ПЕРЕСТАНЬТЕ ДЕТЕЙ ВОСПИТЫВАТЬ ПОМОГИТЕ ИМ РАСТИ

Мы и наши дети

Заряна и Нина Некрасовы

Заряна и Нина Некрасовы – Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти

УДК 159.9 **ББК 8*6**

Н48

Некрасова З., Некрасова Н.

Перестаньте детей воспитывать - помогите им расти. - М.: ООО Издательский дом «София», 2006. - 416 с.

ISBN 5-9550-0883-7

«Перестаньте детей воспитывать» - голос в защиту родителей, *замученных бесконечными советами, чувством долга, отсутствием времени и сил на «воспитание». Авторы предлагают оставить этот трудный и в общем-то неприятный процесс и начать дружить со своим ребенком, понимать его, дышать им, просто ЛЮБИТЬ.*

«Перестаньте детей воспитывать - помогите им расти» - голос в защиту детей, *замученных нотациями, запретами и правилами. Собственно, в книге и нет ни одного совета и правила, зато много тестов, игр и стихов.*

А еще есть ***ключи-подсказки*** *родителям на каждый день и почти на каждую ситуацию.*

Но они здесь не для того, чтобы вы делали все «по книге», а чтобы взрослые увидели мир так, как видят его дети, - и научились у них быть счастливыми и радостными именно сейчас (а не только после зарплаты :)

УДК 159.9 ББК 88.6

© Некрасова Н., Некрасова З., 2006 © «София», 2006 ISBN 5-9550-0883-7 © ООО ИД «София», 2006

Вступление

Тест. Какой вы садовник?

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Любить без условий, растить без усилий

Глава первая

Любовь БЕЗ условий

Любить, а не любоваться

Как это происходит
Практикум. Запрет на «нет»
Тест-эксперимент. Посчитай доходы
Как избежать запретов
Практикум. Игра «День без запретов»
Природа запретов
Видеть лучшее
Кто меня научит?
Глава вторая
Ловушки для родителей
Любовь и страхи
Ловушка первая. «Терпение лопнуло»
Баюшки-баю, или Ни минуты покоя!
Где взять терпение?
Ловушка вторая. «Опасные фразы»
Мини-Тест. Твоя моя не понимает
Ловушка третья. «Как мы обманываем друг друга»..
Как мы делаем это?
Не учите детей лгать
Ловушка четвёртая. «Инициатива наказуема»
Мини-Тест
Ты меня уважаешь
Не поучать, а побуждать
Мини-Тест. Правила
Тест для самопроверки
Позитивная установка
Ловушка пятая. «Боюсь на всякий случай...»
С чего начинается безопасность
Страховка от опасности
Практикум. Как сделать себе проще, а детям - безопаснее
Свободу нашим детям!
Практикум. Ловушка главная. Что окажется самым сложным, или как извлечь пользу из того, что вы узнали
Два вида любви: Любовь безусловная и любовь озабоченная
Итоги первой части
ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Волшебники и зомби, или Что мешает родителям быть счастливыми родителями, а детям - счастливыми детьми

Глава первая

Новый взгляд на старые обстоятельства

Что руководит нашими действиями?

Осторожно: зомби

Интроекция

Тест. Ради чего вы это делаете?

Кто командует парадом?

Осторожно: программа

Нас выбирают... мы выбираем... и зомбируем

Не боритесь, а измените тактику

Практикум. Игра «Поменяемся местами»

Какие бывают программы

А не зомби ли вы?

Как избавиться от программы?

Практикум. Упражнение «Старая программа - новая программа»

От волшебников до зомби - туда и обратно

Выводы

Глава вторая

Враг первый: Жизненный опыт

Химеры прошлого - голоса из собственного детства

Тест. Жизненный опыт - в помощь или во вред ..

Как и когда жизненный опыт вводит в заблуждение..

Ошибка первая: «Не повторяй моих ошибок»

Мини-практикум

Ошибка вторая: «Я знаю, как для тебя лучше...»

Ошибка третья: «Такой разный опыт»

Практикум. Семейный совет, или Что делать, когда каждый из взрослых считает свой опыт самым ценным

Ошибка четвёртая: Родительские страхи «А что будет со мной, когда он уйдет?»

Практикум

Если честно

Выводы

Глава третья

Враг второй: Чувство вины
Приговор самим себе
Что случается с виноватыми родителями
Без вины виноватые дети
Практикум. Как избавляться от чувства вины
Тест. Не учите детей быть виноватыми
Тест. Чья вина? Кто формирует у ребёнка чувство вины? Не вы ли сами?
Вина - это сигнал
Практикум
Сожалеть можно, винить себя нельзя
Практикум. Как сказать ребёнку «нет» и не чувствовать себя виноватым
Глава четвертая
Враг третий: Погоня за идеалом
Как это начинается
Мы влюблены
Элитный образец
«Элитный образец» взбунтовался
Идеальные родители
Тест. Проверьте себя:
Сочинение на тему
«Один день из жизни идеальной мамы»
Маленькое отступление на ту же тему
Опустите планку, вы не кенгуру
Практикум. Ищем «плюсы»
Не-идеальная мама
Будьте терпеливы
Вместо выводов

Глава пятая
Когда и почему дети выводят нас из себя
Химеры прошлого и подавленные эмоции
Практикум. Как определить «что именно меня выводит из себя»
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ
Как они растут
О чём вы узнаете из этой части книги

Глава первая
Долевая ответственность
У каждого ребёнка свои особенности
Почему воспитание кажется нам трудным
Подсказки для родителей
А вот это зависит от вас!
формула успешного роста
Тест-эксперимент «Проверь себя»
Глава вторая
Вверх по лесенке
Связанные одной нитью
Глава третья
Сверяйтесь по таблицам
Глава четвёртая
Здравствуй, это я! От 0 до 3
Без опаски
Ты мне доверяешь?
Как это происходит (и как должно происходить)...
Привязанность
Кого вяжет привязанность
Чтобы няня не стала мамой
Превосходство няни
После года
А ну-ка догони!
Практикум. С няней
Ориентируйтесь на потребности ребёнка, а не на свои
Как сказать малышу: «Я люблю тебя...»
Порядок и беспорядок
Практикум. Попутные советы
Практикум-игра. Хочешь быть моим хвостом?....
Внимание к мелочам
Практикум. Несколько идей, как занять ребёнка на кухне, чтобы успеть всё приготовить
Практикум. Игры с пальчиками
Почему он всё хватает и не слушается
Практикум. Как остановить малыша

Не тормозите детскую инициативу
Чем он вечно занят
Практикум. Как переключить ребёнка с одного вида деятельности на другую
Почему малыш настаивает на своём
Сохраняйте разумный баланс
Практикум. Как заставить убрать игрушки
Глава пятая
Кризис трёхлетнего возраста
Три года. Караул!
В чём трудности
Самоуверенность малыша - очко в вашу пользу...
Держи дистанцию
Что нас ожидает
Обойдёмся без истерик
Практикум. Ваш малыш закатил истерику. Что делать?
Глава шестая
Ребёнок-дошколёнок
Время почемучек
Практикум для почемучек. Как правильно ответить на все вопросы, когда вы ненавидите уже само слово «почему»
Всё успеть во что бы то ни стало
Практикум. Увлечь за собою и не поссориться
Три «само» и без вины виноватый
Чувство вины и его последствия
Практикум. Что делать, если ваши дети подрались
От вины к ответственности
Вот как воспитывать ответственность
Практикум. Обидное прозвище
Дети - не взрослые
Они мыслят иначе
Эго центристы - не эгоисты
Практикум. Помогите подружиться
Весь мир вокруг - живой ,
Да здравствует игра!
Игра как способ познания мира и себя

Практикум. Учимся играя
О роли ролевой игры
Практикум. Когда поможет игра
Практикум
Путь к удаче, или Как проявить свою родительскую любовь
Практикум. Целебная сила объятий
Глава седьмая
Младшеклассник и другие
Новый кризис и последствия
Что в нём изменилось
«Хочу, но не могу!»
Сигнал для родителей
Три задачи для ребёнка
Начало школьных лет - это кризис для родителей..
Определяем, что делать, - и делаем
Что рассказать
Мини-практикум. Как выбирать школу
Прививка от беспомощности
Утешить и научить
Научите справляться с заданиями
Практикум. Как правильно дать задание
Тест. Усталость или лень
Годы чудесные
Практикум. Внешность
Практикум. Как настоять на своём - и не поссориться
Глава восьмая
Трудности перехода
А переходим - куда?
Вы на чьей стороне?
Практикум. Что у него в голове
Большой переход
Всё начинается со взрыва
Как формируется самосознание
Тест. ТРИ животных
Полоса отторжения
Типичные ошибки усталых родителей

Шаги навстречу
Практикум. Общий язык
Заключение
Цепочка поколений
Послесловие. Дети спасения

Мы посвящаем эту книгу сотрудникам журналов «Домашний Очаг», «Мойребенок», «Самая», «Счастливые родители», сотрудникам Издательского дома «София», а также всем родителям, педагогам и воспитателям, кто не боится смотреть на мир чистым, веселым и бескомпромисным детским взглядом. Кто готов расти и учиться вместе с Индиго.

И, конечно, мы посвящаем эту книгу детям и подросткам, у которых хватает мужества и терпения расти рядом с нами.

ВСТУПЛЕНИЕ

Дети - это такой очаровательный народ, от которого глаз не отвести; а если отвёл - пеняй на себя. Две минуты тишины в детской могут означать приступ вдохновения, из-за чего вы лишитесь и нового дивана, и новой помады. А могут быть следствием огромной любви ко всему миру - ну кто ещё додумается кормить шоколадками видеомагнитофон?!

В итоге слишком многие родители дают себе клятву «не расслабляться»: они всегда готовы к любым... кхм... сюрпризам и каждое сообщение от соседей «а ваш сынок...» встречают хорошо отработанной фразой «а сами-то вы...».

Жизнь таких родителей слишком быстро превращается в марафон нон-стоп, и трудно при таких условиях проявлять любовь к тому, кого пытаешься спасти (или от кого хочешь спастись). Это очень быстро приводит к душевному разладу, депрессиям, хронической усталости и т. д. **А сам ребёнок,** уставший жить «за стеклом», начинает либо бороться за свою самостоятельность и вырастает хулиганом и нарушителем спокойствия, либо покоряется окрикам и вырастает размазнёй, маменькиным сынком или кисейной барышней (что в современном мире очень опасно).

Некоторые родители смиряются, некоторые предпочитают «взять вожжи в руки». А некоторые начинают искать ответ у педагогов и

психологов, но и тут их подстерегает большая опасность. Потому что профессионалы в один голос твердят о педагогических принципах, ответственности родителей и... тем самым «добивают» и так замученных ответственностью мам-пап.

Но у нас есть хорошая новость. Всё не так плохо! Наоборот, всё даже лучше, чем вы думаете. На самом деле можно быть хорошим родителем, воспитывая ребёнка между делом, так, чтобы и ребёнку вас хватило, и самому чувствовать себя человеком.

Тут важно усвоить всего один секрет: ***детям не нужно, чтобы вы «отдавали им лучшие годы жизни» и всю жизнь на них положили.*** *Единственное, что им нужно, - это ваша* ***безусловная любовь.*** *Что это такое и почему она так важна, как её проявить и чем она отличается от простой любви—об этом мы расскажем в первой части книги.*

Если ваша любовь к ребёнку безусловна, то есть не зависит от его оценок и поведения, мнения соседей, напряженности вашего графика и прочих мелочей, вы легко дадите детям то, в чём они больше всего нуждаются. А это всего три простые вещи:

- *уважение;*
- *доверие;*
- *безопасность.*

Три слагаемых, которые сделают любимого человека счастливым. **О** них - **первая часть** книги.

Когда теряется безусловная любовь - тогда и начинаются проблемы и трудности с воспитанием. Но вот как заметить, что она уходит, и как сохранить её в себе и детях? Как найти эту грань - давать ребёнку то, что нужно, и не навязывать лишнего, - мы описали во **второй части** книги. Она посвящена тому, как **родителям научиться расти вместе с ребёнком.**

Ведь на самом деле хороший родитель набирается опыта вместе с малышом и тоже растет. А это и есть/были ваши первые уроки сложной, но прекрасной науки «быть родителем». Этот опыт остался с вами, когда младенческие весёлые (и не очень) безобразия закончились и перекочевали в семейные хроники. Из этого первого опыта вы, возможно, уже сделали три полезных вывода:

- Любые трудности - явление временное.
- С ребёнком можно договориться. ВСЕГДА!

- Из любой ситуации можно найти выход. И даже не один.

И этот же опыт говорит вам: не усложняйте себе жизнь. Принимайте своих детей такими, какие они есть. Живите и радуйтесь вместе с ними. Воспитание детей - дело совсем не трудное и, даже наоборот, - весёлое и интересное.

Об этом третья часть: растите детей, как цветы. Ведь когда из земли появляется маленький росток, мы не торопим его и уж тем более не тащим за листики, чтоб он поскорее вырос. К солнцу он потянется сам, без нас, потому что это заложено в нём изначально. Мы о-бе-ре-га-ем его. Мы просто создаём благоприятные условия для его роста. Мы просто радуемся и ждём, когда он подрастёт, когда бутон наберёт силу и когда раскроются лепестки.

Любой садовник знает: дерево вырастет, цветы расцветут. Просто им не надо мешать.

Просто надо делать всё вовремя: и пфливать, и удобрять почву, и удалять сорняки, и ставить подпорки; и обязательно помнить, что надо именно *этому* цветку в *этот* момент, в *этой* стадии его развития.

Так и с детьми.

Дети растут сами. И всё случается в свой срок.

Надо только не препятствовать этому естественному процессу, а поддерживать, помогать, оберегать.

Так что всё просто - и третья часть книги не сложнее, чем алгебра за 5 класс (которую вам, кстати, тоже ещё предстоит освоить). Надо просто изменить стратегию и тактику своего поведения: не воспитывать ребёнка, а играть с ним в то, что ему полезно и нужно. Игра - самый надёжный способ разрешать сложные проблемы, которые с завидным постоянством подкидывают нам наследники.

Ну а мешать вам осуществить эту замечательную программу будут три врага: чувство вины, химеры вашего собственного детства и ваш личный жизненный опыт (который, если честно, не всегда годится для наших детей). О ловушках для хороших родителей мы ТОЖЕ РАССКАЖЕМ В ЭТОЙ КНИГЕ. И дадим вам возможность посмотреть врагам в лицо и научиться с ними уживаться.

Ну а чтобы книга ни в коем случае не походила на научное пособие, мы наполнили её играми, практическими заданиями и тестами - весёлыми, легкими и очень-очень важными.

Вот, кстати, первый тест для родителей. Он подскажет, какой вы садовник для своих любимых чад, хорошо ли вы знаете потребности своего ребёнка и не путаете ли их со своими собственными представлениями о том, что хотелось бы иметь вашему сыну или дочке.

ТЕСТ

Какой вы садовник?

Помните детскую игру «Я садовником родился, не на шутку рассердился...». Там детки называют себя цветочками и выдают собственные предпочтения в цветах и друзьях.

Вы - садовник; но вы не рассержены. Вы просто решаете, что вам делать сейчас, когда ваш драгоценный ребёнок (в очередной раз) подкинул вам задачку.

Этот тест поможет вам узнать, насколько хорошо вы знаете потребности и нужды собственных детей; умеете ли вы увидеть ситуацию глазами собственного сына или дочери? Да попросту— всегда ли вы понимаете своего ребёнка.

Выбирайте вариант ответа и попытайтесь обосновать свою тактику. Подсказка: читая вопрос, обращайте особое внимание на-вшрастребёнка.

Если тот уже вырос - честно вспоминайте свои прошлые действия. Если ещё мал - фантазируйте о будущем.

2 месяца

Ваш малыш проснулся и заплакал. Что делаете вы:

А. Если знаю, что сухой и накормлен, подожду, может, это просто капризы, сам утихнет.

Б. Кто-то из домашних подойдёт; если некому, конечно, подбегу сама.

В. Мгновенно реагирую на плач - подбегаю, чтобы успоко ить, беру на руки.

8 месяцев

Вы разговариваете по телефону, а ваш малыш изо всех сил вам «помогает»: кричит, лезет на руки, требует повесить трубку.

А. Призываете к порядку; объясняете, что скоро закончите.

Б. Просите кого-то из домашних занять его или заканчиваете разговор.

В. Подсовываете кастрюлю и крышку, есть шанс, что пока погремит, вы успеете наговориться.

1 год

Собираетесь с ребёнком на прогулку, он не желает надевать ни курточку, ни ботики. Что вы подумаете и что сделаете?

А. Может, ботиночки стали малы? Пора покупать другие?

Б. Успокаиваю и рассказываю, почему надо одеваться.

В. Скажу, что ботиночки сами пошли гулять, и покажу, как они уходят «топ-топ».

1,5 года

Ваш ребёнок мирно играл. Вдруг какой-то ровесник-бутуз вцепился в его игрушку. Оба тянут её, каждый в свою сторону, и оба вопят при этом. Вы:

А. Вмешиваетесь и объясняете, что делать можно, а чего нельзя.

Б. Кидаетесь на помощь своему ребёнку и успокаиваете.

В. Даёте тому карапузу что-то другое, а игрушку возвращаете своему малышу.

2 года

Ваш ребёнок, играя с кошечкой, попытался открутить ей хвост, и та, оскорбившись, цапнула его. Вы принимаете необходимые санитарные меры и говорите:

А. Плохая кошка, мы ей зададим.

Б. Давай-ка выпустим её погулять.

В. Ты же сделал ей больно!

3 года

Ваш ребёнок показал язык взрослой тёте, которая пытается погладить его по головке. Вы:

А. Делаете ему замечание и позволяете тёте погладить его.

Б. Объясняете малышу, что это просто замечательная тётя и она его очень любит.

В. Громко говорите своему чаду: давай я свяжу тётю, а ты в это время погладишь её по голове.

4 года

Вы забрали сына из детского сада. По дороге выясняется, что он прихватил из садика маленькую матрёшку и хочет подарить её подружке - соседке, потому что влюбился в неё. Вы согласны, что это уважительная причина? Ваша реакция?

А. Да вы что? Какая любовь в этом возрасте?

Б. Очень забавно, но игрушку придётся всё-таки вернуть.

В. Быстренько придумываете, что он может подарить этой девочке, а пока возвращаетесь в садик и ставите матрёшку на место.

5 лет

Жарко. Ребёнок выпил уже два стакана воды, и вот прибежал и требует третий. Вы наливаете полкружки. Он рыдает и требует полную. Вы:

А. Оставляете как есть, захочет - выпьет.

Б. Наливаете эту кружку да краёв, придумывая на ходу, как отобрать и не дать выпить всю.

В. Прикинув, что кружка больше стакана, переливаете воду в стакан.

6 лет

Как ваш ребёнок закончит эту историю? «Дочка с мамой шли по дорожке, вдруг на девочку зашипел гусь... она испугалась, но тут мама...»

А. Мама сказала: «Нельзя шипеть на детей».

Б. Мама взяла девочку на руки и пожалела её.

В. Мама обняла дочку, а потом они угостили гуся хлебными крошками.

7 лет

Ваш ребёнок сообщил, что сегодня получил две пятёрки и одну тройку. Что вы скажете ему в первую очередь?

А.Я ж говорила тебе: надо учить все уроки.

Б. Спрошу, по какому предмету схватил трояк, даже посочувствую.

В.Похвалю за пятёрки.

8 лет

Ваш ребёнок уговаривает вас купить ему большую собаку, овчарку или питбуля. Вы не против, так как и сами хотели купить щенка. Что вы сделаете сначала?

А. Обсудим его обязанности.

Б. Поговорим и помечтаем, как будем её дрессировать.

В. Выясню, почему именно большую собаку (может, ему нужна защита).

9 лет

Вы договорились, что сегодня он вернется с улицы пораньше и вы вместе пойдёте в гости. Вы прождали его около часа - и вот наконец-то звонок. Он оптимистично сообщает, что сидит у друга и сейчас прибудет. Как и когда вы вы скажете ему своё недовольство?

А. Сразу же, как появится.

Б. Решаете, что у вас будет время обсудить этот поступок, например, после ужина.

В. Замечание вы сделаете, но, так как подобное уже было, при первой возможности поступите с ним так же.

10 лет

Вы купили ребёнку красивый свитер. Он в восторге, но вот надел пару раз, сходил в школу - и забросил, потом наотрез отказался надевать. Вы:

А. Уговариваете носить этот свитер, объясняете, как он ему идёт.

Б. Убираете, надеясь при случае подсунуть снова.

В. Решаетесь присмотреться, как и во что одеты его друзья.

11 лет

Ваш ребёнок повесил на дверь своей комнаты большой плакат, на котором - дуля (кукиш). Как вы думаете, почему он это сделал?

А. Вряд ли он способен сделать это, слишком некультурно.

Б. Так он высказал своё мнение о нас.

В. Думаю, это тактичное предупреждение, чтоб не мешали.

12 лет

Ваш сын пришёл домой с другом. Спрашивает, можно ли им вместе поиграть сейчас за компьютером. Вы отвечаете: «Конечно, зайчик», а чуть позже замечаете, что он обижен. Почему?

А. Какие-то неприятности? Надо расспросить.

Б. Как я могу что-то заметить, если они закрылись в комнате?

В. Зайчик уже вырос, ему неудобно перед другом.

13 лет

Ваш ребёнок часто придумывает варианты повести, которую собирается написать, и рассказывает вам их. Впрочем, повесть он пишет уже давно, но сюжет меняется, характер и поведение героя - тоже, и дальше завязки дело не движется. Что вы ему посоветуете?

А. Писать - любое дело надо учиться доводить до конца.

Б. Видимо, ему не хватает времени или усидчивости; помогу, если попросит, например, подкину идеи.

В. Ничего не стану советовать, буду просто с удовольствием слушать всё новые и новые варианты (подумаю, какие интересные параллели с его жизнью, с тем, о чём думает).

14 лет

Вы идёте по бульвару и вдруг замечаете, что на пьедестале, оставшемся от разбитой скульптуры, стоит ваш ребёнок и очень увлечённо декламирует какие-то стихи. Его шумно слушают несколько приятелей. Вы опешили от неожиданности, но потом:

А. Прикидываете, а не стоит ли подойти поближе.

Б. Прикидываете, нет ли поблизости милиции.

В. Слушаете текст, потом, радостно отметив, что он вполне цензурен, потихоньку уходите, пока вас не заметили.

15 лет

Вы вдвоём с сыном гуляете по городу, никаких планов у вас нет. Сын уверенно ведёт вас вперед, но вам кажется, что вы заблудились. Вечереет, а вы всё никак не можете отыскать нужную вам улицу. Ваш молодой мужчина упрямо не желает расспрашивать редких прохожих. Вы:

А. Начинаете нервничать, берёте инициативу в свои руки и быстро находите дорогу.

Б Вы всегда неплохо ориентировались на местности и поэтому даёте ему советы по выбору маршрута.

В. Решаете, что гулять - приятное занятие, и полностью полагаетесь на него, да и время позволяет.

16 лет

Ради сына или дочери вы забросили своё любимое занятие, так как хотели больше внимания уделять ребёнку. Вы скажете ему об этом?

А. Да.

Б. Нет.

В. А зачем бросать любимое занятие?

Младшее поколение в очередной раз не понимает вас. Как вы считаете:

А. Это вечная проблема «отцов и детей»!

Б. Понять друг друга можно, если очень захотеть.

В. Есть случаи, когда понять друг друга просто невозможно, - остаётся только принять всё как есть.

Результаты

Ни для кого не секрет, что дети думают и чувствуют не так, как мы *(секрет только, зачем они запустили тортом в кошку)*. Им пока недоступна логика взрослых; и то, что взрослому кажется очевидным, может быть недоступным для понимания ребёнка, мир для них наполнен прежде всего чувствами, эмоциями. Они ярче и удивительнее, чем у взрослых, и это исто формирует собственно детскую систему приоритетов и ценностей *(где мамино золотое кольцо не дороже павлиньего пера, а потому их можно обменять)*. И как следствие - точка зрения ребёнка и взрослого часто не совпадают. Проблемы возникают, когда взрослые ожидают, что их наследники станут вести себя так-то и так-то. Ну а дети порой ведут себя с точностью до наоборот и при этом совершенно не понимают, за что им всё-таки досталось, - и очень переживают.

Но проявить понимание придётся нам, взрослым. Оценивая (порой осуждая) поступок ребёнка, необходимо учитывать, что любимый человечек сделал это не просто так, что на это были какие-то причины. Это с вашей, взрослой точки зрения его действия неверны, а со стороны детской логики все законно. И заставляя его подлаживаться под нас, требуя «взрослости» раньше, чем он сам до неё дорастёт, мы не только выдёргиваем его из детства, но ещё и сбиваем с толку, не даём созреть, дорасти, отстоять себя и право на своё миропонимание. Упорно добиваясь частных мелочей - уборка, уроки вовремя, - мы иногда мешаем ему в главном: **осознать себя таким, какой он есть на самом деле, стать собой.**

Если большинство ответов:

А. Вы всегда видите перед собой маленького взрослого.

И часто на действия малыша реагируете так, как среагировали бы на проступок взрослого. И потому вы бываете недовольны и разочарованы, а ваше сокровище либо выбивается из сил, чтобы «соответствовать», либо уже готовится стать записным лентяем и прогульщиком - всё равно ведь невозможно соответствовать всем вашим взрослым требованиям.

Другими словами, садовник из вас - так себе. *И то,что вы делаете, порой напоминает попытки вырастить пальму в Сибири. Ведь вы же построили парник, почему она не растёт!*

Б. Ребёнок для вас - маленький, всегда, при любых обстоятельствах, как бы давно вы ни вышли из роддома.

Вы помните, что дети отличаются от взрослых, но, возможно, иногда забываете, что это не признак их беспомощности, слабости или «недоразвитости». Это просто другая Вселенная, альтернативная вашей, с ней тоже надо считаться, её тоже надо уважать.

Другими словами, садовник вы старательный, *но вы закидываете пальму ватниками и заливаете удобрениями. Оставьте ей что-то сделать самой, ведь расти -* ***это*** *ее дело, а не ваше!*

В. Вы твердо усвоили, что точка зрения маленького человека не всегда совпадает с вашей. Вы знаете, что он видит мир иначе, что он думает иначе. И самое главное - вы успеваете вспомнить об этом и мысленно встать на сторону ребёнка прежде, чем приступить к «воспитательным мероприятиям».

Поздравляем: вы грамотный садовник. Именно такие, как вы, возводят оазисы в пустыне.

Почему предпочтительнее вариант «В»? Об этом мы вам пока не скажем, но скоро вы и сами всё поймёте. Впрочем, наиболее нетерпеливые могут сразу начать с третьей главы, где мы более подробно рассказываем о возрастных особенностях детей.

Кто прав?

Полуторалетнюю Арину угостили булочкой с маком.

Малышка, старательно повертев её в руках, вдруг отколупывает корочку и бросает на пол.

Одновременно раздаются два возгласа:

«Ты что делаешь?!» - это мамин.

«Ай-ай-ай, как плохо! Нельзя бросаться хлебом!» - это тётин, из очереди.

Обе уверены, что малышка хулиганит.

А та поднимает от булки небесно-синие глаза и спокойно говорит: «Глясь!»

Ив самом деле-— малышка никогда не видела мак и справедливдириняла маковые зёрнышки за грязь.

Вот и очищает.

Вывод: Хорошо, когда мама не торопится с выговором.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Любить без условий, растить без усилий

Глава первая

ЛЮБОВЬ БЕЗ УСЛОВИЙ

Безусловная любовь - та почва, на которой вырастают самые прекрасные цветы.

Любить, а не любоваться

Давным-давно (может быть, в прошлую пятницу), когда вашему прелестному созданию было годика полтора-два, он/а научился говорить. И из всех слов русского языка ваше сокровище выбрало чудесную парочку - «дай!» и «неть!» - и тиранило вас ими с утра до ночи (и даже намного дольше). «Пора домой; не рисуй на обоях; иди кушать; дай я тебя умою...» - а в ответ сплошные протесты и требования. Ваше чудо протестовало, бунтовало, хулиганило. Оно пыталось вас не признавать. Даже бороться с вами. Вероятно, иногда вас возмущало и доставало такое поведение, но чаще - забавляло и смешило. Вы легко прощали малышу все фокусы и безобразия, и свои недочитанные книги, и заброшенных из-за него друзей. Вы понимали: он совсем-совсем маленький и вы для него - самый главный в мире человек.

Вы любили его просто так, вот такого, какой он есть: нетерпеливого, капризного, чумазого и своенравного. Любили - и поэтому легко и радостно смирялись и принимали его всего— от макушки до пяток.

Недостатков вы не считали (а впрочем, их и не было). А если и сравнивали малыша с другими детьми, так только затем, чтоб лишний раз убедиться: он - самый лучший и другого мне не надо.

Конечно, иногда вы выходили из себя, иногда даже приходилось принимать крайние меры, и это не всегда было приятно. Но на ваше настоящее отношение к ребёнку, на любовь к нему такая повседневная суета не влияла.

Вы прекрасно понимали, что малыш растёт и учится быть самостоятельным. Просто делает он это вот таким своеобразным способом. Потому что иначе ещё не умеет. И вы учили ejro, поддерживали и помогали. И учились сами - понимать своего ребёнка и находить с ним общий язык.

И это был удивительный и самый правдивый в мире язык - язык безусловной любви.

Он понятен без перевода, потому что идёт от сердца к сердцу.

Безусловная любовь - это любовь просто так, задаром. Это «я люблю тебя, потому что ты есть». Это не просто любовь к определённому объекту, а та, настоящая, из которой мы сотканы и которая - единственная в мире - дает ощущение первозданного счастья. В ней нет манипуляций - «я буду любить тебя, только если ты...». Она бескорыстна, потому что родители не ставят себе условий: за что любить, а за что нет. Они не оценивают: «Сегодня ты был хороший, дай за это я тебя поцелую». Или: «Ты мне совсем не нравишься, такой вредный». Или: «Что? Ты опять не выучил уроков? Уйди от меня, я тебя не люблю». Такие фразы (даже если мы говорим их в шутку) и такое наше отношение рождает в ребёнке мучительные сомнения: «Меня любят? не любят? я хороший? я плохой?» Человечку очень важно знать правду - и он ищет ответ. Дети всегда спрашивают родителей, как сильно те их любят. Но спрашивают - не только словами, а действиями, поступками. Натворят что-то - и смотрят: а как папы-мамы на это отреагируют? и где она там, их любовь? а правда ли любят? и как?

Вы замечали, как иногда хочется подойти, погладить, утешить нашкодившее дитя, но вы изо всех сил сдерживаетесь. А почему? И правильно ли? А вдруг сейчас, в эту минуту, рушится самое главное - ваше взаимопонимание, и вы теряете душевный контакт со своим ребёнком? Потому что именно в эту секунду он усомнился в вашей

любви, а значит - и в своем праве любить и быть любимым. И как понять, насколько действенно наказание, и вдруг оно приведёт к обратному - к полному отчуждению друг от друга?

Это очень тонкая грань: наказывать, выказывать неудовольствие, сомнение - и при этом не смять, не сломать веру малыша в то, что он достоин любви и что вы всегда будете его любить.

Почему для ребёнка так важно почувствовать (прочувствовать) эту истинную любовь?

Потому что от этого зависит тот образ собственного «Я», который создаст малыш, его мнение о себе самом, его самооценка.

Потому что только она, любовь без условий, даёт родному человечку уверенность в надёжности мира, мира, в который он пришёл. Человек, недополучивший в детстве этой иррациональной, безусловной любви, не научится по-настоящему любить себя и любить других, не научится по-настоящему доверять ни окружающим его людям, ни самому себе.

Поначалу ребёнок учится принимать нашу любовь, потом начинает учиться отдавать, дарить её сам, щедро и радостно. И такой «круговорот» любви делает человека счастливым.

Совсем маленьких детей взрослые окутывают именно такой, настоящей, безусловной любовью, но вот ребёнок подрастает— и что-то в родителях меняется. Что?

Сначала мы ставим рамки, выдвигаем условия: «Буду тебя любить, если ты...», причём ставим их как бы понарошку (мы-то знаем, что будем любить всегда!), ставим затем, чтоб ребёнок слушался, чтоб привыкал к порядку, чтоб... да мало ли причин и поводов? Потом родители втягиваются в эту игру, на самом деле абсолютно ненормальную, и в конце концов так привыкают, что и вправду начинают любить не «просто так», а «за то, что ты...». (За то, что ты умница, за то, что послушный, за то, что учишься на «пять», и т. п.) Вот и получается, что родители выдают любовь, как товар в магазине. Им кажется, что так от ребёнка легче добиться желаемого. И тогда происходит печальная метаморфоза: любовь на определённых условиях становится привычкой, точкой отсчёта, основой отношений. Потихоньку, шаг за шагом она вытесняет любовь безусловную.

Разница поначалу не очень заметна: и так любовь, и этак любовь. Но это для взрослого она не очень незаметна, зато дети прекрасно

улавливают оттенки. И начинают сомневаться - сначала в нас, потом - в себе, потом - в надёжности всего мира.

Как это происходит

Внешне это выглядит весьма благородно и называется «привить навыки культурного поведения», «приучить к порядку», «уберечь ребёнка от опасности» и т. д. и т. п. Казалось бы, а как иначе? Ну правда:__вцепился малыш в свою игрушку и не даёт никому (ахлъх жадина! - скажет бабушка), тянется к собачонке (не трогай, укусит! - предупредит бдительная мама), нельзя говорить «противная» незнакомой тёте (так не принято, ну и что, что пристаёт?!), не лезь в эту лужу (а то простудишься и заболеешь, или испачкаешься, как сви... ой, извините!).

И кричат заботливые родители и другие взрослые энергичной детворе с утра до вечера: «Не ходи, не ной, не делай, не смей, нельзя! Обидят! Свалишься! Накажу! Упадёшь! Разобьёшься!»

И всё бы ничего, если бы не одна досадная «мелочь» - дети по-особенному воспринимают наши замечания. Дело в том, что маленький человек не способен критически мыслить и анализировать наши слова. Доверие малыша к родному взрослому абсолютно. Он верит: всё, что мы говорим, - истинная правда. И что же делают наши острастки и сердитые НЕ? Медленно, но верно мы внушаем ребёнку мысль, что мир вокруг него опасен и недобр и что надо вести себя тихо-тихо, надо быть осторожным, ведь за каждым углом ждет большая бяка, но главное - главное! - надо слушаться. «А если не будешь слушаться, то любить тебя я не буду», - запросто говорит малышу его родная мама. А малыш пугается и - верит. Фактически ребёнку говорят: тебя любят, только если ты выполняешь такие-то условия, а просто так любить не будут - не за что. Условия могут быть разные, а результат один.

С нашей подачи маленький человечек делает жестокое открытие: любовь не получают просто так, её надо заслужить. Но ему-то любовь нужна как воздух - для дыхания. И он хочет, хочет её заслужить. Но выполнить всё, чего мы от него требуем, ребёнок просто не в силах, как бы ни старался. И когда он это понимает - в его душе зарождается страх. Наружу он выльется капризами, злостью, упрямством, трусостью, нервными срывами и ночными кошмарами...

Почти все наши взрослые боли и недостатки порождает тот самый детский испуг: «Меня не любят!» или «Я недостоин любви!»

И все проблемы воспитания и взаимоотношений начинаются в тот самый миг, когда мы теряем ощущение безусловной любви.

ПРАКТИКУМ

Запрет на «нет»

Малыш, который только пришёл в мир, ещё ничего не знает о нём. И первая связующая нить между ним и миром - это любовь.

Это удивительное чувство - любовь. Откуда оно приходит? Ниоткуда.

