстоятельствах. Всегда отключайте приборы, а в розетки вставляйте специальные заглушки. Всегда перекрывайте подачу газа к конфоркам.

А теперь запомните такую фразу: **горячий край**.

Зачем? В ней «зашифровано» то, что представляет потенциальную опасность для малыша.

И звучит она достаточно абсурдно, чтоб хорошенько врезаться в память... (Можете, конечно, придумать и другие слова, лишь бы они вызывали ассоциации с тем, над чем вы работаете, от каких опасных привычек избавляетесь.)

Расшифровываем.

Край - всё, что на краю, - может свалиться на ребёнка. Правило/привычка: не ставить на край стола, стула, кровати, подоконника ничего, что может свалиться или опрокинуться на ребёнка (вазы, шкатулки, книги - остальное дополните сами). Да и сам малыш свалится запросто через край коляски, кроватки и пеленального столика. Правило: не оставляйте малыша одного даже на середине взрослой кровати, если он уже умеет лежать на животике.

Горячо - что такое «горячая точка», знаете. Так и тут. Убираем всё «горяченькое»: все острые, режущие, колющие предметы (нож, аптечку, вилки, спички, химикалии). Не к краю плиты, а к стене поворачиваем ручку сковородки (чтоб не схватился), чайник - тоже, носиком от ребёнка (чтоб не ошпарился). Не проносим над ребёнком ничего

горячего (тарелку с супом, кружку с чаем). Никогда не держим одновременно в руках малыша и потенциально опасный предмет.

Регулярно проверяем крепость кровати и детского стульчика. Лавочек- стульев- кресел и прочего домашнего инвентаря.

Чаще всего причиной детских травм бывает родительская неосмотрительность.

Обалдевший от счастья папа ждал из роддома жену и наследника. И, как положено новенькому папе, усиленно готовился ко встрече. Накупил памперсов и пеленок, и даже (зачем- то) детской еды, выдраил квартиру, приготовил парадный обед, выполнил все до единого указания бабушек и жены по организации торжественного мероприятия - приема нового гражданина в родную семью. Молчун по натуре, он даже (представьте себе!) заготовил потрясающую речь (о чём проинформировал и молодую маму, и бабушек- бабушек). В общем, сделал он всё что мог и даже немного больше. И в такой суете забыл об одном - казалось бы, о сущей безделице - детской кровати. (Впрочем, не удивительно: эта кровать стояла давно и ждала своего малыша при полном параде.)

Но... «где тонко - там и рвётся». Недаром в народе так говорят. Когда кортеж со спящим младенцем прибыл домой, когда уgomонился весёлый шум, когда бабушки уже открывали шампанское, а папа - рот, чтоб сказать свою первую речь, в тот самый момент, когда мама бережно клала новорождённого сына в кровать, кровать вдруг крякнула и... и... распалась на части. Разом рухнули спинки, матрас и свёрток с младенцем - на пол. И вот тогда- то растерявшийся папа сказал в повисшей вдруг тишине: «О! О- о! О- о- о!!!.. С приездом... приехали... вот...» Малышу, по счастью, падение не повредило, а вот папе досталось изрядно; а речь его, кажется, цитируют в этой семье до сих пор, при каждом удобном случае.

Фискальный режим

Составьте список своих опасных привычек - и последовательно (своевременно! заранее!) избавляйтесь от них.

Если вам кажется, что у вас вредных (опасных для малыша) привычек нет и вы суперпредусмотрительны, спросите об этом у своей семьи - сразу узнаете о себе много нового.

А ещё лучше - пригласите членов семьи на веселую игру - «шпионить» друг за другом. Вы заметите массу беспечных привычек у них, а они у вас. Через неделю «фискального режима» иллюзии вас покинут. И вы начнёте контролировать свои действия! Хотя бы ради того, чтобы никто к вам не придирался.

Для надёжности (чтоб ничего не забыть) можете даже составить список, озаглавив его, например, «Это нам не надо...».

Некоторым родителям трудно заранее угадать, на что окажется способен их ребёнок. Поэтому самый простой способ - это исходить из того, что он способен на всё.

Но есть ещё один простой способ обнаружить в доме всё- всё- всё, что может быть опасным для малыша (и не только для малыша), и сейчас мы с вами поделимся им. Подсказал нам её наш кот, тот самый, который однажды чуть не постирался.

ПРАКТИКУМ

Где пролезет чёрный кот
(или серый, или рыжий -
какой там живёт в вашей квартире?!)

Если у вас в доме есть кот или кошечка - понаблюдайте за ними. Для начала просто понаблюдайте, обращая внимание, куда они могут залезть, где могут улечься, что могут стащить, что могут столкнуть, куда заползти или запрыгнуть... как известно, коты и кошечки - животные независимые, живут по своим правилам... и ходят там, где им хочется. И пролезают в самые невероятные уголки. Если своих кошачьих в доме не водится - попросите знакомых, имеющих домашних зверьков, понаблюдать и рассказать вам. А ещё лучше, вооружившись тетрадкой и ручкой, сделайте несколько экскурсий.

*А правило такое: куда пролезет резвый кот -
туда пролезет и ребёнок.*

*А если пока не пролезет (лазить не умеет), то - дотянется,
схватит, попробует, употребит в дело.*

Это вы думаете, что обойный клей невкусный. Сотни котов лакают его, сколько идет ремонт. Если вы считаете, что холодильник - очень надежно запёртый агрегат, то должны рассказать вам о двух спаниелях-

обжориках. Они прекрасно умели открывать холодильник вдвоем. Первый лапой подковыривал дверь до тех пор, пока не появилась щелочка размером с коготок. Второй в неё лапу просовывал, и они, уже вдвоем, открывали увесистую дверцу. А дальше влезали на нижнюю полку и начинали методично поедать всё на своём пути, включая пластиковые упаковки. А однажды они чуть не превратились в замороженные сардельки, когда дверца холодильника закрылась.

А вы что думаете, один ребёнок не способен заменить парочку спаниелей и парочку изящных кисок?

Вам кажется, это глупо? Ничего подобного. Мышление ребёнка отличается от нашего, рационально-логического. Детки логикой себя не обременяют, потому нам и бывает трудно предугадать некоторые их действия (а ребяташки могут оказаться где угодно и сотворить что угодно). Так что звери нам тут очень помогут. Уверяем, что даже щенок или котёнок значительно расширит ваше представление о возможностях живого организма.

И ещё вот почему. Наблюдая за самодостаточными животными, вы раскрепостите свой умный мозг и от рационального мышления перейдёте к абсурдному. И вот тогда непременно заметите массу неожиданностей и сюрпризов в собственном доме.

Заметили. А что дальше? По опыту знаем: заметить нетрудно - забыть исправить легко, а ещё легче отложить на завтра... на завтра... на завтра...

Если вы знаете за собой такое «ленивое» свойство - сделайте себе напоминалку.

Нарисуйте ма-аленького котёнка (или бо-ольшого кота). Заключите котов в треугольник. И по углам напишите: «край», «горячо», «исправляю». И повесьте рисунок где-нибудь на видном месте (например, около зеркала или в туалете - уж там-то точно на глаза попадётся). Можете добавить ещё и развёрнутый списочек: потенциально опасные привычки. Впрочем, вы и так теперь вряд ли забудете.

Что будет? Каждый раз, как только ваш взгляд упадёт на рисунок, вы:

- 1)** вспомните, что дети растут (и развиваются) быстро;
- 2)** и проверите себя: как идёт процесс изменения - в вас.

Так просто. Главное, всё делать заранее.

Пять способов избавиться от вредных привычек:

1. Очень эффективно - проговаривать свои действия. Когда что-то делаете - говорите вслух. Например: «Я несу кастрюлю... ставлю на край стола... нет... куда поставить...», «Я зажигаю газ... я кладу спички на тумбочку».
2. Сделайте предупредительные надписи (например, слово «газ!» напомнит вам, что надо всегда его перекрывать). Или плакаты.
3. Слежка. Попросите домашних обращать внимание на ваши ошибки и указывать на них (подсказывать). Тут главное - не обижаться.
4. Превратите это в игру «Сыщики», когда все за всеми следят. И отмечают все «проколы». Если есть дети постарше - тем более...
5. Подводите итоги и награждайте себя за старательность. Хотя бы похвалите: «Ах! Какая я умница- разумница!!!» (Доброе слово и кошке приятно, а уж человеку...)

Что делать, если семья вас не поддерживает

Такое редко, но бывает. Например, кто-то сочтёт это занятие слишком несерьёзным или кому-то лень.

- **Проведите беседу**, расскажите о всяких (таких, просто ужас!) случаях. Обычно это хорошо помогает. Предупредите, что с сегодняшнего дня... И - начинайте. Не требовать, нет. Избавляться от собственных вредных привычек.
- **Исправляйте за них**. Но не просто так, а с последствиями. Например, муж оставил молоток на видном месте - уберите его, суньте подальше, а если при этом вы ещё и забудете куда... Оставил чай на краю стола - вылейте. Не спорьте, не скандальте, а просто скажите: «Ах, я думала, что тебе не надо...» Вы делаете это вроде ненароком, беззлобно. «Ах, извини! Я так озабочена (так волнуюсь, переживаю), надеюсь, ты понимаешь меня... спасибо, милый...»
- Никто не любит назойливых напоминаний (а мужчины в особенности). Ну и не напоминайте, наоборот, **попросите ВАМ напоминать и благодарите** за каждое такое напоминание.
- **Не ругайте за неделанное**. Хвалите за то, что делает/ делают. Отмечайте любой положительный сдвиг.
- Можно **ввести систему** забавных шуточных **штрафов**.

- **Не сдавайтесь!** Не поддавайтесь лени и не надейтесь на «авось».

Когда-нибудь (и даже очень скоро) ребёнок это перерастет. И вы сможете оставлять спички на видном месте, и не дёргаться, а хорошо ли заперта дверь в ванную комнату, и не вылавливать собачью мисочку из мусорного ведра. Но непременно взамен этих, «смешных» проблем появятся другие...

Зоркий взгляд

Почему мы так подробно-долго говорим об этом (о наших собственных вредно-опасных привычках) и о том, как важно избавляться от них? И лучше всего - заранее. Избавляя себя от таких привычек, вы тем самым себя воспитываете, вы выработаете очень полезную привычку: быть бдительным. Вы учитесь замечать всё, что опасно для ребёнка, причём замечать вовремя. Вы научитесь обращать внимание на мелочи, которые на самом деле не так и мелки: от них во многом зависит безопасность ребёнка. А значит, вы сможете заранее, легко и так, чтоб юному человеку было нескучно, дать ему те знания и навыки, которые очень (очень!) пригодятся в будущем, когда этот юный человек шагнёт к самостоятельности и всё чаще и чаще будет заниматься своими (детскими, подростковыми) делами - без вас. В своём дворе, в своей школе, в своей компании.

И ещё - просто потому что лучше всего начинать воспитание детей с воспитания себя.

Глава 2

БЕГУНОК- ПОЛЗУНОК

Как создать пространство безопасности для ползунка- бегунка

Младшей дочке купили манеж и посадили туда осваиваться.

Четырёхлетний Алёша спрашивает: - Мам, а зачем мы Аню в клетку посадили?

Детей надо растить с «опережением». Просто потому, что дети способны на всё.

Это вы думаете, что будильник отмеряет время, а ребёнок полагает, что это прекрасная гремелка, если бросать её в эмалированное ведро. И с точки зрения чистой логики он совершенно прав.

Стащить градусник и попробовать, каков он на вкус, проверить, хорошо ли в унитазе плавают тапочки, перекусить из собачьей мисочки, просунуть голову сквозь прутья балконной решётки и, соответственно, застрять, покормить магнитофон конфетками, пощупать «ничейный» тостер, из которого выскакивают такие забавные штучки, проверить те самые дырочки в стене, которые называют «розетка»...

Мы не хотим сказать, что ваш ребёнок будет делать только и именно это. Мы гаран способности проявятся в совершенно неожиданном для вас аспекте.

Впрочем, всё это он будет делать потом. Ну а сейчас, когда ваш малыш встал уверенно на четвереньки, - самое время опередить события и заранее начать увлекательное домашнее исследование: «что опасно - что безопасно для моего солнышка». Это должна быть широкомасштабная акция, в которой примут участие все домашние. И пусть все включают воображение, потому что предугадать, что захочется отломать, потрясти или прикусить карапузу, для наших взрослых мозгов не так-то и просто. Это во-первых.

А во-вторых, если вы сумеете создать для малыша безопасное пространство в родном доме, вы здорово облегчите себе жизнь. Потому что тогда вам не придётся вздрагивать и кидаться, проверять и вытаскивать, и говорить «Боже мой, ты опять...», и сажать под звонкие вопли в тот самый манеж, из которого каждый нормальный ребёнок стремится как можно быстрее вылезти.

Можно, конечно, избавить себя от трудностей и по-другому: выделить малышу небольшое пространство (тот самый манеж или комнату - детскую) и путём упорных тренировок приучить его оставаться именно там.

Но мы - современные родители, а значит, прекрасно понимаем, что детям надо дать возможность исследовать весь дом. Потому что иначе он будет делать это исподтишка, уловив момент - и ведь все равно вырвется и изучит.

Мы понимаем, что, когда малыш ползёт по дому, он всё равно никуда от нас не денется: ползунки любят крутиться рядом со взрослыми.

Мы понимаем, что это - свобода в передвижении - очень полезно для нормального детского развития. Это:

- ♦ физические тренировки (в «ползунковых» движениях задействованы все группы мышц);

- польза для глаз (тренирует аккомодационные мышцы, от которых зависит качество зрения);
- развитие мелкой моторики (что очень важно для развития речи, так как эти центры - речевые и «пальчиковые» - находятся в мозгу рядом);
- развитие психики (потому что так ребёнок создает картину мира в своем сознании).

Мы знаем, что восприятие, осознание мира и общее развитие у детей тесно связано с эмоциями и моторными действиями. Проще говоря, *чтобы малыш рос умным, ему надо много работать пальчиками и много двигаться.*

И при этом испытывать радость, а не дёргаться от ваших окриков и запретов. И не сидеть взаперти «на всякий случай», потому что «так надёжнее, так спокойнее».

Как видите, деваться некуда: пора создавать пространство безопасности.

Как это сделать? Посмотрите на дом глазами своего карапуза

Самый простой способ - посмотреть вокруг глазами маленького ребёнка. Наш глаз пригляделся, «замылился», и мы не замечаем многое из того, что может оказаться опасным для малыша с его коротеньким жизненным опытом. Представьте, что свой дом вы видите в первый раз. Трудно? Нет, не трудно. Надо только изменить (сместить) точку зрения - в буквальном смысле изменить. Присядьте - и картина, привычная вашему глазу, станет несколько другой.

Встаньте на четвереньки (присядьте на корточки или лягте на пол) и... включите воображение. Напоминаем: ваша задача - посмотреть на дом глазами малыша. Вы увидите много чего интересного. Острый угол кровати, или низко стоящий телевизор, или занавесочки, соблазнительно метущие пол, шаткий журнальный столик, провода и шнуры, загнувшийся край ковра, или щёлочку - а через неё не только удобно смотреть, в неё хочется сунуть пальчик...

Посмотрели?

А теперь немного поползайте. Как вам палас, не сбортит под коленками? Как линолеум, не скользит под руками? И прислушайтесь к своим ощущениям.

Как- то одна мама жаловалась («Ой, я так переживаю!»), что её ребёнок предпочитает ползать задом наперед. Когда она сама проползла так по паркету, то поняла, что дело не в том, что её малыш как- то не так развивается. А в том, что так ползать по скользкому полу было намного удобнее - отталкиваясь ладошками, а пятками - рулить.

Прислушайтесь к своим ощущениям: они быстрее и эффективнее, чем зрение, определяют, что так, а что не так, что удобно, а что совершенно не подходяще для ребёнка. На каком месте можно поскользнуться, где на вас сверху что упадет, что сдвинется и зазвенит, если вы попрыгаете в углу. И за какие конкретно звуки соседи начнут колотить в ваши стены.

Запишите и поиграйте

Приготовьте ручку и тетрадь. На тетради напишите «Ласковый дом» (или что- то ещё, как захочется) и поделите лист на две части. Справа напишите: потенциально опасный объект. Слева - что с ним надо сделать. Теперь ваша задача - разыскивать «опасности», которые попадутся под руку (или под ногу?) карапузику, ползущему по квартире, и придумать, как ликвидировать их. Превратите это дело в весёлую игру, привлечите к ней всех домашних. Можно даже устроить соревнования: кто больше найдёт «опасностей» (а потом - кто больше ликвидирует их).

Тогда вы уж точно ни одной не пропустите.

На что обратить особое внимание

Ограничить доступ ползунка в какое- либо помещение можно с помощью ворот безопасности, но... он всё равно когда- нибудь туда просочится. Потому не оставляйте без внимания ни одной комнаты.

Малыши обожают открывать и закрывать всё, что открывается и закрывается (от дверей до крышек кастрюлей, в том числе и горячих). Всему открывающемуся- закрывающемуся - особое внимание.

Малыши любят дёргать, тянуть и стучать. Значит, вам надо понять: **если снизу потрясти, что сверху свалится?** Для этого создайте побольше шума. Шум и грохот требуются вовсе не для того, чтобы расшатать нервную систему домочадцев. Это - необходимая проверка на прочность, устойчивость всего- всего, до чего малыш способен

дотянуться. Ведь он не утруждает себя вопросом: «а что будет, если...», он просто экспериментирует.

Действуйте так, как будет делать это ваш карапуз. Постучите (сильно, громко!) по всем стоящим на полу вещам, покачайте их как следует. Торшер, кресло- качалка, напольная ваза, этажерка, книжные полочки, подставка для обуви... Вы убедитесь, как много в квартире предметов, способных пошататься и упасть (или уронить, а то и сбросить на вас что-нибудь). Плащи и зонтики на вешалке, шторы, свисающие до полу, например... Так что «дёрните за верёвочку» и проверьте, прочно ли всё прибито и закреплено.

Как только восьмимесячная Арина научилась самостоятельно вставать, она тут же начала оттачивать своё мастерство. Как- то мы насчитали 17 подъёмоопусканий подряд, потом нам считать надоело, а она всё садилась, вставала, садилась... Маленький ребёнок, на вид такой хрупкий, очень выносливое существо. Особенно если он обучает себя сам, целенаправленно тренируется. Опорой становится то диван, то ножка кресла... А тут попалась свисающая со стола скатерть. Малышка вцепилась, потянула, скатерть поехала вниз. Хорошо, что на столе лежали только газеты. Вывод: ставить на стол вазу с цветами (и т. п. предметы) можно, только если скатерть скреплена со столом универсальным клеем. У вас в доме это так?

Поэтому от души стучите, трясите, дёргайте всё, до чего дотянетесь и доползёте. Безопасность ребёнка требует решительных действий.

Зоны повышенной опасности

В любом доме найдутся места, где трудно создать безопасное пространство для малыша (кладовка, балкон, гараж...). Возможно, пока он и не собирается туда идти (ползти), но где гарантия, что именно в вашем карапузе не проснётся в ближайшее время новый Дэвид Коперфильд?

Сделайте так, чтоб у юного создания не было возможности просочиться туда без вас, - это раз. И второе: если вы будете последовательны и упорны, малыш быстро привыкнет к стопроцентному запрету и без вас туда не отправится. По крайней мере лет до двух с половиной - трёх.

Ванная комната, туалет. В этих помещениях обычно пол выложен кафельной плиткой, а потому скользкий, особенно если влажен.

Покройте пол циновкой или тяжёлой ковровой дорожкой. На двери в эти помещения поставьте ручки с замком- защёлкой, причем лучше всего сразу делать их на высоте вытянутой руки взрослого человека - так их не придется менять лет 10. Вполне вероятно, этими простыми действиями вы спасёте квартиру от потопа, а технику - от уничтожения.

Кладовка, подвал, гараж, чердак, цокольный этаж с подсобными помещениями. Однозначно можно сказать, что ребёнку здесь не место и доступ сюда ещё нескоро будет открыт для него.

Кстати, чтоб малыш туда и не рвался (любопытно ведь знать, почему не пускают: может, прячут что- то интереснень- кое), проведите с ребёнком экскурсии в «запретительные» места. Пусть он увидит собственными глазами, пусть узнает: там ску- учно. А вот подготовить конкретное помещение так, чтоб в нём не было ничегошеньки любопытного для ребёнка, - ваше дело.

Очень опасные места для малыша - **пороги и всяческие лестницы, особенно винтовые.** Тут выход один: через пороги учить(ся) перелезать. По лестницам учить(ся) правильно подниматься и спускаться. На лестницах необходимо сделать специальные перильца - под рост (чтоб ребёнок мог держаться за них). Убрать все ковровые покрытия или очень прочно закрепить их, особенно края (чтоб не споткнулся). И - сразу выставить твёрдый запрет: по лестницам и площадкам бегать нельзя! Здесь не балуются и не играют. Важно, чтобы этот запрет распространялся на всех членов семьи, тогда и малыш примет это к сведению и будет неукоснительно соблюдать.

Кухня - отдельная песня. Здесь ребёнку интересно всё, и тут обычно можно разыскать исчезнувшую маму. Обратите внимание на... на всё. Плита, холодильник, моющая машина, электроприборы, моющие средства, бьющиеся предметы и т. д. И особенно - на острые углы (если кухня маленькая). Используйте специальный экран для плиты, в крайнем случае, когда духовка работает, ставьте перед ней два стула.

Спасайте что сможете!

Пройдитесь по квартире в поисках интересных игрушек. В этом вопросе вы со своим малышом окажетесь единомышленны: телевизор, телефон, компьютер, музыкальный центр (а также кухонный комбайн, соковыжималка и пр.), мобильный телефон, ценные украшения, фарфор,

хрусталь. Взрослые играют в них с азартом и удовольствием. И этот пример очень, очень соблазнителен для малыша.

Как железо магнит, множество шнуров, кнопок и светящихся шутовин притягивает ребёнка. Что можно - поставьте повыше и привяжите- закрепите. Что поставить повыше нельзя - приготовьтесь регулярно ремонтировать. Обычно дети начинают с пульта. Но самым большим страдальцем от электроники становится видеомэгнитофон. Малыши очень любят «кормить» кассетоприёмник, дети постарше - использовать его в качестве гаража или тайника- как подскажет воображение.

SOS! По дому ползёт пылесос

С года и лет до двух дети особо концентрируют своё внимание на мельчайших деталях. Например, если вы покажете малышу картинки в книжке, он замечает не крупные и важные (с нашей точки зрения) объекты, а фокусирует внимание в первую очередь на крошечных предметах заднего плана. Это - природа, с ней не поспоришь.

В квартире малыш тоже гоняется за мелочами. Он пытается отколоть кусочки обоев, отодрать кнопочки- винтики- гаечки, проявляя при этом завидное упорство. Если ненароком упадёт шкатулка с мелочами, маленький пылесосик охотно займётся её содержимым и хоть что-нибудь да постарается втянуть в себя... Если застучит за едой кошечку- собачку - очистит и собачью мисочку. (Животные обычно не связываются с малышами, и на их «охрану» особо не рассчитывайте.) Ребёнок ползункового возраста всю мелкую добычу тянет в рот, двухгодовалый малыш готов экспериментировать: а куда войдёт горошинка - в нос или в ухо?

Родители часто дают малышам «взрослые» предметы - пока развлекается, успеешь и передохнуть, и сделать что-то по дому. Например, детишки азартно рвут газеты, шебуршат, комкают, бросают. Это полезно и для детских пальчиков, и для интеллекта, но всё-таки газету лучше заменить чистыми листами бумаги: малыш обязательно пробует на вкус всё, что попадает в лапки. Тем, что можно оторвать, отодрать или измельчить (даже если это клеёнка, слегка потрескавшаяся от времени), малышу дозволено играть только под присмотром взрослого.

Вывод: бороться тут бесполезно, легче всё опасное вовремя (заранее!) убирать куда подальше.

Итак, у вас должно получиться что-то вроде этой таблицы.

Потенциально опасно	Что сделать
Зеркало в зале	Перевесить повыше (на 30- 40 см)
Двери	Ступоры на все двери и специальные накладки, чтобы невозможно было прищемить пальчики, на двери в те комнаты, где малыш бывает больше всего
Стеклопанель двери	Защитную плёнку
Холодильник Посудомоечная машина Выдвигающиеся ящики (на кухне) Бюро (открывается на себя и вниз) Унитаз	Фиксаторы; магнитные замки или крючки (поручить папе обдумать, что больше подойдёт в каждом случае, и реализовать самый надёжный вариант)
Дверцы ящиков в «стенке»	Связать лентой, навесить мини- замки, озаботить этим папино творческое воображение
Углы мебели (журнальный столик, письменный стол и т. д.)	Уголки купить (по количеству углов, которые надо прикрыть, плюс 2- 3 запасных) Скотч (много- много)
Гардины в зале	Закрепить намертво
Шторы в детской	Укоротить, до подоконника и не длиннее
Дверь в кухню, ванную комнату, дверь в туалет	Задвижки (купить 3 штуки - с запасом), а те, что есть, перевесить повыше
Ванная, краны	Циновка на пол, краны разместить так, чтобы до них нельзя было дотянуться (опять озаботить папу - а что делать?)
Розетки	Заглушки для розеток
Выходы из детской, для кухни	Заградительные ворота
Телевизор	Проволока (прочные ленты) - привязать
Аудиоцентр, компьютер, БУП- плеер	Поставить повыше

Шнуры	Разместить за мебелью, прибить к стене, спрятать
Собачьи миски для воды и для еды	Переставить на третью полку - наш дог дотянется; убирать сразу же, как только зверь поел
Цветы: диффенбахия и монстера	Подарить бездетным
Мобильные телефоны	Прятать
Фарфор, хрусталь, украшения	Прятать

И начинайте выполнять «домашнее задание», которое вы задали сами себе. Чтоб вам без опаски отпускать малыша на свободу. Чтоб малышу, исследующему мир, не сталкиваться с крутыми опасностями.

ПРАКТИКУМ

«Солнышко» на дому

Если вам не хочется чертить такую длинную таблицу - сделайте то же самое, но другим способом. Возможно, поначалу он покажется вам странным: выглядит, мол, несерьёзно. Но серьёзности нам в жизни и так хватает. А потом, то, что весело и забавно, - больше привлекает внимание, подсознание не протестует (оно любит картинки и образы) и потому не сопротивляется, когда дело доходит до реализации собственных проектов. (Ведь важно не просто выдать себе задание - с этим у нас, взрослых, нет проблем. Важно его выполнить, и не просто так, для галочки, а чтоб на «пять с плюсом». А на «пять с плюсом» выполняется то, что с душой, без протеста и лени.)

Итак, возьмите лист бумаги, красный фломастер и положите их в центре комнаты на пол. Нарисуйте на листе солнышко. А теперь проделайте все манипуляции, о которых вы уже прочитали: оглядите комнату свежим взглядом, проползите, потрясите, постучите (и посмейтесь при этом). Всё, что вы намечаете изменить и исправить, записывайте. Но не столбиком и не в ряд, а так, как дети рисуют солнечные лучи.

Прикрепите рисунок на стене, так, чтоб к нему можно было подходить свободно. Подвесьте рядом на верёвочке фломастер. И каждый раз, когда вы выполнили что-то из задуманного, - тут же закрашивайте этот лучик.

Почему это стимулирует: вы видите наглядно объем работы, вы видите, как продвигается дело, вам хочется довести его до конца.

Такие «Солнышки» сделайте для каждой комнаты. Это поможет вам постепенно, ничего не забывая и не упустив, создать для малыша пространство безопасности.

«А как же моя напольная ваза?»- возмутилась одна знакомая мама. Тут уж мы вам не советчики. Выбирайте: или вы сами уберете вазу, или в какой-то момент ей поможет убраться малыш. • Есть и иной выход.

Если дом большой - определите ту территорию, которую может посещать ваш ребёнок. В самую антикварную комнату можно его и не пускать (пока). Потом он туда всё равно проникнет, но к тому времени и подрастёт, и полезного опыта наберётся (с вашей помощью).

Можно сделать так (если хорошенько подумать!), что эти приспособления- ухищрения ещё и украсят квартиру.

Если ручки у ящиков и дверей расположены на одной линии, проще всего пропустить через них ленту или плотную резинку. Получится такая весёлая зелёная (синяя, красная) змейка, которую мы видели в зоопарке.

Все острые и опасно выступающие углы мебели можно закрыть специальными, почти прозрачными уголками. (Все эти «уголки безопасности» малыши обожают отрывать, потому крепите их скотчем понадёжнее).

Можете сами из небольших пластмассовых крышек сделать такие штучки, для чего срежьте у крышки U^* боковой окружности. На «крышечки» наклейте или нарисуйте на них всевозможные картинки или, наоборот, покрасьте их в тон общей поверхности. Для защиты от острых углов годятся также самодельные ватные, поролоновые подушечки, обёрнутые тканью. Вы можете оформить их в едином стиле, украсить аппликацией. А можно устроить в подходящих местах мягкие забавные игрушки, надёжно их закрепив.

Батареи, если на них есть выступающие углы, конечно, закрывать тоже надо. Например, на жёсткие края можно усадить мягкие игрушки (лучше - старые, те, что малышу уже изрядно поднадоели). В магазинах продаются разного типа заслоны и навесы, которые хорошо прикрывают опасные жёсткие «рёбра». Если же эти самые «набатарейники» раскрасить «в тему» - будет и весело, и безопасно, и красиво. Например, можно нарисовать цветы - и выйдет весёлая полянка; или разрисовать батареи под овечек, пасущихся на лугу, а над

ними (по верхнему краю) сделать тучки - прикрепить голубые думочки-подушечки.

Красивые и коварные

Некоторые виды комнатных растений (филодендрон, молочай, монстера, диффенбахия, олеандр и некоторые другие экзотические гости) опасны для ребёнка, ядовиты.

У одних ядовитые вещества содержатся в листьях, у других - в стволе. Есть такие, что ядовиты сверху донизу. Есть растения, запах которых вызывает головокружение, головную боль, аллергические реакции (например, плющ восковой и генура - когда цветёт). Сок некоторых растений вызывает резкое раздражение кожи, покраснение, зуд (например, молочай прекраснейший).

Все ядовитые растения разместите в *абсолютно* недоступных для ребёнка местах, а лучше всего - раздайте друзьям, у которых нет маленьких детей.

А те растения, которыми вы особо дорожите, поставьте подальше, ещё и прикройте кактусом (позже вы покажете ребёнку, какой он колючий).

Маленькая неприятность - прививка от большой беды

Предположим, вы весь дом умудрились превратить в крепость. Гарантирует это полную безопасность малыша? Нет, он всё равно найдёт способ лечь на амбразуру. Не потому, что герой, а потому, что неопытен.

Что делать? Вспомнить, что на самом деле маленькие дети очень осторожны, им только надо объяснить, где живёт опасность и как её избежать.

ПРАКТИКУМ

Два *способа* расширить жизненный опыт ребёнка

Первый способ. «Узнать на опыте». Неприятные случаи запоминаются лучше, чем неприятные слова. Поэтому вместо запрета «нельзя тянуть скатерть» поставьте на край стола пластмассовый стаканчик с прохладной водой. Малыш потянет скатерть - стаканчик опрокинется на него. Два- три таких происшествия - и стол превратится в неприкосновенную зону. Таким же «опытным» путём карапуз убедится, что утюг жжётся (предварительно проверьте, чтобы он был почти

остывшим), вилка и кактус колются, а электрические батарейки невкусно лизать.

Маленький (личный) неприятный опыт спасёт малыша от большой опасности.

Но не слишком увлекайтесь. Тут важно сделать так, чтоб не перепугать ребёнка по-настоящему, до нервного срыва. Одна мама надула воздушные шарики и устроила их в разных местах. Карапуз полез «не туда», нажал на шарик, шарик бабахнул... и у ребёнка начались тиковые реакции.

Второй способ. «Ой как страшно!» Определите то, что вы категорически не позволите делать ребёнку. Список этот должен быть маленьким, в нём - только то, что действительно очень опасно. Запрет тут должен быть стопроцентным, и никаких поблажек: «нет» значит «нет». Например, ребёнок упорно лезет к конфоркам или на подоконник, к открытому окну. Вы чётко говорите «нельзя», хватаете его и всем своим видом показываете, как ЭТО страшно, как жутко опасно. Малыш уловит искреннюю сильную эмоцию - и моментально поверит вам.

Почему делать так можно только иногда, в особых случаях? Потому что, если вы говорите часто, ребёнок быстро привыкнет, что вы вечно пугаетесь, и перестанет реагировать на ваше «ой, как страшно!». Или, наоборот, постоянно пугая ребёнка, вы в конце концов окончательно перепугаете его. Малыш решит, что без мамы страшно везде, - и вечно будет держаться за мамину юбку (или папины штаны), боясь самостоятельно исследовать мир. Говорите «нельзя» как можно реже, в самых экстренных случаях. Но это должен быть **АБСОЛЮТНЫЙ** запрет.

Важно! Стопроцентный запрет

Большинство родителей всё делают правильно. Показывают, объясняют, слегка пугают, дают почувствовать. Только забывают о том, что всё надо делать до конца.

Наши соседи по даче привезли с собой очаровательного полторагодовалого Сашеньку. Сашенька был мальчиком любознательным и упрямым. Как только мама подходила к плите, туда

сразу шел и Саша и начинал крутить ручки конфорки. Родители ругали его за это, но Саша, улучшив момент, дотягивался и крутил. Его уносили - он приходил снова. Его снова ругали и даже шлёпали - он все равно прорывался и крутил, крутил, крутил. Родители иногда доходили до отчаяния, крича, что у них такой настырный ребёнок, сладу с ним нет. А причина была очень проста. Мне сверху было видно, что, когда газ был включен (то есть не перекрыт на трубе), родители ругали его действительно и интенсивно, а когда газ выключен (подача газа к плите перекрыта), ругали чуть- чуть, для проформы, а то и разрешали поразвлекаться- покрутить. По их логике, опасность была тогда, когда газ горел, и они как могли её предотвращали. С детской точки зрения, здесь (в поведении родителей) никакой логики не было. Возможно, Сашенька рассуждал примерно так: если можно иногда, значит, в принципе, можно всегда. А раз ругаются, то ещё интереснее, ведь иначе мама, стоя у плиты, вообще не смотрела бы в его сторону!

Если бы запрет был чётким и одноразовым - НИКОГДА нельзя трогать плиту, не было бы и никаких конфликтов. Выборочное разрешение (то можно, то нельзя) не дает ребёнку усвоить правила безопасности как таковые.

Запретов должно быть очень мало, зато должны они быть стопроцентными.

Знать меру

Вы помните, что мышление маленького ребёнка - наглядно-действенное. Это значит, что всё новенькое (а для него всё новенькое) он воспринимает через ощущения: ему надо потрогать, пощупать (работает осязание), понюхать (задействовать обоняние), узнать, какова «эта штучка» на вкус, посмотреть и послушать... И только тогда (на своём, детском уровне) он разберётся что к чему. А детские «разборки» (то есть понимание) не совсем похожи на наши. Иногда совсем не похожи. Мы с вами ориентируемся в первую очередь на зрение и слух, а ребёнок на всё вместе. И в первую очередь на ощущения.

Как- то годовалая Арина заинтересовалась щёлочкой в двери. Мама тут же наглядно принялась ей демонстрировать, почему туда нельзя совать пальчики. Мама всё делала правильно: показала, как может

закрыться (и закрывается) дверь, как уменьшается щёлка и сжимает пальчик. Объяснительный процесс шёл минут пять (что для маленького ребёнка как раз «в тему»), и по задумчивому виду малышки было понятно: информацию она восприняла. Довольная мама пошла на кухню, довольная дочка осталась изучать дверь. И... и вскоре раздался мощный рёв. Моментально примчавшаяся мама увидела такую картину: Арина одной рукой тянет на себя дверь, а пальчики другой руки в той самой дверной щёлочке. Пришлось спасать.

Что за глупость, ведь только что ребёнку объяснили! Беда в том, что ребёнок не понял. Слова – вторая сигнальная система - для малышей не так важны. А вот действия (чувствование) важнее. И пока мама говорила, детка наблюдала интересный процесс, и он ей очень понравился, и ей захотелось повторить... (Ведь её пальчикам, пока шло рассказывание- показывание, не было больно!)

Если вы хотите объяснить маленькому ребёнку - объясняйте наглядно. Говорите о неприятном (опасном) - малыши/ малышки должны почувствовать это на собственной шкурке. Чтобы понять, что утюг или батарея жгутся, а потому трогать нельзя, ребёнок должен это ощутить. Прикоснуться к остывающему (но не обжигающему) утюгу, к очень тёплой (но не раскалённой) батарее. И когда он/она это сделает (не послушавшись ваших запретов), снова сказать: «Нельзя, ай- ай- ай...» И вот тогда, отдёргнув ручку, ребёнок поймёт: когда вы говорите «нельзя!» - лучше послушаться. Детишки свои шкурки обожают и просто так на рожон не полезут ни за что.

Если, конечно, вы запрещаете редко, но метко.

Малышу, исследующему мир (даже если мир размером с квартиру), хочется действовать самостоятельно. Не гасите в нём инициативы. Ваша задача - не напугать, а уберечь. Говорите «нельзя» как можно реже, просто будьте рядом, чтобы объяснить, помочь, поддержать. И просто потому, что вы его любите.

Глава 3

ТВОРЧЕСКИЙ УГОЛОК, ИЛИ ОСТРОВОК БЕЗОПАСНОСТИ

** Тема, нельзя стулья бросать, надо с мебелью обращаться бережно.*

* *А я не обращаюсь. Я строю разные фигуры.*

«При чём тут творческий уголок, - скажете вы, - когда речь идёт о безопасности?» Очень даже при чём.

Во- первых, это способ занять мелкоту, когда вы сами очень заняты; а значит, безопасность для вас - для вашей нервной системы. А так как маленький ребёнок, как локатор, ловит все ваши чувства, с НЕволнующейся мамой ему и спокойнее, и уютнее.

Во- вторых, здесь, в своём персональном укрытии, малыш чувствует себя защищенным (то есть в безопасности).

В- третьих, это один из простых, полезных и безопасных способов раннего развития ребёнка - тайная мечта каждого родителя.

Ну а кроме того, такой уголок уже очень скоро поможет вам уберечь стены и мебель от неудержимых порывов детского творчества.

Островок безопасности

У каждого из нас есть своё любимое местечко в доме. Кресло, диван, кушетка - в общем, такая территория, где нам особо уютно и приятно. Здесь мы можем расслабиться и отдохнуть, здесь являются самые лучшие идеи и самые приятные мысли. И даже если у вас есть свой персональный кабинет (или свой будуар), всё равно там имеется такой уголок, где вы располагаетесь чаще всего и охотнее всего.

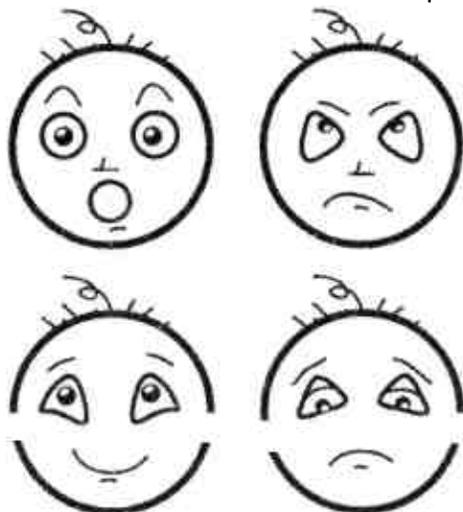
Детям тоже нужна такая территория. Личное пространство. Даже в детской у ребёнка должно быть такое неприкосновенное место, где он - полный хозяин и на это «насиженное» пространство никогда не покусятся родители. Конечно, это важно для подрастающих детей (для школьников, например), но и сейчас, когда ваше прелестное создание только вылезло из пелёнок, ему/ей будет уютно в своём гнёздышке.

Как создать

Сначала сделайте самое простое: в уютном тихом местечке положите на пол матрасик- коврик, мягкие подушки - и «уголок» готов. Хорошо, если эти коврики- подушечки будут разного размера и из разных по структуре материалов (шершавое, гладкое, жёсткое, мягкое - для развития пальчиков и ума полезно). Думаете, простовато для творчества? Для годовалого карапузика - в самый раз. Сначала он будет просто зарываться в них, а потом (с вашей помощью) начнёт стоять для

себя укрытия... А если рядом на стене вы повесите зеркало (из небьющихся материалов), причём повесите низко- низко, так, чтобы малыш, развалившись на подушках, видел своё отражение, вы обнаружите, с каким творческим упоением малыш будет изучать своё лицо.

Повесьте рядом забавные рожицы. Просто вырежьте круги и нарисуйте на них лица: с улыбкой, без улыбки, уголки губ опущены вниз, с нахмуренными бровями и т. п., то есть на лицах вы должны чётко выразить человеческие эмоции: весёлая, грустная, сердитая...



Предлагайте малышу время от времени изображать перед зеркалом то, что он видит на такой картинке. («Как Катя улыбается? А как плачет? Посмотри, какое грустное у меня лицо!») Дети часто не осознают своих чувств и потому не понимают, что их мучит или тревожит. Они (даже более старшие) не умеют их выразить словами так, чтобы нам, взрослым, было понятно, что происходит в детской душе. А такие тренировочные рисунки и комментарии помогут маленькому человечку понимать и себя, и других людей.

(Рисунки можно менять, дополнять, делать то зверей, то человечков; чем старше ребёнок, тем больше разнообразия может быть в этих лицах/мордашках.)

Набросайте мягких игрушек, и больших, и маленьких. На больших удобно валяться (и кувыркаться), маленькими - манипулировать. Время от времени подкладывайте какую-то новенькую - сюрприз!

Если ваш «островок» - у стены, закрепите вдоль неё мягкое одеяло, матрас или просто поролон, завёрнутый в нарядный чехол. Тогда вы не

будете волноваться, что малыш, откидываясь назад, стукнется о жёсткую стену.

Кстати, о стуканьях. Маленькие дети так устроены, что обычные падения и стуканья для них безопасны. Тут малышам помогают три вещи: маленький рост, гибкость и большая голова.

Ваш зайчик сначала, возможно, и не будет рваться на «островок». Но очень скоро он поймёт все его преимущества и полюбит.

Кстати, гораздо охотнее он будет проводить время там, а не в манеже.

Потому что сможет сам (самостоятельно!) забираться туда и выбираться - когда захочется. В отличие от манежа, который, если честно, на самом деле - клетка.

Помните, как ослик Иа- Иа пришёл в восторг, когда понял, что в пустой горшочек из- под мёда (подарок Винни- Пуха) может «входить» и «выходить» лопнувший шарик (подарок Пятачка)?! А всё потому, что он сделал Открытие. Сам! Так и ваш малыш. Каждый день он делает открытия, и наша родительская задача - поддержать и помочь, не разбить и не разрушить неуёмное детское любопытство. Наша задача - создать условия, безопасные условия для роста и развития малыша.

Глава 4

ОПЕКА, КОНТРОЛЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ

В младшей группе детского сада проводили серьёзную беседу о правилах противопожарной безопасности. Теперь так же серьёзно Арина инструктирует своих домашних: - Запомните: при пожаре надо позвонить 01. Потом вдохнуть весь дым и быстро убежать на улицу.

Невозможно заранее предусмотреть все опасности, которые подстерегают юного человека. Вот родители и мучаются: а вдруг? а что, если? как бы чего не вышло? а как он там - без меня? И эта неизвестность, а точнее, невозможность предугадать и предусмотреть, защитит и укрыть держит многих родителей в постоянном напряжении. Причём это напряжение с годами не ослабевает, наоборот, чем старше становится ребёнок, тем больше озадачиваются и волнуются родители. И что получается? Из источника чистой радости любимый человек

превращается в источник проблем, как реальных, так и созданных богатым родительским воображением.

Чтобы как-то успокоиться (успокоить себя, себя, себя...), мамы и папы становятся очень инициативными людьми (это с их точки зрения). И очень надоедливыми (это с точки зрения ребёнка). Почему? Потому что слишком озабоченные безопасностью своего ребёнка родители обязательно начинают делать одно из двух: или усиленно опекают детку, или усиленно его контролируют. И пусть на родительском лексиконе это называется «воспитывать» и «оберегать», на самом деле это способ активно вмешиваться в другую жизнь, верный способ не дать ребёнку развиваться полноценно. Развиваться так, как задумано природой, то есть принимать жизнь такой, какова она есть, набираться собственного опыта и расти свободным и счастливым человеком. Стоя на страже детского здоровья и безопасности, излишне бдительные родители, по сути, встают заслоном между ним и миром. Да, они готовы отразить любые неприятности, подстерегающие растущего человека! Они готовы принять первый удар на себя! И принимают. И получают. По полной программе, причём с совершенно неожиданной стороны: от собственных детей получают неожиданные и часто печальные последствия. (Так и хочется сказать: получают по заслугам, но не скажем, потому что побуждения-то у них, у родителей, добрые.)

О ком вы заботитесь? О себе?

Беда в том, что и плотная опека, и жёсткий контроль - эти такие соблазнительные тактики - заранее обречены на провал. Провальны, потому что, ставя во главу угла опеку или контроль, мамы и папы ориентируются не на ребёнка, а на себя.

«Ой, какая хорошенькая девочка! Возьми конфетку!» - искренно восхищается тётя и протягивает малышке леденец. Малышка берёт... Растаявшая мама кивает головой. (Ну действительно, почему бы не взять, если женщина хорошая и предлагает от всей души.) А ведь это мы должны научить ребёнка (выработать у него буквально условный рефлекс): не бери ничего у незнакомых людей, не ходи куда с незнакомыми людьми... Как ребёнок поведёт себя без вас, если у него нет простого опыта: он не знает, как вежливо отказаться.

Или другая картинка.

Малыш пытается взобраться на пенёк, он пыхтит, сопит, лезет, срывается и снова лезет. «Фу, как испачкался», - говорит мама и уводит его в песочницу. Малыш разворачивается и мчится обратно. И снова лезет на пенёк, и снова у него ничего не получается. Тогда мама подхватывает карапузика и ставит сама. Ребёнок возмущённо кричит и отбрыкивается, и он прав: он чувствует, что это - подъём на высоту - он должен освоить сам. Так тренируются мышцы, так согласовываются их движения, так появляется опыт.

Казалось бы, две совсем разные вещи. А по сути - одно и то же. И в том, и в другом случае родители не показывают ребёнку, как поступить правильно - правильно для его безопасности. Мамы озабочены конкретными вещами: не позволить малышу упасть, не позволить себе плохо выглядеть со стороны. Они думают о конкретной ситуации. А родителям надо научиться в каждой ситуации думать о будущем - о том, чему научится маленький человек сейчас и сегодня, какие выводы сделает, как усовершенствуется его мастерство.

Посмотрите, как маленькие дети, лет до двух, поднимаются по шотландской лесенке: кто-то добирается до верха, кто-то рискует подняться на две-три ступеньки - и тут же спускается обратно. А потом, освоив эту высоту, поднимется ещё на одну ступеньку, потом ещё на одну. Ребёнок учится рассчитывать свои силы, соизмерять высоту перекладин с длиной своих ножек, учится цепко обхватывать эти палочки руками. Вот так и безопасность; это та же лесенка, по которой ребёнок должен учиться взбираться всё выше и выше. Его можно подстраховывать, но переступать и крепко держаться он должен учиться сам.

А вот поставьте неопытного ребёнка сразу посередине лесенки - и что получится?

Он испугается высоты (и вам срочно придётся снимать его) или полезет выше (не сомневаясь, что вы обязаны держать его), надеясь не на свою сноровку, которой ещё нет, а только на вас.

Хорошо, когда ребёнок не сомневается в родительской поддержке, но вы обязаны научить его рассчитывать на себя самого.