Любовь просто рождается вместе с каждым маленьким человечком, и живет, и дает ощущение бесконечного счастья, и для этого не нужны никакие условия и никакие усилия. Усилия нужны для того, чтобы научиться НЕ любить. Не отдавая себе в том отчета, мы преподносим нашим детям эти странные уроки. С завидным постоянством, из самых благих побуждений мы отлучаем детей от любви.

Как-нибудь, проходя через скверик, где копошатся маленькие дети, просто прислушайтесь к тому, что и как говорят им мамы. Вас поразит, сколько замечаний обрушивается на детские головы. А если понаблюдаете ещё немного, легко заметите, что родители самых буйных детишек и родители самых застенчиво-тихих чем-то похожи: именно они чаще всего твердят «нет», «нельзя», «разве так можно», призывая (или делая вид, что призывают) к порядку своих карапузиков. Иногда кажется, что внутри такой мамы работает автомат по производству запретов, вот он включился, что-то там замкнуло - и теперь никак не остановится. Впрочем, сама мама в это ни за что не поверит. Мы вообще многое делаем на автомате. Не потому, что вредные, а потому, что так привыкли. И в силу привычки уже не замечаем своих промахов.

На всякий случай проверьте: а сами-то вы не увлекаетесь запретами? Сделать это легко.

Подойдёт любой день, который вы проведёте со своим ребёнком, нужно только запастись мелкими фишками, монетками или, например, орешками.

ТЕСТ-ЭКСПЕРИМЕНТ

Посчитай доходы

Вариант 1

Оборудование:

Для этого теста вам понадобятся два кармана и много мелких монет (монеты можно заменить орешками, желудями, камешками, ракушками и т. д.).

Цель:

Выяснить, много ли вы запрещаете (не пропускайте ни одного случая, когда вы что-то запрещаете своему ребёнку).

Процесс:

С самого утра держите под рукой монетки. И делайте так. Каждый раз, когда вы говорите ребёнку «нет», «нельзя» или просто «не...» («не делай, не ходи, не смей...»), кладите монетку в левый карман. Каждый раз, когда вы хотели запретить что-то или были чем-то недовольны, но сдержались, кладите монетку в правый карман.

Результаты:

Уже к обеду ваши карманы потяжелеют. Многие родители замечали, что во второй половине дня монетки в левый карман начинают прибывать гораздо медленнее: «нетканья» становится меньше. Зато правый тяжелеет быстрее.

В конце дня подсчитайте свои «доходы».

И прикиньте: а как бы вы сами реагировали, если б вам столько раз за день сказали «не-зя-я» ? И положаруку на сердце, скажите: с вами легко ужиться?

Вариант 2

Ешё лучше, если в этом эксперименте будут участвовать и другие взрослые члены семьи. Если ваши дети достаточно большие, им тоже можно предложить поучаствовать. И когда вы сравните результаты, они вас, вероятно, удивят. А самое главное, появится повод для общесемейной беседы

(и выводов).

Попробуйте недельку-другую последить за собой и потом повторите тот же эксперимент. И если «доходы» станут меньше, можете смело себя поздравить.

Вариант 3

Таким же простым способом вы можете проверить, а не слишком ли часто вы навязываете ребёнку свою волю, требуете, приказываете...

Можете поставить прозрачную вазу и предложить ребёнку каждый раз, когда вы на него «нажмёте», отмечать этот факт особым звуком - «хрустальным звоном» по любимой вазе. Гудком, щелчком, писком. Вариантов вы можете придумать множество, главное здесь - научиться замечать за собой собственные ошибки и переборы.

Работа над ошибками

Но вот - заметили, и что дальше? А дальше бывает так. Некоторые сознательные папы и мамы, честно отметив, что они слишком много говорят «нет»

Как избежать запретов

и «нельзя» своему любимому наследнику, решают круто измениться. Они резко перестают «грызть» своих детей и... направляют освободившуюся энергию в другую сторону - на то, чтоб погрызть самих себя. Ничего хорошего из этого, естественно, не выходит. «Повинившихся» родителей начинает мучить совесть, им хочется загладить свою «вину». А для этого они, быстренько развернув себя на 180°, делают всё наоборот: если раньше ребёнку безостановочно запрещали, то теперь всё позволяют—изо всех сил. К сожалению, сообразительные детки мигом оценивают новую родительскую тактику и буквально садятся на голову старательным родителям. Да, ваша задача, дорогие мамы и папы, - отказаться от запретов (вернее, свести их к разумному минимуму), но отказаться с умом!

Первое: не позволять себе никаких упрёков в свой адрес! Драгоценная родительская энергия должна расходоваться не на разрушение (то есть самоедство), а на созидание (то есть на отработку новой тактики). Вы заметили - вы исправили - вот ваш девиз.

Второе: чётко сформулируйте, в чём ваша ошибка и как вы будете её исправлять. Ещё лучше, если вы запишете это. Например, вы говорите себе: «Да, я слишком часто одёргиваю ребёнка» и «С (дата) я начинаю контролировать себя и...»

Третье: выполняем.

Ясно, что избавиться от вредной привычки одним махом невозможно.

Если вы привыкли одёргивать и поучать, необходимо время, чтобы от этого отвыкнуть.

Причём, чтобы не переживать из-за каждого промаха, лучше всего отучаться как бы понарошку. Не стремиться искоренить вредную привычку, а начать с ней играть.

Да-да, играть. Давно замечено, что в игровой форме любое «воспитательное мероприятие» проходит веселее, легче и безболезненнее.

Почему? Потому что игра раскрепощает, игра - это маленький праздник, который выводит за рамки повседневности. Игра - это всегда немного несерьёзно, а значит, вы не будете ставить себя и ребёнка в суровые рамки, устанавливать сроки и судить слишком строго. Нет лучшего способа решить проблему, найти общий язык, повеселиться - и всё это можно делать одновременно. В игре есть правила, которые непременно надо соблюдать (а иначе - какая же это игра). А самое главное, если даже вы сделаете неверный ход (ошибётесь, проиграете) - ну и что? Всегда можно сказать «чур-чура» и начать сначала.

ПРАКТИКУМ

Игра «День без запретов»

Вариант 1

Поиграйте! Объявите в своём доме *«День без запретов»*.

Да-да, попробуйте как-нибудь обходиться весь день без запретительных акций! (То есть за целый день вы не должны ни разу произнести «нет», «нельзя», «не...» и другие запретительные слова.) ^"

Вы, конечно^екажете, что это нереально - за целый день не сделать нцодного замечания. И будете правы. Потому что частенько Хш на самом деле не можем обойтись без запретов. Малыш балансирует на краю дивана, первоклашка после уроков идёт не домой, а на ледяную горку, да мало ли что ещё. Действительно, бывают ситуации, когда вмешаться, остановить ребёнка, сделать ему замечание просто необходимо. Необходимо? Ну и делайте на здоровье. Но только соблюдайте правила игры:

- Делать замечание (останавливать, запрещать) можно только в самом крайнем случае.
- Замечание можно делать только в позитивной форме. Например:

Малыш лезет на подоконник. Вы не кричите ему «нельзя!», а подбегаете, хватаете на руки и всем своим видом показываете, как это страшно, как вы испугались. Малыши всё срисовывают с родителей. И ваш испуг проймёт его гораздо больше, чем прямой запрет.

Ваш первоклашка вместо обычных пятнадцати минут добирается домой со школы часа полтора? Вы можете сказать: «Почему ты не пришёл вовремя?» (Но такая фраза - не по правилам игры!) Поэтому говорите примерно так: «Сейчас два часа где же ты был?» или «Когда задерживаешься - обязательно звони». Вот вы и замечание сделали, и правил игры не нарушили. Кстати, от соблюдения игровых правил есть ещё одна польза. Первый вариант (замечание с «не...») звучит как упрёк и вызывает внутренний протест у ребёнка, в лучшем случае от такого замечания ему станет стыдно - и только; в другом (без «не...») акцент делается не на упрёк, а на то, как ребёнку надо поступать, чтобы им были довольны. Вы даёте ребёнку направление, ориентир. А это очень важно: ведь на самом деле детям нравится быть хорошими. Даже если вслух они об этом не говорят.

Вариант 2

Если вы чувствуете, что «День без запретов» вам не потянуть, начните с другого, облегчённого варианта. Можете для начала играть в *«Час без запретов»,* а потом, день за днём, постепенно увеличивать время. Примерно через месяц привычка твердить «нельзя» и другие вредные «не» обязательно уйдёт, потому что появится новая: делать любое замечание только в позитивной форме.

Вариант 3

Со старшими детками, школьниками, игра в одни ворота не очень эффективна. Зато с ними можно поиграть в очень увлекательную игру под названием ***«Да и нет не говорить, в черном-белом не ходить».*** Кстати, такая забава поможет вывести подростков из меланхолии, в которую они так часто погружаются.

Подловив момент, когда ваше чудо пребывает в добродушном настроении, предложите ему поиграть. Условия игры простые: весь день не говорить слов «чёрное», «белое», «да» и «нет». Кто скажет - с того штраф. После этого вы ставите на видное место ёмкость для штрафов и - продолжайте жить так же, как всегда. Впрочем, «как

всегда» у вас не получится, потому что жить в этот игровой день будет гораздо веселее. Запретные слова слишком популярны, они сами собой выскакивают то у одного, то у другого игрока, что каждый раз вызывает радостные комментарии и приступы смеха, причём чем дальше идёт игра - тем веселее. А смех - это прекрасное раскрепощение! Ну нельзя же одновременно дуться и смеяться, так что волей-неволей напряжение («напряг», как говорят наши детки) уменьшится, а договориться и мирно обсудить насущные проблемы вам станет гораздо проще.

Если хотите - присуждайте штрафные баллы за промахи и оговорки. Придумайте любой штраф (подтянуться на перекладине, выпить чашечку воды, прокричать «иго-го!» - что угодно); единственное условие: штраф не должен быть обидным. Штрафные очки можно отрабатывать сразу, а можно складывать (например, фишки, фантики разного цвета). Подойдёт даже простая баночка-корзиночка, причём одна на двоих (мол, свои люди, сочтёмся); туда вы бросаете что-то вкусненькое, а потом, в конце дня, вместе съедаете. (Забавно: вы не проглатываете обиды - вы ими закусываете!)

Природа запретов

Вообще-то слово «нет», как и частичка «не», очень коварно, но обладает одним странным свойством. Это слово или пролетает мимо ушей, или, наоборот, ребёнок воспринимает наше «не» как прямой приказ - и НЕ делает того, о чём просит взрослый.

Например, посылаете вы своё прекрасное чадо в магазин за молоком и, вспомнив, добавляете: «Не забудь купить ещё сметаны». Скорее всего, про сметану наследник забудет. Но он не виноват! Это вы должны были сказать иначе: «Купи ещё сметаны».

Дети вообще часто слышат не то, что мы имеем в виду. И в первую очередь это относится к негативным высказываниям. Их-то наша психика воспринимает в штыки. Иногда достаточно изменить построение фразы - и исчезает масса недоразумений и неприятностей, связанных с забыванием и непослушанием.

Ну а для наглядности здесь приведена таблица. Высказывания в ней расположены по мере роста детей (и возникающих проблем) - от обращения к малышам до обращения к подросткам.

Как можно запретить не запрещая

Как не надо говорить	Что думает ребёнок	Как сказать правильно
Не прыгай на краю. Упадёшь!	Проверим!	Стой! Осторожно, край! Посмотри...
Нельзя рисовать на обоях.	Буду!	Вот большой лист, рисуй здесь.
Не дёргай кошку за хвост!	А за что можно?	Кошке больно, она тебя оцарапает.
Не лезь в эту лужу!	Я не лезу, только попробую...	Лужа глубокая, обойди её с краю.
Не шуми!	Буду!	Давай послушаем тишину.
Ты опять не выучил уроков...	Ну и что? Па-а-адумаешь!	Через час я проверю, как ты выполнил домашнее задание по...
Нет, я не разрешаю тебе идти в парк, нечего тебе там делать (ты ещё слишком мал, чтобы...).	Я большой! Но я же не маленький!	Одному в парке опасно... в парк пойдём вместе, в воскресенье... возьми меня с собой...
Сколько раз тебе говорить!	Форма риторического вопроса не доходит до ребёнка, потому что он не считает это ни за вопрос, ни за указание.	Сделай то-то и то-то... (Конкретно скажите, что вы от ребёнка хотите.)
Не трогай мороженое, пока не съешь кашу.	Вам что, мороженого жалко?!	Сегодня у нас на десерт мороженое!
Сколько можно висеть на телефоне!	Сколько надо! А сама-то...	Извини, ты давно разговариваешь, а мне надо позвонить...
Сними этот безобразный плакат.	А мне нравится! (Много ты понимаешь!)	Повесь, пожалуйста, что-нибудь другое, а то я боюсь такого реалистичного изображения огня (меня пугают такие монстры).
Сколько можно сидеть за компьютером!	Он подумает, но не скажет: «Да сколько угодно».	Ты играешь почти час. Через 10 минут заканчиваешь, хорошо

Видеть лучшее

Чаще всего дети ведут себя неправильно не потому, что хотят нам насолить, а просто потому, что они дети. И мир они видят иначе и память у них работает по-другому, и интересы, в конце концов, другие. Если вы

помните об этом и верите, что ваш ребёнок - **Очень Хороший Ребёнок**, это отразится и в ваших словах, и в интонации - подтекстом.

Даже если сейчас, сию минуту он не такой, но вы видите в нём лучшее и делаете акцент на этом - то ему на самом деле захочется быть таким. Если же вы так не считаете - это тоже скажется и в голосе, и в словах. И тогда человечек сделает вывод: так зачем же стараться? Всё равно плохой. Это как планка для прыжков в высоту: опущенная слишком низко, она не дает возможности тренироваться и совершенствовать своё мастерство.

Кто меня научит?

Не обязательно ходить на курсы и штудировать массу книг, чтобы понять, как правильно обращаться с собственными детьми, как вырастить хорошего, уверенного в себе, счастливого человека. Иногда достаточно просто повнимательнее посмотреть вокруг - и неожиданно для себя вы встретите великолепных учителей.

Для нас таким «педагогом» однажды стала собственная собака - рослый поджарый «дворянин» по имени Бонифаций[Город Творцов]*.

Впервые Бонн подошел к кроватке новорожденного «на цыпочках», шумно втянул воздух и растерянно поглядел на час, требуя пояснений.

- Свои, - сказали ему.

- Свои? - изумился Бонифаций и улёгся рядом, видимо обдумывая новую информацию. Свёрток в кроватке зашевелился, и вдруг из него раздался первый пробный вопль. Отныне пёс неизменно терял самообладание при звуках детского рёва. На чём и попался. Мы стали поручать Боне «посидеть» с малышом. Детям любого возраста полезно общаться с животными, ведь правда? Да и нам можно было заняться своими взрослыми делами, не отрываясь поминутно на вопли оставленного в одиночестве ребёнка. Быть один на один с непонятным миром - не каждому малышу по плечу такой груз.

Сын узучал мир младенчески синими глазами - пёс стоял рядом, помахивая белым хвостом. Лёня тянулся к погремушке— пёс задумчиво жевал другую. Лёня учился садиться - пёс с любопытством следил за его кувырками. Лёня с упрямым сопеньем пробовал вставать в кроватке - пёс подталкивал его мокрым носом. А вот пели они на два голоса. Лёнька - вдохновенно и басовито, Бонъка - с протяжным жалобным подвывом. Соседи, правда, были не в восторге от дуэта.

Но только когда малыш научился ползать, мы по-настоящему оценили стоическое терпение нашего «дворянина». Сыну он позволял то, что запрещено было всем остальным: тащить за хвост, выкручивать уши, бодать, кусать, засовывать в зазевавшуюся пасть игрушки. Именно подвижный и неугомонный во всякое другое время Бонъка преподавал нам, взрослым людям, уроки терпения и снисходительности.

Бонифаций учил Лёню ходить. Восьмимесячный малыш хватался за мощные лапы, с трудом, но дотягивался до собачьей холки и вцеплялся в нее мёртвой хваткой. Пёс осторожно делал первый шаг. С ним шагал и малыш, но, конечно, спотыкался и, конечно, повисал на лохматом приятеле. Шкура учителя оттягивалась так, словно дворняжка превращался в шарпея, но пёс терпеливо ждал, когда болтающийся Лёнька снова обретет точку опоры. И всё начиналось сначала.

Вряд ли такие развлечения приносили Бонифацию радость, п скорее всего, мужественно терпел и только жмурил глаза и отводил острую морду в сторону, когда маленький ученик в очередной раз полз на уроки.

Может быть, именно тогда мы впервые по-настоящему увидели и поняли, что такое безусловная любовь, терпение и принятие человечка целиком, даже когда он ревет, даже когда он дерётся.

Это именно любовь без условий проявляется в таких мелочах она, в сущности, и складывается из «мелочей» - простых, незаметных событий нашей жизни. На самом деле это вовсе не мелочи. То, что происходит ежедневно, постоянно, что стало привычным, как раз и определяет то, как будут развиваться в дальнейшем взаимоотношения между взрослыми и детьми.

Любовь - это как воздух, пока дышишь - не замечаешь. Но попробуй обойтись без него! Любовь - это способ существования детей и животных. Жаль, что мы, взрослые, забываем об этом. И суетимся, и морщим лоб, и читаем нотации...

Может, давайте вспомним, что просто быть, просто улыбаться, просто прощать и принимать мир таким, каков он есть,—это начало счастья, той любви без условий, от которой в детстве нас почему-то отучают. Да, сначала отучили нас, а теперь мы, в свою очередь, отучаем своих детей. Давайте прервём эту ненормальную эстафету и будем снова учиться просто любить. Безусловно. Потому что безусловная любовь—та почва, на которой расцветают дети. Её легко упустить из виду, и даже не заметить этого. Её

легко подменить. Но зато, осознав её подлинную ценность, никогда не поздно к ней вернуться. Уроки детства - самые прочные, ведь они остаются с человеком на всю жизнь. Так пусть те уроки, которые мы даём своим детям, будут уроками добра и любви, настоящей любви - без условий. Сколько бы ни было лет вашему любимому человечку— никогда не поздно начать. А начать придется с себя. Начните сегодня, начните сейчас. Готовы? Начинаем!

Глава вторая
ЛОВУШКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Есть всего два вида родительской любви: любовь безусловная и любовь озабоченная.

Любовь и страхи

Отучение (отлучение) от безусловной любви проходит поэтапно. Причём процесс этот всегда двусторонний: отвыкаем мы сами и постепенно отучаем своего малыша. Отучаем ребёнка - и отучаемся сами. Но никогда не поздно сказать себе «стоп!». Когда вы за что-то рассердились на своё непослушное создание, когда вы разгневаны или просто обижены и вам хочется сказать ему что-то... м-м-м... не очень приятное, сделайте простую вещь. Поменяйте вектор. Все мы ощущаем детей как своё продолжение и, может быть, даже более своё, чем собственная рука или нога. И всё, что вы хотите выдать своему капризному созданию, когда оно вас «довело», на самом деле вы адресуете себе. И сердитесь вы на себя, и обижаетесь на себя, и гневаетесь на самом деле тоже на себя. А за что? Вернее, почему?

Потому что в этот самый момент, когда вы недовольны своим ребёнком, вы словно теряете частичку безусловной любви. А так как подсознательно вы чувствуете это, отрицательные эмоции захлёстывают вас. Не им, ребёнком, вы недовольны на самом деле - собой. И вы правы: нельзя осуждать ни малыша, ни подростка!

Поступок может быть плохой, но ребёнок - хороший всегда.

Ребёнок всегда любимый и лучший. Как только вы уясните это, и поводов для скверного настроения, и детских проблем у вас будет гораздо меньше. А отношения ваши станут светлее и чище.

Возможно, сейчас вы возражаете: глупости, мне бы побольше времени, мне бы побольше терпения, да будь ребёнок чуть попокладистей - вот тогда был бы полный порядок. Позвольте с вами не согласиться. **Начало наших проблем - страх, конец их - любовь.**

Это как два сообщающихся сосуда: как только в одном уровень уменьшается, в другом немедленно увеличивается. Уменьшается уровень любви—увеличивается уровень страха, уменьшается страх - увеличивается любовь.

Страх может всплыть неожиданно, да ещё и в такой форме, что его очень трудно опознать. Он умеет маскироваться под гнев, усталость, благие намерения, осуждение, недовольство, он прячется за занятостью, отсутствием времени, непокладистым характером и т. д. и т. п. Распознать свой страх - избавиться от него - вернуться к любви - это самое важное, что надо сделать. Кстати, сделать это не так уж и трудно.

Нужно только понять: как только мы начинаем опасаться, бояться чего-то, усиленно осуждать себя или других за неправильные поступки - мы попадаем в ловушку страха. А стра> не лучший советчик. Он переключает внимание с вопроса «как решить проблему» на вопрос «как от неё избавиться».

Решить - это значит понять причины и предпринятг определённые действия.

Избавиться - это значит вступить в борьбу. И бороться придётся либо с самим собой, либо с собствен ными детьми, а чаще - и с тем и с другим. Такая борьба заранее обречена на неудачу. Потому что, кто бы ни победил (вы или дети), изранены будут ваши отношения.

Итак, поговорим о самых распространённых ловушках, которые мешают свободному проявлению нашей любви; о том, как в них не попадать, а если уж попали - как выбраться без крупных потерь.

Ловушка первая
«ТЕРПЕНИЕ ЛОПНУЛО»

Сын с папой смотрят по телевизору хоккей; сын громко комментирует: «Так, хорошо... хорошо... очень хорошо... ещё хуже!»

Баюшки-баю, или Ни минуты покоя!

Возьмём, к примеру, такое ежедневное мероприятие, как укладывание любимого чада в кроватку и его засыпание. Многих родителей оно способно довести до полного исступления. В самом деле, иногда кажется, что кровать - это некий катализатор умственной деятельности ребёнка. У подростков - бессонница, у младшеклассников - умоляющее нытьё «ещё чуть-чуть», а уж с малышами - совсем караул.

Как только детская головка соприкасается с подушкой, в ней тотчас же рождается вопрос: «А не забыл ли я чего?» И тут же выясняется, что забыл. И очень даже многое. Попить. Пописать. Поесть, покакать, сказать всем домашним питомцам спокойной ночи... И ещё уложить игрушки («Мамочка, я забыла самое важное!»). Самое удивительное, что всё заявленное малыш в состоянии сделать; и делает —успешно. Но вот (слава богу!) все насущные потребности удовлетворены. Я тут-то изобретательный ребёнок немедленно переходит *сле**дующему этапу под названием: «Расскажи-почитай мне сказку». Рассказываем... Читаем... Где-то после пятой истории про серого зайчика и вагона прочего зверья вы замечаете, что глазки малыша слипаются, слипаются... затаив дыхание и что-то мурлыкая, вы наблюдаете за этим изумительным процессом... И мысль о свободе и независимости ласкает вашу душу. Нет, не надо питать ложных надежд! На самом деле ваше чадо просто набирается сил, чтобы перейти к следующему этапу борьбы со сном - и с вами. И переходит. Тут уже возможны варианты - от тихого нытья до истошных воплей. Кому как повезёт (это я о соседях)*[Город Творцов*].

Развитие же дальнейшего сценария будет зависеть от того, что раньше закончится: силы у ребёнка или терпение у мамы. Обычно всё так и происходит. А теперь давайте посмотрим на эту же ситуацию с другой точки зрения - с *позиции безусловной любви. И тогда мы увидим другое.*

На самом деле никуда-не-годное засыпание в основе своей имеет две причины: любовь и страх. Любовь к вам, родителям, и страх неизвестности.

Для малыша сон - абсолютно непонятное явление (к слову сказать, мы тоже не очень-то понимаем, куда и почему уводит нас сон, мы просто

привыкли). Есть мир, где можно играть, бегать, теребить и обнимать маму; этот мир знаком и, значит, надёжен. Но закрой глаза - и всё меняется, уходит... куда? Уснуть—это как выпасть из привычного мира, уплыть, унестись куда-то, потеряться или исчезнуть, перестать существовать.

Сон для малыша - это разлука с тем, что ему понятно и дорого. Одни дети принимают такую разлуку легче, другие - труднее, но для всех она некомфортна.

Вспомните об этом, дорогие родители, когда, измученные борьбой за здоровый сон, вы готовы выйти из себя и сказать юному наследнику всё, что вы о нём думаете, но чего он на самом деле не заслужил. Постарайтесь подумать о нём хорошо, прикиньте, на какие хитрости приходится идти карапузу, чтоб удержать вас в зоне влияния. Может, эта мысль согреет вас и придаст сил для разработки новых, более эффективных манёвров укладывания.

Видите, как просто сохранять нервы и выдержку (и даже хорошее настроение), если смотреть на ситуацию с точки зрения безусловной любви?!

Вы принимаете своего ребёнка таким, каков он есть, и поэтому прощаете его и себя. Главное здесь - простить себе (своё неумение уложить, уговорить и заставить...) и потому:

- не злитесь, не сердитесь на маленького любимого человечка;
- постарайтесь найти причины «плохого» поведения;
- подумайте о том, что делать с этой причиной;
- и терпеливо исправляйте ситуацию.

Где взять терпение?

На самом деле его нигде не надо брать. Ведь дело не в том, как ведёт себя ребёнок (хорошо-плохо), а в том, как сами мы реагируем на происходящее, в частности, на его поведение.

«Никакого терпения с ним не хватит!» - восклицают почти все родители.

На самом же деле у вас ровно столько терпения, сколько вы позволяете себе иметь. Поясним. Вы решили (и надеетесь на это), что малыш заснёт за тридцать минут. Но вот тридцать минут прошло, потом

ещё пять, потом ещё... лимит (который вы выдали сами себе) исчерпан, терпение заканчивается. Вы взрываетесь или скрежещете зубами...

Но вспомните, сколько терпения вы проявляете, если, не дай бог, ребёнок заболел. Вы будете без проблем качать его и два, и три часа подряд, при этом абсолютно не сердясь на него—лишь бы отдохнул, бедняжка.. Просто в этом случае вы не ставили ему никаких сроков, не придумывали никаких лимитов.

Так **что терпение - категория вымышленная,** причём самими родителями, и очень относительная. Вспомните это сегодня вечером!

Или вот другая ситуация. Ребёнок, ученик, пишет первые палочки-крючочки (или решает задачку про бассейны с трубами и с водой). Если вы позволите ему делать уроки в удобном для него темпе - всё нормально. Если же вы ожидаете от него молниеносных успехов (такую, мол, чепуху сделать как следует не может!) - действительно, терпение испарится молниеносно.

Ваше терпение заканчивается, потому что не оправдываются какие-то ожидания. О спокойном вечере или об идеальном ученике. Но и эти категории - тоже вымышленные. А перед вами - живой человек, к тому же любимый, у которого могут быть свои жизненные установки, свой собственный ритм усвоения материала, свои природные таланты (иногда далёкие от школьных предметов).

Значит, лучший выход - отказаться от ожиданий и дать ребёнку возможность установить свои сроки, свой темп и свои ритмы. А самому стать «естественным» родителем, который уважает естественные циклы и ритмы своего малыша, который позволяет ему расти. «Естественный» родитель - тот, кто растет вместе со своим ребёнком, а не подтягивает его к себе.

Чем отличается растущий родитель от родителя терпеливого, то есть терпящего. Первый помнит, что:

- Так как терпения не хватает только тогда, когда не оправдываются какие-то ожидания, «естественный» родитель не ставит себе рамок-ожиданий. «Естественный» родитель идёт за ребёнком, а не за своими ожиданиями.
- Если ребёнок делает что-то наперекор, значит, у него есть на это какая-то причина.

- «Естественный» родитель ищет *настоящую* причину своих неудач и борется с ней, а не с ребёнком.
- В любой ситуации есть своя комическая сторона. «Естественный» родитель умеет увидеть комизм ситуации и посмеяться над собой.
- «Естественный» родитель знает и использует приёмы самоуспокоения, которые помогают ему расслабиться, успокоиться и принять верное решение.
- Даже если поведение ребёнка никуда не годится, такой родитель знает: поведение, может, и никуда не годное, но сам ребёнок - хороший.
- И никогда не забывает, что у ребёнка тоже есть нервы.
-

Ловушка вторая
«ОПАСНЫЕ ФРАЗЫ»

— Стояло дерево.
В нём был настоящий яд.
С антимолью.

Дети устроены не так, как взрослые. И если мы не знаем этого устройства, то, сами того не желая, можем нанести родному человечку глубокую душевную травму. Не обращали внимания, как часто дети нас переспрашивают, когда мы что-то им сообщаем? Переспрашивают, потому что не понимают - в силу возраста, развития или характера. А иногда случается и того хуже. Они понимают, но абсолютно неправильно. «Как ты мне надоел со своей музыкой!» - говорит мама юному музыканту, опять отлынивающему от гамм в пользу «Собачьего вальса».

Говорит в сердцах и не подозревает, что эта фраза может положить начало его заниженной самооценке. По сути, мама права, но вот форма подачи неверна. Ей надо было сказать чуточку иначе, примерно так: «Пора и позаниматься; поиграй гаммы, а уж потом наслаждайся своим "Собачьим вальсом"». Конечно, один-два случая погоды не испортят, но от слишком частого повторения некоторых вредных слов в голове ребёнка поселяются опасения, сомнения, страхи, что угодно, только не

вера в то, что его любят. На многие наши слова (сказанные в сердцах) дети реагируют острее, чем мы, а всё потому, что понимают их буквально. Иные слова вызывают у ребёнка вовсе не те чувства, каких хотели добиться мы. Иногда родители говорят что-то в шутку, и незаметно «куют» малышу серьёзные проблемы.

Фразы, которые опасно говорить детям

Что мы говорим	**Что** слышит ребёнок	**Возможные последствия сказанного**
Ты плохой мальчик/ девочка.	Я плохой/плохая, я никому не нужен/ не нужна.	Страх, ребёнок поверит и начнёт оценивать себя так же.
Ты вредный (грязный, глупый...).	Я всегда вредный (я грязнуля, я глупая...), я никому не нужен такой.	Внушают, что он такой. Заниженная самооценка. Искренне поверит, что он глуп, и станет таким.
Вот придёт милиционер, он тебя... ...собачка укусит.	Что придёт на самом деле и такое (!) устроит...	Запугивание, которое формирует фобию.
Ну и оставайся один, я пошла...	Мне всё равно, что с тобой дальше будет.	Страх, ощущение, что его лишают поддержки, брошенность.
Не трогай, сломаешь (разобьёшь, порвёшь...).	Я неуклюжий, я неловкий, я неумеха... я плохой. Меня не любят.	Программирование на неудачу.
Ты бестолковый, как твой отец.	Мы оба плохие, но я хуже.	Ребёнок переживает за себя и за родителя.
Воспитательница эта просто... (далее следует негативный комментарий).	Её можно не слушаться. Она делает неправильно.	У ребёнка возникнут проблемы с воспитательницей и с другими взрослыми.
Что ты пристал со своими играми.	Мне с тобой неинтересно.	Родители не интересуются им. Почему он должен слушаться людей, которым на него наплевать.
Ваня щёлкает задачки как орешки, а ты...	Он умный, я дурак.	Нездоровое соперничество, зависть.
Как тебе не стыдно...	Ты меня не любишь, и я тебя любить не буду.	Появляется чувство вины, комплекс вечно виноватого.
И это что, твои друзья?! Как можно с ними...	Я не уважаю твой выбор.	Со временем отчуждается и заводит свои секреты.
Разве можно любить такую музыку, группу?	У тебя дурной вкус.	Ребёнок перестаёт делиться, теряет доверие.
Дай, я сама, у тебя не так получится.	Я ничего не умею делать хорошо.	Возникает неверие в свои силы.
Как ты мог опять так	Тебя не за что любить.	Ребёнок теряет веру в то, что

поступить?!		достоин любви.

Кстати, неплохо бы помнить и о том, что популярные в семье поговорки и «одомашненные» крылатые выражения врезаются в детскую память на подсознательном уровне и часто «помогают» вырабатывать... жизненную позицию.

Попробуйте оценить с этой точки зрения фразы, которые часто повторяете при своём ребёнке, и избавиться от тех, которые несут в себе отрицательные установки.

Например, популярная у старшего поколения фраза «жизнь бьёт ключом» часто имеет продолжение: «Жизнь бьёт ключом, и всё по голове». Правда же, есть разница между первым и вторым вариантом? Первый вариант - жизнеутверждающий Особенно если пояснить ребёнку, что ключ, то есть родник, - это чистая бурная вода). Во втором есть что-то тяжелое, что долбит и долбит тебя по голове.

«Работа не волк, в лес не убежит», «с волками жить - по волчьи выть», «девушка должна быть скромной», «с лица воду не пить», «и в кого ты такой хилый», «у него гены отца-алкоголика» и т. п., повторенное сотни, а то и тысячи раз, в конце концов собьёт ребёнка с толку, запрограммирует его на определённую жизнь, помешает раскрыться тому лучшему, что в нём заложено.

И может быть, в присказке про мудрого графа, которого каждое утро будили словами: «Вставайте, граф, вас ждут зеликие дела!» - на самом деле гораздо больше смысла, чем мы думаем?

МИНИ-ТЕСТ

Твоя моя не понимает

Большинство воспитательных проблем упирается в один простой момент: взрослый не умеет объяснить, что ему нужно, так, чтобы ребёнок понял. Этот тест поможет выяснить, *умеете ли вы объяснять так, чтобы ребёнок вас понял.*

Проведение:

Попросите ребёнка нарисовать какой-нибудь несложный рисунок из геометрических фигур, только пусть не показывает его вам. (Можно просто вырезать из журнала, но только не слишком мелкий.) Теперь то же самое сделайте вы.

Сядьте спиной друг к другу.

Вы берёте в руки свой готовый рисунок, а ребёнок - чистый лист бумаги такого же размера и фломастер.

Задача:

Вы должны так объяснить-рассказать ребёнку про свей рисунок, чтоб он смог его нарисовать. Показывать ничего нельзя! Рисовать надо, только слушая объяснения.

Потом меняетесь заданиями. Ребёнок описывает свой рисунок, а вы рисуете с его слов.

Сопоставляете два рисунка, готовый и тот, который получился, и оцениваете, насколько совпадают размеры, расположение на листе, форма и т. п.

Этот игровой тест покажет, насколько доходчиво вы умеете объяснять. А также поможет наладить взаимопонимание. Теперь каждый из вас убедился, как сложно порой объяснить что-то другому человеку, и недоразумения случаются не из-за чьей-то вредности, а на уровне «твоя моя не понимает».

Ловушка третья

«КАК МЫ ОБМАНЫВАЕМ ДРУГ ДРУГА»

- Ты сегодня опять в садике не спала?

- Спала, спала! Я сама видела, как я спала.

Вообще-то все мы знаем: врать нехорошо. Но при этом врём (ну, привираем) гораздо чаще, чем нам бы хотелось. Иногда делаем это так бездумно и привычно, словно отыгрываем сценарий, роли в котором расписаны заранее.

Когда ученик опаздывает на урок, учителю положено на это отреагировать. Реагируют по-разному. Некоторые выпроваживают опоздавших, некоторые, бросив укоризненный взгляд, кивком головы позволяют войти и сесть за парту, большинство же приступает к расспросам (допросам?): а где, мол, тебя носило, отвечай, голубчик. И редко кому придёт в голову спросить себя: а узнаю ли я правду, если спрошу?

На такую неожиданную мысль натолкнули меня однажды собственные ученики.

Как-то после долгой оттепели грянул мороз—и наш город в один миг превратился в большой каток. Естественно, первый урок никак не мог начаться нормально—опоздавшие тянулись бесконечной вереницей. «Итак, - начинала говорить я, - тема нашего...» - тут раздавалось «тук-тук-тук», потом открывалась дверь и в проёме возникал очередной опоздавший. Далее следовал типичный диалог:

- Ты почему опоздал?

- Да, понимаете, автобус сломался.

- Понимаю... Заходи, садись. Итак, тема нашего... «Тук-тук-тук...»

Первый, второй, третий, четвёртый... Все как один говорили про сломанные автобусы и дурную дорогу. Класс бурно радовался каждому новому явлению, я слегка нервничала и поглядывала на часы. Но вот все опоздавшие подтянулись, и только мы как следует взялись за «Отцов и детей»...

... снова раздался стук. Явился последний, очаровательный и абсолютно безалаберный, ученик, по совместительству - мой сосед. I

- Можно? - спросил/, как и положено опоздавшему, он. Я (как положено педагогу) сделала вид, что нахмурилась:

- Ты почему опдздал?

Он открыл было рот: «Да-а...» - и тут весь класс грянул хором:

- Автобус сломался...

- Ага, - подтвердил он, - автобус.

- Заходи... - согласно сценарию кивнула я головой. Он расплылся в улыбке. И тут же до меня дошло, что автобус ему как раз без надобности: в училище он всегда ходит пешком!

«Соврал», —подумала я, и тут же мне стало ужасно интересно: а другие лгали или нет? Весь урок промаявшись этой мыслью, к концу я не выдержала и спросила ребят:

- Скажите честно, кто сегодня на самом деле опоздал из-за того, что сломался автобус, а не из-за чего-то другого? По классу покатились смешки, потом поднялась пара рук. Впрочем, одна, поколебавшись, опустилась.

- А есть такие, кто опоздал без уважительной причины?— не унималась я.

- А это глядя что вы за вескую иуважителъную считаете, - получила я в ответ.

Вот тогда-то я и подумала: интересно, а кто инициатор этого вранья, учащиеся или их учитель?

С тех пор вопрос «почему опоздал», дабы не побуждать к вранью, я отмела напрочь. Лучше поверить: на всякий поступок есть своя причина. И не толкать на заранее запланированный обман.

(Кстати, опозданий после этого не стало больше. Ну а с теми, кто ввёл личную моду на опоздания, велись другие разговоры. И уж точно - не на уроке и не при всём классе.)

По природе своей дети честны. На обман детей мы провоцируем сами. Сначала - провоцируем, а потом, если им раз за разом удаётся избежать неприятностей благодаря своим «сказочкам», они привыкают лгать.

Как мы делаем это?

Самый типичный способ - поставить ребёнка в ситуацию, когда ему приходится изворачиваться, придумывать - сочинять сказки для родителей.

Дочка вернулась с прогулки: колени грязные, лицо чумазое, хлястик на платье оторван.

— Ты что, опять играла в эти дурацкие «казаки-разбой ники»? Больше на улицу одна не пойдёшь! - говорят ей дома.

Как вы думаете, скажет ли девочка правду родителям или предпочтёт сочинить «сказку про то, как она не виновата»?

— Можно, я не пойду в школу, голова болит... горло... - жалуется сын.

Мама пощупает лоб (вроде всё нормально!) и отправит ребёнка на уроки. Она молодец, она сумела разоблачить ложь. Но, к сожалению, не обратила внимания на то, что правды так и не узнала. Ведь не только лень заставляет детей срочно заболевать, пить горькие настойки и даже лежать в постели. Ребёнок умолчал, не сказал правду: почему не хочет идти в школу. Может быть, у него большие неприятности, такие, что одному не справиться? Почему он о них не говорит? Уже не надеется на вашу помощь? Стесняется? Не доверяет? Боится? Он будет искать помощи в другом месте? А найдёт ли? И если найдёт, то что?

Как видите, детская ложь опасна не только тем, что вас обманывают. Обманывая (или умалчивая), ребёнок просто отстраняется от вас. И это говорит лишь о том, что маленький человек сомневается в вашей безусловной любви.

Ребёнок честен со своими родителями, только когда:

- доверяет им;
- не боится их гнева или осуждения;
- уверен: что бы ни случилось, его не унизят как личность;
- обсуждать будутхге его, а поступок, который надо исправить;
- помогут, поддержат, когда ему плохо;
- ребёнок твёрдо знает: вы на его стороне;
- знает, что даже если накажут, то разумно и справедливо (у детей вообще сильно развито чувство справедливости, и они часто презирают тех, кто её не проявляет, - и деспотов, и слишком мягкотелых).

Маленькие дети (лет до трёх-четырёх) обманывать вообще не способны. У них ещё не развита внутренняя речь (они не умеют говорить «про себя», мысленно), потому и выбалтывают - говорят всё подряд, что приходит в голову. С развитием внутренней речи постепенно появляется и «внутренняя цензура», то есть умение прикинуть, что говорить стоит, а что - нет.

К этому времени ребёнок уже успел сформировать отношение к дилемме: ложь—правда. Что говорить, где соврать, о чём умолчать. А выводы свои он делает из наблюдений за нами, родителями и другими близкими взрослыми людьми. От того, как складываются ваши отношения, насколько искренни с ним вы сами, будет зависеть, насколько правдив будет с вами ваш ребёнок.

Не учите детей лгать

Мы сами часто обманываем своих детей. Правда, зачастую считаем, что делаем это из хороших побуждений. Но так ли они хороши? И стоят ли утерянного доверия?

«Иди поиграй. Я здесь рядом посижу», - говорит мама плачущему малышу, оставляя его в детском саду на весь день.

Он конечно, скоро успокоится и вечером радостно кинется маме навстречу, но где-то там, в глубине души, уже осталась отметочка: «Меня

бросают».

«Завтра мы пойдём с тобой в кино», - может сказать папа и забыть. А у ребёнка другая отметочка: «Обещанья не выполняют».

«Нет, я вовсе не сержусь, это всё твои выдумки», - говорят ребёнку. Но забывают добавить, что на него-то вы не сердитесь, а вот на босса, который загрузил работой, - очень даже сердитесь, и поэтому настроение - хуже некуда. А ребёнок, не зная правды, но чувствуя плохое настроение взрослого, всё принимает на свой счёт и переживает: что же я сделал не так? И опять появляется отметочка: «Это я виноват, из-за меня маме плохо».

«Нет, я не выбрасывала твоего хомячка, он сам убежал». «Нет, тебе не звонил твой Васька» (а он звонил, тот самый, которого вы терпеть не можете). Отметочки, отметины, отметание правды. Маленькая ложь, множась и множась, порождает большое недоверие. С уходом доверия... потихоньку разрушается безусловная любовь.

Ребёнок понимает: есть условия, при которых меня будут любить. Любовь для него становится иной - обусловленной.

Если вы поймали своё сокровище на лжи, не торопитесь его обвинять. Спросите себя: почему он не говорит мне правды? *А ещё - посмотритесь в ребёнка, как в зеркало.* Как аукнется, так и откликнется.

Далее перечислены лишь некоторые, самые явные признаки того, что ребёнок говорит вам неправду. Но, ещё раз напоминаем, это не повод его обвинять. Это повод задуматься: в какие условия вы ставите свою любовь? Что надо сделать, чтобы вернуться к изначальной, истинной и безусловной любви?

Итак, вас должно насторожить, если ребёнок, рассказывая что-то или отвечая на ваш вопрос:

- старается не смотреть вам в глаза;
- начинает что-то говорить и вдруг быстро подносит руки ко рту; у малышей этот жест явно выражен, у детей постарше он сглаживается, становится менее выразительным (одна ладонь или только 2-3 пальца быстро касаются рта);
- потирает глаз;
- часто покашливает во время разговора;
- потирает подбородок или виски;
- неосознанно прикасается к носу;

- подёргивает мочку уха;
- почёсывает шею или оттягивает воротник;
- если при разговоре с вами ваш школьник держит руки в карманах, вполне вероятно, он пытается от вас что-то скрыть.

Признаков, по которым можно определить, что родители говорят неправду, перечислять вообще не надо. **Не хотелось бы вас пугать, но дети *всегда* это прекрасно чувствуют.**

Ловушка четвёртая
«ИНИЦИАТИВА НАКАЗУЕМА»

— Мама, дай мне твою - мою третью руку.

Родители часто жалуются, что дети не дают им спокойно вздохнуть; они отнимают слишком много времени, им вечно что-то надо от родителей. На самом деле это не так. Если вы внимательно понаблюдаете за собой, то, возможно, заметите, что взрослые отнимают у детей ещё больше времени. И слишком часто берут инициативу на себя. Они предлагают игры, они исправляют ошибки, они ведут разговор. Казалось бы, а что тут плохого?

МИНИ-ТЕСТ

Для начала ответьте, пожалуйста, на такой вопрос: «Как поступить?»

Первая часть теста

1. Ваш малыш попросил почитать ему сказку, но вы были очень заняты и пообещали сделать это позже. Наконец, выкроив свободное время, вы подходите к нему с книжкой, но видите, что ребёнок увлечённо играет и до сказки ему нет никакого дела. Вы будете настаивать?

2. Вы хотите (собираетесь, намерены) поболтать со своим ребёнком или спросить его о чём-то, то есть пообщаться. Заходите в детскую и видите, что он сидит у окна, смотрит на улицу и о чём-то размышляет (а может, просто рассматривает что-то, невидимое вам). Вы прервёте его размышления?

3. Ваш любимый подросток уже с час валяется на кровати и ничего (ну ничегошеньки!) не делает. Что вам хочется ему сказать? (Вас это возмущает?

Вы посчитаете, что он бездельничает?)

Большинство родителей отвечают «да». Что означает этот положительный **ответ,** вы сейчас поймёте сами.

Вторая часть теста

Сделайте разворот на 180° и спроецируйте на себя эту ситуацию (проще говоря, поставьте себя в подобные условия).

Представьте на минутку: вы упорно ломаете голову над какой-то проблемой, и вдруг - вас осенило! Пришла идея, свежая, сильная, оригинальная. Ещё немного, ещё немного - и проблема будет решена! И тут (в самый ответственный момент) заявляется приятельница. Так вот, является ваша приятельница и начинает без умолку болтать, требуя внимания к своей персоне. Вы намекаете, что сейчас вам не до неё; собственно, вам вообще ни до кого - вы боитесь потерять нить своих рассуждений. А приятельница не унимается: то настырно что-то предлагает, то чего-то требует от вас... Скажите честно, как вы отреагируете?

Впрочем, и так понятно: вы возмутитесь (внешне или внутренне - в зависимости от воспитания), или выйдете из себя, или просто печально вздохнёте и вступите в беседу. Но в любом случае вы будете не в восторге. Уж верно, такое поведение вам не покажется верхом тактичности.

А теперь представьте, что вы не обдумывали очень-очень важную проблему, а просто сидели и отдыхали от суеты, а в голове у вас кружились приятные воспоминания. И вот врывается ваша приятельница и требует заняться тем, что в данную минуту кажется ей самым интересным (нужным, важным, подходящим). Вам это понравится? Вы сможете в ту же секунду перестроиться и прийти в восторг от такого вмешательства?

А интересно, догадается ли ваша знакомая, что она проявила неуважение к вам как к личности?

Большинство родителей отвечают «нет». Вот вам и ответ на вопросы теста. /

Также чувствует себя ребёнок, когда он занят, а вы пытаетесь переключить его на себя.

Конечно, кто-то из взрослых может сказать, что он не собирался мешать ребёнку, а просто хотел сделать как лучше. Конечно, кто-то может сказать, что параллель эта не совсем верная. Вы-то занимались важным делом, а вот ребёнок...

А что - ребёнок? Давайте разбираться. Мы считаем свои личные занятия и важными, и нужными, а детские - так, по большей части прихотью и развлечениями. И потому запросто вмешиваемся в их дела, мысли, игры. Внезапно врываясь в дела и занятия своего ребёнка (хоть малыша, хоть подростка), мы:

- ведём себя бестактно, так как отвлекаем ребёнка, мешаем ему, то есть проявляем неуважение к его личности;
- гасим детскую инициативу.

Это раз.

Второе. Многие родители опасаются, что не успеют сделать для своего ребёнка всё, что нужно: объяснить, поиграть, научить... И буквально рвутся на части и стараются каждую свободную минутку посвятить детям. Они организуют игры, разжёвывают сложные понятия, тщательно отвечают на детские вопросы. В результате ребёнок, который всегда получает готовое (готовенькое), отучается думать сам. Его серые клеточки (те самые, которыми так восторгался Эркюль Пуаро) отвыкают активно работать. Мысли бегут по проторенным дорожкам, а новые прокладывать лень.

Что делать? Всего лишь две вещи:

1. Не перебивайте инициативы ребёнка. Занят он - и слава богу, пусть занимается.
2. Не торопитесь давать готовых ответов на все вопросы, которые задаёт вам ребёнок. Если вопрос пришёл в голову, значит, эта голова уже на 50 % знает, как на него ответить. Ваша задача - подтолкнуть к размышлению, наводящими вопросами или ассоциациями помочь найти правильный ответ.

Ты меня уважаешь?

У ребёнка всегда очень много дел. И все дела крайне важные.

Это нам кажется, что тащить грузовичок - пустяковое занятие, а на самом деле ваш сынишка, вопя своё «би-би-би», в эти мгновения прокладывает путь через знойные степи, чтобы спасти погибающих от

жажды тушканчиков. И корону, которую клеит ваша дочка, нельзя оставить на завтра потому, что сегодня, ровно в полночь, начнётся волшебный бал. И смотреть в окно - это вовсе не ерунда; потому что надо понять, почему так странно качаются ветви дерева...

А подросток, валяющийся «без дела» на диване, только выглядит беспечным: на самом деле он ведёт трудный спор с самим собой. Ребёнок **дей-стви-тель-но** занят. Так что не удивляйтесь, что ваше обращение (требование, вопрос) вызовет некоторую оторопь, а может быть, даже протест и возмущение.

Во-первых, человеку надо время, чтобы вернуться в этот, реальный мир, а во-вторых, возможно, вы вообще пришли некстати?

Когда родители стараются уделить своим детям как можно больше внимания - это хорошо. Плохо, если они забывают, что дети имеют право на своё личное время и свои занятия не меньше, чем мы, взрослые. И что эти занятия надо уважать!

Когда ваше прелестное дитя повело себя не так, как вы ожидали, а вас это огорчило, сделайте простую вещь: поменяйтесь с ним местами. Мысленно.

Когда-то в детстве отвозили меня на лето в одно сибирское село со странным и красивым названием - Аромашево, к дедушке с бабушкой. Педагогических книг они, жители русской глубинки, не читали, вопросами психологии не занимались, но зато знали очень важную вещь. Вы сейчас сами поймёте какую.

Как-то мне срочно понадобился дедушка. Во дворе его не в то и я помчалась в избу. Влетаю: «Тут?» «Тут», —кивает Яабушка. А потом вдруг прикладывает палец к губам и гово-тшпг' «Тшъ-шь... дедушко занят». Я тихонько заглядываю в комнату и вижу, что вовсе дедушка не занят. Сидит себе у окна и ничего не делает, сидит и смотрит, а глаза такие задумчивые-задумчивые... вот и всё. Я растерянно оглянулась на бабушку: «Подскажи, мол, что мне-то делать?» А она подошла и тихонько шепнула: «Постой рядышком в сторонке да подожди...»

Яне помню, выполнила я бабушкин наказ или нет: ведь дети так нетерпеливы.

Но зато прекрасно помню, как вечерами, когда садилось солнце, мы вместе с дедушкой смотрели на облака, как они медленно плывут, и какие они разные, и на что похожи... И помню, больше всего мне

нравилось то, что, когда я молчала, дедушка меня не перебивал, а когда я спрашивала, не торопился ответить, а просто говорил: давай ещё посмотрим и подумаем. .. Я гордилась собой, такой умной и «большой», и ни на что не променяла бы эти вечера.

Ребёнок повторяет то, что делаем мы. И ведёт себя так, как научился у нас. Сначала - потому что мы для него - образец, потом - потому что привык, а потом он уже по-настоящему научится проявлять уважение к другому человеку. Научится, если с детства мы дадим ему правильные ориентиры.

Чтобы помнить об этом, не обязательно иметь педагогическое образование.

Уважай мысли другого человека. Относись к другому человеку так, как ты хотел бы, чтоб относились к тебе. Вот и вся наука.

И ещё: прежде чем вмешаться, постой рядышком и подожди.

Не поучать, а побуждать

Вот дочка готовит своим куколкам обед, но делает это как-то странно: вместе с тарелочками и ложечками на кукольный столик сажается плюшевая собачка.

Сознательная мама, конечно, должна непременно вмешаться и объяснить, как сервируется столик и где на самом деле сидят собаки, так ведь? Нет, не так.

Когда мы даём ребёнку готовый совет или чётко объясняем «как делать правильно», мы:

- лишаем ребёнка инициативы;
- даем некий трафарет действий, заготовку, стандартную схему.

Конечно, в жизни без трафаретов не обойтись: именно так, по трафарету, мы, например, прививаем малышу определённые гигиенические и культурные навыки. (Как чистить зубы, держать в руке ложку, как вести себя за столом...) Но такие «домашние заготовки» (трафареты) не побуждают малыша думать. (За «а» всегда идёт «б», а дважды два - четыре, чего ж тут голову ломать?) Сегодня объяснили, как и что делать правильно, завтра объяснили, послезавтра объяснили-разжевали, и в результате мы закладываем в сознание ребёнка готовые схемы действий.

(Обратите внимание: её, эту схему, не сам ребёнок нашёл, а взрослый внушил!) Вот и выходит, что мы не побуждаем думать, самостоятельно искать правильный ответ или правильное решение, а попросту программируем человека: «если это... делай то-то...»

Чем меньше трафаретов - тем лучше! Ребёнок, не привыкший сам искать выход, растеряется в любой нестандартной ситуации (взрослый, впрочем, тоже).

Чтобы развивалась гибкость ума и мышление, необходимо не поучать ребёнка, а побуждать его к мыслительной деятельности.

МИНИ-ТЕСТ

Правила

Вот простые советы-правила.

Если ваш любимый человечек часто возмущается, или бурно ведёт себя при вашем приближении (так делают те дети, что поменьше), или как-то подозрительно часто отказывается общаться с вами (так делают те, что постарше), попробуйте последовать этим тезисам:

Не отвлекайте ребёнка, когда он сосредоточенно что-то обдумывает или играет. Уважайте мысли другого человека.

Не берите постоянно инициативу на себя.

Не спешите показать, как надо правильно действовать Спросите: а как ты думаешь?

Не вмешивайтесь без крайней нужды в игры. (Не предлагайте постоянно свои игры, развлечения, занятия. Придумывайте их вместе.)

Не закладывайте в сознание ребёнка готовых схем.

Тест для самопроверки

Обратите внимание: каждый пункт мы начали с «не». Как вы думаете, это верно или не верно?

Мы уже говорили, как своеобразно влияют «нет» и «не» на наше подсознание. Поэтому, пожалуйста, прежде чем приступить к чтению нового абзаца, перепишите (или переделайте устно) эти пять пунктов так, чтобы смысл каждого остался тот же, а частица «не» исчезла. То есть *создайте позитивную установку.*

Ну как, получилось? А теперь сознаемся, зачем мы просили вас это сделать: когда ищешь решение самостоятельно, оно крепче западает в

память, его проще воплощать в жизнь, и главное - его хочется воплощать!

Не забудьте это, когда в очередной раз ринетесь к своему юному созданию!

Позитивная установка

Итак, с позитивной установкой наши советы выглядят примерно так:

- Позвольте ребёнку думать самостоятельно. Уважайте его личность.
- Оставляйте инициативу за ребёнком.
- Прежде чем прийти на помощь, выдерживайте паузу. Старайтесь наводящими вопросами, подсказками, параллелями, ассоциациями и др. подвести его к правильному решению.
- Принимайте участие в игре, когда ребёнок приглашает; предлагайте игры сами, но так, чтобы выбор оставался за ребёнком.
- Трафареты и готовые схемы мешают развивать гибкость мышления. Побуждайте ребёнка искать и самостоятельно делать открытия.

Ловушка пятая

«БОЮСЬ НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ...»

- Надо краник с водичкой покрепче закрыть... (Закрывает.)

- А зачем?

- А то воришки откроют.

- А зачем им вода?

- Ну, вдруг у них руки грязные.

Мы любим своего ребёнка и, естественно, хотим уберечь его от любой опасности.

Вот малыш нырнул в сугроб, вот гоняет на роликах, вот рвётся на дискотеку... ах, как хочется «держать и не пущать» и сказать ему «нельзя», выдав 101 причину! Но что толку в наших запретах и

переживаниях. Всё равно мальчишки будут лазить по деревьям, плавать и прыгать через заборы, а девочки не перестанут носит короткие юбки и строить глазки симпатичным незнакомцам. И ручку, за которую мы привыкаем их водить, они когда-нибудь выдернут из нашей руки.

Невозможно предусмотреть заранее все опасности, которые подстерегают человека. Вот родители и мучаются. А вдруг? А что, если? А как бы чего не вышло? А как он там один—без меня? И эта неизвестность, а точнее, невозможность всё предугадать и предусмотреть, защитить и укрыть ребёнка от неведомых опасностей держит многих родителей в постоянном напряжении. Причём это напряжение с годами не ослабевает, наоборот, чем старше ребёнок, тем больше озабочиваются и волнуются его родители. И что получается? Из источника чистой радости любимый человечек превращается в источник юстоянных проблем, как реальных, так и созданных богатым родительским воображением. (Какая уж тут радость общения: проконтролировать бы успеть да наставить на путь истинный!)

Чтобы как-то успокоиться (успокоить себя!), мамы и папы начинают усиленно опекать своё чадо: советуют, наставляют, проверяют. И запрещают. Причём зачастую делают это без особой нужды, так, на всякий случай. Ведь проще, например, вовсе не отпустить пятиклашку в поход, чем сидеть-ждать-думать, а не свалился ли «мой малыш» в канаву, и не простудился ли, и не распластался ли под безмерным весом рюкзака, и не обидят ли его одноклассники...

Пока он маленький, эта тактика (контроль и опека) приносит свои результаты: малыш под защитой - взрослые спокойны. Они бдительно стоят^на страже его здоровья и его безопасности. Они готовы встать (и встают) между ним и миром, чтобы отразить любые неприятности, подстерегающие маленького человека. Они готовы принять первый удар на себя! Впрочем, даже в раннем детстве излишняя опека мешает малышу своевременно осваивать полезные для него навыки.

Две годовалые малышки учатся ходить. У обеих чуть-чуть уже получается. Одна мама старательно водит свою дочку, легко придерживая заручки; иногда отпускает, и та идёт сама, иногда падает, но, как умеют это делать малыши, шумно и неопасно. Другую постоянно водят на «поводке», и малышка не падает, а просто повисает и забавно болтается на нём. В результате первая девчушка к

концу лета уже топала вполне самостоятельно. Вторую было страшно отпустить (и не отпускали): едва споткнувшись, малышка широко раскидывает руки и ровным столбиком заваливается назад - а трава там или асфальт - это её не касается, это проблемы взрослых.

Слишком осторожная мама создала дополнительные трудности и себе, и ребёнку. Ей кажется, что она спасает, оберегает дочурку, но на самом деле она уже сейчас готова поместить её (и помещает) в коробочку с ватой: ведь как бы чего не вышло.

Беда ещё и в том, что, когда ребёнок подрастает, родители, привыкшие стоять на страже, не в состоянии остановиться, сделать шаг в сторону. Они по-прежнему деятельно опекают $_{ег0}$. В какой кружок ходить, с кем дружить, что делать и чего не делать - решают сами, не вместе с ребёнком, а за него. Естественно, подрастающие дети пытаются ускользнуть из-под такого бдительного ока. Начинаются споры, ссоры, конфликты, которые взрослые более-менее успешно подавляют. Но даже если ребёнок притихнет, в душе его нарастает протест. Он стремится тем или иным способом вырваться из пут постоянной опеки. Чем старше становится их ребёнок, тем больше приходится выставлять ему условий, рамок, ограничений, тем крепче надо делать клетку, в которой сидит их «малыш».

И постепенно происходит грустная вещь: любовь подменяется озабоченностью. «Забота—сначала, любовь—потом» - вот девиз опекающих родителей.

На смену **безусловной любви** приходит иная любовь - **озабоченная.**

Такая ОЗАБОЧЕННАЯ любовь буквально душит детей, не даёт им расти свободно и естественно, расти так, как задумано природой, а значит, просто не позволяет раскрыться, проявиться тому лучшему, что в них изначально есть.

Но самое обидное, что такие усилия наносят вред: чем старательнее взрослые опекают ребёнка, тем беспомощней он становится, столкнувшись один на один с настоящей опасностью. А всё потому, что человечку сверхбдительные родители не дали возможности научиться, узнать на собственной шкурке, как поступать в том или ином случае. У него просто-напросто нет практики, практических навыков поведения в различных сложных ситуациях. Жизнь, конечно, рано или поздно научит, но эти уроки будут куда болезненней, чем могли бы

оказаться, будь у растущего человека практический опыт, опыт самостоятельных действий.

С чего начинается безопасность

Давно, в студенческие годы, мы «ездили на картошку» (была такая популярная акция почти безвозмездной помощи погрязшим в урожаях колхозам). Меня, как самую мелкую, назначили возничим, то есть, пока другие студенты вовсю резвились в поле на грядках, я должна была держаться за вожжи и сидеть в телеге: умная лошадь всё остальное делала сама. Мне было немного скучновато, немного завидно, но я терпела, потому что местный конюх-?-почти мальчишка, но страшно серьёзный товарищ, обещал научить меня ездить верхом. И знаете, с чего он начал эти уроки? Он объяснял и показывал, как надо правильно свалиться с коня, если не можешь на нём удержаться. И на втором занятии он снова учил меня, как правильно падать. На третьем... я взбунтовалась. Мне казалось, что это ужасно глупо: учиться падать, когда хочется скакать! Тем более что с лошадью мы подружились и она явно не собиралась вытряхивать меня из седла...

И только на следующий год, будучи в другом колхозе, уже «на свекле», я поняла, как он был прав, когда упрямо вдалбливал мне эти дурацкие «законы падения». В тот раз я ехала верхом на каурой коняшке, тихой и мирной, и ничто не предвещало неприятностей. Но вдруг раздалось конское ржанье. Мой тихоня вскинул голову, повёл ушами и... превратившись в резвого рысака, рванул к табуну. Надо ли говорить, что от травм меня спасло только умение свалиться по правилам?!

На всю жизнь я запомнила урок, преподанный мне зелёным юнцом. Не хочешь разбиться - учись держаться в седле, но главное - умей падать правильно.

Страховка от опасности

Может быть, единственный способ надёжно защитить ребёнка от опасности (а самим - успокоиться) - это привить ему полезные навыки. Обучить приёмам безопасности.

Если вместо бесконечных предостережений и запретов вы начнёте давать такие уроки, вы убьёте сразу двух зайцев. Во-первых, сами успокоитесь: ведь вы не сидите сложа руки, вы занимаетесь и видите, как ваш ребёнок становится всё опытнее и самостоятельнее.

Во-вторых—и это главное! - вы примете несовершенство и неумение своего малыша как необходимый фактор развития; и напор подрастающего ребёнка, и попытку вырваться из-под вашего надзора - тоже примете и поймёте. Вы перестанете кричать «нет» и «нельзя», потому что вам не захочется опекать на каждом шагу.

Не опека, не охрана - оберег, вот что нужно нашим детям.

Вы просто растите ребёнка и помогаете ему набираться опыта. Вы не опекаете его, а прививаете ему полезные навыки.

Кстати, при такой тактике происходит две волшебные вещи:

- вы меньше устаёте;
- ваш ребёнок куда меньше сопротивляется и перечит вам.

Вы обучаете его, вы доверяете ему, и в результате вам легко договориться.

Создать безопасные для ребёнка условия гораздо проще, чем постоянно контролировать и опекать его.

ПРАКТИКУМ

Как сделать себе проще, а детям – безопаснее

Безопасность малыша

Малыш капризничает и не желает сидеть в манеже, а позже —в детской комнате. Вы разрываетесь между ним и домашними хлопотами. Упростите себе жизнь: создайте безопасное пространство—и выпускайте малыша в свободное плавание по всей большой квартире! Тем более далеко от вас он всё равно не сбежит: карапузики любят крутиться рядом со взрослыми.

Как это сделать:

- Возьмите тетрадь, ручку и сядьте на пол.
- Осмотрите комнату с того уровня, на котором «живёт» ваш карапуз. Помечайте в тетради: где есть острые углы, о которые он может стукнуться? где щели, куда он засунет свои пальчики? где дверцы, которые он потянет и откроет?
- Представьте, что вы ползёте по комнатам (или в самом деле проползите). Постучите и потрясите всё, до чего дотянетесь из этого положения: тумбочки, столики, торшер... подёргайте за шторы (крепко ли висят гардины), потяните скатерть (не свалится ли на вас что-нибудь), проверьте полки с цветами...

Ваша задача - определить: что свалится сверху, если постучать снизу?

- Встаньте и проверьте, надежно ли заперты зоны повышенной опасности, куда малышу вход без вас запрещён. Крючки на дверях в ванную, кухню, туалет, балкон, кладовую и т. п.
- Выможете не просто исследовать дом на предмет безопас ности, а устроить большое семейное развлечение. Конкурс: кто больше найдёт и обезвредит опасных мест.

Обратите внимание: **делать серьёзные и полезные вещи можно легко и несерьёзно.**

Назовите это игрой. Назовите игротерапией. Назовите игрой в безопасность.

Чем больше народу участвует в этом деле, тем лучше.

Вы—главный координатор. Если вашему ребёнку больше трёх лет, назначайте и его главным командиром. Если у вас несколько детей - раздайте должности всем: главный ведущий, главный контролёр, главный исследователь, главный инспектор... все любят быть главными. Так что вперёд, изучать азы безопасности.

1. Детский «курс безопасности» стоит начинать как можно раньше, буквально с пелёнок. Потому что:

- всё, что усвоено в раннем детстве, врезается в память прочно и навсегда;
- важная для ребёнка информация подаётся в самой доступной для малышей форме - в образах и символах. Это действует не на разум, а на подсознание, а то, что человек бессознательно усвоил, становится для него руководством к действию в экстремальных ситуациях, когда некогда думать, а надо действовать.

Ребята постарше курс безопасности могут проходить и на конкретных примерах, в состязаниях, в весёлой игре, в задушевной беседе, самое главное - на практике. Но чтобы *все* такие «уроки» были усвоены на «отлично», чтобы онине забылись с возрастом, надо не только «учить» детей, но и закреплять весь «пройденный материал». Как:

- в игре;
- в действии;

- в повторении.

2. Придерживайтесь принципа: запрещать редко, но на все 100 %.

Это относится к самым опасным вещам, с которыми может столкнуться ребёнок. Он должен твёрдо усвоить, чего нельзя делать никогда.

Сделайте специальную памятку. Запишите всё, что считаете самым опасным. Если ребёнок уже умеет читать, повесьте её на видном месте в детской комнате и перечитывайте время от времени. Это должно звучать как аксиома.

Стопроцентные запреты:

- никому не открывай, когда ты один в квартире;
- никогда не переходи улицу на красный свет;
- не верь незнакомым (ничего не бери у незнакомого человека и никуда с ним не ходи, что бы он тебе ни сказал);
- никогда не говори по телефону, что дома никого нет. Эти четыре запрета должны быть стопроцентными. И выпол няться они должны всегда.

3. Не сбивайте ребёнка с толку.

- Не делайте для себя никаких исключений! Дети всё сри совывают с родителей. Например, никогда не нарушайте правил дорожного движения. Наоборот, показывайте ребёнку, как важно постоять и подождать, когда на светофоре загорится нужный свет. Подчёркивайте, что, даже если очень торопишься, безопасность куда важнее.
- Не позволяйте малознакомым людям брать малыша на руки, гладить его и обнимать, а тем более не заставляйте ребёнка идти на ручки к тому, к кому идти ему не хочется. Потому что позже вам трудно будет объяснить ему, почему нельзя доверять незнакомым.

4. Для обучения безопасности используйте все возможные «подручные средства».

Сказки. *В сущности, любая сказка - это лаконичная, чёткая инструкция о том, что можно делать малышу и чего нельзя.*

Причём изложено это в такой доступной форме, что даже самые нерадивые родители, рассказывая сказки, невольно научат детей правилам безопасности.

Там очень просто рассказано, как вести себя в различных ситуациях. Акцентируйте внимание малыша на этих важных моментах. Например, рассказывая сказку «Зайкина избушка», поговорите о том, что домой, когда ты один, нельзя впускать никого постороннего. Или сказка «Кот, петух и лиса». В ней *лиса трижды одурачила петуха, а всё потому, что он очень любопытен и очень любит горох.* Обратите внимание на такой важный момент в сказке: петух не хотел ослушаться кота и дрозда, не собирался он высовываться в окошко, но любопытство оказалось сильнее. И ещё: петушок забывает обо всех предостережениях, потому что ему очень хочется получить горошка. (Это для нас горох - пустяки, а для таких «петушков», как наши дети, он очень даже соблазнителен. У ребёнка другая шкала ценностей, и родителям важно знать, на что он «клюнет».) Обращайте внимание малыша на хитрых лис, которых не надо слушать, и на то, что спасло любопытного петушка. Он не висел покорно в лисьих лапах, а кричал долго и упорно - звал на помощь. Если тебя обманули, малыш, и ты попал в беду, зови на помощь, кричи громче, поднимай много шума. Не прекращай попыток, не сдавайся! Держись, помощь придёт.

Можно самим придумывать сказки на нужные темы. Например, «Сказка про то, как Дед Мороз принёс подарок нашему Ванечке». Собрался Дед Мороз в гости да забыл, где Ванечка живёт... Пусть меховые игрушки-зверушки подсказывают ему дорогу, пусть адрес называет ваш малыш. Пять-шесть повторений - и адрес надёжно врежется в память. На случай, если не дай бог, ребёнок потеряется.

Стихи. Всё, что зарифмовано, дети запоминают быстрее и лучше. Стихи помогут выучить важные правила, необходимые номера телефонов.

Вот пожар, огонь и дым.
Набирай 01
И пожарный смело
Примется за дело.

Неплохо, если список, куда звонить (служба газа, милиция, скорая помощь) в экстренном случае, будет висеть дома около телефона.

Игрушки и игры. Ребёнок катает по полу свои машинки - воспользуйтесь этим и покажите играя: как вести себя у дороги (потом обязательно закрепляйте это на практике).

Дочка лечит куклу - научите её прикладывать правильно бинт вот кукла пошла на улицу - и упала, разбила коленку: что делать, как помочь?

Ребёнок постарше должен знать, как пользоваться зелёнкой, перекисью водорода и где её найти дома.

Ролевые игры. Например, что делать, если к тебе пристали чужие мальчишки, если тебя преследуют. Например, научите звать на помощь, это особенно важно для мальчиков, так как они могут постесняться (а вдруг меня примут за труса?).

Используйте всякий подходящий случай. По дороге, на прогулке, стоя в очереди можно обсудить массу полезных вешей: как переходить улицу; какой дорогой лучше всего возвращаться домой из школы; почему вечером не надо проходить через скверик.

Комментируйте эпизоды, которые заинтересовали малыша. Тут добрую службу может сослужить даже телевизор. Например, в фильме показано, как мальчик остался дома один. Спросите ребёнка, когда он поступал правильно, когда - нет, что бы он сам делал на его месте.