Чем старше дети - тем выше «лесенки», на которые они взбираются. И чем дальше - тем «лесенки» круче.

Раз за разом попадая в сложные ситуации и раз за разом выкарабкиваясь из них, юный человек вырабатывает в себе те критерии «можно- нельзя», «опасно- безопасно», на которые будет опираться впоследствии. У малыша они коротенькие- коротенькие, но постепенно, вместе с опытом будет расти и его умение; и тогда случается то, о чём мечтают все нормальные родители. У ребёнка появляется, и крепнет, и в нужный момент срабатывает «внутренний тормоз» - умение вовремя остановиться и даже подумать, просчитать последствия поступков, степень допустимого риска.

Без тормозов?

Когда же родители излишне опекают своё вихрастое чудо или излишне его контролируют, тормоза развиваются не у ребёнка - у них. Они перестают расти сами - как родители, да и ребёнка будут удерживать изо всех сил.

Тормозные (или тормозящие?) родители творят сразу две вредные вещи:

- 1) лишают ребёнка инициативы;
- 2) не позволяют ему тренировать тело и мозг.

«Ну, тело - ещё ладно, а при чём тут мозги?» - спросите вы.

В каждом человеке (а в нынешних детях особенно) заложен огромный творческий потенциал. И чтобы вырасти в творческого человека, ему надо только одно: свободно развиваться. Свободно - то есть без неразумных запретов.

Ребёнок - это уже Личность, и он имеет право на собственное мнение, на собственные поступки и даже (даже!) на собственные ошибки. А когда мы зажимаем его инициативу, контролируя и опекая без нужды, мы ломаем человека как личность творческую, то есть нестандартную. Как пропадает гибкость тела, так уходит и гибкость мышления. Если долго долбить, то человек, вероятно, вырубит: «это нельзя - это можно», «делай так - не делай так». Но при этом существует большой риск, что человек отучится думать самостоятельно, собственной головой, принимать нестандартные решения. Он сможет действовать только по готовой стандартной схеме - и никак иначе; а в

жизни случаются такие ситуации, когда только нестандартные действия помогут человеку спастись.

Вот две очень похожие ситуации. И посмотрите, как по-разному повели себя девушки. И ответьте на вопрос: почему?

Домой Люся возвращалась совсем поздно, было темно и немного страшно, и она торопилась. Оставалось пройти немного, совсем чуть-чуть, уже угол родного дома показался... и тут она услышала, почуяла позади себя какое-то странное движение. Обернуться даже не успела - хоп! - и незнакомый мужчина возник перед ней. «Стой!» - сказал он, протянул руку и схватил за плечо. Дальше Люська рассказывала так: «Понимаю, что нападают. Понимаю, что надо кричать. А вот что кричать... забыла». И тогда... И тогда перепуганная Люся вдруг высоко подпрыгнула, зачем-то сорвала с головы шапку и заорала во весь голос: «Ура- а- а- а!»

Надо ли говорить, что мужчина моментально дематериализовался?

И другая, очень похожая ситуация:

Девушка (назовём её Вика) поздно вечером возвращалась домой. В одной руке она несла увесистую сумку, в другой - торт. Темнело, и она, конечно, торопилась, и было страшновато, и тоже идти оставалось чуть-чуть. И вдруг... Вика почуяла: что-то не так. Сумка резко потяжелела. Она подняла глаза - и увидела... И потеряла способность соображать. Незнакомый тип вцепился в её сумку, и стоит, и гадко хмыляется ей в лицо. У Вики моментально обмякли ноги. «Ох!» - простионала она тихо. И опять повторила, чувствуя, что сейчас свалится на тяжёлый весенний снег: «Ох!., ох!., ох!» - и ничего, только этот протяжный стон. Так они и стояли: он дёргал, она охала и приседала. «Знаешь, - говорила она потом, - даже не думала, что так подурачки буду себя вести... Он тянет - а я ни слова сказать не могу, ни рвануть, ни дёрнуться, ни закричать. А он-то и есть - метр с кепкой». Собственно, на этом дело и кончилось: мимо проходили люди, они-то мужичка и спугнули.

А теперь вопрос на засыпку. Почему одна девушка нашла выход (пусть и странный), а другая ничего кроме «оханья» сделать была не в состоянии?

Конечно, характер, темперамент и т. д., и т. п., но нам думается, дело в первую очередь в другом. В незашоренности ума.

В умении мыслить нетрафаретно. В умении услышать подсказку изнутри. Невозможно услышать голос инстинкта, подсказку из подсознания, если долгие годы их заглушали строгие (громкие, нежные и очень надоедливые) родительские голоса.

Плотная опека и жёсткий контроль одинаково вредны для ребёнка.

Опека и жёсткий контроль, казалось бы, совершенно противоположные вещи, но вот парадокс: они мало чем друг от друга отличаются - по результату. И то и другое не позволяет расти и развиваться юному человеку так, как задумано природой, то есть проявляя свои возможности и удовлетворяя свои потребности. Тренировать тело и ум. Набираться опыта и учиться на собственных (маленьких, неопасных) ошибках.

Конечно, ошибка ошибке рознь. Нельзя позволить ребёнку попробовать мухомор и на личном опыте убедиться, как он опасен. Но на то и имеются родители, чтобы вовремя заметить, предупредить, остановить, просветить. Но можно (и нужно) позволять ребёнку действовать самому, решать самому, *самостоятельно* - с учётом его возраста, знаний и сил.

Можно позволить делать такие ошибки, которые особо не повредят, мелкие, по сути, - безопасные. Совершить небольшие ошибки (и получить малые неприятности) всё- таки лучше, и спокойнее как- то. И для нас, и для наших детей.

Это тренинг, обыкновенный тренинг, который проводит с детьми сама жизнь.

Конечно, проще сказать «не- зя- я- я». И многие родители говорят, к сожалению, это слово очень, очень охотно. Проверьте, вы не из их числа?

МИНИ- ТЕСТ

Нель- зя- я- я...

Отмечайте каждое «нельзя» и «нет», которое вы сказали своему ребёнку за день. Сделать это очень просто: положите в карман ручку и, как только «нельзякнули», тут же ставьте чёрточку на тыльной стороне руки.

Это потрясающе: к концу дня у некоторых родителей на руке чистого места не остаётся!

А вот теперь представьте, что все эти запреты метлой проходятся по разуму ребёнка. И выметают из головы умные, творческие мысли. Когда понадобится принимать свои решения (и защищать себя), как раз те дети, которых усиленно опекают и контролируют, оказываются самыми незащищёнными. У них словно нет точки отсчёта, внутренних весов: «что для меня опасно, а что - без», их инстинкт приглушён родительскими голосами.

Мир опасен, недобр, надо всё время быть начеку - разве это не тормоз для творческого развития, разве это не жестокая прививка от инициативы и любознательности?

И разве это не опасно - так сориентировать ребёнка?

Безмерно опекая и контролируя ребёнка, мы получаем ещё две неприятности - уже для себя:

- 1) вечно держим себя на взводе, не можем расслабиться и отдохнуть;
- 2) портим отношения с собственными детьми.

Что выросло - то выросло...

Лет до двух - двух с половиной ребёнок более- менее успешно держится за мамину- папину ручку и слушается. И реагирует на наши запреты. И особо не сопротивляется нашей опеке. А вот дальше начинаются проблемы. Одни обнаружатся уже года в три, другие - годам к семи, а некоторые могут не проявляться достаточно долго, вплоть до подросткового возраста или до тех пор, пока человек не закончит школу.

Конечно, опекать, запрещать, усиленно контролировать - так спокойнее... Но дети всё равно вырываются из- под нашего контроля. Ребёнок - это Личность, а Личность всегда борется за свои права. Насколько хватает духу.

Неповиновение, капризы, открытый бунт - это один вариант, который может вас ожидать. Как только ребёнок заявляет «Я сам!» - он начинает бороться за свою независимость. Если вы очень строги и умело (и яростно) пресекаете эти попытки, он всё равно будет бороться, но - тайно. А к школьным годам так поднатореет, что вы и догадаться не сможете, что с ним случается и в какие переделки он/она вот- вот попадёт. Взаимонепонимание, скрытность, потеря контакта - это из того же репертуара, увы. (Обидно, но это развиваем и возвращаем мы сами.)

Есть люди, которые, как боевой курок, находятся в вечно взведённом состоянии (вы не из их числа?); они привыкли с детства бороться за свои права, зубами вырывать их у родителей, спасаясь от опеки или тотального контроля. Есть другие - инфантильные, застенчивые, вечно попадающие в неприятности и переделки (вы не из их числа?). Эти люди - и те и другие - стали такими именно из- за того, что их слишком контролировали или слишком опекали в детстве. Из самых гуманных побуждений: для их же безопасности.

Итак, **два варианта.**

Первый - вечный борец. Из непослушного ребёнка вырастет непослушный взрослый - тот, кто не умеет слушать (и слышать) самого себя. Не в силах понять самого себя, он не поймёт свои истинные потребности, не найдёт своё место в жизни. (А когда ему понимать, если всё детство боролся: сначала - с вами, а потом, по привычке, со всеми, кто под руку попадёт.)

Второй - тихоня. Из послушного ребёнка вырастет послушный (читай: вечно подчиняющийся) взрослый, который не умеет постоять за себя. Этакая инфантильная робкая личность, перекладывающая ответственность на других, вечная детка, прячущаяся за чужую спину.

Конечно, у любого человека может оказаться внешне весьма удачная жизнь (престижная и денежная работа, семья, своя машина, яхта и особняк, и т. д., и т. п.). Но ведь мы о другом - о счастье. А вот со счастьем у них, этих людей, как правило, туговато.

Беда в том, что неправильная забота о безопасности ребёнка сказывается не сразу.

Сначала всё вроде бы в порядке: ребёнок под крылышком, родственники спокойны. Но постепенно, постепенно, незаметно юный

человек отдаляется от нас, и закрывается, и меняется, и теряет то лучшее, что заложено в нём природой, то, с чем пришёл в этот мир и ради чего пришёл, - забывает...

И жёстким контролем, и плотной опекой мы тоже не сразу опутываем человека. Мы ведь не хотим ему зла. Поначалу, когда он совсем- совсем маленький, так и надо: опекать и оберегать. И мы и опекаем, и оберегаем. А потом, по мере роста и развития, когда пора давать всё больше простора, всё больше возможности проявить и испытать себя, у кого- то из нас на это не хватает духу.

И тут родителей можно понять. Пока сокровище было маленьким, оно во всём, буквально во всём, зависело от нас: благополучие, здоровье, безопасность... *Мы привыкли* опекать его и заботиться о нём. На каком- то этапе наша опека становилась тесноватой для малыша - и он громогласно заявлял об этом. И тогда мы отступали - чуть- чуть, и бдительно следили, чтобы он не перешагнул дозволенную черту. Так повторялось и раз, и три, и всё- всё время. Но странное дело! Чем старше становится наше сокровище, тем труднее было поверить, как быстро оно растёт. И набирается опыта. И мудреет.

Каждый раз приходится делать усилие, чтобы подрасти и самим - как родители. Чтобы понять, что уже можно позволить ребёнку, а что рановато, какие решения он может принимать сам, а где неизбежно ошибётся. Одни из нас делают это более успешно, другие - менее, но у всех родителей сохраняется стойкий рефлекс, почти безусловный: вмешиваться и за- щи- щать.

Главные правила уроков безопасности

Как найти этот баланс, эту разумную середину, чтобы и от опасности уберечь, и на поводке не держать ребёнка?

1. Знать возможности своего ребёнка. Это не сложно. Есть специальная литература. Что может и должен уметь человек в столько- то, столько лет и какие интересы и потребности появятся у него в ближайшее время. Читайте, сопоставляйте, делайте выводы [Город Творцов*](#). Тут как раз тот случай, когда сравнивать полезно. (Не ребёнка сравнивать, а высоту планки: дотянулся ваш наследник до неё, или отстал, или уже перепрыгнул.) Только учтите вот что: в большинстве книг даны несколько заниженные «нормативы»: нынешние дети развиваются куда быстрее. Ориентируйтесь не на «среднего» ребёнка - на своего. У

вас есть более важное средство: ваши открытые глаза - и вы никогда не ошибётесь, если будете пользоваться им.

2. **Учитывать возрастные особенности.** В каждом возрасте у детей свои причуды. И знания одних только этих слабых мест (куда ребёнок тянет и что от него ожидать) хватит, чтобы по-настоящему (а не для очистки совести) позаботиться о безопасности своих очень любопытных и очень инициативных наследников. Так, все мы знаем (и дети наслышаны), что ходить вечером по тёмному переулку опасно, но мальчишки-школьники проверяют себя на храбрость... и идут, и попадают в переделки. Уже в младшешкольном возрасте ребёнок должен знать, что такое настоящий героизм, и отличать глупость от храбрости.
3. **Ставить те задачи, до которых ребёнок дорос.** Учите тому, чему он уже способен научиться. Идите чуть впереди, но не забегайте «за горизонт». Вы ведь не станете преподавать малышу тригонометрию. В жизни - то же самое. Если малыш не знает, что такое «край», бесполезно ему твердить «упадёшь», надо просто посадить его на пол. Годовалый человек с удовольствием засунет в рот горошину, даже если вы сто раз говорили, что «ай- ай, бяка», а двухлетний, найдя красивую лесную ягоду, немного потерпит, а потом непременно отправит её в рот. Нельзя дошколёнку позволить играть в мяч у дороги, даже если он будет клясться «я туда ни за что...»: маленькие дети легко увлекаются и забывают об опасности. И ваш забудет. А если все друзья-одноклассники прыгают с крыши - вряд ли ваше драгоценное чудо останется в стороне. И ругаться тут бесполезно. Если не та компания - не надо нотаций, просто помогите ему найти другую. Учите ребёнка тому, чему он способен научиться, учитывая его особенности, интересы и увлечения.
4. **Создать подходящие условия.** Нельзя научиться кататься на коньках, если коньки не наденешь и не выйдешь на лёд. Нельзя научиться плавать на суше, нельзя понять, что такое «добро» или «зло», если не испытал, не прочувствовал этого. Нужны такие ситуации, в которых ребёнок будет учиться безопасности и закреплять свои навыки на практике.
5. **Поставить рамки.** Детям любого возраста нужны внешние ограничения. У них не хватает опыта, и ваша задача - обозначить границы, за которые выходить нельзя. Ограничения, рамки, условия

- это ваш, внешний контроль, который поможет находиться ребёнку в «рамках безопасности». Внешний контроль (ваш) помогает ребёнку вырабатывать внутренний контроль (свой, над самим собой). Когда ребёнок сам проверяет себя, отвечает за свои поступки. Но контролировать тоже надо с умом. Вы не приказываете - вы договариваетесь, обговариваете условия. Если необходимо - идёте на взаимные уступки. Ребёнок должен понимать разумность ваших требований и ограничений (почему это необходимо) и соглашаться (в душе) с вами. «Хорошо, ты можешь пойти гулять вечером, но к полвосьмого домой...» «Ладно, ты можешь пойти с Ксюшей в кино, но расскажи ещё раз, какой дорогой ты будешь возвращаться обратно...» Воля - это не значит «вольница», бесконтрольность, когда всё можно. (Посмотрите, как хороший тренер подстраховывает своего воспитанника-ученика. Сначала он объясняет и разъясняет, потом они изучают и прорабатывают движения на практике, потом ученик выполняет новые упражнения (нарабатывает опыт), а тренер стоит рядом, готовый подхватить и помочь в любую опасную секунду. Да, тренер страхует, но упражнения ученик выполняет сам.)

б. **Поощрить откровенность и правдивость.** Ребёнок должен знать, что вы в курсе, соблюдает он условия договора или нет. Что вас обманывать и обмануть нельзя - себе же хуже. Дети вообще-то не любят лгать, изначально, по своей природе они правдивы, и только особые обстоятельства (мы сами) приучают их к этому. Один знакомый рассказывал, как в детстве он попал в переделку. Залез на крышу чужого сарая (зачем? просто так), и тут выскочили два мужика и с гиканьем кинулись ловить его. Мальчишка удирал во все лопатки, прыгал через заборы, через канавы, «еле спасся» и честно пришёл домой. Сам грязный, куртка порвана, а один ботинок вообще потерял. «Ух и выдрали меня! Куртка-то совсем новая была...» Наверно, выдрали-то его с перепугу, чтоб больше не лазил по крышам, а мальчик понял не так. И ему объяснить не дали, и сами не сказали, что испугались за него. И мальчик решил, что вещи родителям дороже, чем он сам. Как вы думаете, рассказывал он после этого кому-нибудь из взрослых, где был и что делал? Вы правы: конечно нет. Так что же в конечном счёте дороже, ребёнок или вещь?

7. **Прощать ошибки. Но не потворствовать.** Юный человек должен быть уверен, что он найдёт у вас сочувствие и понимание. И вы без крайней нужды не лишите его тех преимуществ, которые он имеет, - прогулок, карманных денег, походов в гости. Иначе вы не будете знать, что случается, что происходит с вашим ребёнком и в какие переделки он попадает (или может попасть). А это, согласитесь, куда опасней, чем мелкие нарушения.
8. **Реагировать правильно.** Сначала - выслушайте. Без осуждения и критики. Потом оцените степень вины (или степень опасности). Порадуйтесь, что всё кончилось хорошо. И только потом покажите, чем вы недовольны, и поясните почему. Сначала - понять и только потом - осудить и принять меры. Вы можете и наказать, но ребёнок должен чувствовать, что наказание справедливо, что вы не перестаёте его любить, только тогда он сможет вас понять, и только тогда осуждение, и наказание, будет иметь смысл.
9. **САМОЕ главное правило: объяснить так, чтоб ребёнок понял.** «Говорю- говорю, а всё без толку», «Как об стенку горох...», «Словно не слышит... не понимает...» - знакомые мысли? Вас они часто посещают? Каким бы странным это ни казалось, но часто дети действительно не понимают того, что говорят им мамы и папы. Не понимают, а потому и не слышат, и не усваивают, и попадают в переделки. Но об этом речь пойдёт в следующей главе.

ТЕСТ Проверьте себя

поможет вам понять себя и проверить, насколько эффективно вы обучаете ребёнка правилам безопасности и разумны ли ваши запреты? Тут перед родителями стоит задача посложнее - вам надо не только выбрать вариант ответа, но и постараться объяснить «почему?».

№ 1. Малыш бежит по тропинке. Впереди - неглубокая яма. Что вы крикнете ему:

- А. Нельзя, упадёшь!
- Б. Стой!

№ 2. Малышка рвётся схватить крапиву. Вы предупредили, что она колется, но ребёнок всё- таки цапнул и заревел. Успокаивая его, что вы скажете:

- А. Я говорила тебе... надо было слушаться маму.
- Б. Давай запомним, как выглядит это растение.

№ 3. Сынишка пускает в ручье кораблики, один попал в затор и остановился. Вы уже предупредили, что лазить в воду нельзя (слишком глубоко), но, кажется, он собирается. Что вы делаете:

А. Понаблюдаю. Если полезет - больше никаких ручьёв и корабликов.

Б. Скажу: «Вот молодец, что не заходишь в лужу. А как же помочь кораблику?»

№ 4. Дочка, поднимая с мокрой земли упавшую куклу, испачкалась сама. И всё бы ничего, но вы чувствуете, что роняет она куклу нарочно. «Ещё раз уронишь - накажу», - говорите вы ей. Кукла снова на мокрой земле. Что лучше сделать?

А. Отобратить куклу.

Б. Отвести обеих домой.

№ 5. Ваш ребёнок лезет на дерево, но вы прекрасно видите, что ветка сухая и может обломиться... Вы:

А. Объясняете, что это опасно.

Б. Снимаете с дерева - срочно.

№ 6. Дочка жалуется, что её обижает в детском садике один мальчик. Что вы посоветуете ей?

А. «Дай сдачи или позови воспитательницу».

Б. «Кричи громче, чтоб тебя услышали...»

№ 7. Вы присели на лавочке во дворе, а сын неподалёку от вас катается на велосипеде. Подходит мальчик постарше и, кажется, собирается отнять велосипед. Вы пока не вмешиваетесь, потому что:

А. Пока нет необходимости.

Б. Хотите посмотреть, как ваш ребёнок поведёт себя.

№ 8. Ребёнок поймал лягушонка и дёргает его за лапки. Понимая, что вряд ли лягушке это приятно, вы говорите:

А. Не смей!

Б. Отпусти!

№ 9. Вы опаздываете на детский спектакль. Вдруг рядом с вами останавливается автомобиль и одноклассник, которого вы не видели уже лет десять, приветливо машет рукой и предлагает вас подвезти. Вы обрадовались (как кстати!), торопливо открываете дверцу, а ребёнок упирается и не хочет садиться. Что вы скажете ему?

А. Ну что ты копаешься, садись скорее.

Б. Этот дядя - мой хороший знакомый, садись скорее.

№ 10. Вы уже предупредили ребёнка, чтоб, возвращаясь из секции, он не ходил через сквер. И вдруг соседка сказала, что встретила вашего мальчика именно там. Вы:

А. Отчитываете его и клятвенно обещаете, что на следующее занятие он пойдёт только под конвоем - вашим.

Б. Наказываете: неделю будешь сидеть дома - никаких прогулок.

№ 11. Всю морозную зиму вы проходили через этот маленький прудик по привычной тропинке, а сегодня - оттепель и в воздухе пахнет весной. Подошли - и увидели тонкую трещинку. Что скажете ребёнку?

А. Смотри, во- от трещина, здесь проходить нельзя.

Б. И что нам теперь с тобою делать?

Результаты

Если во всех ситуациях вы выбираете А, вы уж сами решайте, чего у вас больше - контроля или опеки, но то, что вы слишком бдительно следите за ребёнком, - это факт. Пока он маленький, всё нормально. Ваша задача – успеть научиться говорить себе «нет». (Обратите внимание: не ребёнку - себе.) Внешние ограничения ребёнку нужны, они помогут развить внутренний контроль. Но нельзя ограничивать слишком, решать и делать ЗА него/неё так много. Иногда ребёнку полезно самому убедиться, что получается, если... И поучиться на последствиях своих поступков..

Больше доверия: природа умна, она наделяет каждого инстинктом самосохранения. Не заглушить, а поддержать и развивать его в ребёнке - наша задача.

Если все ответы Б, хорошо, что вы отходите от трафаретов, хорошо, что даёте ребёнку право выбора. И очень хорошо, что вы учитываете возрастные особенности и потребности юного человека. Вмешиваться и инструктировать желательно только в экстренных случаях, и говорить при этом чётко и внятно, чтоб ребёнок сразу понял, что требуется от него. В неэкстренных случаях лучше оставить инициативу за ребёнком, подтолкнуть его к правильному решению. Посоветовать, задать вопрос или обсудить ситуацию. Заставить думать, запустить мыслительный процесс - это очень пригодится в жизни.

Когда ответов А и Б примерно поровну, представьте, что это чаша весов. Каждый ответ - это гирька. Так какая сторона у вас перевешивает?

ПРАКТИКУМ В дороге или в очереди

Когда совсем нечего делать - займитесь делом.

В дороге или в длинной очереди, в общем, там, где делать совсем нечего, где вашему прелестному созданию (да и вам тоже) совсем скучно, вы можете прекрасно поизучать или позакреплять правила безопасности. И весело, и полезно.

1. *Повторите то, что уже проходили.* Например, свой домашний адрес или как переходить дорогу правильно... Потом можно поменяться ролями: ребёнок спрашивает - вы отвечаете.
2. *Пользуйтесь тем, что попало на глаза.* Например, увидели цифру «1». Спрашиваете: «А если подставить впереди ноль, что получится?» «А когда надо звонить по номеру 01?» Увидели, как прохожий ринулся через дорогу, не обращая внимания на красный свет, спросите: «Кто нарушил правила? А как надо? А как делаем мы с тобой?»
3. *Давай придумаем историю.* Истории могут быть какие угодно, главное, обыграть в них вопрос, который вы хотите повторить или закрепить в памяти ребёнка. Например, как обращаться с костром, который вы разожжёте в лесу. Или что делать, когда незнакомые мальчики идут за тобой по пятам. Или почему нельзя пить воду из чужого стакана, даже если пить очень хочется. Впрочем, истории можно не придумывать, а вспоминать и обсуждать. Тут сгодятся и те, что из личного опыта, и те, о которых прочли в книге, узнали из мультика.
4. *Сказка на тему.* С малышами, конечно, на «ура» проходит сказка. Тут можно дать волю воображению, да и ребёнка к сочинительству привлечь, что, как понимаете, вдвойне полезно. Если сказки у вас не очень получаются, вы можете воспользоваться простым приёмом: что вижу, то пою. Например, вы хотите, чтобы ребёнок накрепко запомнил: с посторонними людьми никуда уходить нельзя, даже если зовут и предлагают всякие вкусности. Вы говорите: «Однажды наш Виталик пошёл в магазин купить себе волшебную палочку. Но палочек в продаже не было. Вышел Виталик на улицу грустный и

тут...» - а дальше продолжает малыш. Он не знает, что говорить? Посмотрите вокруг - на что упал взгляд. Предположим, мимо бежит рыжая собачонка. Покажите малышу на неё - и он тут же подхватит: «Подбежала собачка и говорит: „Ты что грустишь, Виталик“, - а он ей отвечает: „Да вот, нет у меня волшебной палочки...!» Далее подхватываете вы: «А собачка зовёт: „Пойдём со мною, я знаю, где её взять"». (И так - до следующего сюжетного поворота, когда снова слово за ребёнком.) Что может случиться дальше? Виталик из сказки с собачкой пойдёт во- он в тот двор, а там собачка превратится в серого волка... или там его (малыша) уже поджидает злодей-бармалей, или появится добрая фея и унесёт на волшебный бал, а дорогу обратно показать забудет... 5. *Найди ошибку*. Например, как надо поступить, если вас застала гроза. Вы (или ребёнок) говорите о том, чем грозы опасны, вспоминаете о молнии, о том, как рассчитать, далеко гроза или близко. (Помните как? Когда вспыхнет молния, надо медленно считать: «Один... два... три...», через сколько секунд ударит гром - таково и расстояние примерно - в км.) Задавая вопросы (или отвечая на вопросы ребёнка), можно намеренно ошибаться. Очко тому, кто ошибку найдёт. Например: «...и спряталась Лера от ливня под самым высоким деревом. „У него такая широкая крона, точно не промокну“, - подумала Пера». Обязательно уточняйте: а почему и в чём тут ошиблась девочка, почему под высоким (и одиноким) деревом прятаться нельзя? А где можно? «Она побежала дальше и решила спрятаться под перевернутой лодкой, которая стояла на берегу, у самой воды...» А под лодочкой в грозу можно прятаться? А почему? И т. п. *Так или не так?* Это более упрощённый вариант - для малышей. Просто говорите какое-либо правило безопасности, а малыш должен сказать, так или не так, правильно так делать или нет. Ещё интереснее проходит игра в движении, если есть, например, мячик. (Если нет - скомкайте лист бумаги и вообразите, что это мячик.) Правила просты: когда действие правильное - мяч надо поймать, когда не правильное - отбросить от себя. Вы, например, говорите: «В лесу увидел наш Павлик красную ягоду и съел её...» Кидаете мяч - малыш должен отбросить его. «Павлик помыл яблоко и откусил кусочек...» Кидаете мяч - малыш должен поймать. «В дверь позвонили, Павлик подбежал и сразу же открыл дверь...» Если

ребёнок ошибся - конечно, стоит взять на заметку и немного позже повторить то правило безопасности, которое он пока плоховато усвоил.

Глава 5

ОБУЧАТЬ, А НЕ ПОУЧАТЬ

- * *Что ты плачешь, доченька?*
- * *Я платье испачкала...*
- * *Ну тогда пойдём переоденемся...*
- * *Нет, ты меня сначала пожалей, что я его испачкала, а потом переоденемся.*

Есть несколько причин, почему дети нас не понимают, и семь способов довести до их сведения информацию так, чтоб они и узнали, и запомнили.

Причины непонимания

Дети считают себя бессмертными существами (что само по себе неплохо), и ни одному ребёнку как-то не верится, что именно с ним, именно с ним может произойти несчастье. Отсюда - тот самый налёт легкомысленности или пофигизма, на который мы так часто натываемся, особенно когда беседуем с подростками.

Дети вообще устроены иначе, чем взрослые. И из-за этой «инакости» они действительно часто не понимают нас. Или понимают, но совсем не так, и видят совсем не то, что мы имели в виду. Было у вас такое: скажешь дочке или сыну «Убери в своей комнате», он/она трудится, убирает, и вроде старается, а в результате вы обнаруживаете все тот же хлам и мусор, только переставленные в другом порядке. В вашей точке зрения, это безобразия. С детской - полный порядок, потому что ценные (красивые!) и нужные для него/для неё вещи (хлам - по-нашему) глупо засовывать куда подальше.

То же самое происходит, когда мы о чём-то предупреждаем, или о чём-то просим, или в чём-то пытаемся убедить детей. Детское мышление конкретно и практично. До высоких абстрактных истин оно дорастает к средним, а чаще - к старшим классам. Потому общие рассуждения, как правило, не задевают их. А нотации и назидания

вообще вызывают зевоту. (Кстати, о поддакивании. Родителей это раздражает: кивает детка головой, соглашается, вроде всё понял, а потом выясняется, что не понял ни- че- го. Но обижаться не стоит. Думается, что умные дети поддакивают нам из самых гуманных соображений: мама/папа распинаются/стараятся - и так не хочется их огорчать.)

Способы быть понятыми

Говорите с детьми на их языке - и они прекрасно усвоят то, от чего вы хотите их предостеречь.

8- месячному малышу вы можете сто раз сказать: «Край, упадёшь» - а он всё равно доползёт и свалится (если вовремя не подхватите).

Всем детям говорят, что электричество опасно, а сколько малышей суют пальчики в розетку! А сколько - живо интересуются упавшими на землю проводами! А почему? С одной стороны - любопытство, с другой стороны - ребёнок не был готов усвоить и «переварить» новые знания.

«Детский язык», или Как говорить, чтобы ребенок вас понял

1. Объясняйте наглядно и образно.

Проведите маленький эксперимент. Подумайте о чём-нибудь пару минут (вслух ничего не говорите). Заметили, как в такт вашим мыслям шевелится и язык? Речь, эта вторая сигнальная система, усвоена нами так прочно, что трудно представить, что можно мыслить и передавать информацию как-то иначе. А вот для маленьких детей речь ещё не вышла на первый план. И они запросто обходятся другими средствами. Покажите малышу незнакомый предмет (хоть ту же погремушку) - и он немедленно потянется к нему. Пощупать, потрясти- послушать, попробовать на зубок - вот верный способ освоиться с предметом, узнать что-то новое. И мыслят детки, видимо, иначе: образами, картинками. (Сначала мышление наглядно-действенное, потом - наглядно-образное, и только потом ребёнок дорастёт до логического.)

Чтобы ребёнок как следует запомнил что-либо, ему мало услышать. Он должен увидеть, ощутить, воспринять через органы чувств и эмоционально (к слову сказать, наше подсознание работает так же, для него родной язык - образы и чувства).

Вы можете сказать, как опасно наступать на крышку колодезного люка, и как он глубок, и какие там трубы, и... ваш ребёнок тут же забудет.

В его сознании этот самый люк с опасностью не свяжется, наоборот, захочется посмотреть, и потрогать, и потопать по нему ножками. Но если вы подведёте своего шустрого сынишку, и покажете ему толстую крышку и этот глубокий колодец, да ещё если бросите туда, в темноту, камешек, и поговорите, что будет, если туда свалится человек, и предложите понюхать, чем (фу, как противно!) оттуда пахнет (и т. д., и т. п.), - такая информация врежется в его память, и прочно там обоснуется, и в нужный момент напомним: «Внимание, опасность!» - то есть сработает на уровне рефлекса.

Итак, хотите, чтобы ребёнок вас понял, по-настоящему понял, - создайте образ и задействуйте его органы чувств. Кстати, и для больших детей образ полезнее, чем долгие речи и слова. Он прямым ходом идёт в подсознание, а что туда попало - никогда не пропадёт.

2. Играйте.

Игра - лучший способ донести до ребёнка нужные сведения. Причём так, чтобы они прочно закрепились в его памяти и в нужный момент «вынырнули» оттуда.

Пока ребёнок маленький, все «уроки безопасности» должны проходить вот так, неназойливо, в игровой форме. Впрочем, и дети постарше усваивают важные понятия лучше, если ненавязчиво, «играючи» объяснять им. Почему? Потому что играть для детей так же естественно, как ходить и дышать.

Предположим, ваш малыш сдирает все шапочки и панамки даже на пляже, даже когда солнце печёт голову. Можно, конечно, пообещать сотню неприятностей и «никаких купаний». Но это будет силовой метод, а нам надо, чтоб дети понимали, почему и как надо беречь себя. Солнечный удар и вредные последствия из-за него - понятие для ребёнка слишком абстрактное (и неинтересное), ведь так? Куда проще «поговорить» и всё объяснить на «детском языке» - через игру, разбудив воображение и хорошее настроение (себе, у детей с этим - без проблем). Например, как кукла Барби забыла дома шляпку и пошла гулять, и что с ней случилось, и как она лечилась... Игра удобна и тем, что на неё не нужно специально отводить время. Вот печёте вы на кухне блины- и играете. Блин - это солнце, посмотри, какой от него жар, пощупай- потрогай, вот так и солнце, когда горячее... (и так далее - объясняете в

игровой/образной/доступной форме) все причины и последствия теплового удара. Вы можете вместе даже нарисовать солнышко с увесистой дубинкой...

Вам надо, чтоб ребёнок крепко-накрепко запомнил: пришёл домой - запри дверь и никому не открывай. Постройте вместе гараж из кубиков. «Кто здесь живёт? А, синенькая машинка. Вот приехала она в гараж и забыла закрыть ворота, а тут огромный грузовик (или шустрый/вредный спортивный автомобиль) взял и ворвался... стал хулиганить, выпил весь бензин, стащил запасное колесо... и бедная машинка теперь не может кататься», и т. д., и т. п. Проигрывайте разные ситуации, показывайте (находите вместе) варианты решений, ищите выход из почти безвыходного положения... Когда играете - любые советы воспринимаются совсем иначе, без внутреннего протеста, потому что они всегда кстати, потому что вы на равных, вы партнёры, вы соучастники и друзья.

3. Уроки между делом.

Вспомните ненавистный предмет перед экзаменом и то, как быстро и благополучно вы его забыли, как только сдали. Тут то же самое. То, что надоело и из-под палки, - усваивается с трудом. (Тот самый внутренний протест виноват!)

Уроки безопасности тоже лучше всего проводить неназойливо, вызывая любопытство и желание узнать. Чем интереснее будут ваши уроки, тем больше гарантия, что ребёнок усвоит их на «отлично».

Главный принцип обучения - учить так, чтоб ребёнок захотел учиться.

Посадить ребёнка и прочесть ему лекцию - это возможно. Невозможно заставить его слушать это целый час. Если вы начали говорить, говорить, говорить, говорить, говорить и видите, что глаза он поднял к потолку, рукой подпер голову, голову склонил вбок, шевелит губами, дергает ногой или что-то рисует,- можете быть уверены, он уже давно не в этой комнате, не с вами.

Лекции можно читать, если вы:

- хороший оратор и обладаете даром убеждения;
- чувствуете неутраченный интерес ребёнка.

Лекция даже взрослыми усваивается и откладывается в долгую память процентов на пять.

Так что говорите чётко, кратко и образно.

4. Покажите, как надо делать правильно.

Все дети обожают лазить по деревьям. И ничего тут ужасного нет. Это и тренировка вестибулярного аппарата, и физическая сноровка. А вот объяснить, что такое сухая ветка и как она предательски может обломиться, как слазить, а не слетать с дерева - это уже наши заботы. Конечно, запретить легче, тем более если у вас есть печальный опыт из своего детства, каково это - падать и получать травмы, но кроме деревьев есть заборы, брёвна, стройки и помойки с очень привлекательным для детворы хламом. (И если вы твёрдо уверены, что в «подозрительные места» ваша детка не сунется никогда и ни за что, - плохо вы знаете детей.)^{Город Творцов*}

В большом магазине рабочие то ли забыли, то ли зачем-то оставили высокую лесенку-стремянку. Она блестела всеми своими ступеньками прямо посреди торгового зала, и взрослые покупатели обходили её стороной, а мелкие - кто цапал пальчиками, кто подныривал. И вдруг одна девица лет 4-5 подвела маму заручку, сказала «ага?» и полезла вверх по ступенькам. Мама стояла внизу, мельком поглядывала на дочку и преспокойно болтала с подругой. (Ведь она-то видела, как недавно по этой лестнице лазал объёмный рабочий, и понимала: значит, стоит лестница надёжно, а лазить и цепляться ребёнок её явно умел.)

Как пчёлки на мёд, со всех сторон немедленно притянулись к этой лестнице все другие «магазинные» дети. И начался маленький содом. Детвора умирала от зависти и визжала: им тоже хотелось туда, наверх и повыше, мамы грозилась, и запрещали, и ахали, и оттаскивали детей, и шумливо поругивали «эту непутёвую мать».

Мы не о том, права или не права была мама (в смысле культуры), мы о другом. О том, как любят вмешиваться случайные зрители. И что делают они это чаще всего не от благих побуждений, а просто потому, что «так не положено», а «положено этак». Водить за ручку - пожалуйста, давать нагоняи - пожалуйста; бегать и прыгать, шуметь и смеяться громко - нельзя. Нельзя, зацепившись ногами за крепкую ветку, висеть вниз головой. Нельзя пробежаться по лужам (даже если брызги не задевают других). Нельзя раскачаться на качелях до самого верха (даже

если качели крепки и надёжны). Нельзя... впрочем, кто позволяет своим детям тренироваться так, нестандартно - тот знает.

Если вы хотите дать ребёнку расти и развиваться, вам придется научиться противостоять общественному мнению. Трафаретам, привычкам, правилам давней давности, мнению каких-то прохожих, которым до всего есть дело.

Легче согласиться с воплями из подворотни, лучше- думать своей головой. Но думать придётся или заранее, или о последствиях. Кстати, и ребёнку тоже не помешает учиться сначала думать, а потом делать (лазить, прыгать, бегать, скакать...).

5. Коварное «нет».

О коварстве «нельзя» мы уже говорили. С «нет» и «не...» дело обстоит ещё хуже. Ну не хочет наше подсознание его воспринимать!

Вот прямо сейчас подойдите к своему чем-нибудь занятому ребёнку и скажите ему (или ей) «Не заходи на кухню...» Можете не сомневаться, что в ближайшие 15 минут ваша детка там объявится. Вы думаете, из вредности? Ничего подобного, его уши ваше «не» пропустили.

Любой запрет наша психика встречает в штыки. И чтобы послушаться и прислушаться (а тем более усвоить), приходится сделать усилие, переступить через своё собственное «не хочу - не буду».

Вспомните, как вы сами злитесь на запреты в семье или на работе. А детям такое усилие сделать ещё труднее (хотя бы потому, что они - народ свободолюбивый). Вот и получается: мы говорим «Нет! Нельзя!», а ребёнок услышать нас не готов, у него «бананы в ушах». Мы говорим «не делай», а ему слышится «делай, и поскорее...».

С риторическими вопросами происходит почему-то то же самое: и детей, и даже ваше подсознание они скорее раздражают, потому что на них не требуется ответа. Особенно злятся подростки, когда из-под вашего вопроса выглядывает что-то ехидное и запретительное типа «Я тебе русским языком говорю: до каких пор...?!».

Что из этого следует?

- Старайтесь строить фразы так, чтоб обойтись без «не», «нет» и «нельзя».
- Избегайте риторических вопросов (особенно когда у вас плохое настроение).

- Будьте осторожно- тактичны со слегка ироничными намёками, это очень часто выглядит как вариант этакого изощрённого подкалывания и тоже сердит, особенно подростков (они и так не уверены в себе).
- А если вам всё- таки приходится говорить «нет», подсластите пилюлю...

Итак, ваша речь должна быть положительна и конкретна, добра, но не иронична.

ТЕСТ ПО ТАБЛИЦЕ

В виде образца мы приводим таблицу с примерами, как мы обычно говорим, обращаясь к детям (левая колонка), и как стоит говорить, если вы хотите, чтоб вас поняли.

Вы можете не просто читать, а провести Тест. Проверьте себя: закройте ладонью правую сторону таблицы и сами переведите все фразы на более понятный (приятный) и позитивный язык.

Как говорим обычно	Как можно сказать лучше
Не гуляй допоздна	Приходи к полдевятого
Не ходи через сквер вечером	Через сквер идти в темноте опасно
Нет, в кино нельзя...	Возьми этот фильм в прокате, и посмотрим на БУИ
Тебя куда опять понесло на ночь глядя?!	Останься дома, уже поздно
Ты чего вытворяешь?!	Смотри, банку можно открыть так...
Смотри, не пачкайся как свинья	Вернётся грязным - так и знай, постираю и посушу
Не смей на велосипеде ехать вдоль дороги	На велосипеде катайся только в сквере

Почему это хорошо работает?

Вы даёте ребёнку инструкцию. Вы хорошие родители: ничего не запрещаете, а лишь направляете своё ненаглядное чудо... Вы даёте прямое указание (подсказку): что ему надо делать, чтоб вы были им довольны. А дети, как существа практичные и романтические одновременно, вправду любят, когда довольны их родители.

6. Повторяйте по-разному.

Любая новая информация поступает в кратковременную память. Там она хранится примерно дня три, а потом или стирается, или переходит в память долговременную, то есть запомнится, и уже надолго.

Информация переходит в долговременную память:

- когда информация яркая, эмоциональная;
- когда человек повторяет её, возвращается к ней. Этим он как будто говорит мозгу: мне пригодится, это важно, помни!

В идеале должно быть так: освоил новый материал, затем - повторять: через три дня, через неделю - через месяц. И повторение должно проходить разными способами: так интереснее и запоминательнее! Об одном и том же - по-разному. Например, о том же опасном мухоморе вы:

- рассказали;
- показали (как гордо он стоит в лесу, как соблазнительно-красиво, но никто из лесных жителей его не ест, даже червяки);
- ответили на вопросы по теме (кратко, без лекций);
- показали в книжке, на картинке;
- сочинили сказку;
- поиграли в «злую колдунью, которая варила мухоморы и...»;
- нарисовали и прокомментировали;
- задали вопрос по подходящему случаю (когда, например, в мультике показывают грибы с красными шляпками) и т. п.
- поговорили и обсудили - и пусть это будет диалог (особенно со старшекласниками).

Так же - последовательно, постепенно, углубляя и возвращаясь к пройденному - надо говорить и о более сложных вещах. Ребёнок растёт, но правила не меняются. Они лишь

дополняются и расширяются, появятся новые подпункты, новые повороты, но суть одна.

7. Рассказывайте сказки.

Лучший способ что-то донести до ребёнка - поиграть в это, проживая в игре всяческие сложные ситуации, в которые может попасть маленький человек. Или рассказать сказки, где в такие ситуации попадают милые персонажи, которых ребёнок, может быть, незаметно соотносит с собой.

Глава 6

СКАЗОЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Как обучать ребёнка правилам безопасности по народным сказкам

«Да это же триллер какой-то», - шёпотом, чтоб не разбудить уснувшую в коляске племянницу, сказал сын. И потряс маленькой книжкой. Я посмотрела на обложку. Триллер назывался «Колобок».

А действительно, почему сказки (и песенки, и прибаутки) для самых-самых маленьких такие плохокончающиеся?

И вот что ещё интересно (обращали внимание?): сказки для детей постарше как правило заканчиваются хорошо.

В них герои, преодолев все трудности и каверзы судьбы, благополучно выпутываются из переделок и начинают «жить-поживать». А у младенцев- сплошной «караул!». То лиса колобка проглотит, то теремок раз валится, то от козлика рожки да ножки в лесу остаются. Что, наши предки погуманнее не могли что-нибудь придумать или им нравилось детей запугивать? Конечно нет.

Инструкция для родителей

Первые сказки, которые слышат наши дети, и в самом деле в чём-то походят на страшилки. Но, думается, это страшилки не для детей, а как раз для родителей. Кто должен бдительно следить за младенцем, кто целиком и полностью отвечает за его благополучие, пока он так беспомощен? Вот им-то и объясняется, что будет, если:

- если младенца положить на краю;
- если оставить без присмотра (или оставить ребёнка под присмотром ненадёжных людей);
- если по вашему недогляду «хвостиком заденет», чего задевать не полагается;

- если положить «остывать на окошке» без надзора;
- если сбежит в неисследованное (то есть неподготовленное для него) место.

Сказки предостерегают родителей и предупреждают их о последствиях. Причём в той самой форме, которую легко и охотно воспринимает наше подсознание. Это напоминки для нас. Ёмкие, короткие, образные. Возьмите любую сказку - и вы найдёте в ней массу полезных советов- напоминаний по технике безопасности.

МИНИ- ПРАКТИКУМ

В какой сказке?

Попробуйте самим подставить названия сказок к этим вышеперечисленным советам- предостережениям. Заметите в сказках ещё много чего интересного. Например, о том, что опасно оставлять ребёнка без присмотра, говорится в сказках «Колобок», «Гуси- лебеди», «Кот, петух и лиса», «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка».

А в каких сказках показано, что случается, если маленький герой сбежит в неизвестное (неизведанное, незнакомое) место? Какие советы и предостережения даются в них?

Посмотрите на сказочных героев и волшебные приключения с этой точки зрения. Обратите внимание, как часто в сказках повторяется один и тот же мотив. Как вы думаете почему? Может быть, потому, что много раз и по- разному повторённое в голову хорошо западает?

Может быть, вот так, рассказывая и читая сказки и проживая вместе с ребёнком разные ситуации, мы тоже узнаём что- то новенькое о себе? Может быть, отвлекая от сиюминутного быта, сказки и нас, уже выросших из детства, способны вернуть к простым и важным истинам? И выводят - на какой- то иной уровень. И рассказывают - о тех важных истинах, которые мы забываем во взрослой бытовой суете.

Не убегай за край!

А что касается самих детей...

У маленьких детей воображение ещё спит, и потому младенец не будет пока особо переживать за обманутого колобка: он пока не понимает, что «быть проглоченным» и «умереть», по сути, одно и то же. И не пугает его, что «рожки да ножки» остались, а козлик исчез: так же не

существуют предметы для грудничка, когда они исчезают из поля его зрения. Малышу, если честно, поначалу всё равно, что вы там говорите: его завораживает сама ритмика речи, голос, интонации. Но интонации у вас разные! Но ваш голосстораживает! И маленький ребёнок сначала смутно, потом всё яснее и чётче осознаёт: что-то тут не так. Ребёнок вслушивается, и что-то откладывается в его памяти, и потихоньку-полегоньку он запоминает очень нужные предостережения и правила поведения - правила безопасности. Заранее, до того как придёт пора пугаться. Причём важная для малышей информация подаётся в самой доступной форме - в образах и символах. Она действует не на разум, а на подсознание, ведь то, что человек прочно усвоил в раннем детстве, бессознательно усвоил (буквально впитал с молоком матери), останется с ним на всю жизнь.

В народных сказках есть чёткая инструкция о том, что можно и чего нельзя делать, пока ты ребёнок.

И малыш впитывает её буквально с молоком матери.

Все мамы - во все времена - поют своим малышам колыбельную «Баю- баюшки- баю, не ложися на краю, придёт серенький волчок и ухватит за бочок...». Слушая песенку, малыш осваивает важнейшее для него понятие: что такое край.