Памятка для родителей

Несколько простых условий для эффективности обучения:

- Обходитесь без морали и длинных наставлений.
- Не старайтесь обучить всему сразу, делайте это часто, но понемногу.
- Никогда не заставляйте ребёнка, лучше создавайте условия Для игры.
- Делайте это по-разному, чтобы интерес у ребёнка не ослабевал.
- **Повторяйте и закрепляйте.** Новая информация сначала попадает в кратковременную память, там она держится несколько дней, а потом большая её часть забывается. Чтобы материал перешёл на длительное хранение, необходимо время от времени его закреплять.

- **Обязательно проверяйте, хорошо ли усвоен пройденный материал.** Если, например, вы хотите узнать, правильно ли ребёнок в ваше отсутствие отвечает на телефонные звонки, попросите приятеля, голос которого ребёнку не знаком, позвонить по вашему номеру. Так сделала моя подруга - и схватилась за голову: за пять минут её шестилетняя дочь выложила всю подноготную о доходе семьи и дислокации каждого её члена. Зато теперь молодой маме есть над чем поработать.
- Чуть меньше контроля, чуть больше доверия и веры в ребёнка - и всё будет в порядке.
- **Меньше учите, больше играйте**.

Кстати, игра—это не обязательно игрушки. Игра—любая совместная деятельность, когда вместе вам легко, хорошо и интересно.

Свободу нашим детям!

Озабоченные родители убеждены, что усиленная опека и контроль над ребёнком пойдут ему только на благо. Печальное заблуждение. По правде сказать, делается это в первую очередь для себя, для своего личного родительского спокойствия. Потому что ребёнок, которого усиленно контролируют и опекают, перестаёт надеяться на свои силы, и там, где надо правильно действовать, он будет стоять и озираться: а где она, подсказка и помощь? Он растеряется, а жизнь часто подкидывает непредвиденные ситуации. Ведь не даром говорят о той самой соломке, которую не успеваешь подстелить. От лишних синяков и шишек вашего наследника спасает не вечная опека, а опыт, который вы позволите ему приобрести.

Мы хотим оградить и защитить маленького человечка - это нормально.

Мы хотим привить ему культурные нормы поведения - это нормально.

Мы хотим предостеречь его от ошибок - это тоже нормально.

Это значит: нами руководит безусловная любовь.

Ненормально, когда мы слишком старательно оберегаем детей, когда мы слишком озабочены вопросами правильного воспитания и слишком боимся не доглядеть, проморгать, ошибиться.

Излишне опекаемое чадо лишается инициативы. Ребёнок привыкает во всём полагаться на кого-то другого, он уже не может жить без опоры, как лиана не может сама, без цеплянья за другие деревья, подняться вверх. И когда приходит время совершить свой поступок, делать свой выбор, человек оказы-1ется в тупике. Он бы и рад, да уже не способен положиться на самого себя, он остается вечным младенцем. Вы ведь не хотите такого будущего для своих детей?

...Когда Маленький принц собрался в долгое путешествие, он привёл свою планету в порядок: выполол все сорняки, почистил вулканы, а потом пришёл к своему прекрасному и капризному цветку - попрощаться. Он хотел накрыть её, свою неженку розу, стеклянным колпаком - чтоб не продули её сквозняки и не съели тигры. Но на этот раз она удивила принца; она сказала «не надо», потому что, оказывается, не такая она и беззащитная, какой казалась всегда. У неё есть шипы, чтоб защищаться от тигров, а ветер ей даже полезен. И Маленький принц отложил свой стеклянный колпак, и послушался, и оставил цветок... расти. А потом он улетел вместе с перелётными птицами, и не знал, куда он летит и насколько; но мы-то с вами знали: он обязательно вернётся, потому что мы всегда возвращаемся к тем, кого приручили... кого полюбили...

Как-то я спросила своих старшеклассников: а не глупо ли сделал принц, послушав свой цветок: всё-таки маленькая роза осталась одна, на планете, где есть семена баобабов? И знаете, что ответили мне ребята?

«Маленький принц сделал то, что надо: **оставил её на свободе».**

Стеклянный колпак, конечно, хорошая вещь. Он защищает от пыли и тигров, от неприятностей и сквозняков. Но я иногда думаю: что будет с цветком, который - с семечка до бутона - вырастет за стеклом?

А ещё мне ребята сказали, что любовь Маленького принца и была той самой - настоящей, безусловной любовью.

ПРАКТИКУМ

Ловушка главная

Что окажется самым сложным, или Как извлечь пользу из того, что вы узнали

Полезное отступление, или Инструкция для пользователя

Ну вот, дорогие родители, вы прочли о всевозможных ловушках, которые встречаются на нашем родительском пути, и даже обнаружили пару-троечку таких, в которые успешно попадаете сами. Теперь дело, казалось бы, за малым: научиться обходить их стороной. Вот тут-то и подстерегает вас Самая Главная Ловушка, а может быть, даже капкан или настоящая ловчая яма.

Мы точно знаем, что избежать её труднее всего, потому что в своё время сами неоднократно туда попадали.

Дело в том, что прочитать и узнать - это одно, а вот применять свои знания на практике - совсем другое.

Обычно происходит так: родители пробуют новые способы общения с детьми, быстро убеждаются, что они (новые приёмы и способы) работают и... быстро забывают о них. Ну, может, и не совсем забывают, а сначала немножко, потом ещё немножко... и не успеешь оглянуться, как старые, привычные взаимоотношения снова становятся нормой. Недаром говорят: привычка - вторая натура.

Примерно двадцать дней нужно человеку на то, чтобы избавиться от старой привычки и заменить её новой, более полезной и выгодной. Но эти три недели надо как-то продержаться! А это не так и просто оказывается.

Обычно советуют сделать следующее:

а) проанализировать прочитанное;

б) взять бумагу и ручку;

в) написать по пунктам, что будете делать (использовать при этом форму только настоящего времени);

г) вести дневник наблюдений;

д) вносить в него все «плюсы» и «минусы» своей методи ческой работы;

е) отдельными пунктами отмечать любое достижение;

ж) каждую неделю подводить общий итог и записывать результаты.

Уфф-ф!

Как вы - не знаю, но я лично за всю много-многолетнюю педагогическую практику не встретила ещё ни одного человека, который регулярно и последовательно выполнял бы все эти вышепредложенные действия. Думаю, что именно такое серьёзное многоэтапное писание и подрывает хорошую родительскую инициативу прямо на корню. Потому что выполнять

всё это скучно: получается какая-то сплошная обязаловка (а уж чего-чего, а в жизни обязательного и скучного хватает).

Одна моя хорошая подруга поступила очень просто. Каждый день она звонила мне и говорила: «Так... Есть одна проблема. .. Что я должна сегодня делать?» А вечером снова звонила и говорила: «Вот слушай...» - и выдавала полный отчёт. Потом мы вместе анализировали, прикидывали и делалиполезные выводы. Метод оказался очень прогрессивным - её отношения с ребёнком день ото дня становились всё лучше и лучше! Но... утомительным... для консультанта.

Другая сделала ещё проще. Она записывала на магнитофон наши лекции и слушала их в метро.

Третья... Впрочем, пожалуй, достаточно деталей, пора делать обобщение.

Обобщённый опыт

Вот вам обобщённый опыт тех, у кого получилось отучить себя от вредных «воспитательных» привычек.

Как ни крути, но время вам всё-таки придётся потратить. Но—один раз. Впрочем, проведёте вы его не только с толком, но и весело.

Например, вам надо избавиться от привычки делать постоянные замечания.

НАПОМИНАЛКИ, или Как сделать «Инструкцию по применению»

Предлагаем несколько способов, *как сделать памятку.*

Способ первый. ***Детский.*** Если у вас есть принтер, а дети умеют им пользоваться, поручите им отпечатать для вас «Памятные заметки». Польза двойная: и их делом займёте, и сами время не потратите. Повесьте эти заметки там, где они будут часто попадаться вам на глаза (например, у зеркала). А рядом положите эту книгу с закладками.

Способ второй. ***Вариантный.*** Если ваша работа связана с писанием, почему бы не делать полезные заметки на работе? Там почему-то не так обидно тратить личное время, правда?

Можно сделать и ксерокопию (только крупным шрифтом!). Проследите, чтобы текст легко читался на расстоянии вытянутой руки.

Способ третий. ***Узелок на память.*** Узелком может быть что угодно. Например, если вы часто вмешиваетесь в дела и занятия своей дочки, привяжите на дверную ручку в ее комнату бантик. И каждый раз, касаясь его, говорите себе что-то вроде «инициатива наказуема». Как только вы его увидите, сразу же вспомните, что ценят только те советы, о которых просят.

Способ четвёртый. ***Ассоциация.*** Свяжите то, что вы должны запомнить и выполнять, с каким-то приятным действием или предметом, хоть с поглаживанием своей персидской кошечки... или с телефонной трубкой.

Способ пятый. ***Все вместе***. Расскажите всем домашним о тех ловушках, в которые вы решили больше не попадать. Например, вы решили отучить себя делать негативные замечания. Собираете за круглым столом всю семью и рассказываете им о своём решении. А потом просите, чтобы каждый раз, как только вы говорите «не...» или что-то ещё со знаком «минус», они вас останавливали. Но, учитывая, что на прямые замечания (типа «ты не права», «ты ошиблась», «так нельзя говорить...») мы все реагируем плохо, придумайте необидный способ. Например, кричать «Штраф!» или громко хлопать в ладоши.

Способ шестой. ***Картинная галерея.*** Здесь вы опять можете вовлечь в подготовку всех желающих. Берёте цветные листы бумаги и вручаете их детям. Они могут нарисовать и вырезать ловушки. Впрочем, подойдут и разные рожицы, восклицательные знаки, клетки с кроликами - как договоритесь. Развесьте эти творения по дому (на дверь, на стены, над столом). Они всегда будут у вас перед глазами.

Способ седьмой. ***Технический.*** Наговаривайте на диктофон свои сегодняшние мысли. Привычка подводить итоги очень полезна. Но только пусть это будет не поток самобичевания типа «как я могла», а заявления «сегодня я уже говорила намного спокойнее, и ребёнок меньше вредничал, завтра мы...»

Способ восьмой. ***Комбинированный.*** Без комментариев**,** и так понятно.

P.S. *Эти приёмы только кажутся такими наивными, а на деле прекрасно выполняют своё назначение: напоминают и стимулируют. Потому что они наглядны и образны. И ещё. Они не дают*

возможности увильнуть от самих себя; а, как известно, с собою справиться труднее всего. Попробуйте - удивитесь.

В идеале:

1. Хорошо бы иметь под рукой краткие заметки: ситуация - как действовать.
2. Легче и лучше усваивается то, к чему возвращаешься (мысленно) и о чём рассказываешь; делитесь, обсуждайте, рассказывайте о ваших находках и открытиях; найдите единомышленников (лучше всего - в своей семье).
3. Прикрепите большой лист, на него в центре приклейте инструкцию. Каждый вечер ставьте себе «плюс» или «минус». А можно не ставить, а приклеивать полосочки бумаги того цвета, на какой вы оцениваете прошедший день.

Хотя бы раз в неделю заглядывайте снова в эту книгу - для самопроверки.

Попробуйте сделать так - и вы убедитесь, что в жизни вашей семьи станет больше веселья, смеха, доброты, чуткости и любви.

Что делать, если другие члены семьи не хотят к вам присоединяться?

Не хотят - и не надо.

Конечно, хорошо, если все взрослые проявляют единодушие и придерживаются единых принципов воспитания. Но на деле такое случается, увы, редко.

Чаще получается так: теоретически принципы одни, а практически каждый выполняет их по-своему. Мама с папой ещё могут между собою договориться, а вот бабушки-дедушки и податливей, и мягче, и попустительствуют внучкам почаще. Родители могут проявить непреклонность и потребовать от старшего поколения чёткого выполнения своих инструкций. И, скорее всего, они своего добьются. Но вот велика ли будет польза от этого - ещё вопрос. То внутреннее недовольство, которое будет копиться (из-за несогласия и вынужденного подчинения), обязательно скажется на общей атмосфере семьи и когда-нибудь прорвётся. Ссоры, обиды, замкнутость гораздо хуже сказываются на психике ребёнка, чем мелкие изгибы в «единой линии воспитания». У вас малыш засыпает в

кроватке, а у дедушки—только на плече, да ещё с бутылочкой молока? У папы ребёнок идёт домой с прогулки строевым шагом по первому зову, а с вами в «догонялки» играет? Ну и что тут ужасного, если это игра, а не истерический каприз? Ваша позиция должна быть твёрдой только в тех вопросах, которые всерьёз касаются психического состояния и здоровья ребёнка. А остальное приложится - со временем.

Так и тут. Если вы решили воспользоваться полезными советами из этой книги, а остальные не то что читать - даже слушать вас не хотят, - ну и что? Вы начинайте. Вы делайте. И когда ваши отношения с ребёнком на их глазах будут становиться всё лучше и лучше, когда вы сами будете становиться и спокойней, и радостней, тогда на вашу сторону непременно перейдёт кто-то ещё. Потому что любовь притягивает.

Два вида любви: Любовь безусловная и любовь озабоченная

Безусловная любовь не считает ребёнка ни слишком мудрым, ни слишком наивным. Она видит его таким, какой он есть. И принимает его незнание, и несовершенство, и его внутреннюю гармонию. Она учит ЗАРАНЕЕ. Безусловная любовь - это основа и краеугольный камень взаимоотношений ребёнок—родитель.

Только безусловная любовь даёт возможность растить и воспитывать ребёнка естественно и просто, без жутких нервотрепок и назиданий, без вечных стрессов и утомительных проблем. Растить легко и радостно, понимая ребёнка, давая ему именно то, в чём он по-настоящему нуждается, и получать от своих детей то, в чём более всего нуждаемся мы, их родители.

Эта любовь бескорыстная. Но это и не слепая любовь. Она не имеет ничего общего с попустительством, потаканием. Родители, если потребуется, будут и непреклонными, и очень-очень взыскательными. Так чем же она отличается от простой любви, от любви обусловленной? Только одним: ребёнка любят и принимают таким, какой он есть. Настоящая любовь - это приятие. Это понимание. Это «не бойся, я с тобой», «я всегда на твоей стороне».

Любить ребёнка и растить ребёнка - это и искусство, и наука. Но в первую очередь, это творчество. И как во всяком настоящем творчестве,

бывают здесь и ошибки, и заблуждения, и срывы. Они случаются и у вас? Простите себя за них.

Безусловная любовь не результат, к которому вы приходите, и не сумма каких-то действий; это поиск, процесс, это ежедневные маленькие открытия. Это просто - счастливая дорога вместе. Дарите, дарите ребёнку эту иррациональную любовь, не связанную ни с какими условиями, настоящую. Это самый надёжный (и единственный) способ сделать наших детей любящими, а свои родительские обязанности - радостными.

ИТОГИ ПЕРВОЙ ЧАСТИ

1. Нашим детям нужна безусловная любовь. Не «сегодня я люблю тебя за пятерку» и «не уходи, ты разбил стекло, я тебя не люблю». Любовь не предмет торга.
2. Ребёнок всегда должен быть уверен в любви и поддержке семьи. Его поступок может быть плохим, ребёнок - всегда любимым.
3. Воспитание - процесс обоюдный. Мы воспитываем детей, они воспитывают нас. Правда, делают они это своим, детским способом: ведут себя «плохо». То есть не так, как мы рассчитываем.
4. Растить детей легко, если не пытаться их «воспитывать».
5. Всему можно научиться - играя.
6. Запретов должно быть мало, но они должны быть стопроцентными. Например, никогда не ходи на красный свет (и сами никогда не ходите).
7. Родителей подстерегают ловушки любви. Это:

терпеть,
запрещать,
охранять от жизни,
лгать,

бояться. Они не имеют ничего общего с любовью, какими бы благими намерениями они ни вызывались.

8. Мешать растить детей с радостью будет страх. Его надо заменить активными действиями и верой в своего ребёнка и в себя.

Не надо «тратить на ребёнка лучшие годы жизни». Не надо его выращивать. **Просто помогите ему расти.**

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Волшебники и зомби, или Что мешает родителям быть счастливыми родителями, а детям - счастливыми детьми

Ребёнок, который только пришёл в этот мир, ещё ничего не знает о нём.

И первая связующая нить, которая протянется между ним и миром, - это наша родительская любовь. Мы - их земное начало начал, мы проводники, мы первые их учителя и защитники, а может быть, даже немного волшебники.

Глава первая

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СТАРЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Наши дети легко превращают нас в добрых волшебников. Потому что искренне верят: родители могут всё. И мы стараемся соответствовать этому высокому статусу, и иногда у нас даже получается. Это мы, как волшебники, приносим им первые земные дары, окружаем заботой и вниманием, согреваем, и кормим, и рассказываем добрые сказки. Мы любим открыто и искренне, а малыши принимают эту волшебную любовь и, окутанные ею, потихоньку, постепенно, со временем должны научиться отдавать её так же щедро и бескорыстно, как и получали. Так должно быть.

Но вот незадача: чем старше становится ребёнок, тем меньше и меньше в нас волшебства. Это время всё так меняет? Увы, да. Однажды мы вспоминаем, что родному человечку предстоит жить в обществе, среди *других* людей, а это значит, что он твёрдо должен усвоить правила и законы этого человеческого мира.

И как только мы проникаемся этой весомой мыслью, мы начинаем не просто растить, мы начинаем воспитывать своё беспокойное чудо. Вот тут-то и подстерегает нас то самое заблуждение, из-за которого делается масса ошибок и появляется столько трудностей. Мы так увлекаемся и так вкладываемся в «воспитательный процесс», отдаём ребёнку так много эмоций, энергии и времени, так много, что на нормальное воспитание - в любви и радости - сил уже почти не остаётся.

И тогда неизбежно мы подменяем любовь без условий на иную, обусловленную любовь. **Мы предлагаем детям любовь на наших, а не**

на их условиях. Мы начинаем требовать и добиваться от любимого чада того, что нужно в первую очередь не ему, а нам.

Что руководит нашими действиями?

Спросите любую стайку малышей, чья мама самая лучшая. И они хором воскликнут: «Моя!» Спросите группу подростков, чья мама самая лучшая - и они... промолчат. И не только потому, что в этом возрасте открытость чувств не приветствуется. Многие дети на самом деле сомневаются: а лучшая ли? Но почему? Может быть, потому, что мамы и папы, делая всё возможное (а часто и невозможное) для счастья собственного ребёнка, забывают уточнить сущую «ерунду»: а что ему самому-то для счастья надо? Не отсюда ли разочарование ?!

Что побуждает нас давать ребёнку советы, что побуждает нас принимать определённое решение и поступать так или иначе, что побуждает нас делать это: забота о ребёнке или забота... о себе? «Конечно же, забота о ребёнке», - скажет любой нормальный родитель. Скажет и, по большому счёту, ошибётся. «Командовать парадом буду я!»—когда-то заявил тот самый Остап Бендер. И вовсю командовал - себе на пользу (а что из этого получалось - сами знаете). Мамы и папы частенько делают то же самое, только, в отличие от великого авантюриста, вслух о том не говорят.

О ком мы заботимся на самом деле? О себе или о ребёнке?

Перед родителями стоит двойственная задача. С одной стороны, они должны защищать и оберегать ребёнка, давая ему пространство для личностного, индивидуального развития с другой стороны - приспосабливать, адаптировать эту индивидуальность к тем общим требованиям, которые большой мир предъявляет каждому человеку. Поэтому родители волей-неволей на долгие годы становятся чем-то вроде буфера между ребёнком и обществом. Нравится это юному наследнику? Когда как.

Мы разрешаем, но мы же и запрещаем. Мы даём малышу свободу, но мы же и ограничиваем её. И чем старше становится ребёнок, тем больше амплитуда этих «можно—нельзя». А что поделаешь? Мы *вынуждены* ставить определённые условия (рамки, ограничения), так как понимаем: «жить в обществе и быть свободным от общества нельзя».

Сохранить разумный баланс между личным и общественным может не каждый. Кто-то из родителей слишком увлекается функцией

защитника, кто-то слишком сильно зависит от мнения других людей - и ориентируется на него. Но что интересно: и в том, и в другом случае мы искренне верим, что всё (всё!), что делаем, - делаем ради ребёнка, для его блага. Но, увы, это не совсем так, потому что многое-многое делаем мы не для ребёнка, а для себя! Просто не каждый родитель готов сознаться себе в этом.

Вот, например, вы строго соблюдаете режим дня и требуете, чтобы ребёнок ложился спать именно в 21:00 («Завтра рано вставать», «Режим полезен для здоровья», - говорите вы ему). Но на самом деле, положа руку на сердце, скажите, а не укладываете ли вы ребёнка спать пораньше, потому что жаждете свободы или устали и вам хочется посидеть в тишине, или спокойно побеседовать с мужем, или просто - помечтать.

(Кстати, если вы честно признаетесь себе: «да, это так», то не будете нервничать и давить на ребёнка, когда он немножко выбивается из режимных рамок.) Что вынуждает нас поступать так или иначе: забота о ребёнке или забота о себе - вопрос вовсе не праздный, потому что слишком часто от ответа на него зависит ваше душевное равновесие и дальнейшие отношения с наследником.

Как-то в гостях я обратила внимание на малышку, сидевшую как раз напротив меня.

Я любовалась её хорошенькой нахмуренной моськой и искренне сочувствовала девчушке - та старательно, но безуспешно пыталась ускользнуть из-за стола! Мама и бабушка с ходу хором выставили ей условие: «Поешь как следует - потом пойдёшь играть». И, словно соревнуясь между собой в качестве обслуживания ненаглядной дочки-внучки, изо всех сил потчевали её разными блюдами. Девчушка вздыхала и жевала, жевала и вздыхала. На мой взгляд, малышка давно уже «переела» дозу взрослого человека, а они все подсыпали ей в тарелку и пичкали, пичкали, попутно жалуясь то ли мне, то ли друг другу, как она «плохо кушает» и «какая же она худенькая». В конце концов, умаявшись от перегрузок, девчушка подошла к проблеме кормления (перекорма?) творчески: опрокинула тарелку на пол и громко заревела. «Какая умница, - подумала я, - сообразила, что рыдающее и страдающее дитя долго ругать не будут».)

А теперь вопрос на засыпку.

Чей голод усиленно удовлетворяли мама и бабушка? Уж верно, не детский. Кормя и перекармливая ребёнка, они пичкали свою собственную «голодную» мечту о том, что малыш обязан (ну просто обязательно должен!) быть пухленьким да кругленьким, как ангелочек на рождественской открытке. Вот и выходит: мама и бабушка, искренне считая, что заботятся о ребёнке, на самом деле вовсю заботились о себе.

А что будет дальше? Вопрос «сколько надо кушать» скорее всего станет для подрастающего ребёнка проблемным. В ответ на принуждение у неё может выработаться такое стойкое отвращение к еде, что она действительно потеряет аппетит и превратится в эфирное создание. Но это ещё полбеды. Вполне вероятно, что с подачи любящих родственников в её голове отложится такая мысль: «Меня хвалят, когда я ем... значит, когда я ем - я хорошая». И где-то с подросткового возраста или чуть постарше, уже став достаточно самостоятельной, чтобы самой решать, что есть и когда есть, она начнёт «заедать» свои проблемы и плохое настроение. И начнёт стремительно полнеть. Почему так получится ? Потому что мысль «когда я ем, я хорошая» внушали и внушили ей с раннего детства. (А ведь хорошим — хотя бы перед самой собой - хочется быть каждому... Чуть что не так - поешь как следует - и снова будет всё хорошо...) На уровне сознания она вряд ли будет это понимать. А вот подсознательно при любых неприятностях рука сама потянется к холодильнику. Интересно, будут ли тогда её мама и бабушка также бурно радоваться каждому съеденному ребёнком кусочку?

Когда мы даём ребёнку совет или принимаем определённое решение, когда поступаем так или иначе, неплохо бы вспомнить, что ***делать это побуждает нас не только забота о ребёнке, но и забота о самих*** *себе.* Мы заботимся о своём душевном равновесии. Что-то, сидящее глубоко внутри, заставляет нас, не обращая внимания на сопротивление ребёнка, настаивать на своём. Что же это?

Осторожно: зомби

Где-то там, внутри каждой родительской головы штабелями наложены всевозможные правила, нормы, приёмы, запреты. И часто бывает, что большие и маленькие решения - что съесть, что сказать, как поступить,

куда пойти, что посоветовать, а что запретить, диктует не наше сердце и даже не наша личность, а усвоенные нами правила (понятия). Помните, родители всё детство твердили «нельзя есть немытые фрукты»,

и как мы с этим ни боролись, как ни увиливали, всё равно теперь мы искренне верим: это правильно. Так и со многими нашими убеждениями (как плохими, так и хорошими) - они результат старых программ, «записанных» в наших мозгах. Одни «записи» сделали мы сами, другие - результат чужого «творчества». И вторых - большинство.

Интроекция

Многое, от чего мы теперь страдаем, мы вынесли из детства.

Если что-то упорно вдалбливается в голову малыша, он «проглатывает» это, не подвергая сомнению. Такое «проглатывание» установок и запретов психологи называют интроекцией. Оно порождает множество бед, и большинство наших взрослых проблем - оттуда.

Тогда нам вдалбливали многие вещи, в правильности которых сами взрослые не сомневались - когда-то. Теперь времена изменились. И головой мы можем прекрасно понимать ложность многих старых установок, а на деле покорно следовать им.

Программ, записанных в нашей голове, великое множество.

Конечно, мы не отрицаем, что есть масса полезных, которые помогают нам жить и развиваться (нельзя же каждый раз заново учиться ходить). Но есть и такие, которые мешают, подсекают на корню лучшие наши побуждения и даже превращают сосуществование с собственными детьми в нечто вроде окопной войны. Что, сами понимаете, не идёт на пользу ни взрослым, ни детям.

ТЕСТ

Ради чего вы это делаете?

Этот тест поможет вам понять, какими мотивами вы на самом деле руководствуетесь, воспитывая своего ребёнка, на что вы его ориентируете и какими могут вырасти те дети, в которых родители закладывают подобные программы.

Перед вами несколько ситуаций. Решите, как бы вы поступили, и выберите один из вариантов ответа.

№ 1. В скверике на лавочке сидят две девушки и тихо беседуют. Ваш ребёнок скачет вокруг них, изображая лихого всадника, и во весь голос

кричит «И-го-го!». Девушки осуждающе поглядывают на вас.

А. Говорите ему: «Не кричи, это некрасиво».

Б. Не делаете никакого замечания (скверик всё-таки место общественного отдыха).

В. Говорите: «Не кричи, ты мешаешь людям спокойно пого ворить», - и пытаетесь увести его подальше.

Г. Просите девушек тоже покричать, и желательно посильнее.

№ 2. Вы пришли на прогулку в парк и прекрасно провели время. Но ваш ребёнок переполнен новыми впечатлениями и слишком возбуждён. Вам надо его успокоить, так как вы чувствуете, что его совсем «заносит». Как вы поступаете?

А. Говорите «сядь, отдохни» и заставляете усесться, несмотря на протесты.

Б. Даёте что-нибудь вкусненькое.

В. Останавливаете и усаживаетесь рядом с ним.

Г. Хватаете убегающее дитя, обнимаете и говорите: «Давай послушаем, о чём говорят птицы...»

№ 3. Дочка-школьница постоянно разбрасывает носочки и юбочки, вы находите их в самых неожиданных местах. Вы говорите:

А. «Будь любезна, объясни, почему я должна выуживать твои носки из-под всех стульев? Убери на место!»

Б. «Неужели так трудно класть их в ванной, в корзину для белья?» - говорите вы и собираете вещи.

В. Опять разбросала? Убери носки, а заодно попылесось всю комнату».

Г. Собираете носки и засовываете куда подальше, пусть поищет завтра утром.

№ 4. Ваш ребёнок протягивает надкушенный бутерброд дворовой кошке. Вы:

А. «Нельзя бросать хлеб на землю, ешь сам».

Б. «Не прикасайся к кошке, вдруг она больная, можно заразиться».

В. Советуете отломить от бутерброда кусочек колбасы и положить возле кошки (попутно напомнив, почему с рук незнакомых животных

кормить нельзя).

Г. Кидаетесь к ребёнку и, слегка царапнув его за руку, выхватываете бутерброд; а потом, когда он оправится от шока, предлагаете вместе угостить кошку правильно.

№ 5. Вы застукали ребёнка в тот момент, когда он ломал ветку. Что вы ему скажете?

А. «Не ломай ветку, это всё-таки сквер, а не лес».

Б. «Не ломай ветку, поцарапаешься».

В. «Не ломай ветку, она живая». А если не прекратил, то шлёпаете.

Г. Предлагаете прийти сюда ночью и выдернуть всё дерево целиком.

№ 6. Ваш ребёнок прилип к киоску и громко требует немедленно купить ему «вот этот журнал». Чувствуя, что на вас уже оглядываются, вы:

А. Покупаете, потому что представили, как это выглядит со стороны: ребёнок тянется к знаниям, а родители не пускают.

Б. Покупаете, но обещаете дома как следует с ним разобраться.

В. Говорите твёрдое «нет» и уводите упирающееся дитя.

Г. Тычете пальцем в толстую книжку и вопите «хочу эту книгу, купи, купи...».

№ 7. Вы с ребёнком пришли в гости с великолепно оформленной книгой сказок, которую вместе выбрали в подарок. Уходя, ребёнок решил прихватить книгу с собой. Вы:

А. Объясняете, что подарки обратно забирать нехорошо, так как этим вы огорчите того, кому подарили, и возвращаете книгу.

Б. Уговариваете оставить книгу и обещаете взамен купить новую (такую же или другую).

В. Даёте твёрдое обещание, что, если не прекратит, заберёте из его комнаты все книги с картинками.

Г. Предлагаете распилить книгу пополам, чтобы обоим детям было поровну и никому не обидно.

№ 8. Ваш ребёнок гоняет машинку, а рядом лежит его любимый мячик. Этот мячик берет знакомая девочка. Малыш

кричит и требует немедленно вернуть ему игрушку. Вы:

А. Объясняете, что жадным быть плохо, уговариваете поде литься игрушкой, ведь её же вернут, с ней ничего не слу чится.

Б. Утешаете своего рыдающего малыша, убираете мячик с глаз долой.

В. Предлагаете девочке другую игрушку или просите её дать свою - поиграть.

Г. Кидаетесь к детям, тоже хватаетесь за мячик и тоже вопите. Воспользовавшись их недоумением, мирите детей.

№ 9. Вы пришли с родительского собрания далеко не в восторге от того, что сказала вам учительница. Вы собираетесь обсудить с ребёнком его поведение. Как и когда вы начнёте разговор?

А. Сразу и строго.

Б. После ужина. Сначала надо посоветоваться с другими взрослыми членами семьи.

В. Подходите и говорите: «Даже не представляю, о чём ты думаешь. Объясни, пожалуйста...»

Г. Предупрежу, что нам надо серьёзно поговорить, и мы вместе выберем удобное время.

№ **10. Вы с ребёнком на пляже, вернее, вы на песке, он - в воде. Несмотря на все ваши требования, ребёнок не желает выходить на сушу. Вы:**

А. Вылавливаете пловца и тихо объясняете, что в следующий раз он будет плавать только в ванне.

Б. Не обращая внимания на вопли, вытаскиваете его из воды; в конце концов, здоровье дороже.

В. Берёте брызгалку и просите поливать вас.

Г. Начинаете с энтузиазмом рыть «бассейн» или «канал», чтобы купаться там, и зовёте ребёнка помочь вам.

№ 11. Ваша дочка играет с подружками в «резиночки». Вам тоже хочется попрыгать, как в детстве. Как вы поступите?

А. Подобная мысль вам даже в голову не придёт.

Б. Намекаете и ждёте: а вдруг начнут уговаривать, непременно соглашусь.

В. Вступаете в игру, если дочка с её подружками разрешат.

Г. А если не разрешат, организую свою игру. Уж очень хочется.

№ 12. Вы стоите у зеркала и строите рожицы. Вдруг замечаете, что за вами наблюдает ваша деточка и иронически улыбается. Вы:

А. Вообще никогда не гримасничаете перед зеркалом.

Б. Смущаетесь и делаете вид, что просто подправляете макияж.

В. Продолжаете своё занятие как будто так и надо.

Г. Смеётесь и показываете язык.

№ 13. Ваш старшеклассник пришёл из школы очень сердитым, он жалуется, что его учитель дурак и что он придирался к его домашнему заданию; но вы-то знаете, что накануне сын не выучил уроки так, как следует прилежному ученику. Что вы сделаете раньше, что потом:

А. Делаете замечание, что нельзя так обзываться, потом выслушиваете.

Б. Возражаете и напоминаете, что это он не выучил как следует урок, да и об учителях так говорить неприлично.

В. Сочувственно выслушиваете, а потом, когда выговорится и успокоится, высказываете собственное мнение по поводу эпитетов и домашних заданий.

Г. Дождавшись паузы, разыгрываете монолог учителя: «Этот Петров совсем меня не понимает. Я ему говорю... а он опять, тогда я бы его...»

Подводим итог. Посмотрите, какая буква в ответах встречается у вас чаще всего. И станет понятно, ради чего вы, собственно, и занимаетесь воспитанием. Если вы выбирали:

А. Ваш девиз: «веди себя культурно» (прививаем навыки правильного поведения в обществе). К чему ведёт: ориентируемся на чужое мнение, учим делать всё напоказ. Навыки культурного поведения нужны, но часто вы одёргиваете ребёнка только затем, чтоб самому хорошо выглядеть в глазах других людей. Вероятно, то, как к вам отнесутся окружающие,—ваш пунктик, на котором вы «зациклились».

Этикет, в конце концов, - это только «этикетка», вывеска; гораздо важнее, что за ней стоит. Например, какие чувства человек на самом деле испытывает к окружающим. Доброе отношение к миру намного ценнее натянутой вежливости. На самом деле этикет не запрещает нам быть собой. Человек сам ставит себе рамки. Мы ставим—и привыкаем к ним. И тогда эти рамки-ограничения превращаются в клетку. В результате ни в одно занятие вы не погружаетесь полностью. Вы не проживаете момент, вы его пробегаете. Жизненный опыт не даёт нам впустить в свою жизнь ничего нового. Это приходит как следствие информационных перегрузок или боязни не успеть, а может быть, и из-за обыкновенной лени и привычки оглядываться на других. Зачем вашему ребёнку такая «зашоренная» жизнь?

Б. Опасение, как бы чего не вышло, «забивает» вашу любовь. Вы готовы всюду подстелить соломку - на всякий случай. Вы чрезмерно опекаете и оберегаете своего ребёнка и во что бы то ни стало желаете оградить его от ошибок. Но на ошибках учатся. Полезно, чтобы ребёнок учился.

Когда в воспитании на первый план выходит не любовь, а опека, это может привести к тому, что ребёнок устанет от вечного надзора, взбунтуется, или превратится в капризного тихоню, или же будет инфантилен, то есть не приспособлен к нашим временам.

В. Ваш девиз - «подготовить к большой жизни». Вы воспитываете в малыше характер и чувство ответственности, учите считаться с чужими интересами, а не только со своими, учите сочувствовать. Это прекрасно, но порою вы бываете слишком категоричны, считая, что ваши критерии - и есть та норма, на которую надо ориентироваться.

А попробуйте посмотреть на этот мир так, будто видите это впервые. Глазами вашего ребёнка. Окунитесь в этот миг и проживите в нём самозабвенно, как в детстве.

А назойливые мысли о завтрашних задачах оставьте на завтра. Не отвлекайтесь на пустяки. Живите сейчас, так, как умеют маленькие дети. Ведь чему-то же можно научиться и у ребёнка. И тогда вы сможете оставить ему чуть больше пространства и чуть больше свободы для роста...