«Край» - это некая черта, граница, тот предел, за которым таится нечто неведомое, а потому опасное. Там, за «краем», находится чужая «земля», на которую вторгаться нельзя. Там, за краем, - «серенький волчок» (символ неизведанного и коварного). Это взрослые могут пойти «за край» и с ними ничего не случится, а младенцы должны быть в «серединке», месте освоенном и охраняемом. Коляска, пеленальный столик, кроватка, мамины/папины руки - вот безопасное место для малыша. В доступной форме юному человеку объясняется, что край - это та граница, та неизведанная территория, где всё чужое, чуждое, неведомое. И почему ходить туда одному нельзя. И почему там подстерегает опасность. И как её избежать.

Поэтическая форма помогает ребёнку прочувствовать и усвоить такие понятия:

«край», «своё, надёжное» - «чужое, опасное».

Конечно, со временем «своя» территория начнёт расширяться. Сначала - до размера комнаты, потом - до размера квартиры, «своего» двора... К году малыш встанет на ножки и пойдёт. Но, приближаясь к границе «своего», то есть освоенного пространства (к тому самому краю), малыш насторожится: он уже усвоил - новое (чуждое) обязательно должно быть проверено на наличие «сереньких волчков».

Ну а что случится, если всё-таки зайдёшь за край? Да ещё один, да ещё без спроса? И об этом он уже знает. Из песенки про серенького козлика, например, которому вздумалось «в лес погуляти». («Что с ним случилось? Да-да, «остались от козлика рожки да ножки».)

Или из истории про колобка, которому тоже вздумалось...

Такие сказочные «инструкции по безопасности» перетекают от напевки к присказке, от присказки к сказке и растут вместе с малышами.

Да и сами малыши удивительно похожи на колобков: так же наивны, доверчивы и самонадеянны. И если их рискованный поступок (например, удрать от мамы или пойти с чужим дядей в интересное место) прошёл без вредных последствий, ждите следующего. Насторожить ребёнка, вызвать здоровую недоверчивость к сладким чужим речам - вот чему мы можем научить ребёнка благодаря колобку.

В сказке всё сказано, всё объяснено. Ваша задача - лишь акцентировать детское внимание на некоторых местах. Маленькие дети «срисовывают» отношение к чему- или кому-либо с родителей (как мама/папа, так и я). Вот и покажите своё отношение к поступкам беспечного героя. Но - обратите внимание! - никто колобка не осуждает. Это отличный пример для нас: мы не осуждаем ребёнка, мы можем лишь осудить поступок, который он совершил, и дать правильные ориентиры на будущее. Итак, не ругая, не принижая самого героя, дайте оценку его поведению. Помогите ребёнку понять: в чём же ошибка колобка (что он сделал неправильно и что надо было сделать, чтоб лиса - ам! - и НЕ проглотила). Что делать, чтоб не пропасть?

Сказки, напевки, колыбельные для младенцев - это учебник, в котором записаны базисные понятия безопасности для малышей.

тируем следующее: делать он будет многое, и его творческие

ПРАКТИКУМ

Чтоб от сказок польза была

1. Прокомментируйте то, о чем вы рассказываете.

Комментарий может быть очень простой: скажите «ай- ай- ай!» - вот и ясно ваше отношение к поступку (проступку) колобка.

2. Задайте малышу вопросы:

- Почему же убежал колобок?
- А можно ли было убежать одному в лес (вот он снова - основной мотив: чужой, чуждый и опасный, неизвестный край).
- С кем колобок встретился?
- От кого убежал?
- А кто его обхитрил?
- Почему пропал колобок? (Потому что нарушил запрет, потому что пошёл один, а разве можно уходить одному?)

3. Для детей постарше:

- Обратите внимание малыша на то, что встречались колобку и хорошие звери... жаль, что он доверился симпатичной хитрой лисе... (Всё как у нас в жизни, не правда ли?)
- Как правильно надо было сделать? Остаться на окошке? Или позвать с собою в лес бабушку/дедушку, которые там бывали (то есть освоили эту «чужую» территорию)? А ещё? (Не слушать лису, лисы такие хитрые...)
- Если ваш малыш говорить ещё не умеет - всё равно задавайте вопросы. И, сделав паузу, сами на них отвечайте. Это отличный способ акцентировать внимание. Задавайте вопрос и сами на него отвечайте, как будто просто рассуждаете вслух. Например, после встречи с зайчиком скажите: «И почему же колобок не побежал назад к бабушке и дедушке? Зайчик- то хотел его съесть, а колобок не испугался! Ай- ай, вернись домой, колобок!» Или можно так: «Ну разве можно подходить к незнакомой лисичке? Ай- ай- ай! Нельзя, потому что...»
- Говорите кратко и ясно (как в сказке). Никаких сложноподчинённых предложений: малыш в них запутается. И - не ругайте колобка. (Мы не осуждаем детей, мы обсуждаем и исправляем неверные поступки!)
- Выразите главную мысль, которую вы хотите донести до ребёнка («Наша Женя умница, она не убегает одна... А лисичку Женя будет

слушать? А песенки ей петь?»)

- Сделайте вывод в доступной для малыша форме. Суть его такова: ребёнка предупреждают - прежде чем пойти- убежать куда- то, надо подумать как следует, подготовиться, а ещё лучше - взять в спутники бабушку/ дедушку, папу/маму. По сути, вам надо насторожить ребёнка, вызвать здоровую недоверчивость к сладким чужим речам. «Не будь, малыш, самонадеян - всегда найдётся тот, кто хитрее тебя».

Конечно, делаете вы это не всё разом. Дети просят повторить одни и те же сказки по 30 раз, вот и пользуйтесь этим. Сказку- то рассказываем мы много- много раз. Когда «поайкайте», когда спросите. А когда и просто головой покачайте. Постепенно до малыша дойдёт суть, и он сам будет комментировать безрассудные действия колобка и давать «спасательные» советы.

- В колобка хорошо играть. Пусть иногда ваш колобок не сидит покорно на лисьем носу, пусть удирает во все лопатки.
- Не торопитесь конкретизировать сказку, лишая её волшебного ореола, сразу же приводя примеры из реальной жизни. Пусть сказка пока остаётся только сказкой. Как конкретно должен поступать в экстремальной ситуации ребёнок - будете учить потом, когда подрастёт. Сейчас ваша задача - заложить фундамент безопасности. Будет фундамент крепкий - и здание (знание!), возводимое на нём, не рухнет.

Побеседовать о волчках и колобках не поздно, когда ребёнку и 3, и 5 лет. Но тут вы можете углубить его знания по этой же теме. Просто вспомните вместе с дошколёнком другие народные сказки.

- А какие ещё сказочные герои путешествовали одни, без взрослых?
- Кто не послушался и попал в беду?
- А что надо было сделать этому герою?
- Кто спас его/её?
- Как бы ты поступил на его/её месте?

Как ты думаешь? - очень хороший вопрос, почаще задавайте его детям.

Малыш должен усвоить: уходить (убегать) без спросу нельзя, разговаривать с незнакомыми людьми нельзя. Добрый с виду незнакомец может оказаться злым, опасным, может обидеть. Не заговаривай зубы - убегай.

Народные сказки многослойны. У каждой есть своя мораль, и не одна, из каждой можно (и нужно) сделать важные выводы. По сказкам, как по лесенке, малыш идёт во взрослую жизнь. Новый материал (правила безопасного поведения) дети усваивают от сказки к сказке, постепенно и поэтапно, каждая дополняет и расширяет предыдущую, освещает какую-то новую ситуацию или проблему, с которой подрастающему человечку придётся столкнуться в реальной жизни.

Тема с вариациями

Вы знаете, что существует множество вариаций сказок. Вот, например, «Теремок». В «натуральном» «Теремке» приходит Медведь - всем зверям пригнётыш - и разрушает теремок, а жители его разбегаются кто куда - спасаются.

В других «теремочных» вариантах, например, мишка, сгорая от стыда, исправляется и строит с ними новый дом. Вроде бы всё неплохо, но... Но в жизни так редко бывает. Чаще надо не надеяться на милость сильного, а ноги в руки - и бежать. Спасаться. Это должен усвоить маленький человек: удирать не стыдно, когда речь идёт о твоей жизни, когда на тебя напал тот, кто сильнее тебя.

Мы бы советовали для занятий по безопасности брать основной вариант сказки, народный. Он не такой «приглаженный», зато каждое слово выверено, нет ничего лишнего, что способно отвлечь ребёнка или убаюкать его бдительность.

Инструкция по спасению

Недавно одна мама рассказывала, как была потрясена и обрадована результатом, когда её дочка воспользовалась подсказкой из сказки. В дворовой песочнице её девочка была самой маленькой, и вечно кто-нибудь отбирал у неё то совочек, то ведёрко, то просто выталкивал с лучшего места. В общем, плакала она регулярно. И тут мама купила сказки «Кот, петух и лиса» и «Зайкина избушка».

Прочитали (и не один раз), поговорили- обсудили, а потом даже поиграли (тоже не один раз). Дочка была петушком, которого утащила

лиса, и другим петушком, который прогнал лису из избушки, а мама, соответственно, всеми остальными зверятами. Мама старалась беседовать по сказке и строить игру так, чтобы дочка научилась: 1) звать на помощь; 2) постоять за себя.

Вот вопросы, которые помогли маме акцентировать внимание ребёнка на том, что надо не хныкать, когда тебя обижают, а звать на помощь и обороняться самой.

Сказка «Зайкина избушка». Кто поселился в доме у зайчика? Кто хотел помочь зайчику, да не смог. Почему убежали и собачка, и медведь? Кто выгнал лису? (Петушок.) Почему лиса петушка испугалась и убежала? (Он смело и громко кричал.)

Сказка «Кот, петух и лиса». Что делал петушок, когда его тащила лиса за тёмные леса? А как ты думаешь, почему он не заплакал, а стал громко кричать, звать на помощь?

И знаете, что малышка сделала, когда снова оказалась в злосчастной песочнице и её снова стали толкать? Прибегла к самому надёжному средству обороны, которое у неё имелось. Она завизжала прямо в уши обидчикам изо всех сил. Причем визг у неё переходил в ультразвук, так что уши просто закладывало. Два-три солидных визга - и больше на неё не напали. Другие мамы предпочли вовремя останавливать своих боевых малышей, а те - не лезть: кому приятно, когда звенит в ушах от чужого вопля?

Вот так сказка помогла.

Думаем, общий принцип «сказочных занятий» вам понятен, поэтому мы не будем подробно останавливаться на каждой сказке [Город Творцов*](#). Мы просто обратим ваше внимание на те полезные сказочные советы и выводы, которые должны усвоить малыши в районе двух-трёх лет.

- Когда дома один - «не выглядывай в окошко».
- Доверяй, но проверяй.
- Зови на помощь - и помощь придёт.
- Помогай другим - и тебе помогут. Выход всегда есть. Безвыходных ситуаций не бывает.

ПРАКТИКУМ

Сказка - выручалка

Многие родители переживают, что не могут уделить своему ребёнку достаточно внимания: то работа, то домашние дела время отнимают. И тут выручит вас сказка. Вы можете прекрасно провести время с сыном или дочкой, когда ваши руки заняты, а голова свободна. И поиграть, и попутно обсудить важные вещи, а заодно и проверить, как ваша детка усваивает правила безопасности.

А чтобы убедиться (убедить себя!), что это действительно так, прямо сейчас вспомните сказку, которую любите вы и любит ваш ребёнок. И тут, на этой странице, запишите её название. Записали?

Теперь подумайте и решите, какие правила безопасности поможет она вам пройти. И как вы это будете делать. Запишите.

И дополните ваши записи после того, когда прочтёте эту главу.

Что вам осталось? Выполнить всё, что вы придумали и наметили.

Вслушивайтесь в мудрость веков.

ИГРА

Угадай - ка

Просто задаёте вопросы и вместе ищете ответ. А дети постарше могут задавать вопросы и вам. Например:

- В какой сказке мальчик превратился в козлёночка? Почему? А что ты будешь делать, если тебе пить захочется? Тебе мальчик из своего стакана предложит воду, ты попьёшь? Почему?
- Давай вспомним, в какой ещё сказке мальчик не слушался.
- Угадай, кто помог двум детишкам спастись от Бабы- яги?
- Почему печка сначала не хотела девочке помочь, а потом помогла?

Можно поиграть в игру **«Полезные сказочные советы»**.

Берёте какую- то сказку, и - кто больше советов найдёт?

Берёте какой- то полезный совет, и - кто больше сказок назовёт, где он встречается?

И пусть вам не кажется, что такие игры- обсуждения очень сложны для маленьких детей.

Это как решать головоломки: от простой к сложной, и чем больше занимаешься - тем лучше получается.

Учите детей и учитесь с ними вместе.

Обратите внимание: в сказках для самых маленьких очень много запретов. Потому что дети наивны и доверчивы. Они открыты миру, и наша задача - помочь, сделать так, чтобы доверчивость и открытость не обернулись во зло. Не ленитесь, учите детей уму- разуму.

Чтобы лучше запомнили

Простые правила:

- Прежде чем рассказывать- читать новую сказку, **определите** для себя: какие полезные уроки для ребёнка зашифрованы в ней.
- **Рассказывайте** сказки. Можно, конечно, и читать, но - устный строй речи отличается: он более тёплый, более доверительный...
- **Покажите своё отношение** к героям, к происходящим событиям. Но вспомните: вы осуждаете не самого сказочного героя, вы осуждаете его поступок. А самого героя вы жалеете, восхищаетесь им и т. п.
- **Не перестарайтесь.** Не стоит увлекаться и рассказывать историю страшным и заунывным голосом, рыдать над бедным героем. Малыш перехватит вашу реакцию и тогда уж точно перепугается. Ваша задача - не испугать, а научить держать ушки на макушке.
- **Обращайте внимание на иллюстрации.** У детей эйди- ческая память (это значит образная, яркая). Баба- яга, созданная воображением ребёнка, и нарисованная Баба- яга - вещи разные. Детская психика «подстраховывается»: она не создаст ужасно страшную картинку. А вот то, что малыш увидел, - так и будет стоять у него перед глазами.
- **Покажите своё отношение. Вы** довольны или не довольны тем, как поступил сказочный герой? В чём он ошибся? Как надо было поступить? Чтобы показать, что герой сказки поступает неправильно, иногда достаточно сказать «ай- ай- ай!» и покачать головой. Малыш повторит и жест, и фразу и уловит главное: здесь что- то не так, надо поступать иначе...
- **Задавайте вопросы.** Если ребёнок пока говорить не умеет (или разговаривает ещё плохо), он всё равно вас поймёт. Суть вопроса ведь даже не в том, чтобы сразу получить правильный ответ. Вопрос подчёркивает главное, заставляет задуматься. А вам (нам) как раз это и надо.

- **Побуждайте малыша задавать вопросы вам** (впрочем, у них это получается без проблем, тут главное - не отойти от темы).
- **Реагируйте эмоционально.** Маленькие дети способны спрашивать и отвечать жестами, звуками, действием. Они реагируют эмоционально, а то, что прожито через эмоции, глубже остаётся в нас.
- **Повторяйте.** Не старайтесь комментировать сказку каждый раз, когда её читаете. Но время от времени возвращаться к такому обсуждению желательно.
- **Закрепление пройденного проводите по-разному.** Много времени и сил у вас это не отнимет. Нужно только одно: ваш хороший настрой.

Со сказкой можно поиграть

Игра - очень важный момент в жизни маленьких детей. Именно через игру они и познают мир, и осваиваются в нём. Вот и поиграйте вместе.

Используйте детские игрушки.

Берёте подходящие игрушки и разыгрываете всю сказку или короткие сценки из неё. Колобок - в правой руке, зайчик - в левой. «Колобок- колобок, а тебя съем...» - «Не ешь меня, зайчик, я тебе песенку спою...» Спели и дальше покатались...

Сказочных героев не обязательно покупать в магазине. Вылепите их из пластилина.

Нарисуйте и вырежьте из бумаги и картона. Наша дочка любила, когда их складывали из фантиков. И не обязательно добиваться стопроцентного сходства, главное, чтоб была какая- то характерная для этого героя деталь.

Очень интересно играть, разместив сказочных героев на пальцах. В магазинах продаются готовые, но вы можете сделать и сами из пробок, коробочек, тряпочек и ниток.

Играть между делом

Предположим, вы вытираете пыль, готовите ужин или гладите. А ваш маленький колобок бежит следом и, соответственно, мешает. Самое время поиграть. Говорите: «Давай поиграем, ты будешь козлёнком, а я твоей мамой - козой. Вот наш дом. Я ухожу, а ты смотри, никому дверь не открывай...» Ребёнок мгновенно примет условия игры и, «заперев дверь», притихнет где-нибудь под столом. Вы, продолжая заниматься

своими делами, «возвращаетесь», стучите, поёте песенку, что «мама пришла, молока принесла...». Ваш козлёнок дверь отпирает («чик- чик») и бурно радуется. В следующий заход вы можете спеть про пришедшую маму волчьим голосом. Как козлёнок поведёт себя? Маленькая попутная беседа - и игра продолжается.

Вы можете предложить малышу достать подходящие игрушки (например, ещё шестерых козлят). У вас нет столько? Берите других зверьков, более- менее похожих, прикрепите рожки, а детское воображение воссоздаст всё остальное.

Вы готовите ужин. Ребёнок, естественно, крутится рядом - и мешает. Вы берёте огурец и говорите: «Вот этот маленький огурчик будет у нас лягушкой, а картофелина, смотри, как медведь. Что- то я забыла, в какой сказке они встретились? Какие ещё зверята жили в теремке?» Или берёте ложку, маленькую и побольше, и говорите: «Смотри, вот зайчик, вот лисичка. А вот кочан капусты, как будто зайкин домик. А где лисий дом?» Всё, ребёнок при деле, сказка (и полезный урок безопасности) начинается...

Вполне вероятно, что малыш сам предложит сюжет.

Где- то после двух с половиной лет наш Лёня все свои сказания о теремке заканчивал так: « Я ка- ак сел в синюю машину, ка- ак приехал и...». И помощники у него были - наши собаки. То одна, то другая сидели с ним в воображаемой машине, а потом, прибыв на место, где бесчинствовал медведь, естественно, помогали навести порядок.

Дети часто делают этакий конгломерат из любимых сказок или придумывают к знакомым (которые, по их мнению, кончаются плоховато) свои концовки. Тоже неплохо. И воображение развивается, и напряжение снимается. А сам ребёнок приходит к выводу: безвыходных ситуаций не бывает, всегда есть выход, главное - не растеряться.

Проведите с малышом тест и узнаете, усвоил малыш мораль сказки или нет. По реакции ребёнка. Он сам начнёт выражать своё отношение к поступку и поведению сказочных героев.

Главный сказочный урок

Сказки - это учебник, по которому маленький человек начинает учиться жить. В нём всё - по законам волшебства. В сказках всё - по законам реальной жизни. Это только по форме сказки иносказательны, а содержание их - жизненный опыт многих поколений. Сказки

многослойны, и один из слоев - те самые уроки безопасности, которые должны освоить наши дети. Слушая и «обсуждая» с вами народные сказки, играя в них, малыш легко усвоит, что в «другом», большом мире необходимо соблюдать определённые правила. Не верить кому ни попадя, обращаться за помощью, не преступать запреты, не робеть и не сдаваться. Раз за разом повторяя эти нехитрые, но очень важные «сказочные» истины, вы научаете ребёнка и бдительности, и осторожности. Причём (что очень важно!) не запугивая и не очерняя окружающий мир. Постепенно дети смогут понять, что мир - разный, что есть в нём и добрые, и злые и от тебя самого зависит, в какие руки, в какое окружение ты попадёшь. А если вдруг попадёшь в переделку - как из неё выберешься, чтоб вернуться домой целым и невредимым.

Чему научит сказка

Вот вам для примера темы для бесед и игр по русским сказкам:

- Малыш, будь готов к неожиданностям. Не все к тебе приходят с добром. Бывают случаи, когда удирать не стыдно, а можно и нужно («Гуси- лебеди»).
- Не будь наивным, малыш! Не покупайся на лестные предложения...
- Если тебя обхитрили (обманули) и ты попал в беду, зови на помощь, кричи громче, поднимай много шума. Держись, помощь придёт («Кот, петух и лиса»).
- Доверие к людям - прекрасная черта. А вот слепая доверчивость опасна («Зайкина избушка», «Волк и семеро козлят»).
- На будущее: никого не приглашай (не пускай) к себе домой, когда ты один. Не открывай дверь, не говори никому по телефону, что дома никого нет. Вдруг это хитрая лиса пришла.
- Дружно можно любого врага победить («Зимовье зверей»).
- Не бывает безвыходных ситуаций. Что бы ни случилось, как бы ни складывались обстоятельства, выход всегда есть. Надо только хорошенько подумать («Гуси- лебеди», «Лисица и волк», «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка» и др.).

- Зри в суть, ищи причину, почему у тебя что-то не получается и что надо сделать, чтобы получилось. («Иван - крестьянский сын и Чудо- Юдо»). Помните? Как ни старался Иван, как ни бился, а все отрубленные у Чуда-Юда головы прирастали снова. Что делать? Иван понял, что надо срубить огненный палец, это он наполняет зло новой силой. Чем не полезный урок, когда что-то не получается, когда не везёт, когда неприятности так и сыплются на тебя - не падай духом. Не маши мечом зазря - ищи истинную причину своих неудач. Найди и устрани - и тогда удача к тебе вернётся.

Глава 7

ПО ДОРОГЕ В ДЕТСКИЙ САД. И НЕ ТОЛЬКО...

- * *Сейчас мы придём из садика, я тебе налью вкусного супчика...
Пашенька строго смотрит на маму:*
- * *Только давай сегодня обойдёмся без скандалов.*

По дороге в детский сад можно сделать массу полезных вещей. Особенно если выйти чуть раньше и идти чуть подольше. Можно поговорить, каким будет день и куда бежит во- он та рыжая собачка, можно выучить стишок или поиграть в скороговорки, можно постучать по льдинкам или посмотреть, не лопнули ли почки на знакомом кустарнике... А можно легко и непринуждённо проводить маленькие, но очень нужные уроки по правилам безопасности.

Предлагаем вам два варианта. Выбирайте, какой удобней для вас и вашего настроения.

Вариант первый. Приключенческий

Дети по утрам любят ходить неторопливо, по- хозяйски оглядывая слегка изменившийся за ночь мир. У них совсем иной отсчёт времени, и то, что для нас,- всего лишь дорога, в детском воображении может превратиться в большое путешествие.

Скажите ребёнку, что сегодня вы- исследователи (туристы, путешественники, экстремалы) и ваша задача – невредимыми добраться

до намеченной цели. А значит, вам надо быть очень бдительными: разглядеть- заметить- преодолеть все опасности, все ловушки и капканы, которые встретятся по пути. Такой заход мигом разбудит детское воображение, и ребёнок будет уже не просто шагать рядом (и глазеть по сторонам), но и думать, охотно отвечать на ваши вопросы, задавать свои.

Варианты. Вы можете распределить роли: малыш - опытный путешественник, а вы - новичок. Новички ничего толком не знают и вечно всё путают. За ними нужен глаз да глаз! Малыш с удовольствием возьмёт над вами шефство, будет предупреждать, следить, опекать. Он почувствует себя важным и нужным человеком, без которого вам в пути не обойтись (а это и приятно, и полезно: учиться отвечать за кого- то). Когда надо переходить дорогу, «по ошибке» вы направитесь не к «зебре» (или подземному переходу), попытаетесь обойти автобус спереди, а трамвай сзади. Если ребёнок присоединяется к вашим глупостям, то вы теперь точно знаете, на что обратить внимание в ближайшее время, изучая технику безопасности.

Вы можете идти совсем другой, непривычной дорогой (прокладывать новый маршрут). Ребёнок поучится ориентироваться в пространстве, искать знакомые ориентиры, останавливаться и наблюдать, чтобы не заблудиться. (По дороге из детского сада делать это ещё полезнее: ребёнок должен знать дорогу к дому, причём не одну.)

А если вы ещё и назначите его главным в вашей связке, а сами превратитесь в новичка, в первый раз идущего этим маршрутом, обучение и закрепление правил безопасности пойдёт ещё быстрее.

Вариант второй. Ситуативный

Вы просто пользуетесь ситуацией, подвернувшемся случаем, чтобы выучить или повторить с ребёнком всевозможные правила безопасности. Все сразу правила выучивать и повторять, конечно, не стоит, действуйте по ситуации. Вот бежит собачка - вы вспомнили, обсудили- повторили, можно ли махать палкой перед носом собаки. Проходите мимо неизвестной огромной лужи - измерьте палкой её глубину (смотри, под водой какая глубокая яма, просто провалиться можно!). Подошли к дороге: «Дай мне руку, я что- то забыла, как надо через дорогу переходить...» Малыш увидел на доме знакомую цифру: «Четыре!» - кричит. «Правильно. А у нас какой номер дома? А улица?»

Детвора - народ импульсивный, воспользуйтесь и этим. Вы идёте через скверик, и ребёнок вдруг делает скачок в сторону и лезет на дерево. Причём не обращает внимания, что нижние ветки подозрительно тонкие или сухие. Вместо того чтобы кричать «нельзя! ты куда полез!»- уцепитесь сами за сухую ветку. Пусть полюбуется, как она сломается, как вы рухнете на землю. И пусть это будет немножко понарошку, но маленький человек увидит наглядно, чем опасны сухие ветки, почему сначала надо подумать, как себя подстраховать.

Не старайтесь сделать (и выучить) всё сразу. Если малышу надоела ваша игра - не навязывайте. Каждый день, понемногу, «цепляясь» за случай - и результаты не заставят себя ждать.

Играйте. Обращайте внимание на то, что ребёнок НЕ знает. Чтоб поупражняться в следующий раз.

Что необходимо знать ребёнку- путешественнику:

- свой адрес; •■
- домашний номер телефона;
- номера телефонов мамы и папы;
- как переходить дорогу;
- как не свалиться в яму и как преодолевать другие препятствия;
- как позвать на помощь.

Почему нельзя:

- садиться в машину без родителей;
- пойти с незнакомым человеком;
- брать у незнакомцев угощение;
- ходить по безлюдной дороге, даже если это ближе, чем в обход.

Чем опасны:

- канализационные люки;
- железные заборы с острыми пиками наверху;
- стройки;
- бомжи, алкоголики и другие сомнительные люди;
- тёмные улицы;
- вода подо льдом.

Как вести себя:

- при встрече с животными;

- если ты потерялся;
- к кому можно и к кому нельзя обратиться (не к любому прохожему! подойти к ларьку, где несколько продавцов, к милиционеру);
- когда к тебе пристают (надо кричать: «Нет, ты не мой папа, нет!», «Не трогай меня, ты чужой... я с тобой не пойду!.. Нет!», «Нет, ты не мой брат! (сестра, мама, бабушка...)»).

Этот список вы можете дополнять и расширять. Вы можете завести тетрадь (или файл в компьютере) и отмечать в ней, что пройдено, что повторено, что ещё предстоит узнать.

Как вы уже поняли, так можно играть (и заниматься) не только по дороге в детский сад, а в любой дороге.

Отправляясь в большое путешествие в неизвестное место, вам надо договориться:

1. Если потерялся (в большом магазине, например), стой на месте и жди: я тебя обязательно найду. С ребёнком постарше вы можете заранее решить, где вам встретиться, если вдруг потеряетесь. Просто, входя в магазин (или в кинотеатр, или в торговый, игровой центр), обратите внимание: «Вот главный вход, у этих дверей...», «Посмотри: в центре зала фонтан, если что - жди меня здесь...» 2. Не верь, если незнакомый человек скажет: «Пойдём со мной, вон там тебя мама ждёт, я отведу...» - с ним можно пойти? А если скажет, что «мама велела»? Проигрывайте заранее разные ситуации, в которые может попасть ребёнок. Вооружённый таким опытом, он не испугается, не растеряется. Он сможет вести себя грамотно.

Давно замечено: чем больше вариантов неприятностей проиграно - тем меньше встретится их в жизни ребёнка.

Гриша очень обижался, когда мама повторяла ему одно и то же всё время. Чуть ли не до слёз, он ведь уже в школу пошёл, а она ему, как маленькому, каждый день одно и то же: «На колодцы не наступай, из двора не выбегай...» Мама сама уже видела, что эти повторения не на пользу, мальчик считает, что они его унижают, и, может быть, в какой-то момент он из вредности сделает именно так, как нельзя.

А ведь так просто было сделать эти правила интересными:

- вместе сочинить «песенку безопасности»;

- сделать так, чтоб он сам эти правила внушал маме;
- попросить его повторить эти правила кому-нибудь из младших соседей;
- нарисовать картинки- правила и повесить их на холодильнике (или отнести в школу на выставку);
- и многое- многое другое, что способны придумать родители вместе с ребёнком.

МИНИ- ТЕСТ НА «ПОТЕРЯУСТОИЧИВОСТЬ»

Важно не только учить, но и убедиться в том, что ребёнок всё это запомнил и может вести себя в соответствии с выученными правилами.

«Потеряйтесь» в магазине и понаблюдайте, как малыш будет себя вести. Не доводите, конечно, его до отчаяния и, если видите, что совсем растерялся, срочно «найдите» его. Но в идеале ребёнок должен сделать всё, чему научился от вас: не бегать, не паниковать, а отойти в сторонку (но не уходить от этого места далеко) - и стоять и ждать. Или (если ребёнок старше шести лет) сориентироваться и подойти к месту встречи, о котором вы заранее договорились. И тоже ждать.

Хорошо, чтобы у него был мобильный телефон, но и кроме этого, чтобы он знал свой и ваш номер наизусть - если, потеряв телефон, придётся звонить с чужого.

Проверьте, как реагирует он на уговоры посторонних людей. Можете даже заранее договориться с кем-то (кого ребёнок не знает), чтоб чужой человек (добрый, симпатичный, располагающий к себе) пособлазнял его, пытаясь увести куда-то.

Совет: Не таитесь долго. И не проводите сразу две проверки (и теряться самой, и тётенок насылать). Ваша задача - не перепугать ребёнка, а научить его на практике пользоваться усвоенными знаниями. Не прошедший «тестирование» (закалку на прочность) ребёнок может сильно испугаться и запаниковать. А вот маленький стресс (и маленький первый испуг, который он сумеет победить, когда поймёт, что мама потерялась, он остался один) только пойдёт на пользу.

Если ребёнок сделал всё правильно - оцените это по заслугам, наградите, расскажите, вернувшись домой, как мужественно он вёл себя.

Как *правильно* он себя вёл! Этот миг победы над страхом поможет ребёнку выйти победителем и из куда более сложной ситуации.

Глава 8

ЧЕМУ НАУЧИТ СНЕЖНАЯ ГОРКА

Идёт наша дочка из садика и жалуется:

- * *Я сегодня даже на качелях не покачалась. Все качались, только мне не давали...*
- * *Так много желающих было?*
- * *Мно- ого! (Начинает похныкивать.) Целая очередь. Все стояли... стояли...*
- * *А ты бы тоже в очередь встала...*
- * *Кончилась очередь! Мне даже очереди не хватило!!!*

Во дворе нашего детсадика залили горку. Причём по всем правилам: ровную, широкую, с длинным пологим скатом. На ней ни колдобин, ни трамплинчиков - как раз для малышей. Теперь родители платят ежевечернюю дань: детки не желают уходить домой, пока вволю не накатаются. У горки вечерами всегда людно. Малышня катается, взрослые стоят- ждут- уговаривают. То одна, то другая мама не выдерживает (мороз, холодно, да и некогда, как всегда) и, выдернув детку из общей кучи, уводит (или уволакивает - у кого как).

Интересное место - ледяная горка. Здесь отношения взрослый-ребёнок как на ладони. Здесь можно понять и то, насколько родители понимают ребёнка, и как умеют договариваться с ним, и насколько у ребёнка родители в авторитете.

Здесь каждый ребёнок сосредоточен в первую очередь на себе, на своих внутренних ощущениях, и потому спонтанно выдаёт те самые реакции, которые в другое время, может быть, и сдержал бы. Мамы, кстати, тоже выдают, и тоже спонтанно. В основном - замечания.

Все замечания, которые обрушиваются на детские головы (и успешно пролетают мимо ушей), можно поделить на две группы: социально-адаптационные и воспитательно- карательные. (Да простят нам психологи эти произвольные термины!)

Первые явно предназначены не для детей - для взрослых, которые стоят рядом.

- * Ты зачем её за руку тянешь, так нельзя!
- * Не сиди на ступеньках, Вика, видишь, сколько народу ждёт! (По правде говоря, мелкий народец ждать не намерен и лезет на горку со всех сторон, кому как удобнее. Вика им нисколько не мешает.)
- * Катя, осторожнее! Съезжай медленно, смотри, внизу дети!
- * Алёша, не лезь! Сначала надо девочку пропустить! Алёша!!!
- Лиза, малышам уступать надо, ну разве так можно!

Лиза не слышит, Алёша девочку пропускать не желает, Катя, ясное дело, скатываясь, не сможет притормозить. Апофеозом всего становится фраза: «Не визжи! Ты мешаешь. Разве можно так громко кричать?!»

Пожалуй, мамы и бабушки втайне понимают сами, что слова их - только слова, и говорят- то их, в сущности, не для детей, а друг для друга (так принято?). словно соревнуются, кто воспитанней и культурней. Этакая компенсация за «недо- воспитанность» ребёнка; мол, я понимаю, что моя детка неправильно ведёт себя... Не подумайте чего, я хорошая мама, я исправляюсь, я культурная, ну честное слово!!!

Второй блок замечаний несколько иной. Они выдают искреннюю родительскую обеспокоенность: как бы не вышло чего. Как бы дитя не споткнулось, не грохнулось, не разбило себе нос.

- * Оля! Оля- а- а! Не стой наверху, слась, тебе говорю... свалишься...
- * Павлик, не смей так кататься, упадёшь!

Вот две девочки сцепляются и едут «лежащим паровозиком». И тут же две мамы хором кричат:

- Ты куда лёжа едешь, куда!!!
- Сию минуту прекрати, сколько тебе говорить!

Родители на самом деле волнуются, как бы не вышло чего...

И почему- то не замечают, что выходит- то как раз из- за них.

Девчушка съезжает вприсядку и боком, перепуганная бабушка кричит: «Оленька, осторожнее! Я кому говорю... О- о- оля! Ты меня слышишь?! Оля... сейчас упадёшь!» Оля слышит, оглядывается и тут же теряет равновесие - бац! - падает. (Оглушительный рёв.)

Вот мальчишка пробует прокатиться стоя. Раз у него получилось, а потом резво вмешалась мама: «Илья! Сядь сейчас же! Не смей!!!» Илья спотыкается и валится в рыхлый снег. Благо, окрик сразил его в самом низу.

Некоторые родители, наоборот, подначивают своих, по их мнению, слишком осторожных детишек.

Я думаю, если бы озабоченные мамы и прочая родня перестали *так* заботиться о безопасности детей, то и неприятностей, и ушибов было бы наамного меньше.

Ребёнок знает, на что он способен

Если присмотреться, легко увидеть, что дети лезут на горку по-разному и по-разному скатываются с неё. Как умеют и как понадёжнее. На корточках, например, ребёнок поехать не рискнёт, пока не освоит катание «на пузичке» и «на попе». И в кучу не полезет за просто так. У детей прекрасно действует инстинкт самосохранения. Каждый ребёнок знает, на что он способен, знает свой предел, и переходят его лишь самые бесшабашные и самые пугливые дети. Но и им одёргивания и бесконечные замечания пользы не принесут. Наоборот.

Нужно не дёргать ребёнка, а дать ему освоиться на горке!

А если вы хотите предостеречь, то скажите, как *надо* с горки съезжать, а не как нельзя. Так понятнее малышу.

«Не опускай голову! Серёжа, голову не опускай!» - твердит, как заведённая, мама. А что, ведь действительно сапожком въедут.

Вопрос для родителей: а как лучше сказать, чтоб ребёнок услышал? Правильно: «Серёжа, подними выше голову!» А если он не послушался вас и опять носом около льда? Правильно, вы отводите в сторонку и говорите: «Посмотри на Алёшу, вот молодец! А ты так умеешь? Я знаю: умеешь! Ещё выше можешь? Вот это да- а- а! Молодец!»

Опасаетесь за ребёнка? Прокатитесь вместе, хотя бы пару раз. Вы *покажете*, как надо залазить, как надо съезжать. Тогда вы действительно притормозите торопящегося ребёнка, ободрите и поддержите (морально) слегка перепуганного малыша... Маленькие дети пока не умеют мысленно рассчитывать (прогнозировать) свои действия, и им часто нужен наглядный пример. А не указка: «Всё, раз не слушаешься, больше кататься не будешь!»

Это не значит, что вы запустили ребёнка на горку и стоите помалкиваете. Несмотря ни на что. Понаблюдайте - и вы получите полезную информацию для размышления. Вы узнаете много интересного о ребёнке и о себе.

Чем полезна горка

Обычно мы не думаем, как передвигаемся по земле. Нам не надо задумываться о том, как сгибается нога, как поставить стопы, как движутся руки, как координирует тело свои движения, чтобы не упасть.

На ледяной горке движение совсем иного рода. Это не шаг, не бег, а скольжение. В обычной жизни ни дети, ни взрослые так не ходят. Тут надо полностью контролировать своё тело, каждый взмах или жест, и это совсем иной букет чувств, свежих, изначальных. Мы будто заново ощущаем своё тело, чувствуем слитность и согласованность с ним. Энергичное скольжение - это и профилактика застойных явлений (например, в ногах), и выход энергии (через те же ноги), и контакт с Землёй. Ведь чтобы не свалиться кулём, надо ощутить, прочувствовать и себя, и то, что под тобой, - опору, буквально - почву под ногами. И этот тесный контакт очень важен. Это и разгрузка (уход в себя, в свои внутренние ощущения), и чувство единения - Земля вновь ощущается как опора, как поддержка, как то, без чего мы не можем обойтись.

Такие ощущения, почти забытые, из очень раннего детства, вновь возвращаются, когда мы стремительно скользим вниз - по ледяной горке. По Земле...

На что вам стоит обратить внимание, пока стоите рядом:

1. На общефизическую подготовку.

Катание развивает сноровку, ловкость и умение увёртываться, быстро думать и действовать.

Посмотрите, как катается ваш ребёнок, что умеет и чего не умеет, что получается, а что - нет. Здесь как раз тот случай, когда полезно сравнивать (мысленно, для себя). Сравните сынишку/дочку с другими детьми того же возраста - будете знать, над чем работать. Как физически развит ваш ребёнок, насколько он скоординирован, умеет ли быстро принимать решения и выполнять их (например, совершать необходимые маневры), - всё «выдаст» снежная горка.

Многие дети, даже хорошо освоив всевозможные «приёмчики», с удовольствием скатываются лёжа, распластавшись.

Довольно часто это свидетельствует о том, что ребёнку не хватает тактильных ощущений. Горка поможет понять, хватает ли ребёнку обычного телесного контакта с вами, часто ли вы его обнимаете, гладите,

просто держите за руки. Особенно важно понимать это тем родителям, у которых дети постарше. Такие дети уже стараются проявлять независимость, но телесный контакт с родителями по-прежнему им нужен.

2. На работу воображения.

Шустрый народец - дети! Редко останавливается на достигнутом. Освоил одно - пора переходить к следующему. Они придумывают себе всё новые и новые задания. По сути, это творческий поиск, экспериментирование, поиск себя не только в проявлениях физических, но и в поведенческих. Интересно же, где предел собственных сил - и мамино терпения.

Детка-трехлетка уже с полчаса елозит по горе, мама замерзла. «Все, ещё пять раз, и идем домой». Малышка кивает головой, скатывается, обегает горку, поднимается по снежным ступенькам, скатывается - раз, второй, третий, а на четвёртый... начинает лезть по горке вверх, прямо по ледяному скату. Конечно, у неё ничего не получается, она сползает вниз и - начинает штурм по новой. НО! На вполне законных основаниях. Ведь пятого раза (последнего, после которого надо уходить) все ещё нет! Гениально!

Социальные контакты

Горка диктует нормы и правила поведения, и обычно дети легко подчиняются им. Они разберутся без взрослых, как правильно подниматься, кому уступить, как съезжать опасно, а за кем можно и повторить. Обратите внимание: умеет ли ваш малыш быть в коллективе. Каковы его отношения с другими.

Каков характер вашего ребёнка (ведь дома он/она часто не такой, как в детском кругу). Кто он - лидер или ведомый? Конфликтует или нет? Умеет ли находить выход из сложной ситуации? Сдастся или полезет с кулаками?

Детские контакты часто определяют то, как человек будет держать себя с другими людьми, став взрослым. Сейчас он экспериментирует. Что можно, чего нельзя и где тот предел, за который переходить не стоит: себе дороже. А заодно узнаёт, где предел вашего терпения, где край, за который нельзя переступить.

Зачем делать дежурные замечания? Займитесь делом. Покатайтесь или посмотрите. Первое (скатывание) поднимет вам настроение, поможет снять напряжение, второе - подскажет, чего не хватает вашему ребёнку и что вы ему в силах дать. Мы покупаем игрушки, одежду, мультики на кассетах, но самый большой дар, которого ожидает от нас ребёнок, - наше общение с ним. Интересное, азартное, полезное.

Посмотрите на катание с горки с точки зрения того, что *не* умеет ваш ребёнок, - и постарайтесь понять, чем в ближайшее время стоит заняться. Вместе.

Здесь как на ладони видны его знания, умения, навыки: контактность, умение избегать и налаживать социальные контакты.

Если, штурмуя горку, малыш избегает соприкосновения с кем-либо, подумайте: почему? Если, напротив, цепляется, старается цапнуть, задеть кого-то, обнять или повалить - постарайтесь понять: почему? Чего ребёнку не хватает? Может, контакта с вами, и он тут, на горке, возмещает этот «пробел»?

Не суетитесь

А теперь посмотрите, не мешаете ли вы (вы!) освоить ребёнку то, что в жизни ему очень и очень понадобится.

И стоит ли ради того, чтоб себя показать (как ты стараешься - воспитываешь, какой ты культурный родитель) и выплеснуть своё беспокойство, бесконечно к детям приставать?

Лучше - договориться, сколько катаемся, когда уходим, что делаем потом.

А уж если вмешиваетесь - то не говорите впустую. Доведите дело до конца. Сделайте то, что обещали. Сказали «нельзя» - выдёргивайте, как редиску из грядки, «уведу» - уводите.

Дорогие родители, поработайте над собой. С любовью... к себе.

Хвалите себя за каждый «проглоченный» лишний окрик. Награждайте себя за то, что удержались от совета «под руку».

Посмотрите на других родителей (и на себя, по возможности) глазами своих детей.

Представьте, что снежная горка - это большой тренажёр, и для детей, и для взрослых.

ПРАКТИКУМ Природа и безопасность ребёнка

Со многими явлениями природы малыша надо знакомить с точки зрения их безопасности. Примерно вот так можно обсудить, напомнить и закрепить знания о правилах поведения с природными явлениями.

Весна. Сосульки

За долгую зиму на крышах «вырастают» большие, толстые и длинные сосульки, иногда с крыши свисают целые сосулечные каскады. Их положено, конечно, сбивать, но не всегда и не везде это делается вовремя. А упавшая сосулька представляет большую опасность для головы прохожего.

Обратите внимание ребёнка на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыши. Расскажите, чем они опасны и почему такие места надо обходить стороной.

Правило: под крышами не бегать!

Закрепление: Возьмите две сосульки - большую и маленькую. Рассмотрите, какие они острые (как пики, как колья!), пусть ребёнок сам убедится, потрогает. Предложите сравнить их вес. Какая тяжелее? Почему? Порассуждайте вместе, что чем больше сосулька, тем тяжелее, тем сильнее и больнее ударит. Найдите сосульку покрупнее и сбейте её палкой. Упав, она протаранит снег до самой земли. Подойдите и рассмотрите с ребёнком, какая глубокая дыра. Поговорите о том, как опасно весной ходить под самыми крышами и балконами. А как надо идти по этому тротуару? А почему?

Устройте соревнование: кто больше опасных «сосулечных» мест найдёт.

Примерно так же поговорите о снеге, который может скатываться с крыш.

У каждого времени года свои правила - познакомьте с ними своих детей.

Зима. По тонкому льду

Лёд становится тоньше, в любой момент он может проломиться.

Правило: по тонкому льду ходить нельзя!

Закрепление: Выберите место, где лёд тонок, и бросьте камень. Он проломит лёд, во все стороны пойдут трещины. Камень исчезнет под водой - утонет.

Если нет большой воды, тот же эксперимент вы можете провести в большой луже.

Ещё лучше, если ребёнок своими глазами увидит ледоход: как плывут льдины, сталкиваются, переворачиваются, как в воде крутятся какие-то ветки, палки, как исчезают они в пучине. Тот, кто слушал гул ледохода, скрежет, с которым льдины напозают одна на другую, добровольно во всё это не ползет.

Расскажите историю, как один мальчик (девочка) пошёл по протоптанной тропинке через пруд - и вдруг под ногами его появились трещины. Что же ему делать?

Пусть ребёнок запомнит, как надо вести себя в такой ситуации. (Надеемся, вы сами помните, что надо лечь на лёд и ползти к ближайшему берегу.)

Проведите эксперимент: сделайте два следа.

1. Найдите сугроб и упадите в него, раскинув руки и ноги.

2. Прыгните в сугроб сразу двумя ногами.

Какой след глубже? Почему?

Так что сделал мальчик, чтобы благополучно выбраться на берег?

Предупредите ребёнка, что у берега лёд всегда тоньше и даже такая тактика может не спасти, но у берега мельче и выбраться больше шансов.

Принцип понятен? Так же разбираете и закрепляете другие правила безопасности - не формально (как иногда делают на занятиях в детсаду или на уроках ОБЖ в школе), а на примере какой-то реальной ситуации.

Конечно, малыш не сможет сразу запомнить и выполнять всё, что положено. Да пока и не надо, ведь пока вы всегда рядом с ним. Но чем больше он узнает сейчас, тем в большей безопасности окажется потом.

Мы не будем подробно рассказывать, как и чему обучать ребёнка (это вы легко найдёте в специальной литературе). Мы просто хотим обратить ваше внимание на те мелочи, которые (если на них не обращать внимания) могут доставить крупные неприятности.

Итак, с чем знакомить:

Весна или **осень** - время собачьих свадеб. О свадьбах вы можете не говорить, а вот о том, что такое собачья стая, - желательно. Ребёнок

должен знать, что оказаться на пути такой озабоченной стаи - дело опасное.

Правило: Любую компанию собак обойти стороной, и подальше. Убегать нельзя! Замри и жди, пока пробегут мимо.

Зимой обратите внимание ребёнка на:

- *Обморожение.* Как заметить (не смейтесь, но мы часто не замечаем сами, а потом - уши горят, руки болят) и что делать, чтоб не обморозиться.
- *Полынья.* Коварство полыньи в том, что, затянутая тонким ледком и припорошенная снежком, она становится незаметна. А городские дети вообще могут не знать, что это за штука (не видели!).

Летом обратите внимание ребёнка на:

- *Солнечный и тепловой удар.* Как незаметно он подкрадывается и как от него спастись.
- *Опасное дно.* Хочешь искупаться в речке (в море, в пруду) - зови взрослого, папу или маму. Вместе проверьте дно (рельеф дна, например песчаного, бывает изменчив, и рядом с мелкотой может оказаться новенькая яма).

Правило: Не ныряй в незнакомом месте. Не ныряй вниз головой, сначала убедись, какое дно.

- *Костёр.* Ясно, что в костёр малыш не полезет: дым и жар отпугивают. А вот вытащить горящую веточку - с большим удовольствием. Даже малыш должен знать, что из маленького огонька может случиться большой пожар.

Правило: Расчисти место и убери ветки, сухую траву вокруг того места, где разжигаешь костёр. Уходя, костёр гаси.