Г. Вы ориентируетесь на потребности ребёнка, а не на **собственные идеи, страхи и сомнения.** По крайней мере, вы стараетесь не навязывать ему определённую схему действий, а создаёте условия, когда он должен

выбирать и решать, как поступать дальше. Вы побуждаете человека думать самостоятельно и, следовательно, нести ответственность за свой выбор. Вы воспитываете играя, вы просто растите своего ребёнка и растёте вместе с ним. Смело можно сказать, что это самый сложный из воспитательных методов. Но зато и самый ценный. Ведь вы даёте ребёнку возможность на собственном опыте убедиться, как надо поступать и к чему может привести тот или иной поступок.

Когда у вас что-то не получается, когда ребёнок не слушается вас, когда упорно не выполняет то, что требуете от него вы, не спешите принимать крутые меры. Спросите себя: **«Что побудило меня сделать** это **замечание?** Взгляд старушки из окна? Воспоминания о том, что мне в детстве этого не давали? Для кого я стараюсь - для ребёнка или для себя?»

И честно ответьте. Это поможет вам принять правильное решение.

Такая, подлинная забота о ребёнке творит чудеса. И волшебство в том, чтобы прислушиваться к мнению ребёнка, приглядываться к его поведению, его поступкам, выносить оценку, а не приговор. И это самое великое чудо - расти вместе со своими детьми.

Кто командует парадом?

Невозможно вычислить все правила, программы и установки, которыми мы руководствуемся. Одни из них так срослись с нашим «я», что мы сами порой не в силах отделить своё от чужого. А другие программы, совсем «свеженькие», только начинают руководить нами и нашими поступками, и мы ещё узнаем их: это фразочка тёти Светы, а так орёт мой начальник. В нашем кругу не принято...

Но попытаться отделить себя от принятых (общепринятых) программ и установок просто необходимо.

Зачем?

Предположим, вы что-то требуете от ребёнка, а он ни в какую не желает этого делать. Можно посчитать это за вредность, каприз - и настаивать (и настоять!) на своём.

Но не лучше ли всё-таки подумать: а почему он так сопротивляется? Может, мой малыш не капризничает, а борется **с** той чужеродной программой, которую ему пытаются вдолбить? Может, ему действительно это не нужно?

«Писать, есть, рисовать надо правой рукой», - считаете вы и перекладываете ложку и фломастер в правую руку малыша. Но если

ребёнок левша, вы позволите ему работать той рукой, которой ему удобнее, так ведь?

А теперь представьте человека, в голове которого «сидит» программа: левшу надо переучивать. К каким грустным последствиям это может привести, вам расскажут замученные левши, которых в советское время было очень много. Тогда была твердая установка «переучивать всех». Результаты - повышенная утомляемость, неврозы, ослабление иммунной системы в результате постоянных стрессов со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Дети в меру сил и возможностей борются с теми вредными установками, которые мы пытаемся им внушить. (С полезными они тоже могут бороться, но это - отдельный разговор, к которому мы вернёмся в третьей части книги.) Но чаще всего - безуспешно; родительский авторитет, воля и непреклонность оказываются сильнее. Но уже то, что ребёнок протестует, - само по себе повод задуматься: кто командует парадом - я или программа, живущая во мне?

Осторожно: программа

Малыш прибежал домой в слезах: приятель-сосед, с которым они вместе строили снежную крепость, взял и (ни за что ни про что!) опять стукнул его. «Тот, кто не умеет дать сдачи, - просто трус!» - скажет в сердцах папа маленькому сыну. Мальчик, скорее всего, разрыдается ещё больше, потому что ему и так обидно, а тут ещё и трусом обзывают. (Он-то считал себя сильным, храбрым.) Но вспомните: маленькие дети слова родителей воспринимают некритично: они верят в то, что мы им говорим. Так что, если продолжать критиковать ребёнка, внушать ему эту мысль: плачут и убегают только трусишки - он действительно засомневается в себе, в своей состоятельности. И тогда возможны два варианта его поведения: 1 - ребёнок поверит взрослому - и превратится в трусишку; 2 —ребёнок поверит взрослому — и (хорошенько постаравшись) превратится в драчуна и забияку. Оба варианта - печальный результат той программы, которую воспринял малыш от взрослого человека.

Программы - очень коварная штука. Они сидят где-то глубоко в сознании (подсознании?) и до поры до времени не дают о себе знать. Но едва прозвучит сигнал (сложится подходящая ситуация), программа

мгновенно оживает - и человек начинает действовать; увы, уже не сам, а по её указанию.

Подсказка: верный признак такой программы - решение выскочит само, чёткое, безапелляционное, и, если кто-нибудь из взрослых рядом с вами выскажет сомнение, вы броситесь на него чуть ли не с кулаками, доказывая свою правоту.

Это как 25-й, дополнительный кадр в кинофильме: он проскакивает на экране так быстро, что человек его вроде и не замечает. Но... однажды зрителям прокрутили фильм, где 25-м кадром было слово «мороженое». После фильма, едва выйдя из зала, большинство зрителей, несмотря на холодную погоду, кинулись покупать мороженое. На вопрос: «Почему вы это делаете?» - следовал стандартный ответ: «Просто захотелось».

Это как приказ, который гипнотизёр даёт своему «спящему» клиенту. Например, такой: «Когда зазвонит телефон, вы подойдёте, снимете трубку и скажете, что возмущены поведением звонящего». Клиент, пробудившись, такого приказа не помнит. Но вот звонит телефон, он тут же снимает трубку, узнаёт знакомый голос - и говорит о своём возмущении. А потом сам же удивится: и что на меня нашло?

Нас выбирают... мы выбираем... и зомбируем

И «хорошие», и «плохие» программы западают нам в голову (а потом передаются следующему поколению, нашим наследникам) по одной схеме. А выглядит это примерно так:

1 этап. Полоса отчуждения. Любая программа, которую нам пытаются навязать, поначалу так и воспринимается - как чужая. Она лишь скользит по поверхности сознания, не оставляя видимых следов. Мы её не слушаем, мы ей не верим, отталкиваем. Она нам кажется непривычной, неподходящей, плохой.

2 этап. Вода камень точит! Внушение продолжается, человек постепенно запоминает, потом привыкает к тому, что ему навязывают, и в конце концов зазубривает «новый материал».

3 этап. Чужое становится родным. Чужое внушение проникло в сознание, зацепилось и пустило там корни. «Проросло» так хорошо и глубоко, так уютно там устроилось, что воспринимается уже как своё собственное, родное. Чужеродная программа стала своей.

4 этап. Я знаю, что я прав! Человек искренне верит, что это (всё надиктованное кем-то, происходящее под руководством этой программы) хорошо, правильно, верно. На сознательном уровне он ещё может сомневаться, сопротивляться и даже взбрыкивать, но в глубине души уверен: «правильные» действия приносят пользу.

5 этап. Учись, детка! Человек передаёт (вдалбливает) программу своим детям.

Маленькие дети - самые мудрые существа на Земле, мы говорим это без преувеличения.

У маленьких детей прекрасно работает инстинкт самосохранения, и они подспудно всегда знают, что им полезно, а что - нет. Какую программу воспринимать, а от какой отказываться. Так что если малыш упорно сопротивляется, стоит остановиться и проанализировать свои мысли, чувства и поступки.

С ребёнком постарше дело обстоит сложнее: он уже нахватался чужеродных программ. Но и тут стоит приглядеться и подумать, как лучше поступить. Любое стойкое сопротивление родной детки—это сигнал для родителей. Внимание! Ошибка! Пора что-то менять!

Не боритесь, а измените тактику

Мы тратим на борьбу с собственными детьми массу сил и энергии. А что, если эту самую энергию направить не на борьбу, а на обдумывание и поиск правильного решения? Представляете, как хорошо станет жить и нам, и нашим детям?!

Ну вот, например, случай с той самой девочкой, которую усиленно пичкают едой. Если бы мама и бабушка осознали, что, как зомби, выполняют внушенную кем-то программу, то, пожалуй, подошли бы к вопросу, сколько надо кушать ребёнку, с другой стороны. Они:

- проверили (и поверили бы!), что их любимица здорова (медосмотр, анализы, гемоглобин, нет ли анемии - всё это указано в медицинской карточке ребёнка);
- посчитали бы тот объём продуктов, который малышка съедает задень (замерять лучше две-три недели, а потом высчитать среднесуточный объём);
- сравнили бы с тем, что и сколько едят другие дети. (Можно даже подсчитать, сколько съедается к/калорий в белках—жирах—

углеводах, а также хватает ли витаминов, минералов, микроэлементов; это хоть и канительно, но всё же лучше, чем мучиться от мысли, что ребёнок недобирает нужного.)

Давно замечено и экспериментально доказано: если ребёнку дать возможность выбирать - есть самому, что он хочет и когда хочет, он выберет то, что его организму необходимо.

Программа ***«Мой ребёнок должен хорошо кушать»*** очень прочно засела в головах многих родителей. А поскольку, как мы выяснили, любая программа, которой мы упорно следуем, превращает нас в зомби, от неё очень трудно избавиться. Трудно, но возможно. Вот ещё один способ, который мы предлагаем страдающим родителям. Он называется «Поменяемся местами».

ПРАКТИКУМ

Игра «Поменяемся местами»

Вариант 1

Участники: один из родителей (обычно это мама) и ребёнок-малоежка.

Как это делается:

1. Приготовьте первое, второе и третье блюдо, а также салат, десерт и холодную закуску.
2. Хорошенько покушайте.
3. Через полчасика перекусите ещё (печенье, конфеты, сладкий сок, фрукты, булочка с маслом - сгодится всё, что вам по душе).
3. Сядьте за стол и пригласите ребёнка.
4. Вручите ему тарелку и попросите положить в неё то, чем он считает нужным вас покормить.
5. Чтоб ребёнок ответственно отнёсся к заданию и творчески выполнял его, скажите ему, что это такая игра в «дочки-матери» и дочка (вы) очень хочет кушать. Он во что бы то ни стало должен её (то есть вас) накормить, поэтому на отказы, капризы и другие протесты ему реагировать не следует.
6. Приступайте к еде. Условие: вы едите всё, что предлагает вам ребёнок.
7. Как только вы попытаетесь отказаться, ребёнок должен схватить ложку и, зачерпнув побольше, засунуть вам её в рот. Уговоры типа

«ещё ложечку за папу... за дедушку... и т. п.», естественно, приветствуются!

9. Если вы начнёте брыкаться и вертеть головой, ребёнок должен сделать вам внушение.
10. Если вы (в нечаянном отчаянии) вывалите часть продуктов на столик или на колени, ребёнок должен немедленно положить в вашу тарелку добавки.
11. Если вы начнёте рыдать, ребёнок должен успокаивать вас рассказом о том, чем полезно каждое из предлагаемых блюд (особенно, например, каша из овсянки) и почему надо «всё-всё это скушать».
12. В заключение задайте себе вопрос: ради кого я так стараюсь? Ради ребёнка или ради себя?

Мы уверены, что в этот раз ответ будет абсолютно правильным.

Вариант 2

В игре принимают участие только мама и бабушка, или папа и дедушка, или мама и папа, в общем, играем по-детски, но без детей. Суть игры: один взрослый кормит другого, когда тот совершенно не желает (не хочет!) есть. Условие-ограничение: сопротивляться можно только теми способами, которые использует ваш ребёнок. Попробуйте - весело будет обоим.

На первый взгляд вам может показаться, что такая игра - сплошная пародия и издевательство над взрослыми людьми. Но не спешите критиковать!

Во многих случаях действительно очень полезно поменяться с ребёнком местами. Ведь дети, в сущности, беззащитны, потому что им трудно что-то доказать своим умным мамам и папам, когда те закусили удила и процесс воспитания набирает обороты. Поэтому, хотя бы мысленно, - встаньте на место ребёнка. Почувствуйте, ПРОчувствуйте его состояние. И только потом делайте выводы.

Естественно, принцип «поменяться местами» не менее эффективен и в случае, когда стоит проверить другие свои страхи или твердые жизненные позиции.

Какие бывают программы

- Мама, я знаю пословицу: «Когда я ем, я глуп и нем!»

Увы, почти все «зомби-программы» базируются на нашем желании сделать ребёнка счастливым. Так и выходит, что идея «воспитанный ребёнок», «послушный ребёнок» превращается в программу «ты должен меня слушаться!»; «еда равняется здоровье» - в «чем больше ешь, тем крепче будешь»; «ребёнок должен уметь себя обслуживать» - в «ты обязан...»; идея крепкой здоровой семьи - в «я тебя растила...».

Кстати, сами по себе программы нейтральны; но полезная может превратиться во вредную, если случится перебор. Например, модная сейчас программа «хочу вырастить творческого человека»... Невинная и даже полезная мысль о раннем развитии может вылиться в крутую программу «мой ребёнок— вундеркинд, я сказала!», а мысли о пользе режима дня - в «никаких исключений, отклонений от режима».

В книжном магазине мальчик лет шести очень серьёзно смотрит на полки с русскими сказками. Вдруг глаза его загораются, он вытягивает одну книгу и, медленно полистав, замирает: «Мам, давай купим!» Мама посмотрела на обложку и произнесла мягко, назидательно: «Павлик, эта книга не для тебя. Ты уже большой мальчик, надо уметь выбирать книги по возрасту...» Взгляд у мальчика становится виноватым. Павлик шмыгает носом и, чуть поколебавшись, возвращает сказки на место. Снова перебирает, наконец находит - «Винни-Пуха». «Мам, эту купим ?»—«Ну что же ты выбираешь, Павлик, это несерьёзно». - «А эту можно ?» - «Ты давно перерос такую литературу». Кажется, он совсем растерялся. Чуть помедлив, он снимает с полки сказки - «Конька-Горбунка», потом «Белоснежку» и... быстро ставит на место. Горбунок забракован, уже «самостоятельно».

У такой мамы вовсю работает программа: «мой ребёнок - вундеркинд». Ребёнку это надо?

В лучшем случае он поверит маме и попытается реализовать её желания: быть самым начитанным, в худшем - ему когда-то надоест жить чужими советами и отказываться от того, к чему его тянет на самом деле. Он взбунтуется. Многие проблемы с подростками - это как раз такой бунт, борьба за самого себя, нежелание принимать навязанное другими, попытка «распрограммироваться».

Сама по себе программа - это всего-навсего свод определённых правил и указов: как, когда и почему поступить следует *именно так*. Она

не плохая и не хорошая, она просто есть. А вот то, как и когда вы её применяете, - это уже другой разговор.

Что она принесёт моему ребёнку: пользу или вред?

Что она принесёт мне самой: пользу или вред?

Или - ещё проще: ***Это нравится моему ребёнку? Это нравится мне самой?***

Интересные вопросы, над которыми неплохо бы поразмыслить в свободное время.

Во многих семьях, где вместе живут и бабушки, и их дочки - молодые мамы, камнем преткновения становится вопрос: как правильно кормить новорождённого - по режиму или «по требованию», то есть тогда, когда ему самому вздумается. И хотя каждый взрослый отстаивает вроде бы свою позицию, на самом деле причина противостояния пришла «по наследству» от прошлых поколений. Тогда (годов до восьмидесятых) педиатры твердили, что младенец должен прикладываться к груди раз в три часа и эту периодичность необходимо выдерживать во что бы то ни стало - для его же пользы. Мамы старались (кто ж не желает пользы своему ребёнку!), младенцы вели себя по-разному: одни легко втягивались в такой режим, другие бурно протестовали. Наша дочка, например, была свято убеждена, что, очнувшись ото сна, она сразу же должна приступить к еде. На все мои сетования медики твердили: соблюдайте интервалы, втянется - привыкнет; старшее же поколение советовало потуже пеленать, тогда, мол, и брыкаться не будет. Из пелёнок дочка ловко вывинчивалась, режим игнорировала, в результате чего я наловчилась спать как часовой на посту - с открытыми глазами, - пристроившись где-нибудь на пеньке в обнимку с коляской. Часы, по которым я засекала время от одного кормления до другого, стали домашним тикающим кошмаром: малышка не желала их признавать - и всё. Спала, бодрствовала и кричала она по своему собственному графику.

К счастью, характер у ребёнка оказался потвёрже моего. Вовсю ругая себя за несознательность, однажды я сдалась. И почти сразу же поняла, что такое райская жизнь...

Рекомендаций придерживаться не плохо, но нельзя верить им безоговорочно. Ни одна книга по воспитанию (включая эту) не является Священным Писанием.

Надо помнить (знать) рекомендации, но ориентироваться всё-таки на ребёнка, больше ***доверять себе и своим чувствам или его мнению. А дети любого возраста на самом деле умеют донести своё мнение до родителя.***

А не зомби ли вы?

Прежде чем возмущаться, исправлять или требовать что-то от своей ненаглядной детки, спросите себя:

- *Почему я хочу, чтоб ребёнок это делал?*
- *Кто в этом больше заинтересован, он или я? (Чья это потребность, моя или ребёнка?)*
- *Что случится с ним, если он этого не сделает?*
- *Что случится со мной, если я не добьюсь этого от него?*

Такие простые вопросы помогут вам посмотреть на ту же проблему с другой стороны. И когда с ваших глаз спадут шоры, вы сделаете *сознательный* выбор: настаивать на своём или внимательнее приглядеться к своему ребёнку, прислушаться к его мнению.

И тогда наконец вы зададите себе главный вопрос: *а можно ли сделать это как-то иначе?*

Прислушайтесь (к себе и к ребёнку) - и вы найдете решение, устраивающее вас обоих.

Как избавиться от программы?

Да не надо от неё избавляться. Надо просто помнить, что она существует.

И учитывать это, когда очень хотите чего-то добиться от своего любимого наследника.

Вредная - она уйдёт сама (то есть изменится на такую, которая действительно учитывает интересы ребёнка). Полезная останется. Если вы, конечно, захотите.

Например, вы со своей деткой в прекрасном настроении подходите к перекрёстку и собираетесь взять её, эту детку, за ручку, чтобы спокойно перевести на другую сторону дороги. Но тут ваш малыш заявляет: «Я большой!» - и рвётся перейти дорогу сам. Конфликтная ситуация налицо. Что делать?

Можно малыша хватать и вести, можно прочитать лекцию на тему безопасности, можно, в конце концов, повернуть обратно, раз детка не слушается. Если вы жёстко запрограммированы, то сделаете именно так. Вы слепо подчинитесь старой привычной программе, которая живёт в вас. Но попробуйте спросить себя: «А можно ли поступить как-то иначе?» Можно. Можно протянуть руку и сказать: «Переведи меня через дорогу, пожалуйста». Вредная программа: «Ты маленький, должен меня слушаться» - превратилась в полезную: «Хочешь быть самостоятельным - я тебе помогу».

Такой разумный подход поможет вам найти выход и избежать ненужной нервотрепки и в мелких житейских ситуациях, которые возникают на каждом шагу, и когда вы сталкиваетесь с большими трудностями.

Но можно поступить ещё проще: для этого нужно завести две полезные привычки:

1. Делать паузы перед тем, как ругать ребёнка (отчитывать его, читать ему мораль). Стараться поймать себя ещё до того, как вы начнёте кричать, сделать глубокий выдох и досчитать хотя бы до десяти.
2. Раз за разом задавать себе два вопроса: «почему и зачем?» и «кому от этого станет лучше?».

И тогда вам станет ясно, для кого вы это делаете, для себя или для ребёнка, и что можно сделать по-другому, как поступить иначе.

Мы перестаём быть волшебниками в детских глазах в тот самый миг, когда позволяем программе стать важнее, чем желание понять и поддержать своего любимого человека.

ПРАКТИКУМ

Упражнение «Старая программа - новая программа»

Предлагаем вам несколько житейских ситуаций. Ребёнок-дошколёнок капризничает и не желает делать то, что вы от него требуете. От вас в этом упражнении требуются три шага:

1. *Ответьте, как вы поступите в каждой из предложенных ситуаций.*
2. *Определите программу, которая руководит вами.*
3. *Найдите решение, поступите так, чтобы все (и он, и вы) были довольны.*

Итак:

А. Ребёнок фломастером разрисовывает обои и никакие угрозы и требования не действуют на него. Как спасти интерьер квартиры от юного художника?

Б. Вы собираетесь на прогулку, а малыш визжит и вырывается: он не хочет надевать ни курточку, ни сапожки.

В. Вы шли в магазин, а по дороге вам встретились качели. Малыш попросил чуть-чуть покачать его, но вот уже полчаса как вы не можете сдвинуться с места. А магазин скоро закроется.

Г. Вашему добродушному домашнему коту житья не стало: шустрый ребёнок откручивает у него то хвост, то уши, и вам постоянно приходится отдирать животное от цепких маленьких ручек. Вы опасаетесь, что когда-нибудь кот не выдержит и взбунтуется.

Д. Вы пытаетесь навести в комнате порядок, а малыш бегает за вами следом и старательно раскидывает свои кубики. Е. Ребёнок отказывается есть кашу.

Старая программа заставляет нас ругаться и наказывать - это привычные методы, проторенная дорожка... *Волшебники не делают так!*

Новая программа: так делать нельзя?

Придется искать новый подход!

Вот вам по варианту решения на каждую проблему:

А. Хвалите рисунки и предлагаете раскрасить что-то кон кретно (дверь в своей комнате) или прикрепляете в самом рисуемом месте большие листы бумаги и просите нарисо вать картину для украшения дома.

Б. Если очень маленький - берёте сапожки и показываете, как они на улицу идут гулять сами, или, не обращая внимания на поведение ребёнка, начинаете рассказывать тихим голосом очень интересную сказку (в которой участвует сам малыш и его сбежавшая одежда).

В. Обещаете приятную перспективу - на обратной дороге покачаетесь ещё - или предлагаете купить именно то печенье, которое детка особенно любит.

Г. Показываете, как можно по-другому играть с котом (например, привязываете бумажку-мышку на верёвочку), с ребёнком постарше

можно заняться дрессировкой животного; или (если причина - безнаказанность, вседозволенность) дать ребёнку почувствовать на собственной шкурке, что чувствует кот.

Д Предлагаете поиграть в игру: «Кто быстрее раскидает свои кубики», потом объявляете его победителем и предлагаете тут же новую игру: «Кто быстрее соберёт кубики в ящик».

Е Зовёте малыша и предлагаете ему сварить кашу вместе, причём он сам может выбрать какую (например, геркулес или овсянку, что, в сущности, одно и то же, но у ребёнка есть право выбора, а дети это ценят).

Кстати, никто не говорит, что это единственный выход из ситуации.

Если вспомнить, что многие наши требования и претензии к ребёнку появляются не потому, что соблюдение того-то и того-то действительно важно, а потому, что мы так запрограммированы, жить станет намного проще.

Сами по себе программы не бывают вредными, они становятся такими, когда вы **слепо** подчиняетесь им. И превращаетесь в родителей-зомби. Ребёнок растёт, времена меняются, и те схемы действий, которые не раз помогали в прошлом, могут не работать просто потому, что устарели. У вас проблема? Ищите программу и адаптируйте её к новым обстоятельствам - и всё будет в порядке.

Программа, возможно, и останется при вас, но теперь вы не будете *слепо* подчиняться ей - как зомби.

Одна, другая, третья... пятая... десятая... и незаметно, понемногу вы научитесь отлавливать действующую программу и вовремя поправлять себя. А это значит - легко находить общий язык со своим беспокойным сокровищем.

И вот тогда-то у вас появится отличный шанс: для самого главного человечка в мире - для своего ребёнка - всегда оставаться добрым волшебником.

От волшебников до зомби - туда и обратно

Конечно, нет ничего страшного в том, что кто-то заставляет ребёнка ложиться спать в 21:00, если у него такая зомби-программа. Все родители, в конце концов, не без заскоков. Хуже другое. Хуже, когда

таким устоявшимся программам мы начинаем стопроцентно доверять, истово веря в их правильность и незыблемость. Потому что:

- Тогда «зомбирование» не даёт нам возможности услышать и понять истинные потребности своего малыша, а значит, уважать его мысли и чувства и доверять в первую очередь ему, а не тому, что засело в нашей, родительской голове.
- Тогда мы так увлекаемся и вкладываемся в «воспитательный процесс», так много отдаём ребёнку эмоций, энергии и времени, так много, что на нормальное воспитание - в любви и радости - сил уже почти не остаётся.

И тогда неизбежно мы подменяем любовь без условий на иную, обусловленную любовь. *Мы предлагаем детям любовь на наших, а не на их условиях.* Мы начинаем требовать и добиваться от любимого чада того, что нужно в первую очередь не ему, а нам самим.

А дети между тем растут сами. Как цветы. Суетиться, дёргаться, контролировать и конфликтовать - зачем? Создайте благоприятную среду для роста и развития - и это будет лучший метод воспитания.

Представляете, как это здорово: не мучить и не мучиться в «воспитательном процессе», а растить детей и расти самим!

Но как же родители, искренне желающие своему ребёнку только добра, умудряются делать все с точностью до наоборот?

Осуществить такую замечательную программу нам мешают три тайных врага.

Это:

- собственный жизненный опыт,
- борьба за идеал и
- чувство вины.

Тайных - потому что их разрушительную силу мы почувствуем не сразу.

Но это они загоняют нас в те самые «ловушки для родителей», превращают из волшебников в зомби, а безусловную любовь подменяют её бледной копией, суррогатом—любовью обусловленной. Обусловленной, то есть зависящей от каких-то (нами же придуманных) условий.

Чувство вины заставляет родителей всё делать *«слишком»:* слишком напрягаться, чтобы окружить деточку вниманием и заботой,

заваливать подарками и опекать, закрывать глаза на неблаговидные поступки, попустительствовать. И оно же, это чувство вины, может толкнуть в другую крайность: предъявлять явно завышенные требования к своему наследнику, контролировать, критиковать, наказывать.

Погоня за идеалом превращает жизнь родителей и детей в сплошную *«гонку за...»*. Идеалы-то у людей разные, и каждый гонится за своим, но результат для всех одинаково печален: усталость и разочарование.

И наконец, личный **жизненный опыт -** груз радостей и печалей, ошибок и обретений, который мы несём на своих плечах, а потом, медленно и незаметно, перекладываем на плечи своих детей.

Если честно, во врагов мы их превращаем сами. Как и почему - об этом и пойдёт речь дальше.

ВЫВОДЫ

1. Многие наши чувства, поступки и мысли - результат навязанных где-то когда-то программ.
2. Когда мы говорим ребёнку: «Я делаю это для твоей же пользы», вполне вероятно, что делаем это мы не для него, а для себя.
3. Программа заставляет выбирать только одну, привычную (запрограммированную) схему действий.
4. Она не даёт рассмотреть и использовать другие варианты действия (поведения).
5. Программа диктует один вариант поведения - самый привычный и потому он кажется самым эффективным и самым лёгким.

6 Если вы обнаружили программу, выясните, откуда она к вам пришла, кто её автор.

7 Программу всегда можно пересмотреть, оценить и подправить.

8 Придумайте ещё несколько вариантов (своих действий) - и только потом выбирайте, как вам поступить.

9. Постарайтесь привлечь к такому выбору и ребёнка.

Глава вторая

ВРАГ ПЕРВЫЙ:

Жизненный опыт

- Мам-пап, я загадку придумал: «В огороде стоит, лохматое и к солнцу тянется. Что это?» Родители хором:

- Подсолнух!

- А вот и нет. Чучело!

Жизненный опыт, несомненно, штука полезная. Во многом благодаря ему мы добиваемся успехов, избегаем глупых ошибок и удачно организуем свою жизнь. Ну и конечно, растим и воспитываем собственных детей. Такой опыт в чём-то сродни мудрости - поприветствуем его. Но он же, этот мудрец-опыт, нас способен и подвести.

Ведь как получается: маленький ребёнок во всём зависит от нас, взрослых. И, ухаживая за ним, поначалу таким беспомощным, мы проникаемся мыслью о собственной значимости (что, в сущности, верно); малыш растёт, а мы им руководим (что тоже верно), но постепенно та-а-ак к этому руководству и значительности своей персоны привыкаем, что начинаем считать свои решения и свою позицию *единственно* верной, правильной и неколебимой.

И что получается? А то, что мы неизбежно приходим к выводу: мы старше, мы мудрее, ну кому, как ни нам, учить ребёнка жить?! Собственный *жизненный опыт* упрямо *твердит:* «Я знаю, как лучше, делай так!» Руководствуясь благими намерениями, родители хотят ребёнка научить, «как делать правильно», предостеречь от ошибок и вырастить успешным человеком.

Нормально? Нормально. Но если при этом они строят детское счастье по тому образцу, по которому представляют счастье сами (на основе своего жизненного опыта), - то получается что-то совсем не то.

Химеры прошлого - голоса из собственного детства

Это только кажется, что мы выросли и наше детство осталось где-то там, в туманном прошлом. Со своими детьми мы заново проживаем его - на эмоциональном уровне. Вернее, оно оживает в нас. Подспудно и мамы, и папы постоянно сравнивают своего ребёнка с собой, с тем, как сами они вели себя в детстве, как чувствовали себя рядом со своими родителями. И вспоминают, как реагировали родители на их поступки-проступки. Если собственные «предки» осуждали вас, а вы

возмущались и злились, то теперь сами (как родитель) в подобной ситуации запросто перенесёте на своего ребёнка и осуждение, и возмущение, и злость. Причём сделаете это совершенно неосознанно. Просто в какой-то момент детские эмоции выскочат - и захлестнут вас. Почему? Потому что в вас заговорил опыт прошлого. А поведение собственных детей зачастую становится своеобразным катализатором: ребёнок «капнул» - и пошла бурная цепная реакция - у вас. Как поведёт себя взрослый человек, если в нём заговорили какие-то детские комплексы, разбуженные родной деточкой? Тут уж не до разумного совета... Тут - кто как. Одни хватаются за голову, другие - за ремень...

Ну, например, очень многие отцы учились в школе плохо, но когда их сыновей ругают на родительском собрании, они жутко злятся, кричат, заставляют учиться. Ведь, казалось бы, им нетрудно понять лентяев, но они выбирают ту же модель поведения, от которой страдали сами.

Логики в таком родительском поведении - никакой, ведь здесь срабатывает не разум и не любовь, а комплексы, унаследованные от родителей.

Указывая ребёнку «делай то... не делай этого», очень часто мы на самом деле доказываем *своим* мамам и папам, какие мы хорошие (мы словно отчитываемся перед ними - за прошлое). Зачем? Да всё затем же: чтобы ощутить, что достойны любви. Ни время, ни возраст, ни прожитые годы тут уже не властны - настолько это важно для человека.

Опыт прошедших лет способен спровоцировать нас на лихой поступок или ввести в заблуждение.

Так что же, своему жизненному опыту и доверять нельзя? Нет, доверять можно и нужно. Но при этом неплохо бы чуточку сомневаться в его назойливых подсказках.

Собственный **жизненный опыт дезориентирует нас, если** мы, родители:

- слышим испуганные голоса из своего детства и подчиняемся им;
- рвёмся во что бы то ни стало предостеречь детей от тех ошибок, которые совершили когда-то сами;
- уверены, что наш опыт - опора и главное руководство в жизни ребёнка;

- хотим сделать ребёнка счастливым по тому образцу, по которому представляем счастье сами;
- опасаемся за своё будущее.

Если вы думаете, что вас это не касается и вы совсем не такие, - пройдите тест.

ТЕСТ

Жизненный опит - в помощь или во вред?

Когда дело касается воспитания собственных детей, любой наш опыт, как негативный, так и позитивный, может сыграть с нами злую шутку. Но может и не сыграть. У него, жизненного опыта, как у Януса, два лица. Проверьте, каким он поворачивается к вашему ребёнку.

Вам предлагаются разные ситуации. Как вы поведёте себя, если окажетесь в них. Выберете ответ А или Б.

№ 1. Вы купили кубики Зайцева, чтобы обучать малыша чтению. За неделю он научился «писать» своё и ваше имя, а потом наотрез отказался заниматься. Ему больше нравится строить дома. Вы:

А. Решаете: пусть строит сколько душе угодно, главное, что не ломает.

Б. Настойчиво продолжаете обучать (ставите условие: сначала прочитаем и напишем слово, потом будешь строить).

№ 2. В ответ на ваше замечание ваш малыш ясельного возраста строит рожицу и обзывает вас оболтусом. Вы:

А. Искренне удивлены: и где он подцепил такое слово?

Б. Выходите из себя: с родителями так себя вести нельзя!

№ 3. Ваш ребёнок - настоящий копуша, и иногда это выводит вас из себя, потому что:

А. Ну сил нет ждать, с моим-то темпераментом.

Б. В жизни это будет ему очень мешать.

№ 4. Ваш старший ребёнок слопал всё печенье, предназначавшееся младшему, хотя у него было другое. Что вы подумаете:

А. Что делать? Кажется, он чувствует себя таким обездоленным или ревнует.

Б. Что делать? Кажется, он совсем не желает думать о младшем братике/сестричке.

№ 5. Вы записали ребёнка-дошколёнка сразу в три очень полезных и интересных кружка, но быстро поняли, что это для него многовато, и решили оставить в одном. Каком?

А. Оставлю в одном, который он выберет.

Б. Оставлю в одном - самом полезном для него.

№ 6. Вы застукали своё чадо в тот момент, когда он лез на толстое и высокое дерево. Вы его снимаете, потому что:

А. Полез туда без разрешения.

Б. Прекрасно помните, как это опасно - шлёпнуться оттуда.

№ 7. Вы старательно учите дочку вязать, потому что:

А. Ей это нравится.

Б. Знаете, что в жизни ей это пригодится.

№ 8. Ваша дочка влюбилась и жалуется вам, что объект любви оказывает знаки внимания её подружке. Как вы будете её утешать?

А. Буду внимательно слушать горестные рассказы и сочувствовать, вспомню и расскажу про свою первую любовь.

Б. Попробую убедить, что это ерунда и на её долю ещё хватит влюблённых мальчиков.

№ 9. Вам определённо не нравится один из друзей вашего сына. Вы:

А. Предлагаете сыну почаще приглашать его в гости.

Б. Говорите сыну, что этот друг не внушает вам доверия.

№ 10. Ваша дочь объявила, что решила быть артисткой. Вы её отговариваете, потому что:

А. Она давно ходит в театральный кружок, но всегда играет только в массовке.

Б. Знаете, какие заработки и перспективы у руководителей кружков, артистов или культпросветработников.

Результаты:

Большинство ответов А. Всё у вас нормально; жизненный опыт помогает вам, потому что вы не слепо ему доверяете, а умеете прислушаться и понять, что же в действительности надо вашему ребёнку. Вы знаете главное: что ребёнок должен получить свой

жизненный опыт, а не опираться слепо на ваш. Конечно, от ошибок вы не застрахованы, но зато благодаря им в вашу совместную жизнь входит новизна.

А и Б примерно одинаково. Пока у вас все неплохо, но начинается перебор, и если вы сейчас не примете меры по ограничению «собственной важности», то постепенно, незаметно для себя перестанете прислушиваться к голосу любви и, уверовав в абсолютную ценность собственного опыта, будете слышать только его голос.

Ответы Б говорят о том, что ваш личный жизненный опыт мешает вам. Вы слишком часто не понимаете, что на самом деле необходимо вашему ребёнку, и навязываете ему свою точку зрения. Вы можете совсем дезориентировать его, так как со временем растущий человечек проникнется убеждением, что сам он не способен ни принимать решения, ни воплощать их в жизнь. Ну а если характер у ребёнка окажется побойчее, то когда-нибудь он взбунтуется и будет действовать вам наперекор (даже если вы тысячу раз правы) - просто потому, что захочет жить по-своему. И главное ваше заблуждение, похоже, в том, что вы уверены: дистанция между вашей опытностью и жизненным опытом, который приобретает ребёнок, никогда не сокращается (и не сократится). Теоретически-то вы в курсе, что дети растут, умнеют, взрослеют, а практически постоянно забываете об этом. И между прочим, времена так сильно изменились, что ваш опыт может и вовсе не пригодиться детям.