- *Клещи.* Вы собираетесь в лес за грибами? В парк на прогулку? Покажите (или нарисуйте) вредного клеща, который любит присасываться ко вкусным мальчишкам и девочкам (и всем малоодетым людям). Обратите внимание ребёнка на разницу тактик клеща и того же комара. Одного трудно не заметить, другого трудно отыскать.

Правило: С голыми руками и ногами в лес не ходи!

Вернулся домой - сними одежду и осмотри себя.

Особенно те места, где самая нежная кожа. Напомните, что вцепившегося клеща не отрывают (даже если очень хочется), на него

капают растительным маслом или бензином/керосином.

А вернувшись из леса, даже если ребёнок просит есть и пить, начинайте с осмотра, а всё остальное - потом. Тогда он точно не забудет, когда станет совсем самостоятельным, действовать именно так.

- *Грибы. Правило:* Никогда не клади в корзину незнакомый гриб, никогда не собирай грибы- ягоды у дороги.

Кстати, не переусердствуйте, не сгущайте краски, ребёнок должен знать: лес не злой, просто он любит, чтобы люди соблюдали определённые правила. А безопасность- там, где ты сохраняешь бдительность.

ТЕСТ Да или нет?

Этот тест двухэтапный. Сначала вам надо услышать объяснения ребёнка - почему «да», почему «нет». А затем спросить его:

- Как ты поступишь?
- Почему так делать нельзя?
- А как надо? Как сделать лучше всего?

№ 1. На поляне в лесу ты увидел кустарник с сочными и красивыми ягодками. Птички сидят и клюют. А ты попробуешь?

№ 2. На улице к тебе подошли две хорошенькие девчонки и говорят: «Отойдём- ка в сторонку, поговорить надо». Ты отойдёшь?

№ 3. Ты вызвал/а лифт. Открылись двери, кабинка пуста. И тут в подъезд входит незнакомый симпатичный мужчина и тоже спешит к лифту. Тебе можно войти в лифт вместе с ним?

№ 4. Жарко, а мы с тобой собрались в лес по грибы. Ты согласен пойти в маечке/боксерке?

№ 5. Вот мы вернулись домой. Долго гуляли, набрали много грибов и очень проголодались. Ты мне говоришь: «Нет, мы не будем сейчас кушать, сначала проверим, не подцепили ли мы жирненького клеща». Это правильно?

№ 6. Вдруг начался дождь, и не просто ливень, а с грозой и молнией. Твой дружок Борька кричит: «Бежим, вон там дерево большое, спрячемся!» Бежать или не бежать?

№ 7. Мы с тобой рано- рано утром пришли на пляж. Вдруг из моря выходит царь Нептун, и зовёт тебя к себе в гости, и обещает очень вкусное угощение. Ты пойдёшь?

Почаще проводите такие маленькие тесты - в виде вопросов и ответов. Вы спрашиваете, а ребёнок пусть вам скажет: «да» или «нет». (На всякий случай напомним: в этом тесте на вопрос № 5 ответ «да», на все остальные - «нет».)

А если захочет, пусть придумает вопросы по безопасности для вас - и тоже протестирует. Очки тут считать не обязательно. Потому что каждый вопрос по правилам безопасности важен. И за каждый вопрос ребёнок должен получить только «отлично». Тогда - всё в порядке.

Получилось на «троечку» - ну что ж, теперь вы знаете, над чем вам ещё поработать и в какие тематические и ролевые игры поиграть.

Глава 9

СПАСТИСЬ ОТ СТРАХОВ

Страх подкрадывается незаметно.

Сначала он залазит в живот, а потом выбегает мурашками на спину.

Пришла девчушка из детсада и совершенно серьёзно заявила, что им там завтра будут уши отрезать. Ну, все посмеялись... Всю ночь малышка спала беспокойно, всхлипывала, маму звала, а утром - в слёзы: «Боюсь! Не пойду в садик!» И что оказалось? Действительно, нянечка взяла и пригрозила расшумевшейся детворе: «Будете так плохо себя вести - отрежу уши!» Знаете, что девочка сделала, когда её всё-таки в сад отвели? Мама ушла, а она вернулась в раздевалку, взяла шапку и так, в шапке, пошла в группу. И ни за что не хотела её снимать.

Малыши всё принимают за чистую монету и всё принимают на свой счёт.

А родители этих же самых детей, особенно папы, любят хвалиться: «Мой ребёнок ничего не боится» - и провоцируют детей на всяческие «бесстрашия». К сожалению, это означает, что взрослые просто не заметили, какой страх прописался в душе малыша. А значит, не смогут помочь ему освободиться от страха.

Потому что все люди, и взрослые, и дети, чего-нибудь да боятся. И это хорошо, потому что иначе мы не смогли бы выжить. Страх на самом деле - это адаптивная реакция, которая заставляет мозг сосредоточиться на задаче «определить опасность и избежать её». Так что вопрос не в

том, как добиться, чтобы ребёнок стал бесстрашным, а в том, как сделать детские страхи не врагами, а друзьями.

«А при чём тут безопасность?» - спросите вы.

А при том, что страх (если он овладел человеком) подтачивает его изнутри. Путает мысли, замедляет реакцию. Перепуганный ребёнок (впрочем, как и перепуганный взрослый), поддавшись панике, не сможет в экстремальной ситуации постоять за себя. Конечно, испугаться способен каждый. Но одни люди могут взять себя в руки, другие - нет. Одни сдаются, другие побеждают. Нам думается, такая реакция формируется в человеке с раннего детства, с того времени, как человек начинает испытывать страхи и учиться их преодолевать.

Детские страхи

Первый страх, который есть уже у младенца, - это **страх одиночества**. Ведь малыш во всём зависит от взрослых. Если вы заботитесь о нём, вовремя удовлетворяете его главные жизненные потребности, растите в любви и ласке, у младенца сформируется базовое (основное, стопроцентное) доверие к вам, а потом - и ко всему миру, окружающему его. И тогда все последующие страхи, которые, увы, неизбежны, ему будет легче «прожить» и преодолеть. Если у ребёнка есть в чём сомневаться, если его потребности с младенческого возраста часто игнорировались, если родители высмеивали его страхи (вместо того чтобы помочь разобраться и умирить их), то ему труднее будет обрести веру в себя и в мир вообще. Страхи есть у всех, но у таких детей они приобретают «убойную» силу. У таких детей резко и остро, куда ярче, чем у всех остальных, может проявиться боязнь темноты или замкнутого пространства (как варианты того же страха одиночества), тревожность, невротические реакции.

Пик детских страхов приходится примерно на 4 года. К этому возрасту маленький человек достаточно полно осознаёт свою «самость», осознаёт себя отделённым (отдельным от других) существом. Примерно в это же время или чуть позже, лет в 5-6, появляется новый страх - **страх смерти**. Сначала ребёнок начинает переживать за себя (за собственную шкурку), а чуть позже - за близких, за всех, кого он любит и ценит.

Помню, когда мне было пять лет, мама уехала на 2 месяца на курсы повышения квалификации. Уехала - так надолго и далеко, аж в Красноярск, откуда в те годы и позвонить- то было проблематично, Я оставалась с папой, бабушкой, дедушкой - то есть совсем не одна, оставалась с людьми, которые меня обожали, но... как я страдала! И почему- то никому, никому не могла об этом сказать. Разве только своей игрушечной собачке. У меня была малюсенькая мягкая рыжая собачонка, размером с ладошку; её перед отъездом подарила мне мама. Я шила ей одежду, спала с ней и всюду носила с собой, и затерла весь ворс до чёрной корочки, и из собачьей спинки уже высовывались кусочки поролона. А я таскала её и думала примерно так: «Вот умру я, пусть эта собачка стоит на моей могиле» - и совершенно отчётливо представляла, какой будет памятник, какие у него будут бортики, на каком бортике с какой стороны памятника она, эта игрушечная собачка, будет стоять. «Пусть тогда меня мама жалеет», - думала я. Кстати, как ни странно, эти мысли не были особенно обречёнными или обиженными. Они были тоскливыми и печальными какими- то... но убавкивали меня; вернее, баюкали то отрешённое отчаяние, которое поселилось внутри.

Кстати, это вовсе не значит, что мамам нельзя никуда уезжать. Просто, вероятно, я уже дозрела до того, чтобы попытаться понять (осознать) идею смерти - и в том числе своей собственной. Что не удивительно само по себе. Удивительно было другое. Взрослые не заметили ничего. «Ты была как всегда», - сказал мне папа, когда потом, через сколько- то там лет мы вспомнили те дни и недели. А когда я рассказала про тайный мой страх, он честно задумался. И вспомнил. Как таскала я свою потёртую собачонку, как просила и просила читать волшебные сказки с хорошим концом и требовала, чтоб дверь в мою комнату не закрывалась. «Так вот, оказывается, почему ты так себя вела!» И он читал, и распахивал дверь, и не гасил в моей комнате свет до утра. Он делал всё правильно: потакая, казалось бы, странным капризам, даже не подозревая о моих потаённых мыслях о смерти, он помогал и помог пережить этот страх.

Если ребёнок «проходит» эти неизбежные мысли естественно, не циклясь и глубоко не пугаясь (а такое может быть только при поддержке родных ему взрослых), то ни фобий, ни иных неприятных последствий у

него скорее всего не возникнет. Идея смерти и бренности просто войдёт в копилку его опыта и обогатит его внутренний мир, как бы странно это ни звучало. Смерть - неотъемлемая часть процесса жизни, знание о ней придает жизни и всем делам человеческим большую ценность и завершённость. В каком-то смысле страх даже полезен, как и всё, что дано человеку изначально, вопрос в том, как юный человек научится уживаться с ним и как он его преодолевает.

Примерно к школьному возрасту (а иногда и раньше, годам даже к четырём) человек знакомится с **«социальными страхами»**: теми, что связаны с общением, с умением (и неумением) наладить контакты с другими людьми. Человек - существо общественное, и дети прекрасно это осознают. Страхи: а вдруг одноклассники меня засмеют, а вдруг учительница меня отругает при всех, а вдруг не примут в компанию - могут лишить ребёнка уверенности в себе, сделать легкоуязвимым и беззащитным. А могут и не лишить. Всё зависит опять-таки от того, как он научится преодолевать их. Это время социальной адаптации к миру, и страхи, как ни странно, могут помочь ребёнку. Это - опыт, это - узнавание себя и своих возможностей. Когда ребёнок преодолевает страх, одновременно он учится прекрасной науке побеждать. Он учится, подстраиваясь под коллектив (и под своеобразие некоторых личностей), не ломать себя, не подделываться под мнение большинства (масс), если это большинство не туда заносит, он сохраняет свою индивидуальность, неповторимость.

Собственно, все остальные страхи - всего лишь причудливое переплетение этих «базовых». Все последующие комплексы и фобии - странные боязни и невротические реакции, чувство бессилия и неумение постоять за себя - растут, по сути, из них. Особенно если по каким-то причинам взрослые не помогли ребёнку вовремя справиться с ними, точнее, научиться ими управлять. Преодолевать.

Боязнь темноты и замкнутого пространства - вариации страха «я одинок», «меня бросили...». Когда дети боятся огня, воды, уколов, червяков, собак, крови и т. п., на самом деле они испытывают страх смерти, просто выраженный более конкретно и предметно.

Потому что всё, что (реально или мнимо) угрожает целостности организма, для человека, а тем более юного человека, может ассоциироваться со смертью. Поэтому так опасно запугивать ребёнка: «собачка укусит», «дядя заберёт», «ну и оставайся один, а я пошла».

Поэтому надо помочь ему избавиться от «мелких» страхов, чтобы потом они не стали большими.

Особая статья - **иррациональные страхи**, те, которые родителей больше всего выводят из себя. Ну в самом деле: как из маленького пятнышка вылезет целый дракон? Кто может проникнуть и спрятаться в темноте, если окна и двери закрыты?

Почему тебе видится вампир? Но как раз тут нельзя высмеивать малыша. Бесполезно и вредно убеждать: «это глупо», «не надо бояться». Этим вы добьётесь только того, что ребёнок испугается ещё больше: «даже мама не понимает, не защитит!». Дети иначе воспринимают мир, и то, что для нас кажется невозможным - «какие НЛО в центре Москвы?!», - для ребёнка вполне реально.

И потом, как знать... в мире много непознанного, сегодня наука уже подтверждает то, что казалось невероятным ещё вчера, во что верили, что чувствовали и знали только «особые» люди.

Дети с их непредвзятым взглядом на мир куда больше, чем взрослые, открыты ему. Они замечают то, что мы, вероятно, не замечаем, поскольку не готовы принять.

Известно и многократно подтверждено море случаев, когда дети, именно маленькие дети, на расстоянии чувствовали беды и бедствия (тайфуны и катаклизмы, войны, теракты, несчастье, обрушившееся на близкого человека). А многие современные дети особенно чувствительны к этому. Не надо ругаться и отрицать то, чего вы точно не знаете. Лучше - прислушаться, лучше - поддержать и помочь (хотя бы на всякий случай). Даже если вы закоренелый атеист и Фома неверующий.

Страх как хроническое явление

Привели девочку в садик. Она только шла по алее (было утро, и детей встречали на улице), а воспитательница уже заметила: «У Леры что-то случилось». Та подошла, прислонилась и тихо так говорит: «Маму увезли в больницу. Она совсем умрёт, она сама так говорит». «Что ты выдумываешь, ну что ты выдумываешь!» - возмущился подошедший папа и пояснил: - Аппендицит у неё, уже операцию сделали, всё нормально». Целую ночь ребёнок жил с такою ужасной мыслью, и никто не догадался успокоить его и объяснить.

Впрочем, критиковать взрослых мы не будем: иногда очень трудно угадать, что чувствует ребёнок. Спасаясь от самых страшных страхов, дети смеются, шумят, могут тихо сидеть в уголке, а могут играть и прыгать. Они пока плохо отдают отчёт своим чувствам, зачастую сами не понимают: и почему так внутри больно? - и заглушают эту боль, как получится. Когда что-то случается среди близких, ребёнок тоже чувствует, тоже переживает, но - не догадывается спросить. Если такие переживания и страхи случаются часто, если не помогать ребёнку - такая «испуганность» станет хронической. Она может так «загрызть» человека, что у того сместится самооценка и оценка реального мира - в сторону негатива.

Мы не можем оградить детей от того, что они видят вокруг, и от того, что они узнают об этом мире. И от всех страданий оградить не можем. Страдания - такая же часть жизни, как и радость. Но мы можем умерить их. И тогда дети научатся управлять своими страхами.

У каждого из нас свой способ справляться. Подарите ребёнку свой бесценный опыт: как совладать со страхом, как не позволить страху командовать собой.

Найти и обезвредить

О страхах малыша узнать нетрудно: словами, жестами, всем своим поведением он незамедлительно сообщает об этом. А вот дети постарше часто скрывают свои страхи.

Догадаться, что ребёнок боится, можно по косвенным признакам. Дети их даже не стараются скрыть, потому что втайне всегда надеются, что мама- папа помогут. Обратите внимание, если ребёнок:

- рассказывает про какого-то мальчика (девочку), который испугался, и при этом явно ждёт вашей реакции;
- бравирует своей храбростью, много говорит о ней, а сам жмётся поближе ко взрослым;
- часто рассказывает какие-то «страшилки» (про отрубленный палец, про чёрную машину, в которую заманивают детей и увозят);
- спит, укрываясь с головой, плотно закрутившись в одеяло;
- часто видит страшные сны; просыпается в холодном поту;
- упорно добивается чего-то, о чём никогда раньше не просил (умоляет, например, завести очень большую

- собаку, требует плотно задёргивать шторы);
- отказался от любимой привычки (всегда вечерами гулял на улице, а теперь сидит дома);
- напряжён, вздрагивает, озирается, избегает оставаться один, особенно в сумерки;
- резко изменил поведение (быстро выходит из себя, с трудом успокаивается или, наоборот, из шумного и деятельного вдруг превратился в тихоню).

Почти наверняка в его жизни случилось что-то, чего взрослые не заметили или чему не придали значения. Не обратили внимания, не учли.

Самое главное (и самое сложное), что предстоит сделать, - понять, чего же ребёнок боится на самом деле (то есть отыскать причину, истинную причину страха). Сам ребёнок сделать такое не в состоянии. Он боится, например, казалось бы, сущей мелочи: закрытой двери, а на самом деле, возможно, страшится другого: что никому не нужен, что останется один, что родители оставят его, исчезнут (уйдут, разведутся, умрут, заболеют, отвергнут), потому что он/она плохо себя вёл/вела (или потому что такой трусишка, что учиться никуда не годно, и т. п., и т. д.), - и кто же тогда будет о нём заботиться? И как же он тогда вообще будет жить? Мы даже не подозреваем, свидетелем каких неурядиц становятся наши дети и какие выводы (и реальные, и нереальные) они могут сделать.

Для малыша осознание собственного страха - дело очень трудное, тут только вы можете понять и помочь. Старшие дети могут осознавать причину, но не сознаваться в этом даже себе (ведь мы так часто внушаем, что бояться - стыдно!).

Вот вам и ваша родительская задача - помочь ребёнку:

- понять, что бояться не стыдно;
- выяснить (уяснить), что же его так напугало;
- «проработать» и избавиться от этого страха.
- Как приручить страх
- Постарайтесь в первую очередь успокоить себя. Если ребёнок уловит ваше напряжение, ему трудно будет обуздать свой страх.

- Покажите, что воспринимаете его страх всерьёз, что вы понимаете дочку или сына, сочувствуете ей/ему.
- Не шантажируйте ребёнка («ну, успокойся, а то я тоже испугаюсь», «не огорчай меня»).
- Не сравнивайте. Сказать «ай- ай, смотри, даже Леночка не боится, а ты...» - верный способ понизить самооценку ребёнка (кем он будет считать себя, если сравнения вечно не в его пользу?). Появится неуверенность в себе, и он невзлюбит ни в чем не виноватую Леночку.
- Если ребёнок не хочет рассказывать - не спрашивайте в лоб: «что случилось?», «чего ты боишься?», а неназойливо заведите разговор (например, за вечерним чаем или по дороге в парк) о смелости и страхах. Ваша задача - убедить человека, что бояться - это ещё не значит быть трусом). **Ребёнок должен знать, что испытывать страх не стыдно**, что все люди время от времени чего-то боятся. И вы в том числе.
- Не стыдите его. «Ты же большой, как не стыдно», - говорит папа, а ребёнку и так стыдно, что он испугался, а теперь добавится новый испуг: «Ой, меня посчитают трусом». Или вы добавите чувство вины, и ребёнок в следующий раз побоится даже признаться в своём страхе, а значит, не научится избавляться от него, станет загонять вглубь (вот откуда фобии и прочие безобразия).
- Расскажите истории из своего детства, как вы сами боялись и как научились спастись от этого страха (боялись гусениц, а потом узнали, что из них получаются красивые бабочки; снились плохие сны, а вы стали на ночь слушать красивую музыку и читать добрые истории).
- Разговаривайте, вводите в курс. Например, вы поняли, что он боится отправляться в санаторий без вас. Расскажите ребёнку, что - да, сначала там ему будет немного грустно (и с вами было так), зато потом, когда он привыкнет, будет так здорово отдыхать! Или вспомните историю, как вы однажды тоже страшно испугались... Втяните ребёнка в обсуждение. Дошколёнка разговорить легко, младшеклассника посложнее, а подростка, если он не

привык откровенничать с вами, очень трудно. Если дочка или сын не торопится поведать вам о своих проблемах - не торопите. Главное, чтобы юный человек поверил и убедился: вы не собираетесь осуждать и критиковать его. Вы готовы ему помочь.

ПРАКТИКУМ

Несколько способов справиться со страхом

Страх часто возникает от неизвестности, когда ребёнок не понимает, что с ним будет, как будет. И легче всего справиться со страхом, пока тот «свеженький» - только что появился. Но самое главное (позвольте напомнить!) - выяснить истинную причину страха!

«Ну подумаешь, укол...» Как подготовить ребёнка к...

- Говорите правду (предупредите, что укол - немного больно, но...).
- Негативные впечатления снимайте сразу, как можно быстрее (похвалите, как хорошо перенёс укол, - и сразу дайте конфету).
- Пусть думает о приятном (это - маленькая неприятность, она пройдёт, а потом мы сходим в парк и там будем бегать, купаться!).

Детские страхи во многом отличаются от взрослых: часто они нелепы и наивны, но это с нашей точки зрения. Если ребёнок боится, значит, основания для этого у него есть. И дело родителя - не закрывать глаза, надеясь, что «само пройдёт», не высмеивать «такие пустяки», а показать и доказать малышу, что «это не страшно», ты - в безопасности! Ребёнок должен твёрдо знать, что у вас он найдёт поддержку и опору в любой ситуации. А если его страх кажется вам иррациональным, научите, как от него спастись.

Алгоритм ваших действий

Скорая помощь

1. **Определите источник страха.** (Чего боится ребёнок?) Вспомните все последние события, которые могли спровоцировать испуг (эпизод из страшного фильма, ваш визг при виде паука...).
2. **Вызовите на откровенный разговор.** Дети часто сами не понимают, что с ними происходит. Рассказывая вам о своих неприятностях, они смогут лучше понять себя (и своё состояние).

3. **Дайте ребёнку высказаться.** Не критикуйте и не говорите «не бойся», «так не бывает». Поверьте: то, что нам кажется глупостью, для богатого детского воображения реально.
4. Если малыш не смог объяснить, почему и чего он боится, **можно говорить с ним и за него.** Можно даже вместе нарисовать или поиграть, как в театре, в эту страшную историю, придлав к ней хорошую концовку. Успокойте его, убедите- покажите (проверьте вместе), почему «это» не страшно. (Например, если ему кажется, что в шкафу сидит Кощей Бессмертный, вместе облазьте весь шкаф, причём ощупывайте всё содержимое сначала при свете, потом делайте то же, но погасив свет.)
5. **Помогите избавиться от вредных эмоций.** Если ребёнок напуган, очень важно, чтобы все его отрицательные эмоции выплеснулись наружу. Малыши и девочки могут бурно разрыдаться, а «взрослые» мальчики, стыдясь своих переживаний, могут разозлиться или нагрубить. Не говорите, что «так себя вести нельзя», не сердитесь и не паникуйте, выдержите паузу.

А затем:

- выслушайте молча и участливо (сопереживание - это то, что больше всего надо человеку в трудную минуту);
- найдите, за что похвалить («какой ты молодец, что...»);
- вместе поищите выход.

И дайте понять, что вы всегда на его стороне.

ТЕСТ

Детские страхи

Торопливый ритм жизни коснулся (и доводит) не только взрослых, но и детей. Современные дети гораздо чаще, чем все предыдущие поколения, сталкиваются со злом, жестокостью, бездушием - «благодаря» тем информационным технологиям, что есть в каждом доме. Возникает масса «новеньких» страхов. А у слишком занятых родителей часто не остаётся ни времени, ни сил повнимательнее приглядеться к сыну и/или дочке, понять, что за страх поселился в детской душе и откуда, собственно, он взялся.

Мало того: родители порою сами помогают эти детские страхи формировать. И у некоторых, увы, неплохо получается.

Этот Тест поможет вам понять, не провоцируете ли вы детские страхи. Умеете ли помочь ребёнку преодолеть их. И вообще - правильно ли себя ведёте, когда ребёнок чего- то (или кого- то) боится.

№ 1. Пришли ваши добрые старые друзья. Они видели вашего малыша, когда вы вернулись с ним из роддома; и теперь в восторге: какой большой, уже умеет сам садиться и вставать! Конечно, им хочется поиграть с ребёнком, поддержать его на руках, но он затаился у вас на ручках и не желает общаться с ними.

А. Пусть поддержат, ведь я- то рядом.

Б. Постараюсь уговорить, показать, какие хорошие эти взрослые люди.

В. Ну что ж, пообщаться можно и с моих рук, вот подрастёт - тогда и поиграют вместе.

№ 2. По телевизору идёт неплохой сериал, и вы, заглядевшись, пропустили «Спокойной ночи...». Теперь малыш требует свою законную передачу, а без неё не желает ложиться спать. Вы ставите успокоительный мультфильм. Какой?

А. Тот, что попадётся под руку.

Б. «Том и Джерри» - он всегда под рукой.

В. «Приключения кота Леопольда».

№ 3. Вы приехали на море и сразу же, конечно, пошли на пляж. Подошли к воде - и тут выясняется, что малыш испугался волн. Что будете делать?

А. Буду успокаивать и убеждать, что водичка очень хорошая, что большие мальчики/девочки не плачут.

Б. Заманю в воду, попрыгает на волнах ■- привыкнет.

В. На берегу, у самой воды, будем рыть песок и делать своё море.

№ 4. Два ребёнка - ваш и вашей подруги - удрали из детского городка. Вы выловили их и привели обратно. Подруга строго сказала своему ребёнку: «Будешь убегать без спроса - отдам тебя во- он тому дяденьке- милиционеру». Ваш малыш услышал - и притих, и вопросительно смотрит на вас. Что сделаете вы?

А. Кивну головой: послушай, мол, полезно...

Б. Спрошу: «А что же мне делать с тобой, как ты думаешь?»

В. Скажу ему так: «Отдать не отдам, а накажу - обязательно».

№ 5. Бабушка с дедушкой принесли малышу новую игрушку - забавного заводного клоуна, поставили рядом (малыш заинтересовался), но стоило клоуну замахать руками и «заговорить» - ребёнок громко заплакал. Что вы сделаете с игрушкой?

А. Постараюсь успокоить и объяснить, какую хорошую игрушку подарили бабушка и дедушка, предложу поиграть с добрым клоуном.

Б. Извинюсь перед дедушкой и бабушкой и - пока уберу игрушку с глаз долой, куда подальше; подождём, пока дорастёт до неё.

В. Поставлю игрушку на самую дальнюю полочку, пусть привыкнет, приглядится, а при удобном случае в спокойной обстановке постараюсь «познакомить» их.

№ 6. Ребёнок боится открывать дверцу шкафа, твердит, что «там кто- то есть, большой и лохматый...».

А. Объясню, что большой и лохматый в шкафу не поместится.

Б. Вместе с ребёнком исследуем этот шкаф и все другие шкафчики. Откроем, ощупаем, осмотрим. Но ночник всё- таки выключать не буду.

В. Поиграем в игру «Кто там прячется в шкафу?». Попрячемся по очереди и посмеёмся.

№ 7. Вы приглашены в гости - без ребёнка - и вам пора уходить, а он просит взять его/её с собой, буквально вцепился и никак не отпускает. Что лучше сделать, чтобы уйти без истерик?

А. Сдать няне, отвлечь и потихоньку сбежать.

Б. Убеждать, что скоро- скоро вернёмся с подарком, - и убедить! В. Объяснить, что сегодня пойдём без него (взрослые иногда имеют на это право), зато в воскресенье целый день будем вместе («а пока придумай, чем займёмся, чего тебе хочется, куда вместе пойдём»).

№ 8. Ваш ребёнок, вернувшись домой из детского сада, рассказывает страшилку о том, как по городу ходит какая- то чёрная женщина и угощает малышей конфетами, а кто возьмёт - тот пропадает. Как вы отреагируете?

А. Поговорю с воспитательницей и выясню, кто и почему в группе запугивает детей.

Б. Объясню, что это выдумка, в которую не стоит верить, а тем более рассказывать другим.

В. Воспользуюсь моментом, поговорю о правилах безопасности; и объясню ребёнку, что ни конфеты, ни даже фантики брать у посторонних людей нельзя, даже если очень захочется.

№ 9. Ваш ребёнок нарисовал ужасное Чудо- Юдо и сам же его испугался. Что сделаете вы, чтобы его успокоить?

А. Отвлеку и незаметно спрячу эту картинку. Б. Скажу: какое плохое чудовище, давай- ка порвём его! В. Сяду рядом, и мы вместе пририсуем чудовищу смешные уши и забавно раскрасим его.

№ 10. Вы узнали, что ваш ребёнок ушёл на соседнюю стройку (хотя вы и предупреждали, чтоб ни в коем случае туда не ходил). Что скажете, когда найдёте и выясните, что он цел и невредим?

А. «Как тебе не стыдно!» Б. «Сколько можно тебе говорить». В. «Десерт отменяется. А ты сядь и подумай, за что я на тебя сердита».

№ 11. Дочка вашей подруги научилась читать в 4 года, сын соседки - победитель двух олимпиад, дети Петровых - идеал воспитанности, а у вас ребёнок как ребёнок. Часто ли вы ставите подобных детей в пример своему отпрыску? Вы говорите ему/ей об этом?

А. Да, должен же он знать, на кого равняться, ведь положительный пример стимулирует. Б. Мысленно - часто, вслух - иногда, когда совсем допечёт. В. Очень редко. До всех не дотянешься, а потом, у него/ у неё тоже есть кое- что, в чём он/она лучше и способнее других.

№ 12. Пока ваш ребёнок отдыхал за городом у бабушки, пропал его любимец - волнистый попугайчик. Вы знаете, что ребёнок будет очень переживать. Что лучше сделать?

А. Купить другого попугая, очень похожего: вдруг не заметит. Б. Он хотел иметь черепашку; пожалуй, срочно куплю. В. Скажу, постараюсь утешить и вместе пойдём выбирать нового попугайчика.

№ 13. Вы повздорили со своей старшей сестрой: вечно она лезет с советами. Та хлопнула дверью и ушла. Малыш был случайным свидетелем вашей ссоры и теперь постоянно спрашивает, почему не приходит его любимая тётя. Вы:

А. Переводите разговор на другую тему, так как это не его ума дело.
Б. Говорите, что не приходит, потому что не любит вас.
В. Говорите, что вы поссорились, но его, малыша, она по- прежнему любит.

№ 14. В детстве вы очень боялись пауков и лягушек. Да и сейчас от них не в восторге. А теперь выяснилось, что ваш собственный ребёнок боится, причём того же. Вы обсуждаете эту тему?

А. Очень редко; я очень стараюсь скрыть свой страх. Б. Да, частенько. И обходим такие места, где они обитают, сторонкой. В. Да, и придумываем вместе, как научиться их не бояться (и кажется, у нас уже получается).

№ 15. Вы заметили, что ребёнок ведёт себя по утрам как-то задумчиво-странно. После долгих разговоров и наводящих вопросов выяснилось, что на рассвете он просыпается от чьего-то пронзительного плача. И тогда ему становится очень страшно...

А. Скажу то, что есть на самом деле: это кошачий концерт, нашёл чего бояться!

Б. Скажу и постараюсь показать этих певучих котов, которые устраивают концерты.

В. Когда коты запоют, осторожно разбужу и мы вместе посмотрим и послушаем кошачий концерт, поговорим о причудах природы, инстинкте... и о любви.

Результаты

Большинство ответов А. Похоже, что вы сами способствуете формированию некоторых детских страхов. Вы не обращаете внимания на возрастные особенности детей (например, на то, что дети видят мир образно и ярко и логические объяснения на них почти не действуют) и потому боретесь с детскими страхами взрослыми способами, вольно или невольно давая критическую оценку поведению ребёнка - «чего же ты испугался, как маленький». Это понижает детскую самооценку, и, как следствие этого, у ребёнка может запросто возникнуть очередной страх или комплекс.

Бороться надо не с ситуацией (закрыть, например, шторы, чтоб не видно было, что там, за окном), а с причиной страха. А если уж развенчивать страх, то наглядно, чтоб ребёнок убедился сам: это - не страшно. Неплохо бы вам попробовать посмотреть на мир (и происходящее в нём) глазами собственного ребёнка, повнимательнее и поспокойнее выслушивать его беды, опасения, страхи - и утешать, и помогать выбираться из них. Подумайте, а всегда ли ребёнок приходит к вам с полной уверенностью: вы непременно поможете? Просто верьте

малышу, прислушивайтесь к нему. Вспомните, разве вы сами не боялись чего-то, когда были ребёнком? Что больше всего вам было необходимо в такие минуты? Чтобы страх ушёл - его надо пережить, а потом дать ребенку возможность убедиться, что он в безопасности. И тогда из шкафа не будут ползти всё новые чудища. Наоборот, там поселятся добрые гномики-сонники, которые приносят с собой новые добрые сказки.

Большинство ответов Б. В пылу семейной жизни вам удаётся не забывать, что психика детей отличается от психики взрослых, и это очень ценно. Именно это помогает вам отвлечь ребёнка, когда ему страшно, и переключить его внимание. Но почему-то вам иногда трудно поверить в искренность собственного ребёнка. То, что кажется вам ложью, на самом деле - обычные детские фантазии, в которых вольно перемешаны правда и вымысел. Вымысел, в который он верит сам! А раз верит, значит, для него он реален. Попробуйте почувствовать состояние малыша, вспомните себя в детстве, свои страхи и переживания - и вам станет легче понять ребёнка.

Вы умеете успокоить, убедить, что всё в порядке, что мир стабилен, а мама всегда рядом. И это прекрасно. Но для дальнейшей жизни будет ещё лучше, если вы не просто успокоите и настроите на оптимистический лад, но и вооружите приёмами: как можно преодолеть страх. Постарайтесь чаще строить ситуацию так, чтобы ребёнок сам убедился: это не страшно, потому что... и что надо сделать, чтобы... Уметь думать и находить выход самому - это лучшая страховка и от опасностей, и от страхов.

Большинство ответов В. Вы умеете замечать признаки страха и вовремя приходите на помощь. Причём делаете это тактично, не понижая самооценку ребёнка, не внося смятение в волшебный детский мир. И очень хорошо, что основной упор вы делаете не на слова, а на поступки, действия. Такая наглядность очень помогает юному человеку разобраться с его страхами. Вы умеете создать атмосферу, в которой ребёнок чувствует себя уверенно и спокойно. И, что не менее важно, вы знаете прекрасное оружие против страха - игра и радостный смех.

Вы не просто успокаиваете, вы делаете всё, чтобы ребенок вышел победителем из любой «страшной» ситуации. И это - лучшее лекарство от страхов и залог успешной взрослой жизни. Потому что на самом деле силу можно черпать... в страхах. Побежденные, они становятся

помощниками и союзниками вашего малыша. Потому что он приобретает бесценный опыт преодоления и побед.

Глава 10

ПОМОЧЬ ОБРЕСТИ СИЛУ

Дедушка сочинил сказку про волшебный цветок, который вырос из зёрнышка. Зайчики его понюхали и стали храбрыми, победили волка и медведя. Ариша выслушала и вынесла резюме: «Я и без понюха храбрая. Что хочешь победу».

В два с половиной - три года маленький человечек впервые по-настоящему осознаёт себя как единственного и неповторимого. Лет после трёх - трёх с половиной, а то и четырёх (у разных детей по-разному), когда чувство собственного «Я» уже окрепло, ребёнок отделяет (выделяет!) себя от мира. И тогда представление о мире и о себе наконец- то из разрозненных кусочков начинает складываться в целостную картину.

Однажды до ребёнка- дошколёнка вдруг доходит, что мир этот огромен, а ты в нём - такой маленький и такой... не всесильный. И родители твои не всесильны. Дети понимают это, потому что видят воочию: в мире бывает неправильность, бывает такое зло, которое ни ты - ни даже они, родители! - не могут победить.

Это сокрушительная новость для ребёнка (недаром обычно на четыре года приходится пик детских страхов). К этому надо привыкнуть, это надо как- то понять. И пережить. И приспособиться...

Кто меня защитит?

В сущности, это нормальный, закономерный (хоть и трудный для каждого ребёнка) момент роста, взросления. Это было всегда, это «проходят» все дети. Но в наши дни уроки такие для детей особенно напряжённые и сложные.

Те порции зла, которые обрушиваются на голову наших детей сегодня, могут сокрушать, выбивать из- под ног почву, а из детской души веру в надёжность мира. Телевизор, услужливо подкидывающий свежие новости, обсуждение последних событий из криминальной хроники - прямо во дворе, у песочницы, разговоры про то, как в городе (или в

родном селе) тот- то и тот- то наделал ужасных дел, - всё это ребёнок слышит, видит, чувствует и - пропускает через себя.

Ребёнку трудно понять (и объяснить), что теракт далеко и «тебя никто похищать не собирается», а разбойное нападение, о котором он услышал по радио, было вообще в другом регионе и «тебе, мой хороший, ничего не угрожает». Вернее, объяснить- то не трудно. Но его это не очень- то успокоит. Дети - эгоцентристы, и они уверены (особенно маленькие), что весь мир вращается вокруг них. Значит, и неприятности, и несчастья этого мира угрожают и его/её личной судьбе. (А по большому счёту это действительно так.) Это во- первых. А во- вторых, они, наши дети, чувствуют себя причастными ко всему - и бедствия, происходящие где- то и с кем- то, воспринимают как свои собственные: пропуская через себя, через свои чувства и свои мысли - через свою душу.

Всё - рядом. И всё касается или может в любую секунду коснуться тебя. Да и сами мы знаем теперь, убедились, что «далеко» и «близко» - понятия условные и то, что случится на другой стороне планеты, часто аукается у нас. А когда ребёнок понимает, что и самые сильные в мире люди - его родители - не в силах ничего изменить, ему становится страшно вдвойне. «Кто же меня защитит, если вдруг... ?!» Видя/слыша странные (или страшные) новости, каждый вольно- невольно примеряет их на себя. А дети - тем более.

Четырёхлетний Саша вдруг перестал спать ночами, засыпал только у родителей на ручках, ночью вскакивал, плакал, рассказывал, что ему постоянно снятся горящие самолёты и падающие дома. Откуда это у него - мучились родители. И только психолог смогла докопаться, что ребенок так остро воспринял кадры хроники бомбардировки башен- небоскрёбов в Америке и переживания родителей по этому поводу.

Ты сможешь, ты сильный

МИНИ- ПРАКТИКУМ

Что делать, если ребёнка испугала какая- то новость

- Не тяните, не надейтесь, что «так пройдёт»; сразу же начинайте принимать меры, сразу, пока переживание ещё свежо, пока не ушло вглубь; оставшееся внутри гораздо

вреднее, оно выйдет наружу подсознательными страхами, часто - совершенно неожиданными;

- дайте выплакаться, позвольте эмоциям (и страху) проявиться и выплеснуться;
- скажите, как хорошо вы понимаете, что сейчас чувствует ваш ребёнок, что вам тоже не по себе;
- спрашивайте, дайте высказаться, и лучше, если ребёнок расскажет о страшном переживании не один раз;
- разговаривайте с ребёнком, не давайте ему замыкаться; он может забыть факт, который привёл его в ужас, но затаившийся стресс останется - как шрам.
- Это - первые меры. А потом:
- проиграйте страшный сценарий, но измените его концовку;
- пусть ребёнок - сам - придёт на помощь... (придумайте, какую помощь вы можете оказать тем, кто попал в беду).

Наверное, вам придётся повторять это всё не один и не пять раз.

Повторяйте, и обязательно убедитесь, что ребёнок вас понял!

Дети воспринимают мир иначе, чем взрослые. Ярче, насыщенней, эмоциональней, всеми чувствами. И так же остро они ощущают своё бессилие, и страх за себя и тех, кого они любят.

Самое тяжёлое для ребёнка - почувствовать себя беззащитным, потерять уверенность в себе, потерять духовную силу. Дети инстинктивно стараются бороться с этим ужасным чувством. (Вспомните, как бодрится ребёнок: «А вот я его! Ка- ак стукну!..») Это не хвастовство и не глупости. Дети сочиняют небылицы и выставляют себя героями, именно борясь со страхом («Что будет со мной?») и с чувством бессилия.

Уверенность, что «ты сможешь, ты сильный, ты одолеешь...», конечно, надо поддерживать, но позволить ребёнку уверовать только в свои силы или в то, что его *это* никогда не коснётся, нельзя. Убаюканный человек в критической ситуации растеряется и не сможет ни обратиться за помощью, ни спастись сам. Ваше активное участие и ваш пример помогут юному человеку стать сильным; собраться с духом и даже в самой, казалось бы, безвыходной ситуации искать, бороться, спасаться - не сдаваться ни за что.

Что надо знать ребёнку о зле, чтоб не быть беззащитным, ни физически, ни духовно?

Правду. Мир противоречив, а бывает и непредсказуем, и дети должны это знать. Мир - разный. Есть хорошие люди, которые не обидят, есть люди, которые защитят. Но есть и такие, кто способен причинить тебе зло. Об этом обязательно нужно рассказывать детям.

Наша задача:

- вооружить их знаниями и дать критерии для оценки;
- насторожить, но не испугать;
- помочь ребёнку осилить новости, которые обрушиваются на него, и не превратиться в невротика или (что ещё хуже) в равнодушного/бездушного человека. Наша задача - помочь ребенку обрести в себе силу. В себе самом. Как?

Первое. Оградите от зла, где сможете. В первую очередь постарайтесь всё- таки не травмировать детскую душу. Что там в очередной раз сообщают в передаче новостей? Не пора ли приглушить звук, убрать страшные картинки от детского взгляда? У детей эйдическая память. Это значит, что картинка впечатывается в мозг, как на плёнке после щелчка фотоаппарата. Она может зафиксироваться так, что будет бесконечно напоминать о себе.

Наташе год и три месяца, и она только начинает внятно говорить. Она освоила имена родственников, «дай», «нетъ», «гулять», «няня» и т. д. И вот она сидит на ковре, играет в мячик, рядом с ней няня, а мама и папа в соседней комнате - домашняя пастораль. И вдруг ребенок истошным голосом начинает кричать «Помогите, убивают!» - при этом продолжая все так же мерно катать мячик. Ребёнок явно не осознаёт смысла слов, но интонации и дикция весьма выразительны. Ошарашенные няня, папа и мама тут же начинают разбираться- выяснять, откуда такие новшества в детском лексиконе, каждый клянётся, что не учил ребёнка такому!

Почему- то о ежевечернем просмотре телевизора никто не вспоминает. А жаль.

Когда ребенок видит много зла, возможно, он инстинктивно пытается как- то адаптироваться и спасти свою психику от ужасов, что льются с экрана, о которых он слышит или читает.

Он может перейти опасную черту: *привыкнет* и сочтёт это за норму, нормальный способ людей доказывать свою «правоту». Жестокость - отсюда. К сожалению, стало не редкостью, когда подростки шли претворять в жизнь то, что видели на экране. В каких-то городах тинэйджеры, насмотревшись крутых сериалов, создавали банды по выданной с экрана схеме. Хорошо, что поймали их при попытке «обуть» первые же ларьки.

Второе. Подавайте пример. Не показывайте своего бессилия, не делайте это, по крайней мере, нормой. У многих есть привычка вздохнуть и сказать: а что поделаешь!.. (Мол, такова жизнь, и все мы - барашки, которых ведут на убой, и от тебя ничего не зависит.) Выказывая *такую* покорность, вы с раннего детства учите наследников быть жертвой обстоятельств.

Третье. Покажите, что человек всегда может что-то сделать, пусть немного, но может. Больше всего нас сокрушает бессилие - когда от тебя ничего не зависит, ты не можешь сделать ничего-ничего. Пусть ребёнок знает: зависит. И тогда у него не опустятся руки, когда надо их сжать в кулаки.

Зима, лютые морозы, такие, что птицы замерзают на лету. Вы знаете, как им трудно, и многие гибнут, и сын тоже знает, и он возмущён (встревожен, расстроен, испуган). Помогите ему почувствовать себя сильным, то есть не смиряющимся, а помогающим. (Это так просто: кормите птиц во дворе, откройте дверь для продрогшей кошки или собаки. Это так важно.) Дочка узнала, что бывают одинокие (потерянные, брошенные) дети, - и весь вечер думала, и всю ночь крутилась в кровати. Может, примеряла на себя, а вдруг и с нею случится такое. Помогите ей - вместе подберите и отнесите книги в детский дом, пошлите туда игрушки. Не оставайтесь безучастными, участвуйте: делайте вместе или помогите, посоветуйте ребёнку, как это сделать, что он может сделать.

Почему люди участвуют в митингах протеста, собирают подписи? Потому что не хотят мириться с тем, что считают несправедливым. Они действуют - и это придаёт им уверенности, и они чувствуют себя более защищенными, чем когда остаются в стороне.

Что может сделать ребёнок? Оказать конкретную помощь. Стать со-участником, со-действовать. Ощутить свою причастность и нужность, не отстраняясь, не закрываясь, не оставаясь в стороне.

Когда мы делаем что-то для кого-то, уходит чувство бессилия - то, что мучит больше всего.

Помогая кому-то, ты помогаешь самому себе.

Четвёртое. Расскажите и научите, что делать. Есть люди, которые спасаются в самых невероятных обстоятельствах, и юный человек должен знать, должен верить, что у каждого есть шанс, есть. Ребёнок должен знать, как вести себя в экстремальных обстоятельствах, в критической ситуации - не растеряться, собраться с силами, не паниковать, а думать, думать и делать. Отсюда - сила. Если я знаю, что делать, если я делаю - я смогу, я не пропаду.

*Главный путь, которым приходит
внутренняя сила, - это действие и осознание
(освобождение от) своих страхов.*

Как физическая сила и сноровка появляются от тренировок и от вольных подвижных игр, так духовная (эмоциональная) сила приходит через действия и поступки, участие, соучастие. Больше всего ребёнка пугает, по сути, не сама ситуация, а чувство бессилия, когда он понимает, что нельзя ничего изменить. Вот тогда он чувствует себя слабым, испуганным маленьким существом.

Если я знаю, что делать, если я делаю - я смогу, я не пропаду.

Бессилие - чувство разрушительное. За ним идёт отчаяние, ужас, страх. Это удар не легче физического, только и разницы, что синяки, переломы, ушибы - в душе. И только когда человек может ответить поступком на поступок, ответить действием - чувство бессилия не сокрушает нас. Тогда смягчаются удары. Потому что это лечит: как бодяга, как примочки, как вовремя оказанная помощь.

Не бездействуя, а принимая участие, внося свой добрый посильный вклад, исправляя по мере сил «маленькое» зло, дети себя закаляют.

Только вот на таком, личном опыте можно узнать, что от тебя (именно от тебя, даже если ты маленький) что-то зависит. Ребёнок узнаёт (убеждается!), что может защитить, если надо, себя, если надо - кого-то ещё. Так и обретается внутренняя сила.

Чем вы можете помочь:

- Помочь ребёнку выразить свои чувства, опасения, страхи.
- Помочь осмыслить происходящее.
- Помочь кому- то (улучшить чью- то жизнь), будь то уличный пёс или соседский мальчишка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дочка объясняет правила игры: - Один цыплёнок говорит: «Ко- ко- ко, разбегайтесь, прятки! И прятки все разбегаются».

Народная мудрость как всегда оказалась права. Правильность пословицы «бережёного Бог бережёт» подтвердила относительно новая наука **ВИКТИМОЛОГИЯ** («виктима» - жертва и «логос» - учение), которая изучает поведение жертвы преступления. В ней утверждается, что часто - почти всегда! - от самого человека зависит, станет ли он жертвой или счастливо избежит опасности.

Так что в наших силах подготовить ребёнка к разным ситуациям, подготовить и физически, и психологически. И лучше всего «страховаться» загодя, начинать уроки безопасности с раннего детства. И закреплять эти правила, чтобы всегда (всегда!) в экстремальной ситуации, да и в любой переделке, ребёнок не терялся, а действовал. Используя полезные навыки, приобретённые под вашим руководством. Думая своей головой, которая, мы уверены, хорошо работает даже у самых маленьких детей. Если, конечно, родители смогли правильно направить их мыслительную деятельность и кипучую энергию.

[Город Творцов](#)

Заметки

[\[Город Творцов\]](#)

* Книга «Перестаньте детей воспитывать - помогите им расти» как раз об этом.

[Город Творцов]

* О том, куда и почему суются детки, а также о многих других экстремальных пристрастиях рассказывается во 2-й книге «Безопасность. Школьные годы».

[Город Творцов]

* Подробно о том, как с помощью сказок (а не наказаний и поучений) можно решить почти все (!) проблемы воспитания, читайте в нашей книге «Сказочные возможности».