Как и когда жизненный опыт вводит в заблуждение

Ошибка первая: «Не повторяй моих ошибок»

У нас во дворе есть отличная горка, не такая, как те, что заполнили сейчас все детские площадки, а настоящая, просторная, деревянная, с широкими бордюрчиками по бокам. Малыши её обожают, и в хорошую погоду здесь с визгом катается куча разновозрастной малышни. А вот мальчика Женю, трёхлетнего карапузика, мама на горку не пускает, и когда тот тянет её за руку, всем видом показывая, как же ему хочется покататься, торопливо говорит «ни-ни-ни!» и уводит малыша в песочницу, на качели - куда угодно, лишь бы подальше, уводит, объясняя на ходу: «Ножкой ударят - и будет больно... костюмчик испачкаешь... упадёшь и разобьёшься...» Объяснения у мамы всякий раз разные, но суть одна: «Это занятие удовольствия тебе не принесёт. Катание с горки - занятие вредное». Откуда у мамы такая уверенность? Неужели ей и в

голову не приходит, что годика через два-три её драгоценный малыш исхитрится, ускользнёт из-под её бдительного ока и всё равно влезет на эту самую горку. И вот тогда, торопясь прокатиться, пока мама не засекла, но не имея опыта, он действительно может и свалиться, и удариться. Впрочем, внушения мамы могут и подействовать: мальчик будет за версту обходить и эту горку, и прочие возвышенности.

Поначалу меня изумляло, почему Женина мама так упорно утаскивает своего малыша: сама по себе горка не высокая и куда безопаснее узких металлических сооружений. Но как-то мы с ней разговорились о нынешней ребятне, потом ударились в воспоминания своего собственного детства - и всё встало на свои места. Оказывается, когда-то давным-давно маленькая мама лихо прокатилась с какой-то новенькой деревянной горки на животике, но (вот не повезло!) доски оказались плохо отструганными. А так как по случаю жаркого дня была она в коротеньком сарафанчике, можете представить, сколько заноз пришлось из неё выковыривать. Надо ли говорить, что горки она разлюбила раз и навсегда. Видите, как просто: мама спроецировала на ребёнка свой (не очень удачный) жизненный опыт. И теперь, пользуясь своей взрослостью, наложила строгое «горочное» вето.

Когда родители рвутся во что бы то ни стало предостеречь своих детей от ошибок, которые совершили когда-то сами, они передают им, как эстафетную палочку, свои собственные опасения и страхи. И свои заблуждения.

Кто обжёгся на молоке, тот и на воду дует, не так ли?

Обожглись-то вы, а ребёнок почему-то должен отвечать за прошлые родительские неприятности. Странно...

Не поймите нас превратно: мы не призываем вас бросаться в другую крайность: плюнуть на собственный опыт и заявить своим очаровательным наследникам: «Живите, детки, своим умом». Просто, заявляя свою позицию, не забудьте выслушать и другую сторону: мнение своего ребёнка. И вспомните себя в этом возрасте, прислушайтесь к голосу того, кого психологи называют «внутренним ребёнком». Это даст вам возможность взглянуть новым взглядом на старые обстоятельства. И, возможно, этот взгляд со стороны не совпадёт с тем, что обычно диктует вам жизненный опыт.

МИНИ-ПРАКТИКУМ

Мы предлагаем вам придерживаться тактики Разумной Золотой Середины.

Например, дочка тринадцати лет рвётся в парк на дискотеку, а ваш мудрый опыт говорит: «нет» (ну вы-то в курсе, что творится в этих парках на этих, извините, дискотеках). Отпускать - страшновато, запретить - обидится или поднимет скандал. Конфликтная ситуация налицо. Что делать?

1. Выслушиваете аргументы своей детки.
1. Представляете себя в её возрасте: как вы чувствовали себя, когда родители не отпускали вас в вашу компанию.
2. Думаете как взрослый человек, как можно подстраховать своего ребёнка.
3. Находите выход: отпускаете дочку, а сами вечером идёте на прогулку со своей собачкой прямиком в этот самый парк. И дочку подстрахуете, и обстановку узнаете.

Ничего удивительного в том, что наш жизненный опыт может превращаться из фактора полезного в фактор мешающий, и даже вредный, нет. Ведь именно он кстати и некстати услужливо напоминает о тех болезненных и опасных ситуациях, в которые мы сами когда-то попадали. И надо определённое мужество, чтобы, преодолев собственные опасения, позволить ребёнку приобрести свой личный опыт, научиться, поддержать инициативу, помочь...

Обратите внимание! Поддержать, но не встать поперёк дороги. Ищем более не сбить с собственного пути, уверовав, что вам он лучше известен!

Ошибка вторая: «Я знаю, как для тебя лучше...»

Мы подумали, и я решила...

Конечно, мы помним, что когда-то наш маленький человечек вырастет, повзрослеет и пойдёт своей дорогой; за этим, собственно, он и пришёл в этот мир. Но это так далеко и не скоро, что и не верится! Пока мы пестуем свою ненаглядною крошку. Для кого мы это делаем: для него? для себя? И для него, и для себя - и это нормально.

Мы прекрасно понимаем, что от нас зависит и благополучие, и сама жизнь малыша, - и заботимся о нём так, как умеем: опираясь на свой жизненный опыт и полезные рекомендации сведущих людей. Но беда в

том, что зависимость младенца (да и маленького ребёнка) от нас так велика, что постепенно иные мамы и папы проникаются чувством такой большой ответственности, такой большой, что... начинают переигрывать в своей родительской роли. И убеждают себя, что всегда и во всём руководить ребёнком - их главная жизненная задача.

Правда, пока младенец сосёт мамину грудь и поливает памперсы, особо поруководить не приходится (тут не выдашь ему никаких рекомендаций и жизненным опытом не поделишься). Но вот карапуз научился садиться, ползать, стоять, вот у него появилось личное мнение. Иногда (изредка) оно совпадает с маминым или папиным, а иногда и нет.

Это - сигнал родителям: малыш подрос. Сам-то ребёнок, конечно, хочет быть самостоятельным и уже пытается ускользнуть от бдительного родительского ока.

Но взрослым по-прежнему (по привычке) будет казаться, что «младенец» без них пропадёт. И если родители вовремя не сумеют сказать себе «стоп!», то у них вырабатывается стойкая привычка: игнорируя мнение ребёнка, брать руководство его жизнью в собственные руки. «Я лучше знаю, как тебе поступить» - вот девиз таких мамочек и папочек. И какое-то время это сходит с рук, пока ребёнком ещё легко управлять. Первые серьёзные конфликты начнутся лет в шесть-семь (а особенно явно - после девяти-десяти), когда для ребёнка мнение сверстников (и своё собственное) начнёт приобретать всё большее значение.

Ошибка третья: «Такойразный опыт»

Маленькая Заряна сообщает подружке: «Если будешь ходить в танцевальный кружок, то будешь понимать музыку, будешь отличать польку от контрабаса».

Желая перенести свой жизненный опыт на детей, вы сталкиваетесь ещё с одной большой трудностью: их воспитывает не один человек. У каждого члена семьи - свой жизненный опыт. Хорошо, если похожий, но

такое бывает редко. Бывает, что мамин и папин по какому-то вопросу оказывается диаметрально противоположным. Так, папин опыт говорит, как полезно знать приёмы самбо. А мама прошла школу бальных танцев и получила от них огромную пользу (фигура, походка...). В результате ребёнок может оказаться в десяти кружках и секциях. Да ещё и дедушки с бабушками, если очень постараются, вносят свою лепту. Конечно, попробуйте поводить ребёнка на разные кружки. Но дайте ему возможность самому выбрать, в какой из них ходить, учитывая не только персональный опыт взрослого, но и способности, желание и стремление своего подопечного.

ПРАКТИКУМ

Семейный совет, или Что делать, когда каждый из взрослых считает свой опыт самым ценным

Самый лучший способ решения спорных вопросов - объявить «большую сходку» - семейный совет. Это прекрасный способ прийти к единому мнению, договориться и сохранить дружескую атмосферу в доме. Участвовать в нём должны все заинтересованные взрослые и - обязательно - сам ребёнок. Он тоже имеет право голоса! (Почему-то взрослые склонны забывать, что ребёнок, даже маленький, тоже личность; то есть теоретически они помнят об этом, а практически считают его (пока!) слишком маленьким и неопытным, чтоб привлечь к принятию ответственных решений.)

Как организовать семейный совет?

1. Заранее назначьте время семейного совета и определите его тему. У каждого участника должно быть время, чтобы хорошенько обдумать своё мнение и свои предложения.
2. Можно заранее написать тему и вопросы, которые будут решаться, и вывесить их на стене или выдать каждому участнику.
3. Совет лучше всего проводить в уютной, тёплой, доброжелательной атмосфере. Хорошо, если вы заведёте специальный «советный» ритуал (встреча за круглым столом или, например, за чаем с самоваром и красивыми чашками).
4. Начните с того, что каждый (по кругу) высказывает своё мнение. Важное условие: оратор никого не критикует и его никто не должен критиковать!

5. Запомните (а ещё лучше - запишите) аргументы каждого выступающего. Потом можете сделать перерыв (включите фоновую приятную музыку, попейте чай и т. п.), во время которого каждый обдумает всё, что услышал.
6. Если ничего - ну ничегошеньки! - не поколебалось в вашей твёрдой позиции, на всякий случай вспомните о зом-бировании и программировании. Нет, мы не убеждаем, что от своего мнения надо обязательно отказаться, но, чтобы учесть аргументы других (и особенно своего ребёнка), надо хоть немного усомниться в своей непогрешимости.
7. Обсудите все точки зрения, обсудите «плюсы» и «минусы».
8. Придумайте какой-нибудь сигнал на случай, если мирное обсуждение перейдёт в бурные дебаты и возникнет угроза, что они превратятся в ссору. (Например, ваш малыш может читать забавный стишок типа «мирись, мирись и больше не дерись...», а вы берётесь за мизинцы и честно миритесь.)
9. Ищите компромиссное решение.

Ошибка четвёртая: Родительские страхи «А что будет со мной, когда он уйдет?»

...убежал птенец, и пингвины хотят его приматеринить...

Когда-то мы тоже были маленькими, и собственные родители казались нам самыми главными людьми на свете. Потом их «главность» потеснили сверстники, потом те, в кого мы влюблялись и любили. Мы помним, как у нас, их детей, появлялся свой мир и свои интересы - и как мы постепенно отдалялись от них, своих родителей. Так и должно быть: в родительской любви всегда есть лёгкая горечь... расставания? отдаления? грусти? Рано или поздно дети вырастают и уходят, с головой уходят в свою самостоятельную жизнь. И родители должны их - неизбежно - отпускать...

Теперь, когда вы сами стали родителями, вам предстоит сделать то же самое: вырастить и отпустить. И нужно немалое мужество, чтобы сделать это. Все родители знают это, почти все родители в глубине души боятся «отдать» малыша другой, большой жизни. Очень немногие могут признаться себе в этом, но ещё меньше тех, кто готов принять этот опыт.

Некоторые родители умудряются даже загодя «принимать меры». Таких родителей можно узнать по фразам типа: «Никто лучше, чем мамочка, не будет о тебе заботиться», «Я на тебя всю жизнь положила». И по устойчивому чувству вины, которое испытывают их взрослые дети.

Есть несколько способов удержать ребёнка (даже выросшего ребёнка) на коротком поводке.

Самые ходовые:

1. Сформировать прочную зависимость - от себя. Зависимый ребёнок уж точно никуда не денется, ведь он так привык зависеть от вас, привык к вашему тотальному руководству.
1. Внушить ребёнку, что он вам бесконечно обязан.

Бесконечно обязанный, да ещё с гипертрофированным чувством долга, он обязательно будет чувствовать себя виноватым. И окажется на приколе... ведь другого выхода у него попросту нет: чтоб избавиться от вины, нужно отдать долги. Вам, естественно.

«Держать и не пущать» - это так просто. Относись к любимой детке как к своей собственности, считай её своей копией, своим отражением - продолжением - и ребёнок в твоей власти.

«Для кого я делаю это на самом деле?» - почаще спрашивайте себя об этом, дорогие родители. И такие слова, как «я так мучилась, когда тебя рожала», никогда не будут вертеться у вас на языке. Ведь малыш не просил его рожать...

Забегая вперед, скажем, что по-настоящему нас никогда не покидают только те дети, которые освободились от родительской зависимости и выросли внутренне свободными людьми. *(Более подробно поговорим об этом в третьей части этой книги.)*

А пока - две короткие истории. Как вы думаете, что их объединяет?

Сколько я её помню, она всё время жаловалась на свой провинциальный город. И жить здесь скучно, и пойти некуда, и работу толковую не найдёшь. Её старшая дочка вышла замуж, и она срочно купила молодожёнам квартиру —рядом со своей. «А город?» - спросила я как-то. «Что - город? Да, скучный, конечно, и перспектив для молодёжи нет никаких. Но живут же люди», - сказала она и привычно вздохнула.

А когда её вторая дочь, умница, красавица, закончила ***в*** *этом году школу и собралась поступать в престижный вуз, мама костьми легла, но не позволила. Слишком далеко. Выдержав и слёзы, и скандалы, убедила-*

таки выбрать что-нибудь поближе и попроще, пусть даже это и будет другая профессия. «Дорого... денег нет, —объясняет она, - и потом, я с ума сойду, как она там будет одна?»

А это рассказ моей бывшей ученицы, которая не так давно «почти вышла замуж».

У Лены был чудный парень —обаятельный, весёлый, трудолюбивый, он нравился буквально всем. Собственно, со стороны они казались идеальной парой, и всё было бы отлично, и уже вставал свадебный вопрос. Но... Но что-то её останавливало. Потом она поняла: его потрясающая мама. Во-первых, несмотря на высокую зарплату, у него были постоянные денежные трудности: мама забирала то на новую мебель, то на обновление гардероба. Во-вторых, мама и сын постоянно конфликтовали. Но главная проблема оказалась в том, что в любое время дня и ночи мог зазвонить его мобильный и маминым голосом изложить очередную просьбу. Прийти, принести, отвести, заехать к... и передать. Её любимые фразы Лена выучила наизусть: «я тебя вырастила и потеряла здоровье... но это неважно», «ради тебя я бросила работу... но это неважно», «для тебя я готова...» При этом никакие отговорки «я занят», «чуть позже, ладно?» не принимались: маме немедленно становилось плохо. И ему надо было ехать и спасать. Или вести долгие телефонные беседы. Впрочем, потом всё равно—ехать и спасать. Иногда Лене казалось, что на свидании они бывают втроём: она, он и призрак его мамочки... Развязка наступила в день её рождения. Вечер начался с того, что он долго и бурно радовался, что успел купить ей подарок до того, как мама потребовала отвезти её к подружке на дачу. Затем, усадив её за столик в ресторане, он углубился в рассказ, что на работе всё плохо, а дома ещё хуже, потому что мама... Все Ленины попытки намекнуть, что в день рождения она хочет поговорить о другом, а не решать его проблемы и не утешать его, развеялись сизым дымом. Когда он поднял бокал и вместо тоста произнес: «Мне так плохо, что я хочу выпить молча», Лена поняла - это конец и больше подобного она не вынесет. Она выскочила из ресторана и вышвырнула букет в урну. А он так и не понял почему: он-то вёл себя как обычно.

Вам нужен ответ? И та, и другая мама не отпустили своих детей. Знаете, чем обе истории кончились? Первая - тем, что одна дочка винит маму в своих неудачах и скучной жизни, другая в вузе учится кое-как:

специальность не нравится. Во втором случае - сын сбежал к какой-то женщине, у которой была своя квартира; видно, она смогла покруче мамы распоряжаться его личным временем и им самим. Много ли радости матери получили от того, что дети остались как бы при них?

ПРАКТИКУМ

Проверьте, а вас посещали такие мысли:

«А что будет со мной, когда... ?»

«Я без тебя пропаду...»

«А как же я... мы... ?»

«Я для тебя столько сделала.... а ты...»

«Я ради тебя... ты должен...»

А если честно?

Они посещают всех, разница только в том, что кто-то потакает им и начинает манипулировать ребёнком, делает его «под себя». А кто-то думает сначала о любви, а потом - о себе. И ориентируется на нужды и самореализацию ребёнка, а не на свои.

Потому что чужую жизнь, жизнь за кого-то (даже если этот кто-то - твой собственный ребёнок), прожить невозможно. А вот сломать - не сложно.

Истина состоит в том, что на самом деле дети ничего нам не должны.

Ни повторять наш путь, ни выбирать наше дело, ни реа-лизовывать наши неисполненные мечты. Они имеют право выбора, и выбор их - добровольный. И только то лучшее, что дали нам родители, что они делали ради нас и для нас, мы должны собрать и передать дальше - следующему поколению, своим детям.

А уж захотят они брать это или нет - пусть решают сами.

Долг всегда отдаётся не в прошлое, а в будущее: они будут должны своим детям, как мы должны им.

Если честно...

В юности каждый мечтает покорить мир. Каждый уверен, что жизнь его будет полна и интересна. Строит планы и ищет вершину, на которую он однажды взойдёт. А потом? В какой-то момент, когда пройдена солидная часть жизненного пути, мы прикидываем, что же на самом деле у нас получилось, а что - нет. Проводим анализ: *а почему?* Делаются

выводы/ *потому что*... Подводится итог: *надо было сделать так*... И вот это «надо было» мы и пытаемся всучить детям в виде своего жизненного опыта. Мы хотим видеть в них квинтэссенцию того лучшего, что пытались создать в себе и для себя в этой жизни, но... не получилось. Это нормально.

Но если родители делают ставку на детей, этот опыт даёт искажения. У каждого будут они свои - в зависимости от той цели, которую мы (явно или тайно) ставим, воспитывая своего ребёнка.

Жизненный опыт - багаж, и чем дальше несёшь, тем тяжелее он становится. Полезно время от времени проводить ревизию - очистить и выкинуть лишнее.

ВЫВОДЫ

Почему мы так легко попадаемся на удочку жизненного опыта? Да потому, что сами желаем этого! Ведь это так естественно:

- *оберегать и поддерживать ребёнка;*
- *оставаться для него главным;*
- *иметь гарантии на будущее;*
- *чувствовать себя человеком, достойным любви.*

Но когда эти желания становятся самыми главными, всепоглощающими - вот тогда и начинаются ошибки:

- *желание оберегать и поддерживать ребёнка превращается в уверенность, что «я знаю лучше тебя»; «не повторяй моих ошибок»;*
- *желание оставаться Зля него главным превращается в ощущение св^ежзечной важности;*
- *желание иметь гарантии на будущее «помогает» формировать зависимость ребёнка от взрослого;*
- *желание чувствовать себя человеком, достойным любви, заставляет «выжимать» из ребёнка то, что мы мечтаем получить.*

Глава третья

ВРАГ ВТОРОЙ: Чувство вины

- Ты Руту жалеешь. Ты Руту уважаешь красиво, а меня нет.

Вина захлёстывает родителей по любому поводу. Вам может казаться, что из-за вас малыш не спит по ночам, что у него поднялась температура, что ваш любимый ученик схватил очередную двойку, что у дочки не складываются отношения с подружками, что сын связался не с той компанией, что... тысячи «что». Может быть, это и так. Но если вы погружаетесь в свою виноватость, становится очень трудно - фактически невозможно - найти правильное решение, понять ребёнка и помочь ему. Вина отбирает силы, из-за неё вы погружаетесь с головой куда угодно: в гнев, в депрессию, в сожаление, в раскаяние, самоедство. А возвращаетесь совершенно опустошёнными и обессиленными.

Приговор самим себе

Беда в том, что хорошие родители слишком сурово к себе относятся. Со стороны, внешне, это не заметно, но в глубине души папы, а ещё больше мамы грызут себя. Поводов для этого великое множество, и каждый выбирает свой. В зависимости от программы, которая сидит в голове.

Вот самый простой пример. Всех нас с детства приучали к порядку. Но если у наших собственных родителей был на этом бзик, то и дети будут слегка на нём помешаны. Придите на любую детскую площадку - и вы обязательно встретите маму, которая твердит малышу: «Грязно, не трогай, не упади, испачкаешься...» У такой мамы скорее всего и дома идеальный порядок. Она бесконечно что-то очищает и оттирает, тратя на это массу сил. Кому это надо? Ребёнку - точно нет. Спросите саму маму, и она, что-то пробормотав про микробы и культуру, даже самой себе не сможет вразумительно объяснить, зачем надо переодевать малыша по сто раз в день и почему ей так нужен парадный ребёнок. Что это? Работает программа.

И чувство вины, и попытки перенести свой жизненный опыт на ребёнка, и погоня за идеалом - всё это результаты зомбирования, вбитых в наше подсознание старых программ.

Мы не хотим сказать, что ребёнок должен быть вечно чумазым, но если вас трясёт от вида грязных ладоней и вы готовы полночи перестирывать его рубашку—то спросите себя: зачем? *Каждыйраз, когда мы с сыном возвращались из детского сада, на нашем пути возникало непреодолимое*

препятствие в виде магазина детских игрушек. Здесь замедлялись шаги, а потом произносилась одна и та же фраза: «Мам, я только посмотрю, ладно?» Я кивала головой, и мой малыш, тихо вздыхая, приступал к созерцанию выставленных в витрине монстров. Не знаю, как ему это удавалось, но, хотяонне умолял, не ныл и не требовал, мы почему-то обязательно заходили в магазин и я обязательно покупала ему очередное пластмассовое безобразие. Покупала, хотя и чувствовала, что опять делаю что-то не то. Во-первых, это абсолютно непедагогично - покупать по монстру каждый вечер, а во-вторыХ, бесполезно, потому что через час-полтора мой мальчик (я точно знала) разберёт эту штуковину на запчасти и забросит куда подальше. Так дело и шло.

Он вздыхал, я покупала, я покупала, он ломал. Но однажды, когда во время генеральной уборки все тушки этих самых монстров были выужены мною на свет божий и сложены в кучку, а куча оказалась ой-ой какой внушительной, меня вдруг осенило: а мой ненаглядный сынок—талантливый манипулятор. А я, соответственно, полная растяпа, которая идёт у него на поводу. «Всё! - сказала я сама себе, - никаких киосков, утыканных монстрами». Я была полна решимости, честное слово. И... через пару недель с удивлением обнаружила, что ничего, в сущности, не изменилось. Монстров мы, правда, больше не покупали, но... но дом заполонили детские комиксы и киндерсюрпризы. В общем, как в математике: от перемены мест слагаемых сумма не меняется. А сумма (в смысле: йена) меня волновала. И не столько денежная, сколько моральная. За что я плачу? А платила я за то же, за что расплачиваются многие поколения сознательных родителей. За спокойную совесть.

Покупки - это следствие. Причина была в другом. В группе сменилась воспитательница, и сын разом разлюбил детский сад. Каждое утро он просил оставить его дома - это раз. А я всё равно вела (а куда, собственно, мне было деваться?) - это два. Раскаивалась и «исправлялась» - очищала свою совесть вот этой самой очередной безделушкой - это три. Устный счёт всё расставил по местам.

Теперь я знала, почему делаю то, за что сама же себя и осуждаю. Из-за чувства вины, которое удобно расположилось где-то внутри меня и ныло, ныло, ныло... Оставалось принять какие-то меры. Я пошла в детский сад, поговорила с воспитательницей, она мягче и внимательней стала относиться к мальчику, и проблемы закончились. И—просто чудо! —

ушла проблема ■ —ушло чувство вины! Игрушки, конечно, покупать мы продолжали, но теперь я могла спокойно сказать ребёнку «нет», когда это было необходимо.

Не позволяйте себе быть виноватыми!

Что случается с виноватыми родителями

Давайте посмотрим, что происходит, когда мы погружаемся в чувство вины:

1. **Попадаем в зависимость** от своих деток. *И тогда:*

а) усиленно опекаем их, задабриваем, заискиваем, задариваем, становимся снисходительными там, где надо проявить твёрдость и характер, в общем, попустительствуем;

б) или, наоборот, становимся слишком строгими, грубыми, нетерпеливыми, авторитарными родителями.

2. **Осуждаем себя** и попусту теряем энергию, силы и время: силы уходят не на то, чтобы исправить, а на то, чтобы пока яться.

И тогда: дети манипулируют нами.

3. **Ищем виноватых.**

***И** тогда:* перекладываем ответственность на чужие плечи.

4. **Формируем у собственного ребёнка стойкое чувство вины** («если бы ты...»).

И тогда: падает его самооценка, ребёнок теряет уверенность, он низко себя ценит, а мы, выходит, готовим его к неудачам и повторению собственных ошибок.

5. **Теряем ориентиры.**

И тогда: дети перестают верить в нашу безусловную любовь.

Без вины виноватые дети

Вина - это как плотина на пути любви. Она не даёт любви течь свободно и открыто. Она заставляет нас суетиться, стыдиться, требовать, надрываться, проверять - и всё равно ощущать себя неполноценными родителями неполноценных детей.

Как-то после родительского собрания ко мне подошёл один папа с жалобами на своего сына-подростка: какой он грубый, непутёвый, ленивый, с матерью ещё говорит нормально, а меня (отца родного) совершенно не желает признавать. Разговор у нас получился долгий, и вот что выяснилось. Когда-то папа мечтал вырастить из сына

спортсмена и приложил, по его словам, немало усилий. Регулярно он сдавал ребёнка в спортивные секции. Именно «сдавал», так как сам сын туда не рвался. Футбол, баскетбол, тяжёлая атлетика, лёгкая, бокс - попробовали всё, но мальчик не приживался нигде. Как знать, может, он просто уродился неспортивным, а может, не увидел в этом смысла. Сначала папа переживал, сердился, но ничего не мог сделать. Поначалу винил себя за то, что у самого нет времени заняться сыном. Но постепенно акценты как-то сместились. Неспортивный сын стал для отца раздражающим фактором, напоминанием о собственной вине. И такие чувства, как злость (на себя) и недовольство (собою), отец перенёс на ребёнка. Он стал обвинять сына в том, в чём поначалу считал виноватым себя. И постепенно слово «спорт» в этом доме превратилось в синоним слова «бездельник» и «лоботряс», а отношения разладились окончательно.

Отца ослепило чувство вины. Он не видел, что ещё может сделать, потому что все его эмоции ушли на обвинение, а не на поиски выхода.

Мог бы этот папа приобщить сына к спорту и сохранить хорошие отношения с ним? Думается, что да. Во-первых, он мог бы честно признаться себе: да, я чувствую, что виноват, потому что не занимаюсь сыном.

Во-вторых:

а) делать то, что возможно (что мальчику по силам). Зимой покататься на лыжах, летом плавать вместе, погонять мяч, пока жарятся шашлыки, полазить по деревьям, побегать по траве, а дома кувыркаться на турнике и на ковре побороться... Заменить натаскивание весёлой игрой и просто общаться при этом Это так здорово! Может быть, мальчик не стал бы спортсменом, но друзьями они бы стали - это точно.

Или б) в крайнем случае, папа мог оставить ребёнка в покое. Ну не спортсмен он - и всё. Не стоит заставлять детей делать то что вы сами сделать не в состоянии (не хотите).

Вы можете предложить, вы можете агитировать, но - не навязывать. Это всё-таки лучше, чем самому маяться виною (что не сумели) и постепенно внушать то же чувство ребёнку.

Вина раскалывает человека пополам: одна его часть говорит «надо», другая говорит «не могу/не хочу». Уж лучше выбрать что-то одно и не

раздваиваться. И жить станет легче, и проблемы воспитательные станет решать куда проще.

А главное - вы сохраните взаимопонимание со своими детьми.

Правда, пока ребёнок маленький, нас не очень-то и волнует вопрос взаимопонимания. Просто потому, что маленькие дети, как локаторы, настроены на приём. Они принимают наши сигналы (читай: команды, советы), не критикуя и не утруждая себя выяснением: «А зачем мне это надо?» Но чем старше они становятся, тем чаще в их милые головки приходит: «А действительно, зачем мне это надо?» Критичность и лёгкий скептицизм - неотъемлемая составляющая роста и осознания себя как личности. А подростку уж просто жизненно важно понять суть наших претензий и требований. Он готов критиковать и сомневаться всегда, даже в ущерб себе, даже рискуя потерять наше расположение и уважение. И родителям надо иметь ангельское терпение, чтоб не поддаться на провокацию и найти, найти, найти контакт. Самый важный шаг к этому - избавиться от чувства вины.

Напишите на листе бумаги: ***Винить нельзя помиловать.*** И поставьте в этом предложении запятую там, где она должна стоять: перед последним словом.

ПРАКТИКУМ

Как избавляться от чувства вины

1. Задайте себе правильный вопрос. Не «кто виноват?», а «что делать?».
2. Вина появляется из-за противоречия между «надо» и «не могу/не хочу». (Выбирайте что-то одно.)
3. Делайте.

А. Подойдите и извинитесь. Сказать «извини» - это выйти из вины. Если нет ребёнка рядом - позвоните, напишите письмо. Возможно, письмо вы и не отпра вите, но для себя объясните, почему так поступили. И поймёте: в тот момент вы не могли поступить иначе - не получалось. Например, вы накричали на ребёнка ни за что ни про что. Покайтесь. Это здорово: честно раскаяться в том, в чём виноват. Сразу почувствуете облегчение. Вы не оправдываетесь, а извиняетесь, то есть признаёте свою ошибку и хотите исправить её.

Б. Решите, что можете сделать прямо сейчас.

В. А потом проанализируйте ситуацию как следует. Найдите в «минусах» свои «плюсы». Например, «зато, когда я извинился, мой подросток впервые за месяц мне улыбнулся».

Г. Решите, как вы будете действовать в подобных случаях в будущем. Если, например, вам трудно сдерживаться, когда вас захлёстывают отрицательные эмоции. *Придумайте способы, как от них избавиться, не обижая своих близких. Например, кидайтесь мыть пол, стирать одеяло, можно выскочить с собакой на прогулку, поднять крышку унитаза и хорошенько высказаться. Заставляйте себя соблюдать это правило всегда!* Поначалу срывы будут, так как вам надо избавляться от застарелой привычки. Продержитесь три недели - это минимальный срок для того, чтобы выработалась привычка. За это время новая полезная привычка (которой вы заменили дурную) начнет пускать корни.

Д. Хвалите себя за последовательность, за то, что у вас хватает мужества поступать так, как вы решили. Ещё лучше фиксировать свои победы. Например, отмечать их в календаре-ежедневнике большим восклицательным знаком. Чем больше их будет, тем легче вам.

Е. Относитесь лояльно к «рецидивам». Вы снова можете взяться за старое - такова наша природа овладения новым. Шаг назад бывает почти всегда. Но не думайте, что у вас ничего не получилось. Вина - как болезнь: если она застарелая, нужно время, чтоб излечиться. Зато с каждым шагом у вас будет получаться всё лучше и лучше.

И ещё: простите себя.

Что это значит - простить? Это - просто расти.

Расти вместе со своим ребёнком - как родитель.

Давайте вслушаемся в эти слова.

«Извини» - «из вины». Из вины - выйти, то есть освободиться от неё.

«Прости» - «просто расти».

Обратите внимание! Не каяться, не страдать, а исправить. И расти, просто расти вместе со своим маленьким человеком. То есть становиться мудрее...

ТЕСТ

Не учите детей быть виноватыми

Привычка быть виноватым не возникает на пустом месте. Нас готовят к этому с детства, и, надо сказать, из многих деток получаются прекрасные ученики. А потом, когда они сами становятся родителями (и учителями своих детей), эстафета продолжается.

Младенцы виноватыми не бывают, потому что ещё не знают, что такое «плохо», а что такое «хорошо». Постепенно мы их этому обучаем. А как же иначе? Каждый ребёнок должен научиться сдерживать свои импульсы, усвоить и соблюдать множество правил общественного поведения, отличать дурное от хорошего. Так мы делаем из ребёнка цивилизованного человека. В процессе такого научения мы одобряем или порицаем его. И этим, вольно или невольно, пробуждаем чувство вины.

Начинается это, когда первый раз родители говорят ребёнку «извинись». Извинись перед тётей за то, что сказал, что она толстая. Она обиделась (потому что это правда), проси прощения. Извинись за то, что ударил мальчика (хотя он первый начал). А ребёнок не чувствует себя виноватым - он сказал правду, то, что есть на самом деле, или старался защитить девочку. А ведь его учат быть честным и защищать слабых. И поскольку ребёнок не может противостоять взрослым, ему приходится смириться и, может быть, считать, что он на самом деле виноват. И это первый шаг к внутреннему расколу. Родители учат говорить правду и заставляют извиняться за то, что он её произнес. Они не объясняют, почему надо делать так-то и так-то, не следят, чтобы действия их ребёнка соответствовали принципам. Конечно, со временем ребёнок адаптируется к этой двойственности. Но у одних детей вина остаётся полезным сигналом, корректирующим поведение, у других перерастает в комплекс вины. (А это уже дискомфорт, напряжённость, страхи и потеря уверенности в себе.)

ТЕСТ

Чья вина? Кто формирует у ребёнка чувство вины? Не вы ли сами?

Этот тест поможет вам узнать, соблюдаете ли вы чувство меры, когда учите его «что такое хорошо, что такое плохо».

Вопросы в тесте расположены по возрастающему принципу (по возрасту: от малыша к подростку).

№ 1. Вообще-то ваш малыш уже умеет проситься на горшок, но тут «согрешил» и намочил штанишки. Что вы скажете:

А. Хорошие детки штанишки не пачкают.

Б. Давай скорей переоденемся, попка любит быть сухой.

№ 2. Знакомая тётя спрашивает ребёнка: «Кого ты любишь больше: маму или папу?» Малыш молчит. Что вы скажете тёте?

А. Ну, скажи тёте, кого любишь больше?

Б. Тётя, а ты какую свою ножку любишь больше, левую или правую?

№ 3. В выходной день вы решаете, что пора навести порядок в детской, и говорите об этом ребёнку. Вы вместе взялись за дело. Но вдруг замечаете, что малыш, вместо того чтобы убирать игрушки на место, достал конструктор и с увлечением что-то там строит. Что сделаете вы?

А Сдержу возмущение и объясню ему, что порядок наводится не так.

Б. Дам ещё поиграть немножко и предложу взяться за уборку; в конце концов, я сама виновата: надо было контролировать этот процесс.

№ 4. Ваш ребёнок на улице закатил истерику. Вы срочно доставили его домой. Собираясь его наказать, что вы скажете:

А. Ты плохой мальчик/девочка, посиди и подумай.

Б. Ты плохо поступил/а, посиди и подумай.

№ 5. К вам в гости пришла лучшая подруга. Пока вы с нею болтали на кухне, ваш ребёнок трудился в коридоре: разрисовывал акварелью её велюровые сапожки. Что вы сделаете, когда подруга уйдёт?

А. Поставлю его в угол (или посажу в «штрафное» кресло).

Б. Скажу, что теперь я не успею рассказать ему сказку, потому что пойду зарабатывать на новые сапожки подруге.

№ 6. Сегодня в вашего ребёнка словно бесёнок вселился, он всё делает наперекор и совсем не реагирует на ваши взывания и замечания. Вы не выдерживаете и говорите: «Будешь так себя вести,

уйду». Раздаётся телефонный звонок и оказывается, что вам и вправду надо срочно уйти. Как вы сообщите об этом ребёнку?

А. Как раньше сказала, так и сейчас повторю.

Б. Извини, я пошутила. Надеюсь, к моему возвращению этот тайфун угомонится?

№ 7. Если ребёнок ведёт себя шумно, как лучше сделать ему замечание:

А. Как можно громче.

Б. Как можно тише.

№ 8. Вы поставили варить курицу, но вам понадобилось срочно уйти. Вы просите ребёнка через пятнадцать минут выключить под кастрюлей газ, а он забыл. Что вы ему скажете?

А. Ну вот, вся семья останется без обеда.

Б. Будем спасать курочку; приступай, а я помогу...

№ 9. Когда на вашего ребёнка находит и он всё делает наперекор, говорите вы ему «Уходи, я тебя не люблю!»?

А. Да, бывает.

Б. Никогда.

№ 10. Предположим, у вас есть навязчивая привычка слишком часто мыть руки, или непрерывно проверять, выключен ли газ, или бесконечно прибирать в доме, или просто так прикасаться к вещам. Как вы думаете, ребёнок её унаследует?

А. Нет.

Б. Да, у него есть нечто похожее.

№ 11. Мысленно вы упрекаете ребёнка в том, что из-за него лишились чего-то приятного (свободы передвижения, хобби и т. п.)?

А. Да, и довольно часто.

Б. Да, иногда бывает, когда особенно достаёт.

№ 12. Ваш мальчик слегка подрался с одноклассником, и на другой день тот почему-то не пришёл в школу. Ваш сын очень расстроен, и вы подозреваете, что из-за этого. Вы:

А**.** Пользуясь моментом, напоминаете о вреде драк.

Б. Предлагаете позвонить, выяснить, в чём дело, и извиниться.

№ 13. Как вы думаете, какой вопрос важнее?

А. Кто виноват?
Б. Что делать?

***А. Да**, вы трудолюбиво взращиваете в ребёнке чувство вины. Вы часто обвиняете юного человека, но подумайте, может, на самом деле вы обвиняете себя?*

Сами вы тоже часто чувствуете себя виноватым. И тогда становитесь или слишком жёсткими, или слишком мягкими, а всё, что «слишком», вредно для организма. Вряд ли стоит подходить к воспитанию так, «железно». Переключайтесь; не надо ничего искоренять; да, и в вас, и в вашей детке есть какие-то не те черты. Но протест и негодование можно выразить мягче и корректнее. И, кстати, простите себя за то, что не прощаете себя. Надеемся, вы поняли:)

***А и Б примерно поровну.** В вашем воспитательном методе есть одна странность.*

Хорошее поведение вы считаете само собой разумеющимся, а плохое - наказуемым. В результате вы «недохваливаете» ребёнка, как ту лошадку, которую только подстегивают, но забывают покормить. Так совестливость может перерасти в чувство вины, а вина может сделать ребёнка закомплексованным взрослым, который всем обязан.

Начните с себя и сами постарайтесь избавиться от чувства вины. Расслабьтесь и учитесь прощать. Будьте снисходительны.

И со временем ваш ребёнок тоже начнёт меняться.

***Б. Нет,** комплекс вины вашему ребёнку не грозит. Ребёнок рассчитывает на ваше понимание и поддержку, а если и чувствует себя виноватым, то старается исправиться. И ценно, что вы даете ему такую возможность и делаете акцент на хорошем, а не на плохом. Ну и чувство юмора во многом спасает ситуацию. Потому что невозможно заниматься самобичеванием и смеяться. НО! Не впадите в другую крайность! Полное отсутствие чувства вины - это уже бессовестность.*

Вина - это сигнал

Мы стараемся сделать для детей как можно больше. Но «больше» ещё не значит «лучше». У каждого растущего человека есть жизненно важные (базовые) потребности, и наша задача - удовлетворить именно

их, причём вовремя и правильно. Если мы это делаем - всё нормально, ребёнок чувствует нашу любовь, отзывается на неё и расцветает.

Если нет - появляются всевозможные проблемы. И тогда, осознавая, что что-то у нас идёт не так, мы начинаем винить себя. Не справились, мол, не сделали, не смогли...

Конечно, мы совершаем ошибки, но это не беда, если вовремя заметить их и исправить. Мудрая природа в этом помогла нам. Она создала сигнал, на который невозможно не отреагировать, - боль. От неё трудно отмахнуться. Когда болит голова, или желудок, или нога, мы волей-неволей реагируем на это. Кто-то пьёт таблетки, кто-то успокаивает нервы, кто-то всерьёз занимается лечением. Мы стараемся избавиться от боли и дискомфорта, потому что для жизни нам нужен здоровый организм, потому что так нам лучше и легче.

Чувство вины - это тоже сигнал, это тоже боль, только уже не тела, а души. Если вы что-то делаете не так, чувство вины укажет вам на это. Вина - это сигнал: ты делаешь что-то не так, исправляй(ся). Если к ней так относиться, то всё будет нормально. Вы найдёте причину и примете нужные меры. Вина исчезает - как уходит боль из выздоровевшего тела.

Другой вариант: вы не можете (или не желаете) определить причину вины. И тогда вина остаётся. Тогда случается грустная вещь: «виноватость» становится хронической (психологи называют такое состояние «комплекс вины»). И, как хроническая болезнь, она будет точить вас изнутри долго и нудно, может быть, всю жизнь. В ней будут свои ровные периоды и будут свои рецидивы, и она обязательно станет источником семейных неприятностей и срывов.

ПРАКТИКУМ

Очень часто сознательные родители переживают из-за того, что проводят со своими детьми мало времени и уделяют им мало внимания. В результате чувство вины так их загрызает, что они или балуют детей, засыпая их подарками, попустительствуют уже не невинным шалостям, или же, стремясь наверстать упущенное, кидаются воспитывать их где надо и где не надо.

Иду на сближение

1. Поговорите с ребёнком о том, что вас мучит. Не оправдывайтесь, а поговорите. Дети - прекрасные терапевты. ВЫ ЗНАЛИ ЭТО?

2. Не лгите себе, не прикрывайтесь «красивыми словами». «Я кричал на него, потому что в жизни то-то и то-то будет ему очень мешать»—увы, хорошая мина при плохой игре. Скажите себе честно: почему вы так ведёте себя со своим ребёнком и как хотели бы построить ваши отношения. Перечислите всё, что мешает вам сделать это. И сократите список процентов на 90 - как правило, мы склонны преувеличивать, подсознательно оправдывая себя.
3. Компенсируйте недостаток количества хорошим качеством. Лучше меньше, но от всей души, чем притворяться и делать заинтересованный вид, когда вам скучно. Найдите то, что вас объединит. Например, заведите удобные совместные ритуалы (каждый вечер вместе выгуливаете собаку и болтаете «за жизнь»).
4. Найдите общее дело, интересное обоим. Смело привлекайте ребёнка к вашим делам и занятиям. Например, вы продаёте цветы. Ребёнок с удовольствием будет составлять с вами букеты. И гордитесь, как много вы умеете, как хорошо учите.
5. Стройте общие планы, создайте приятную перспективу. (Приятно мечтать и ждать, например, совместной поездки к морю.) И во что бы то ни стало выполните обещанное.
6. То, что вы можете сделать уже сегодня, сделайте сегодня. Съесть мороженое в кафе — тоже отлично, это тоже праздник. И не стоит ждать удобного случая или особой даты.
7. Избегайте повторов. Не повторяйте ошибок. Они будут, но если количество их (и частота, систематичность) всё меньше (всё реже) - вы на верном пути.

Сожалеть можно, винить себя нельзя

Вина - сила разрушительная. Сожаление может стать созидательной...

Вы можете сожалеть о том, что сделали не так, о своих ошибках и промахах, но винить себя за это нельзя. Вина требует наказания, есть даже такая пословица «жертва ищет палача». И мы сами себе становимся и судьями, и адвокатами, и некому защитить нас, потому что приговор мы себе выносим тоже сами. Вина - сила разрушительная.

Сожаление — добрая сила. Оно помогает нам понять себя и свои ошибки; оно не губит, сожаление - это когда вздыхаешь по прошлому, но смотришь только в будущее. Вы ещё жалеете о том, что (с)делали что-то не так, но уже прощаете себя и готовы делать, действовать, идти дальше.

Родители упорно (подсознательно) считают, что они несут полную ответственность за всю биографию своего ребёнка, за те ошибки, что сделает он, за его удачи и неудачи. Забывая, что многое (и часто очень многое) зависит от самого ребёнка.

Одна моя знакомая, очень энергичная и сильная женщина, родила первенца, когда ей было под сорок. Она просто светилась от счастья всё время, пока вынашивала его, пока кормила грудью! А потом свет этот куда -то исчез. «Знаешь, - созна -лась она мне, - иногда я смотрю на других родителей, и мне становится стыдно перед своим Димкой. Как ему не повезло! Он ещё такой маленький, а мы у него в таком солидном возрасте. ..»

Нет, вы можете себе это представить? Семь лет она лечилась, а по сути - боролась, чтобы родить ребёнка. И даже когда врачи разводили руками и не знали, чем ещё помочь, она не сдалась. Страстное желание, упрямая надежда, сила воли превратились в такой сплав любви и веры, что малыш родился. Через неё он пришёл в этот мир, в эту семью, в эту любовь, а она... она вдруг почувствовала себя виноватой. Виновной — в чём? В том, что Человек - родился? И тут уже не важно, придумала она сама эту вину или кто-то запрограммировал её «виноватость», главное, это грызущее чувство вины уже сейчас мешает и ей, и мужу растить ребёнка так, как надо малышу, - спокойно и радостно.

Вашему малышу - вашему ребёнку - по сути, всё равно, и сколько вам лет, и кто вы по образованию, и какие строите планы на будущее, Что ему действительно не всё равно - ваше умение любить. Его, и себя, и этот большой и красивый мир, в который он шагнёт с вашего порога.

ПРАКТИКУМ

Как сказать ребёнку «нет» и не чувствовать себя виноватым

Если вы имеете опыт знакомства, даже шапочный, с настоящими кошками, то, конечно, замечали в этих зверьках потрясающую твёрдость характера. А именно: кошки всегда делают то, что полезно им в данный момент. Например, если кошка хочет играть с вами, то

играет, если хочет спать, то спит. И никакие уговоры и замечательные кусочки колбаски не помогут. Возможно, и съест, но поступит всё равно по-своему. Она не станет потакать вашим капризам.

А мы? Ну, положа руку на сердце. Дети постоянно пытаются заставить вас что-то сделать. И, надо сказать, у них это прекрасно получается. Почему? Потому что они знают ту кнопочку, на которую надо нажать. Они-то знают наши слабинки и виртуозно играют на них. Но не спешите обвинять детей в этом неблаговидном деле. Нами манипулируют только по одной причине: мы сами позволяем им делать это.

Умеем ли мы сказать твёрдое «нет» своему драгоценному наследнику, сказать тогда, когда это действительно необходимо? Или скажем, а потом чувствуем себя виноватыми. А это так неприятно, что в следующий раз мы готовы заменить твёрдое «нет» лояльным «да», а потом сами из-за этого мучимся.

Если уж кошки знают, что свою персону надо беречь от нежелательного вторжения, и твёрдо стоят на своём, когда это необходимо, то уж нам-то, родителям, и подавно надо помнить об этом. Давайте поучимся?

Пять правил, как говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым

1 Не торопитесь с ответом. Это не значит, что надо тянуть или уклоняться. Это значит, прежде чем сказать «да» или «нет», согласиться или отказать, подумайте, поймите суть просьбы или предложения, с которыми к вам обращается ребёнок.

2. **Внимательно выслушайте** и вникните в суть дела. Если что-то непонятно, расспросите, уточните детали. Этим вы убьёте сразу двух зайцев. Во-первых, мы часто говорим «да» или «нет» машинально, под настроение. Во-вторых, ребёнок, которого вы слушаете внимательно, почувствует, что он вам не безразличен. Вы прояснили для себя позицию собеседника.
3. **Покажите ребёнку, что вы признаёте его право иметь собственное мнение.** («Да, ты действительно считаешь, что мы должны купить этот велосипед», «Да, я понимаю: ребята будут тебя ждать».) Вы не соглашаетесь и не критикуете, вы просто констатируете такой факт: с его точки зрения это правильно.

4. **Объясните коротко и внятно,** что вы не можете (не хотите) делать то, о чём вас просят.

Коротко назовите (объясните) причину отказа. Чем младше ребёнок, тем короче и проще надо говорить.

5. Если ребёнок не внял вашему «нет» и продолжает вас уго варивать, **реагируйте как «автоответчик» -** повторяйте одно и то же. А именно: на каждый новый довод (выпад, скулёж) реагируете так: а) соглашаетесь с доводами (я понимаю, тебе хочется иметь велосипед; я понимаю, в этой компании ты давно не был... и т. д.); б) повторяете отказ одними и теми же словами («но это слишком дорогой велосипед»; «без взрослых в поход я не могу отпустить тебя»). Никто долго не выдержит. Аргументы у ребёнка иссякнут, и ваш отказ примут как факт.

Важное дополнение!

Говорите «нет» как можно реже. Только в особых случаях. Как в поговорке: редко, но метко. Тогда ребёнок не будет спорить с вами, а вы не почувствуете себя виноватым. **Предпочтение отдайте «да».** А знаете, кому труднее всего сказать «нет»? Самому себе.

Глава четвертая
ВРАГ ТРЕТИЙ:
Погоня за идеалом

Папа открывает настольную игру:

* *А инструкция была? - спрашивает.*
* *Нет, не была. Она ещё не приходила.*

Все представляют свой идеал по-разному. Но есть что-то, что объединяет все наши «идеальные» представления. В словаре Ожегова даны три значения этого слова. Идеал - это:

1. То, что составляет высшую цель деятельности, стремлений.
2. Совершенное воплощение чего-нибудь.
3. Наилучший вид, элитный образец.

Когда мы думаем и стремимся к нему, имея в виду первый вариант, - идеал становится нашим союзником. Два других превращают его во врага.

Как это начинается

Когда наш малыш родился и мы уже можем прикоснуться к нему, подержать на руках, ощутить его лёгкое дыхание—мы изумлены и счастливы. Романтическая любовь окутывает нашу первую встречу, и первые дни, и недели, и даже первые месяцы...

Мы влюблены

Наш внутренний мир словно меняется, и весь отсчёт мы ведём от него, такого прекрасного и трогательно-беспомощного существа. Мы строим планы, мы думаем, мы мечтаем: каким же он будет потом, наш малыш!

И в этих мечтах мы видим своё маленькое чудо, конечно же, Идеальным ребёнком, а себя - Идеальными родителями. Влюблённые, даже если они родители, все таковы. Они смотрят на младенца, а на носу у них - розовые очки. И это прекрасно. Такое состояние - романтики и влюблённости - помогает нам принять наш новый родительский статус и адаптироваться к тем трудностям, которые сваливаются на нашу голову с появлением малыша. Но постепенно мы привыкнем к этому потрясающему факту - у меня есть ребёнок! - и к самому малышу привыкнем; и к новой для себя - родительской - роли тоже. **И тогда приходит любовь.** И тогда наступает иное. Мы снимаем «розовые очки» и смотрим на маленькое чудо - своего малыша - уже не влюблёнными, а иными глазами. Глазами любящих родителей.

Так и должно быть. Когда влюблённость переходит в любовь.

В чём же здесь разница? - скажете вы. А в том, что поначалу наш восторженно-романтический взгляд видит не просто младенца - он видит Идеального младенца, самого-Самого-САМОГО, такого, как нарисовало его буйное родительское воображение. И нет в нём изъянов, а если есть, то принимаем мы их за достоинства - пока романтически влюблены. А он, малыш, действительно самый-самый-самый, только—другой. Он не такой, каким мы его вообразили, не идеальный. Со *своими* достоинствами и недостатками, со своим очарованием и своими капризами. Он не лучше и не хуже, он просто другой— *не* идеальный.

Ребёнок идеальный и просто ребёнок (тот, который растёт в нашем доме), так же далеки друг от друга, как правда и вымысел.

Истинная Любовь начинается тогда, когда мы понимаем и принимаем это.

Элитный образец

Но бывает, что розовые стёклышки не желают спадать. Тогда родители будут и дальше идеализировать своего ребёнка, а значит, будут ожидать от него Идеальных поступков, и Идеального развития, и Идеальной самореализации... Они захотят иметь Наилучший вид, Элитный образец, что привиделся им во времена романтической любви (влюблённости). И тогда, рано или поздно, они разочаруются в нём, в своём настоящем малыше. Потому что всегда найдётся такой пунктик идеальности, которому ребёнок соответствовать не будет. Конечно, мамы и папы это дело так не оставят. Они постараются подтянуть маленького человека к тому идеальному образу, который запрограммировали в своей голове.

К счастью, дети - упрямые существа.

И они не желают становиться идеальными нам в угоду. И не становятся. Почему? Да хотя бы потому, что идеала в природе не существует. На каждого умного есть тот, кто умнее, на каждого доброго есть тот, кто добрее, и завтра ты уже не будешь безумно счастлив от того, чего достиг вчера. Мы ко всему привыкаем. И всего хочется больше и больше. Идеал - всего лишь иллюзия, прекрасная иллюзия, к которой можно и нужно стремиться, но добежать до неё и догнать её невозможно. И это, знаете, прекрасно. Потому что догнать - это значит остановиться. А там, где начинается застой, - там, извините, образуется болото.

Хорошо, если мамы и папы вовремя это поймут. А если не поймут, то события начнут развиваться вот по такому сценарию.

Сначала родители:

- *ставят ребёнка в определённые условия* в соответствии с тем образцом-идеалом, который они для него придумали. (Что он должен делать, каким он должен быть.) Затем, вольно или невольно,
- *сравнивают* своего ребёнка с другими детьми. Тот заговорил в полтора года, та в три научилась читать, у соседки дочка готовит - пальчики оближешь, у другой ребёнок

играет на скрипке... Выясняется, что большинство сравнений не в пользу дорогого и единственного «образца». Кто-то в чём-то оказывается лучше. И как только это выяснится, родители впадают в панику и

- *начинают суетиться.* Они торопятся: подгоняют, заставляют, требуют. Им кажется, что надо ещё поднажать, найти правильный ход - и всё в порядке, «элитный образец» им обеспечен. Меняются кружки, воспитатели, воспитательные меры... иногда это помогает, но чаще - не очень. И тогда родители
- *начинают сомневаться* - в себе: а такие уж они хорошие родители; в ребёнке: а настолько ли он хорош, как они думали; возмущаются и недоумевают: да как же так (!). И
- *разочаровываются* в себе, в ребёнке, в своих способностях; и отдаляются друг от друга.

И тогда случается самое плохое: родители

- *теряют уверенность;* они перестают верить в то, что они хорошие родители, а их дети - хорошие дети.

Но картина не так печальна, как может вам показаться.

До опасной черты мы доходим редко. Такое случается, но только с самыми упрямыми, самыми идеалоустремлёнными, самыми, извините, твердолобыми родителями. Наши мудрые дети помогают нам снять эти самые розовые очки и разобраться что к чему: ребёнок отдельно, идеал - отдельно.

«Элитный образец» взбунтовался

Дети так нуждаются в нашей любви, что ради неё готовы подстраиваться под нас, соглашаться, слушаться и подчиняться. Но - только поначалу. Потом они поднимают бунт.

Вот малыш выводит на листе кривой кружочек и шесть загогулин и комментирует: «это собачка, это хвост». Если вы решите, что двухлетней детке пора рисовать и получше, если начнёте исправлять его собачку с шестью хвостами и учить «как рисовать правильно», он, вместо того чтобы обрадоваться, поднимает рёв. Почему? Потому что в этом возрасте детей не волнует, похожа ли собака на собаку. Это вам

нужны его «правильные» рисунки. А малыши рисуют не конкретный мир, а своё настроение, своё отношение к этому миру. Вы не поняли его? Вы настояли на своём и победили? А он зашвырнёт фломастеры куда подальше и не захочет больше рисовать.

Впрочем, это ещё не бунт, так, бунтишка, с ним, казалось бы, и справиться ничего не стоит. Однако не справляемся.

Если раз за разом ребёнок протестует, если это идёт по нарастающей, самое время подумать: не слишком ли много мне от него надо?

Всем нам знакомо это ужасное детское «я сам», «неть!», «не буду!», «не хочу!». Это не просто детский каприз. Это - способ отстоять свою «самость», своё настоящее «Я» (и заодно «выдернуть» нас из болота идеализации).

С возрастом ребёнок набирается опыта, и его «не хочу» становятся всё изощрённее: «не могу», «у меня не получится» (в смысле: делайте сами), «я забыл», «не знаю», «ла-адно» (подтекст: достали вы меня все), «потом», «нет», «неохота».

И чем настойчивей вы делаете из него эталонного ребёнка, тем сильнее (и вреднее) будет выражен этот протест. Впрочем, возможны и молчаливые вариации: от обиженного сопенья до громкого рёва и хлопанья дверью - в зависимости от ваших методов воспитания. Как известно, действие рождает противодействие.

В сущности, наши дети всю жизнь сражаются за то, чтобы разрушить образ идеального ребёнка в родительской голове. И если вы очень упрямы и твёрдо проводите политику «идеализации», со временем что-то разлаживается в них. Неадекватные реакции, плохое поведение, непослушание, соматические заболевания - как раз следствие (или последствия) такой борьбы. И тут как раз тот случай, когда нам полезно проиграть.

Идеальные родители

Конечно, ни один папа, ни одна мама не скажет: «Мы решили быть идеальными». Но это не значит, что они не захотят ими стать. Впрочем, мужчинам проще: им вряд ли придёт в голову посвятить себя исключительно родительской доле и провести остаток жизни в неустанной борьбе (с ребёнком, женой и семейным счастьем).

Мужчины - реалисты, люди дела и захватчики, они всегда направлены вовне.

А вот мамы—другое дело. По самой своей женской сути, по природе своей они романтичны... Когда-то девочке, будущей маме, снились принцы на белых конях и она ждала, и мечтала об удивительной встрече и идеальной вечной любви... И пусть закончились сны и скакунов сменили «мерседесы», но мечта-то, мечта осталась. Поэтому маме труднее снять те самые розовые очки и, шагнув из влюблённости в любовь, стать для своих детей просто мамой - чуткой и хорошей. Не идеальной. Обычно она и сама не осознаёт, что приняла такое решение: быть идеальной. Но что из того? Относится к себе, и требует с себя, увы, исходя из него, по полной программе.

ТЕСТ

Проверьте себя

1. Вы часто говорите себе: «Я должна»?
2. Когда вы заняты не ребёнком, а чем-то другим (например, любимым делом) и вам интересно, вы чувствуете себя виноватой?
3. У вас появляется желание сбежать от ребёнка на край света?
4. Вы распланировали его жизнедеятельность на ближайшие пять лет? Когда вам делают замечания по воспитанию или по уходу за ребёнком, в душе вы возмущаетесь или обижаетесь?
5. Когда с ним занимаются другие родственники, вы скрипите зубами?
6. Когда ребёнок играет самостоятельно, вам очень хочется его поправить, что-то посоветовать или запретить?
7. Вы очень устаёте, когда он все время «почемучкает»?
8. Вы часто оправдываетесь перед ребёнком (вслух или хотя бы мысленно)?
9. Назовите, не задумываясь, три вещи (дела или занятия), которыми вы без колебаний пожертвовали ради него на этой неделе?
10. Между тем, что вы запланировали, и тем, что вы делаете, большой разрыв?

Если на все вопросы вы без колебаний ответили «да», значит, вы из этих мам, из идеальных. Если, слегка поколебавшись, вы ответили «да» на большинство вопросов - увы, у вас есть все задатки для того, чтобы развить в себе «комплекс идеальной матери». И это печально. Ибо уже

сейчас вы изрядно устали от своей родительской доли. Но утешить вас нам нечем: дальше будет ещё «усталее». А когда ваши дети вырастут и вы попытаетесь расправить плечи и сделать глубокий выдох, вдруг окажется, что вам нечем дышать. Потому что всё это время ваши лёгкие, сердце, желудок, селезёнка (и что там у вас ещё имеется?) принадлежали не вам - детям. И теперь, когда они уходят, в вас остаётся пустота. А идеал? А до идеала вы так и не дотянулись, он так и маячит там, впереди, в зыбком розовом тумане. И останутся одни сожаления.

Скажите честно: вам это надо?

Сочинение на тему «Один день из жизни идеальной мамы»

Утро. Робкий солнечный луч (хорошо-хорошо, давайте без лирики!). Итак, утром, едва учуяв шевеление в детской кроватке, идеальная мама должна бодро вскочить, раздвинуть плотные шторы, впустив в детскую солнечные лучи (вот заразы - лучи, привязались!), чтобы они весёлыми зайчиками запрыгали по стенам, мебели и веснушкам на сонном личике дорогого ребёнка. Ваше чудо (вище) открывает глаза и, радостно приветствуемое вами, приступает к зарядке (конечно, вместе с Идеальной мамой). Потом она мчится на кухню и, пока готовит(ся) лёгкийразно-образный, с учётом вкусов и потребностей, калорийный завтрак, попутно красиво сервирует стол (не забыв про цветы и салфетки), ненавязчиво контролирует водные процедуры дорогого и ненаглядного, непринуждённо втягивает его в беседу о ночных видениях (обдумывать, что бы это значило, - обязательно!), помогает надеть свежую футболочку и другие модные элементы одежды (или ненавязчиво контролирует этот процесс) и с улыбкой приглашает к столу. Да, чуть не забыли: непременно должна звучать бодрая и тонизирующая музыка (проследить, чтоб громкость нарастала постепенно, по мере просыпания ребёнка). Пока детка завтракает, мама следит: чтоб все калории и витамины попали по назначению, подсчитывает их объем и выдаёт недостающие дополнительно. Следом за этим проводится сеанс трудотерапии, в процессе которого необходимо вытряхнуть-заправить постель, вымыть-прокипятить чашечки-бутылочки, смахнуть пыль, проветрить комнаты, провести влажную уборку (квартиры и, повторно, —ребёнка). Дополнение: возможно, придётся вынести мусор. Ребёнок работает вместо—ой!—вместе с мамой, которая ненавязчиво

контролирует (его и все бьющиеся предметы). Она же направляет, поправляет, исправляет и, в случае крайней необходимости, делает что-то за ребёнка. Не забывая при этом хвалить (в нужных местах) и подзадоривать (в случае упадка душевных сил). Затем, взглянув на часы, сдержать панический возглас: «Опаздываем!» - и мягко, непринуждённо, учитывая его индивидуальные особенности, характер и темперамент, напомнить ребёнку, что ему пора одеваться... обуваться... собираться... и... (убираться! - ой, нет!) отправляться в школу'/детский сад/кружок/секцию. Нежно целуя на прощание (или в темпе одеваясь). Идеальная мама кладёт в ранец бутылочку с водой, бутерброды и мягкую игрушку (это по требованию).

Примечание: Если ребёнок домашний и пребывает в нежном подгузниковом возрасте, мама обязательно проводит 2 занятия по 10-15 минут сама, в перерывах играет с ним (исключительно в развивающие игры), а также обнимает, ласкает и носит на руках, опуская на пол опять же по первому требованию. Если ребёнок находится на попечительстве няни, то с её появлением Идеальная мама не теряет бдительности; сотрудничает с нею весь день (по телефону, по Интернету или посредством видеосъёмки). И при этом радостно улыбается...

Вопрос: как долго будет улыбаться мама?..

Вот так и рекомендуется вести себя Идеальной маме. Мы лишь воссоздали, так сказать, этот образ. Собственно, сделать это нетрудно, достаточно только заглянуть в соответственную литературу (психопедагогическую) и в хорошие детские журналы. И хотя общий тон статей и рекомендаций достаточно мягок, но под этой грудой запросто можно утонуть и не всплыть. И не потому, что советы плохи.

А потому, что советов и рекомендаций слишком много! А Идеальная мама тем и отличается от просто - хорошей - мамы, что на вооружение готова взять все.

Потому что прекрасно понимает, какая большая ответственность лежит на ней.

Потому что знает, что все комплексы дети зарабатывают в глубоком детстве, причём с помощью своих родителей.

Потому что боится, что стоит ей отвлечься, как её собственный ребёнок тут же схватит самый опасный (комплекс, а не насморк), и будет всю жизнь маяться фобиями-фрустрациями или, на худой конец, достигнув

половозрелого возраста, взвоет от подавляемых в младенчестве эмоций и невыраженных чувств.

Маленькое отступление на ту же тему

Но надо ещё учесть, что современные мамы—это не просто мамы, это ещё и женщины, реализовывающие себя в жизни по всем параметрам. Они не уступают мужчинам, они берут на себя мужские роли и успешно с ними справляются. И это здорово, было бы здорово, если бы не одно «но».

Общественное мнение, телевидение, СМИ, подруги, коллеги по работе и пр., и пр. общими усилиями создали некий образ Идеальной женщины. То есть ты, женщина, должна быть:

Красавицей + Дамой со вкусом + успешной Бизнес-леди + идеальной Матерью + прекрасной Хозяйкой + превосходной Женой + Суперлюбовницей.

Семь эталонов, которым надо соответствовать! И все в превосходной степени, то есть лучше всех. Не слишком ли много на одну женскую голову? Можно круглосуточно из года в год стараться-трудиться-бороться за воплощение такого идеала, тратить силы, нервы, энергию, но достичь его во всех сферах разом не-воз-мож-но! Даже сказочная Василиса в одних сказках Премудрая, а в других Прекрасная. Даже она такую нагрузку не потянула.

Остается один неразрешённый вопрос - зачем нам всё это? Зачем нам стараться быть лучше всех (то есть тех всех, кого мы сами когда-то выбрали себе в пример)? Нам кажется, что «если я смогу соответствовать» (у меня идеальная работа, идеальный дом, идеальный... и т. п.) - вот тогда-то и «будет мне счастье». Увы, здесь как раз тот самый случай, что от количества слагаемых сумма счастья не увеличивается.

Вывод очень прост. Пойми себя - и будешь счастлив. Очень важно понять свои истинные желания и потребности. Кому-то нужен журавль в небе, а кому-то синица. И дело, в сущности, не в размерах пойманного счастья, а в том, умеем ли мы осознавать его и наслаждаться по-настоящему. Когда бежишь в разные стороны, удовольствие получить не успеешь.

Что делать? Впереди общественного мнения нужно ставить своё... истинное желание. И ориентироваться на него. Да, вы не окажетесь эталоном - Идеальной женщиной (Идеальной матерью). И слава богу. Задача (и мечта, и потребность) любого нормального человека - быть счастливым, а не лучшим (идеально-образцовым). И пусть в доме у вас иногда бывает пыльно - зато весело. И пусть малыш успевает на отлично не по всем предметам - зато он отличный пловец. И пусть вы не будете нравиться всем и всегда, зато вы будете жить в гармонии с самой собой.

Определите свои приоритеты. В какой сфере вы хотите себя реализовать на все 100 % в данный момент? В разные периоды жизни перед нами стоят разные задачи. Иногда надо сосредоточиться на карьере - год, два, три, кому сколько, но потратить на карьерный рывок. А когда у вас родился малыш, можно смело задвинуть всю общественную жизнь и сосредоточиться только на нём. Сначала побыть идеальной (если хотите), потом - нормальной.

Это только кажется, что вы не успеете, что вы куда-то опоздаете и надо торопиться, совершить, освоить... Мудрецы не зря говорят: «Когда Бог создавал время, он создал его достаточно». Вот маленькие дети никуда не торопятся, а посмотрите, сколько они успевают сделать за каких-то пару лет: учатся сидеть, ходить, говорить, думать, принимать решения, реализовать их и даже отстаивать свою самостоятельность. И всё это - играючи! - без серьёзной мины на лице, сведённых от напряжения скул и панического «мне опять не повезло». По большому счету, заблудиться можно только в одном: по дороге к счастью своему и своего ребёнка.

Гнаться за идеалом - это поставить такую высокую планку, которую невозможно перепрыгнуть.

Опустите планку, вы не кенгуру

Как бы мы ни старались, мы никогда не сможем сделать для ребёнка всё-всё-всё. Не найдём для него самых лучших друзей, не заработаем всех денег, не исполним всех желаний. Но зато, гоняясь за идеалом, приобретём стойкое чувство вины.

Вот как это случается. Такая мама слишком озабочена своим ребёнком, бесконечно контролирует и опекает его. Но на самом деле

она попутно подавляет его потребности, не давая свободно расти и набираться жизненного опыта. Опека переходит в гиперопеку. Случается такое в двух случаях:

1. Родители используют ребёнка для удовлетворения собственных потребностей. Ребёнок как бы замещает, подменяет той же маме все остальные способы и пути самореализации (не реализовав себя в работе или в браке, она вкладывает все силы и надежды в ребёнка).
2. Гиперопека маскирует сильную враждебность к ребёнку (он разочаровал родителей, мешает их карьерным планам, делает не то, что ожидали). Враждебность вызывает чувство вины, вина вытесняется в подсознание. А откуда враждебность? От того, что родители разочаровались в нём, т. к. он не стал Идеальным ребёнком, не реализовал их ожиданий. Идеальная мама не может, не позволяет себе открыто выразить свои эмоции (идеальные не ругаются, не сердятся!). Но то, что долго копится, *рано или поздно взрывается*. Если этот взрыв будет направлен наружу - он выльется на того же ребёнка; если внутрь - на себя. (О нервных срывах, депрессиях и прочих вещах не говорим - вы и сами знаете.)

Идеальная мама слишком много требует от себя (идеальные должны успевать всё!). Она всегда начеку и не позволяет себе расслабиться. Ни-ког-да. Она устаёт. Она становится не-радостной. А усталость накапливается и накапливается. Мама, углубившаяся в «процесс воспитания», уже озабочена не столько ребёнком, сколько самим процессом, в котором вечно что-то не получается; так она *становится не-радостной* мамой. Она *становится не-счастливой*. А как же она будет растить счастливых детей? Собственно, цель всей этой кото-васии с идеальностью?

Жизнь непредсказуема, и то, что было неприятным (проблемным) вчера, может оказаться очень полезным уроком на завтра. В ошибках можно видеть крушение надежды. А можно взять за правило в каждом «минусе» искать (и находить) свой «плюс».

Научитесь видеть в каждом «минусе» свой «плюс» и научите этому своих детей.

Жизнь, конечно, не идеальна, зато она очень-очень интересна.

Не-идеальная мама

ПРАКТИКУМ

Ищем «плюсы»

Выполняется очень просто. Берёте коротенькое словечко ЗАТО и произносите его при каждом удобном случае. Случилась неприятность - ищите в ней пользу для себя. Например, на прогулке ваш малыш свалился в лужу, промок и испугался. Вы недосмотрели - это минус, но зато малыш запомнит, что лужи бывают очень глубокими и коварными. Или так: вы простудились, зато со спокойной совестью можете полежать в кровати (и почитать!); ваш ребёнок умудрился сломать телевизор - зато теперь не надо отлеплять его от экрана; вас окончательно доконали домашние обязанности - зато теперь у вас точно есть повод распределить их между всеми членами семьи и т. д., и т. п.

Легко опустить лапки, когда что-то не ладится, но гораздо полезней, пережив первую волну отрицательных эмоций, сказать себе: «Что? Не везёт? Зато...» Научитесь извлекать пользу из того, что происходит!

В сущности, современные родители - большие молодцы. Они не желают бродить в потёмках, они грамотны, ответственны и зачастую относятся к своей родительской роли как ко второй, а может, и главной профессии. (Может, потому у нас и появляется всё больше и больше удивительных детей...) Это просвещённые родители. И в том - большая опасность для них. «Многие знания - многие скорби», - говорил Экклезиаст. Обилие просветительской литературы, а зачастую и противоречивость рекомендаций кого угодно сведёт с ума, особенно тех матерей и отцов, которые по каким-то причинам не избавились от романтической прострации и влюблённость которых в маленького драгоценного наследника не переплавилась в не-идеальную безусловную Любовь.

Не надо любить ребёнка таким, каким вы* надеетесь *его увидеть.

(Так или иначе, он не оправдает ваших ожиданий.) ***Любите его таким, какой он есть.***

(И это спасёт ваши отношения в любой семейной неурядице.)

Детям не нужны идеальные родители. Хотя бы потому, что мы готовим их к реальной жизни, в реальном мире, с реальными людьми. РЕЦЕПТ прост: постарайтесь не планировать— не программировать дальнейшую жизнь ребёнка. Мир слишком быстро меняется, десять лет назад трудно было предположить, какие профессии сейчас окажутся самыми-самыми. Позвольте себе отступать, недоделывать, а иногда попросту и не делать всего-всего, что положено.

Не идеальные, а заботливые и терпеливые родители нужны детям.

Те, что умеют расти как родители - вместе со своими детьми.

И ещё. Вы можете вложить в ребёнка всё, что... сможете. А конечный результат всё равно зависит от него. Представьте себе автомат по приготовлению кофе. Вы в него закладываете мешок кофе, сахар, сливки, молоко - потом кто-то нажимает на кнопку, а автомат сам решает, сам выбирает пропорции и сам выдаёт результат. Ребёнок, конечно, не автомат. Природа мудра, и она сама выберет лучшее. Нам бы только не помешать. Нам бы только поддержать, уберечь, не сломать. Природа умна, она наделила каждого человека *своими* особенностями и своей, личной, отличной от других программой. И это единственная из программ, на которую можно полностью положиться.

Будьте терпеливы

Когда появляется маленький росток, садовод не тянет его за листики, чтобы тот скорее вырос. Он терпелив, потому что знает: всему своё время, и росток вырастет, и бутон откроется в свой срок. А ещё он знает, что все цветы - разные, знает, чем отличается один от другого и что у каждого цветка - свой срок, и свои особенности, и своя внутренняя, биологическая программа. Потому он и не будет сетовать и страдать, что в пору, когда зацветают тюльпаны, его пионы только-только набирают силу. Он просто терпеливо и старательно будет делать то, что нужно, и делать это вовремя. Вовремя поливать, не выжидая, пока земля пересохнет, чтоб потом отпаивать цветы потоками воды. Он вовремя видит проблемы, которые появляются у его питомцев, и находит то средство, которое поможет избавиться от них. Ему, конечно, важен результат, но он умеет получать удовольствие уже от самого роста и развития своего неповторимого цветка. И он знает, как важно быть терпеливым.

ВМЕСТО ВЫВОДОВ

Растить - это так просто.

Это умение ждать.

Это умение делать сейчас то, что нужно делать сейчас.

Это умение деятельно наблюдать. Не вмешиваться без нужды и не пропустить момент, когда ваше вмешательство необходимо.

Это умение быть снисходительным.

Это любить ребёнка и смеющимся, и плачущим, и грубым, и неугомонным, и когда устали, и когда завтра на работу.

Это любить всегда и без условий.

Это умение не клясть себя за ошибки, а исправлять их.

Это желание совершенствовать своё мастерство.

ЭТО - РАСТИ ВМЕСТЕ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ.

Глава пятая

КОГДА И ПОЧЕМУ ДЕТИ ВЫВОДЯТ НАС ИЗ СЕБЯ

Хорошо, - скажут родители, - я согласен растить детей, как цветы; перспектива действительно приятная. И даже расти вместе с ними я согласен. Примем это как стратегический план. Но скажите, пожалуйста, что конкретно делать, если, например, старший любимый «цветочек» появился дома в боевой раскраске, а младший украл игрушку в саду. Что делать, если - довели и хочется шлёпнуть, рявкнуть и разрыдаться от собственного бессилия?!»

Если ваш ребёнок раз за разом выкидывает очередной фортель, а вы совершенно не знаете, что делать, - не делайте ничего.

Поясним почему. Во-первых, в такие моменты мы впадаем в педагогический ступор (будем действовать автоматически, как зомби, - по-старому, не раз провалившемуся сценарию); во-вторых, нам кажется, что мы никудышные родители, если не можем настоять на своём; в-третьих, нам может показаться, что у нас никудышный ребёнок. Ни первое, ни второе, ни третье отношений наших не уладит и улучшения не принесёт. А вот ошибок можно наворотить массу.

Иногда самое умное, что можно сделать в конфликтной ситуации, - не делать ничего.

Ребёнок ожидает от вас отпора, а вы своим «бездействием» собьёте его с толку (что для начала совсем неплохо). И дадите время опомниться и поразмышлять. Скажите спокойно и веско: «Мне не нравится... я не позволяю вести себя так грубо...» И оставьте его одного. Малыша

оставьте одного на 3-10 минут, школьнику наедине с собой неплохо побыть и подольше, от 15 минут до часа.

Это не означает, что вы пасуете: ребенок прекрасно понимает что «разборка» с вами ещё впереди. Нет, вы выиграли первый раунд уже потому, что не участвовали в нём. Для малышей это само по себе жёсткое наказание, для детей постарше - серьёзный повод задуматься и насторожиться: а не перебрал ли я? а что со мной будет дальше? Для подростков—хороший знак знак того, что вы не держите его за младенца, которого «надо поставить на место», что вы относитесь к нему как ко взрослому и, не вступая в мелкие разборки и препирательства, даёте время одуматься и прийти в себя.

Вы взяли тайм-аут, и теперь у вас появилась отличная возможность как следует разобраться в ситуации.

Если стычки случаются регулярно и почти всегда по одному и тому же поводу—это верный признак того, что вы совершаете одну и ту же ошибку. Как правило, конфликтная ситуация - только следствие, а истинная причина в чём-то другом.

Ваша задача: *найти - понять - исправить.*

Самое первое, что надо теперь вам сделать, - задать себе вопрос: в чём дело? Почему *меня это* (именно меня, именно это!) так сильно выводит из себя?

Самый логичный (и привычный) ответ, который приходит в голову, обычно такой: потому что это неправильно (нехорошо, вредно, безобразно, неуважительно - по отношению ко мне, некультурно...). Отложим его в сторону: логика (вот такая, привычная) здесь поможет мало.

Вывести из себя и даже довести нас до белого каления дети способны в двух случаях:

- *когда они ведут себя иррационально, а мы не понимаем почему;*
- *когда их поведение напоминает нам о неприятностях из собственного детства.*

Поясним.

Дети выводят нас из себя, потому что:

1. *Мы не понимаем, почему они так себя ведут и что им от нас надо.*

А раз не понимаем, то и сами делаем совсем не то, что требуется. Перепробовав одно-другое-третье, мы приходим в полное недоумение (да что же делать?) - и выходим из себя. По сути, мы *теряемся* и, пытаясь скрыть своё состояние (причём не столько от непослушного ребёнка, сколько от себя!), совершаем не слишком-то обдуманные поступки.

Что делать? Понять, почему они ведут себя именно так и почему реагируют на наши слова и поступки именно таким образом. Понять, чего он хочет добиться от взрослого *таким* своим поведением. (Подробнее об этом мы поговорим в третьей части книги.)

2. *Мы вспоминаем своё детство, а точнее - те непри ятные моменты, которые нам вспоминать не хочется.*

Некоторые их поступки заставляют нас вспомнить то, что в детстве нас настолько мучило, что мы об этом «забыли», то есть вытеснили в дальний чулан своей памяти, и закрыли дверцу, и повесили надпись: вход воспрещён. Когда поведение ребёнка напоминает нам о таком прошлом - дверца открывается! - и мы в ту же секунду выходим из себя. Мы злимся, гневаемся, переживаем, не можем взять себя в руки, мы приходим в *отчаяние,* то самое детское отчаяние, которое мы испытывали когда-то в подобной ситуации. И тогда реагируем на поведение собственного ребёнка уже не как взрослый и опытный человек, а как... ребёнок, потому что нас захлёстывают те самые мучительные детские эмоции.

Химеры прошлого и подавленные эмоции

Вполне вероятно, что здесь вы найдёте и что-то своё.

Когда поведение родной детки начинает выводить из себя, раздражает, когда хочется топнуть, шлёпнуть, крикнуть, когда от обиды опускаются руки, вполне вероятно, эти вредные чувства вызваны ребёнком, но относятся они не к нему, а к вам самим.

Это ваше детство реагирует так больно. Ребёнок - только катализатор, реакция идёт в нас.

Итак, если вам трудно взять себя в руки - это верный оизнак, что до исступления вас доводит не столько ваш ребёнок сколько негативные эмоции, которые таились (а теперь оживают) в вас.

Вот основные случаи, когда ребёнок выводит нас из себя. Поищите, подумайте, вспомните - вполне вероятно, вы найдёте здесь кое-что до

боли знакомое.

1. *Если ваш ребёнок не желает выполнять то, что всегда делал безотказно* (сначала делать уроки, а потом идти гулять; каждый день сидеть с братиком-сестричкой и т. д., и т. п.). В некоторых семьях мусорное ведро, которое ребёнок регулярно забывает выносить, может стать поводом для скандала. А есть родители, которые относятся к этому спокойно, даже с долей юмора.
2. *Если в детстве вам чего-то не позволяли, а вам очень хотелось.* Чтобы успокоить себя, вам пришлось себя убедить, что *это* (то, что не позволено) не так и ценно, что *это* вредно для вас. Теперь вам трудно согласиться, что детям можно позволить то, чего вам не позволялось. Возможно, вы и смиряетесь - внешне, но в глубине души всё равно протестуете, потому что искренне считаете, что это неправильно! Например, одеваться вызывающе, гулять до 12 ночи.
3. *Если поведение ребёнка нам напоминает о своей собственной детской слабости.* Так, если над вами смеялись, когда вы прибегали с улицы в слезах, или стыдили, когда вы боялись войти в тёмную комнату, а вы очень переживали из-за этого, вас, вполне вероятно, очень сильно будут раздражать в ребёнке любые проявления слабости или осторожности - «трусости».
4. *Если нам что-то очень не нравилось в себе, а теперь то же самое мы замечаем в своём ребёнке.* Например, сильно жестикулировали и громко говорили (и часто получали за это нагоняй), плохо танцевали (и стеснялись бывать на дискотеках), не умели прыгать через «козла» и играть в баскетбол (и из-за этого вам вечно ставили «тройки» по физкультуре), не научились мастерить (и теперь мелкий ремонт в доме—для вас огромная проблема). Если в детстве вы сами сильно страдали от этого, то, возможно, и в ребёнке эта же черта вас будет возмущать и выводить из себя.
5. *Если, наоборот, ребёнок очень сильно от нас отличается,* а мы считаем ту черту характера, которая есть в нас, но в ребёнке отсутствует, полезной и необходимой. Так, активная и подвижная мама выходит из себя, если обнаруживает, что её малыш слишком медлительный. Она будет называть его тюхой, копушей, дёргать и торопить, если её собственные родители особенно ценили в ней

мобильность и подгоняли, и критиковали, когда она была нерасторопна или медлительна.

6. *Если понимаем, что чувствует ребёнок, но не хотим сознаться себе в этом,* потому что нам-то было когда-то так же плохо! Дочка, не отходящая от телефона в ожидании звонка «одного парня», будет раздражать вас, если вы имели печальный опыт подобных переживаний. Вы её понимаете, вы ей сочувствуете - и вы же на неё злитесь, потому что в своё время ваш парень заставлял вас мучиться, и ждать, и страдать, когда обещал - и не приходил. А может, когда-то вы стащили из школы линейку или не подготовились к контрольной... и это был такой позор! И ваш ребёнок делает нечто подобное...
7. *Если мы не понимаем «как можно так поступать!»*-Вполне вероятно, что понимаем прекрасно, но подавляем такие воспоминания, потому что нам внушили, что «это нехорошо», «так приличные дети не поступают». Например, ваш ребёнок нагрубил учительнице, когда та назвала его бездельником, нахалом и лентяем. Вы возмущены, что он вёл себя некультурно, и это не даёт вам возможности понять, что юный человек защищал своё достоинство - вот так, как умеет.
8. *Если в детстве вам не хватало родительской любви,* вы будете раздражаться и выходить из себя всякий раз, когда ребёнок требует от вас больше заботы и внимания, чем вы считаете нужным дать.

Собственные дети заставляют нас переоценить свой детский опыт.

Когда мы растим своих детей, в нас самих с необычайной силой возрождаются давно забытые детские впечатления, переживания из собственного детства.

И это здорово!

Дети дают возможность по-новому взглянуть на то, что с нами было, - на свой личный детский опыт.

Дети помогают нам провести переоценку ценностей - переоценку собственного детского опыта.

В нас оживает прошлое, и мы глядим на него другими глазами— глазами взрослого человека. Мы уже можем понять, почему было что-то так, а не иначе, простить и утешить самих себя, найти и оценить те отрадные моменты прошлого, когда нас по-настоящему любили. Мы вдруг понимаем те знаки любви, которые в детстве воспринимали как должное или как родительские претензии («Почему я должна приходить раньше!»). И в то же время тот маленький ребёнок, который живёт внутри каждого взрослого, излечивается от старых ран—что «меня не любили родители», что «ко мне придирались».

И это целительно.

Но, возвращаясь к нашим детям, которые нас выводят из себя, хорошо бы сделать ещё две вещи:

А. **Понять,** на что вы на самом деле реагируете: на ребёнка или на те болезненные старые эмоции, которые он в вас всколыхнул.

Б. А потом вместе с ним **прожить** (и получить) то, чего вам не хватало.

Тогда вы отпустите свои страдания, свои застывшие чувства на свободу - вы освободитесь.

Такая работа - дело не одного дня и, может быть, даже не одной недели. Но это тот случай, когда цель оправдывает средства. Если вы поймёте и осознаете *свои* детские обиды, *свои* невыплаканные слёзы, причины *своих* детских страданий и *своей радости,* вам будет легко простить и понять своего ребёнка и не выходить из себя, когда он делает что-то (по вашему разумению) не то и не так.

Простить не значит позволить делать всё, что ему хочется.

Простить - это значит непредвзято, без вредных эмоций относиться к нему.

Вам легко будет отделить поступок ребёнка от него самого. Хороший поступок, плохой поступок - вы оцениваете его, а не ребёнка и принимаете нужные меры. А может быть, сам ваш взгляд на «плохо» и «хорошо» в чём-то поменяется. И то, что вам казалось просто безобразным, на деле окажется вполне приемлемым и терпимым.

Но при этом самого ребёнка, несмотря ни на что, и любить, и принимать, и ценить продолжаете. Это и есть безусловная любовь.

Здесь всё взаимосвязано.

Если вы умеете любить по-настоящему, вырастете вместе со своим ребёнком. Если вырастете вместе с ребёнком, вы избавляетесь, освобождаетесь (освобождаете себя!) от тех застарелых болей, которые сидят в вас много лет.

ПРАКТИКУМ

Как определить «что именно меня выводит из себя»

Способ № 1

Возьмите чистый лист и подпишите: «Какая ситуация вызвала во мне гнев» (можно написать: злость, обиду - что там у вас чаще случается). Вспоминайте и записывайте подряд, не напрягаясь и не анализируя, все-все ситуации, которые всплывут в вашей памяти. Кто говорил, что говорил, что произошло, какое чувство возникло, как вы с ним поступили, долго ли переживали потом и т. д. и т. п.

И если вы честно вспомните серьезные неприятности и столкновения со своей деткой, то обязательно увидите определённую закономерность, одинаковую модель развития событий. Похожи ситуации. Похожа ваша эмоциональная реакция. Вероятно, схожи и последующие события.

В общем, спасибо негативным эмоциям за подсказку!

Поняв причины, вы сможете более спокойно и **объективно оценить** ситуации и проблемы.

Способ №2

Все мы были когда-то детьми и сталкивались с теми же проблемами. Значит, чтобы понять, что происходит с сыном или дочерью, когда они сопротивляются вашим требованиям, надо просто вспомнить себя в том же возрасте и задать себе два вопроса: «Чем меня больше всего «доставали» мои родители?», «Чего мне не хватало?».

Многое вы вспомните и сами. Что-то подскажут вам старые фотографии, письма, записки, дневники. Спросите у близких родственников - устройте вечер воспоминаний. Иногда давняя песня, мелодия из детства или запах способны легко оживить почти позабытые ощущения и чувства, эмоции.

Легче всего вам будет разобраться в своих истинных чувствах (эмоциях), если все такие случаи, когда поведение ребёнка возмущает вас до глубины души, вы сопоставите со своими собственными воспоминаниями. Сведёте в одну таблицу.

Выглядеть это может примерно так:

Что не так (что не нравится, возмущает, больше всего выводит из себя)	**Параллели из моего детства (чем меня «доставали» родители; что выводило из себя, обижало, не нравилось)**	**Что я могу сделать и для ребёнка, и для себя, что «возьму на заметку», как исправлю ситуацию (мысли, идеи, рекомендации)**
1. Разбрасывает вещи, в комнате вечный беспорядок.	Я выполняла безотказно. Я всегда всё убирала на место, а если был беспорядок, меня не пускали на улицу гулять.	Что делаю для себя: Раз в неделю - никакой уборки, вместо этого отправляюсь в гости к своим друзьям.
2. Одевается очень вызывающе.	Мне не позволяли. Все подружки носили модные береты, а меня родители заставляли одевать вязанную шапочку.	Делаю для него: Мне тоже хотелось одеваться так, как мои друзья. Буду советовать, но не требовать беспрекословного подчинения.
3. Ни на минуту не хочет оставаться один, капризничает, зовёт.	*Моя детская слабость.* Мне было года 4, я сидела одна дома, вдруг... и так испугалась, что описалась; за это меня долго стыдили.	Надо понять, что же его пугает на самом деле. Кажется, я его избаловала, все дела бросаю в любую минуту и кидаюсь на первый же зов.
4. Вечно всё не доделывает, увлечённо начинает, но бросает. .. не умеет... обижается на любое замечание.	*Похож на меня,* я тоже бросила музыкальную школу, несмотря на протесты родителей. Училась шить, но так и не выучилась. . ...это для жизни плохая черта.	Спокойно напоминать, помочь составить план или памятку, контролировать и хвалить, когда сделает всё. А может, и неплохо, что он многим увлекается? Найдёт со временем дело по душе.
5. Безынициативный какой-то...	*Не похож на меня в этом.* Я принимала участие во всех школьных мероприятиях.	Проследить, не слишком ли я много запрещаю. Планируем вместе, как будем проводить ближайшие выходные и каникулы. Зато как разбирается в компьютере, и ведь сам научился!
6. Страшно сердится, когда входу в его комнату.	*Меня много контролировали.* Проверяли, что ношу в карманах, и выкидывали лишнее.	*Для него:* постучать, прежде чем войти. *Для себя:* создать свой уголок, где меня не будет никто тревожить.
7. Слишком активный интерес к противоположному полу, разговоры о сексе; а	*Понимаю, но считаю, что это нехорошо.* Моя мама правильно говорила: «слишком рано»...	Читаю литературу на эту тему. Разрешаю приглашать в дом друзей и одноклассников/

плакаты в комнате висят - просто ужас!		одноклассниц; постараюсь познакомиться с ними поближе.
8. Вмешивается, перебивает, иногда даже кричит, если с кем-то долго разговариваю.	*Не хватает родительской любви*. Со мной так не возились.	Каждый день отвожу время и на совместные занятия и игры с ребёнком, и на индивидуальные, лично для себя.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Как они растут

Чтобы освободиться от подавленных эмоций, надо:

1) признать, что они существуют;

2) разрешить себе сделать то, что не позволялось в детстве;

3) рассказать, пережить снова это чувство, состояние.

О чём вы узнаете из этой части книги

Когда-то считалось, что дети - это маленькие взрослые. Просто размером поменьше и с опытом покороче. Много веков к ним так и относились: растили, воспитывали, иногда и баловали, но в целом исходили из правил «ты должен...» и «делай, как я». Правда, ещё века три назад Руссо догадался (и заявил об этом во всеуслышание), что «детство думает, чувствует и мыслит иначе», но на это никто особого внимания не обратил. В результате многие поколения родителей, не забивая себе голову педагогическими премудростями, растили детей так же, как растили их самих. По наитию, по трафарету, по стандарту. Дети терпели и росли (а куда им, собственно, было деваться?). Находились, правда, такие, которые упорно выбивались из этой наезженной колеи. Но судьба большинства из них оказалась незавидной: их брали в оборот и так или иначе приводили к общему знаменателю. Те, которые не перевоспитались, уже вполне самостоятельно шли двумя путями: или опускались на дно, или становились первопроходцами (в науке, в искусстве, в семейной жизни).

Но однажды (наконец-то!) детям повезло. Самые умные взрослые решили присмотреться к ним повнимательнее. Присмотрелись. И вдруг с изумлением обнаружили: а дети-то— вовсе не уменьшенная копия взрослых. Они—другие. И интересы у них другие, и потребности другие, и вообще - голова у них работает как-то иначе. И то, что хорошо для взрослых, не всегда пригодно для детей. Попутно развеялся миф о детстве как поре беспечной и легкомысленной. Доподлинно установили: никогда человек не бывает так деятелен, пытлив и инициативен, как в детстве. И никогда ему не приходится расходовать столько сил на битву за свои права! (Между прочим, народная мудрость давно пришла к такому выводу и отразила в своих сказках: там герои - извечные дети, вечно попадают во всякие передряги и зловредные

истории. И благополучно из них выпутываются - не в последнюю очередь за счет своей детской доброты и непосредственности.)

Умные взрослые так удивились, как будто сами никогда не были детьми. И, видимо, от удивления, детство и детей начали интенсивно изучать. Было проведено множество экспериментов, было создано много разных теорий, касающихся развития детей и их возрастных особенностей. На страницах этой книги мы не будем ни анализировать, ни сопоставлять их. Даже не скажем ни одного научного слова. Мы просто предлагаем вашему вниманию те общие выводы, на которые стоит опереться, чтобы растить ребёнка без особых проблем, чтобы общение с ним доставляло радость и вам, и ему. Чтобы, проще говоря, вы были счастливы вместе.

Тот человек, которого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя.
М. М. Пришвин

Вечером мимо наших окон из детского городка возвращаются маленькие дети. Забавно смотреть, как по-разному они идут. Иные мамы и малыши шагают рядышком, крепко взявшись за руки. Есть детки, которые вечно скачут впереди и тащат мам за собою. А бывает и так: идёт мама, а где-то там, позади, на отлёте, крепко прихваченный за руку, семенит её карапуз. Сначала он мужественно старается поспеть за торопящейся мамой, но в конце концов силёнок не хватает, малыш выдыхается и, если мама не опомнится и вовремя не притормозит, начинает рыдать и проситься на ручки или устраивает буйные протесты.

В «воспитательной» жизни случается то же самое.

Когда родители слишком спешат, ребёнок устаёт и отстаёт.

Когда идут слишком медленно, ребёнок убегает вперёд (а со временем так убежит, что вы его не догоните).

Искусство воспитания - это умение подлаживаться под шаг ребёнка, под ту скорость движения (читай: развития), которая комфортна именно для него.

Можно слегка ускорять шаги, можно - замедлять, но при этом всегда (всегда!) учитывать темп, в котором удобно двигаться ребёнку.

Это ведь так просто: взять и посмотреть (ориентироваться не на свои нужды, а на детские). И тогда не придется дёргать за руку, тащить за собой, нужно только, уловив внутренний ритм - гармонию самого движения, - подладиться под этот лёгкий детский шаг. И тогда вам будет хорошо вместе. И тогда вы поймёте (не так с чужих слов, как душою своей), поймёте самое главное: счастье - это вовсе не «вчера» и не «завтра», оно не впереди вас и не позади. Счастье - это «сейчас», это то, что рядом. Вот оно, вместе с вами (и в ваших руках). Оно уже в том, что вы идёте по одной дороге и что шаги ваши легки. И что ещё долго-долго вам будет по пути.

Так почему же во многих семьях бывает иначе?

Глава первая
ДОЛЕВАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Испортить свою родительскую жизнь можно всего двумя способами: сложив с себя всю ответственность или взяв на себя всю ответственность за рост и развитие ребёнка. В первом случае вы, понятно, придерживаетесь политики невмешательства. Во втором - активно вмешиваетесь в те сферы, которые определяем не мы.

Любой цветок в вашем саду растёт и развивается согласно заложенному в нём генетическому коду. У каждого ребёнка - тоже свой генетический код, и в первую очередь он определяет его развитие. В каждом ребёнке изначально заложена определённая биологическая программа, и он «плывёт» по жизни, направляемый ею. Мы, родители, конечно, можем внести свои поправки, но эффективными (и полезными) они окажутся только в том случае, если *не* будут противоречить этому коду-программе, а будут следовать за её течением. Можно и дополнять, и расширять, и поддерживать её, но плыть против течения нет ни малейшего смысла: утонут все ваши благие воспитательные намерения.

Только представьте:

Эти «внутренние часы», внутреннее расписание развития человека, создавались и проверялись три миллиона лет биологической эволюции. Природа отметала всё лишнее, собирала и берегла нужное. Зачем же противоречить ей?

Самой Природой так запрограммировано: созревание—развитие человека происходит всегда. И всегда - в определённой последовательности. Сначала малыш научится сидеть, а потом ходить, и только потом - бегать; он забормочет, прежде чем научится говорить; сначала сумеет нарисовать круг и только потом - квадрат; он становится эгоистичным, прежде чем научится альтруизму; поначалу он зависит от других и только потом научится полагаться на себя. Все его навыки и способности, которые он приобретает, подчиняются законам роста!

Именно из-за этих процессов внутренней саморегуляции дети порою так стойко сопротивляются нашим усилиям обучить их чему-то новому. Есть задачи, которые ребёнок может решить с помощью взрослого, а есть такие, до которых он просто ещё «не дозрел». Мудрые родители скажут: подождём. Нетерпеливые начнут бороться.

Какие битвы, например, разгораются вокруг горшка! Если родители сочли, что карапузу «пора», - они приложат все возможные (и невозможные) меры в борьбе за сухие штанишки. Иногда это доходит до абсурда. Я знаю одну маму, которая каждую ночь подолгу, сонная и страдающая, держала младенца над тазиком и твердила ему: «пи-пи... пи-пи...». «Зачем?» - изумилась я. «Чтоб быстрее привык», - молодая мама так взглянула на меня, что, кажется, только хорошее воспитание не позволило ей повертеть пальцем у виска. А между тем, сколько ни старайтесь, пока организм не готов, пока не развились мышцы мочевого пузыря, малыш не может научиться контролировать процесс.

Регулярно навязывая детям то, до чего они ещё внутренне не способны дотянуться, мы одновременно совершаем две вредные вещи: сбиваем их биологические часы, а заодно и лишаем уверенности в себе и в своих силах.

Что будет, за чем будет, в какой последовательности —решила Природа.

Наша задача - прислушиваться к ней и придерживаться её законов.

У каждого ребёнка свои особенности

В сущности, сам процесс созревания и развития - это магистральная дорога, по которой проходит каждый ребёнок. А вот скорость продвижения у каждого своя. Отклонения случаются в обе стороны - чуть раньше, чуть позже, но то, что положено ребёнку «пройти» и усвоить, он пройдёт и усвоит обязательно. В своё время.

В этом смысле можно выделить три детских типажа.

Первый - подвижный; на перемены он реагирует быстро, обычно умён и сообразителен, большой оптимист.

Второй - медлительный и осторожный. У детей этого типа всё происходит как бы с некоторым запозданием. Но зато они умеют ждать, обычно обладают ровным характером и способны решать свои жизненные проблемы без надрывов.

Третий—смешанный; эти дети то рванут вперёд, то «застревают» на каком-то этапе. Они развиваются как бы рывками. «Смешанный» ребёнок то слишком осторожен, то, наоборот, рискован и дерзок, его настроение меняется часто, ему трудно ждать. Но зато у таких детей отлично развита интуиция.

Мало того. Один и тот же ребёнок может так внутренне меняться, что его просто не узнать. Сосредоточенный трёхлетний малыш в три с половиной года может стать застенчивым тихоней, а в четыре, наоборот, вдруг окажется активным и деятельным; но постепенно, годам к пяти, эти две тенденции переплетутся и уравновесятся. Такое сплетение взаимно противоположных черт длится обычно лет до 16, до той поры, пока у человека вырабатывается устойчивый образ собственного **«Я».**

Все дети проходят одну и ту же последовательность
в развитии, но скорость прохождения у каждого своя.
Кто-то скорее, кто-то медленнее, но результат
будет обязательно...
Не спешите, и тогда вы не опоздаете.

Почему воспитание кажется нам трудным

Беда многих хороших родителей - они слишком нетерпеливы и слишком ответственны.

Мы сохраним массу времени и нервов, если будем помнить, что дети изначально способны к правильному развитию (саморегуляции), что они сами знают, когда и что им надо «проходить», и сами (в нужное время) потянутся к тому, что им необходимо «выучить». Всё будет как надо, если этому не мешать.

Хотим мы того или нет, но все мы разные, со своим, персональным набором пристрастий и привычек. И дети наши разные. Карманы, набитые железяками, ненужная болтливость, «рисовальные» способности, кукла в школьном портфеле, замкнутость или страсть к шумовым эффектам - у

кого что, и не всегда симпатичное. С этим можно бороться, это можно подстёгивать, исправлять, но стоит ли? В конце концов, такие особенности делают человека неповторимым, единственным в своём роде. Можно бесконечно спрашивать: ну ПОЧЕМУ он вытворяет то-то и то-то и почему он такой, а не этакий. Однако куда полезнее будет усвоить другое: КАК надо реагировать на эти поступки.

Подсказки для родителей

Мы не можем просто так, по собственной прихоти, менять детское поведение, иначе наломаем дров. Занимаясь с детьми, реагируя на их поступки, мы исходим из некой программы «Как должен вести себя мой ребёнок». Вместо того чтобы обдумывать это *«как* должен», куда полезней внимательнее присмотреться к нему.

Ребёнок так устроен, что он честно заявляет нам о своих потребностях и всегда подаёт нам сигналы: что надо ему, что лишнее, где мы правы, а где ошиблись. Знаки эти не в словах, а в жестах, в поведении, в поступках. Мы должны улавливать эти знаки, к нам обращенные, и правильно расшифровывать их. Тогда и реагировать мы будем правильно.

Можно, например, выходить из себя, когда ребёнок делает всё наперекор, а можно вспомнить, что детское непослушание — это тот же сигнал, знак, который необходимо правильно расшифровать. Так, противное «неть!» - основное слово двух-трёхлетки, не выведет вас из себя, если вы правильно «прочтёте» его - как знак, что ваше хулиганистое чудо поднимается на новую ступеньку развития. А вот истеричное «нет» и плаксивость у малыша лет пяти скажут уже о другом: с одной стороны, он слишком избалован, с другой - ему не хватает вашего истинного внимания и любви.

Страстное желание всюду следовать за мамой вполне нормально для полуторагодовалого карапузика, а вот если и в семь-девять лет он не желает отцепиться от маминой юбки - это повод насторожиться. Детям этого возраста положено заводить друзей и свои первые тайны.

Понаблюдайте за теми трудностями, которые создает ваш малыш, и считайте их знаками.

Это - сигналы, которые подаёт ваше прелестное создание, учитесь их интерпретировать.

Самое благодатное время для этого - первый год жизни ребёнка, когда он всецело зависит от взрослых людей и постоянно находится рядом с вами. Но и в любом возрасте не поздно сделать это.

В сущности, мы (как родители) и растём-то тогда, когда старательно учимся понимать индивидуальные и возрастные особенности своего ребёнка. И что бы он ни сделал, что бы ни захотелось сделать нам, начинаем с трёх важных вопросов, которые надо задать самому себе:

- что хочет мой ребёнок;
- что может мой ребёнок;
- что он из себя представляет (и чем отличается от всех других детей). Все эти «что» определяются возрастом ребёнка и той средой, в которой он растёт.

А вот это зависит от вас!

Уже при рождении у младенца имеются все клетки мозга, которыми природа одарила человека. Но сама нервная система ребёнка ещё не совершенна. Сразу же после рождения начинает бурно развиваться сеть нервных волокон, та самая сеть, которая даёт возможность каждому человеку ходить, говорить, запоминать... Мозг малыша деятельно готовится к мышлению, речи, приобретению новых знаний. А вот насколько качественна будет такая подготовка - это уже зависит не только от нас.

Это зависит от того, как идёт его биологическое созревание и какой жизненный опыт приобретает ребёнок. Проще говоря, всё зависит от природных задатков и воспитания - тех условий, в которых живёт малыш. Это раз.

Пока мозг созревает, образуется множество нейронных связей. Те из них, которые будут активно использоваться, сохраняются, а те, которые не используются, постепенно исчезают. Это как тропинки в лесу: зарастают те, по которым не ходят. Это два.

К подростковому возрасту происходит довольно-таки грустное явление: все неиспользованные «тропинки» начинают стремительно «зарастать» и исчезать. Это три.

Но напомним: важно не просто использовать «тропинки», надо знать, когда (в каком возрасте) какую «протаптывать»!

Отсюда - простое резюме:

1. Делай всё вовремя.
2. Не навязывай лишнего.
3. Пользуйся тем, что дано, иначе потеряешь.

Формула успешного роста

На развитие ребёнка влияют: ***биологическая программа + индивидуальные особенности + среда,*** *в которой растёт ребёнок, и* ***наше отношение к нему.***

Или, другими словами:

Мудрость природы + то, что заложено в ребёнке + вы как родители и воспитатели + окружающий мир = то, каким вырастет ребёнок.

Для того чтобы быть хорошим садовником, надо:

- знать этапы созревания и роста ребёнка и как он через них проходит;
- знать особенности его темперамента и характера;
- учитывая возрастные особенности малыша, создавать нужные условия;
- всегда искать и находить с ним контакт.

Вы выращивали цветы? Тогда вы знаете: пока росток всего в два листика, он требует от вас особой нежности и внимания. Пока он набирается сил, вы пестуете его. Но если вы делаете всё правильно, чем «старше» он становится, тем меньше требуется ухода за ним. Чем дальше - тем понятней и привычней. И проще с цветком, за которым с самого росточка, изначально был организован правильный уход. Он растёт да радуется (и радует вас), а всё потому, что находится в зоне вашего внимания, в зоне вашей любви.

Так и с детьми: сколько вложено - всё вернётся. Но вот то ли мы вкладываем, что действительно надо?

ТЕСТ-ЭКСПЕРИМЕНТ

Проверь себя

Каждый ребёнок проходит этапы развития, определённые самой природой. И на каждом этапе он несколько иначе, по-другому воспринимает мир. А потому и ведёт себя по-своему, и часто - не так, как мы от него ожидаем. Так знаете ли вы, чего ожидать от своего ребёнка?

Сначала ответьте на вопросы - как правильно и почему это правильно, - а потом сравните ваши и наши ответы.

№ 1. Ваш четырёхмесячный малыш лежит в кроватке и вовсю радуется новенькой погремушке, которую вы держите перед ним. Если вы спрячете эту погремушку, как вы думаете, он будет её искать?

Сначала младенцы словно бы и не знают, что вещи существуют сами по себе. Но постепенно у них появляется «память на вещи». Спрячьте от трёхмесячного малыша погремушку - и он немедленно забудет о ней. (В буквальном смысле: с глаз долой - из сознания вон.) Спрячьте от восьмимесячного - и он начнёт её искать.

№2. На полулежит теннисный мячик и ма-аленький шарик. В комнату входит (вползает) ваш десятимесячный малыш. Как вы думаете, что постарается он схватить в первую очередь?

Маленький шарик. В столь юном возрасте дети особенно интересуются всяческими мелочами и любят брать их в ручки (и в рот).

№3. На прогулке вы встретили знакомую; она пришла в восторг от вашего малыша и ласково зовёт его к себе. Но он протестует. Позволить ей взять малыша на ручки или нет?

Нет. В восемь-девять месяцев ребёнок опасается незнакомцев. Он уже научился отличать знакомых от незнакомых, и, главное, он эмоционально привязан к вам—своим родителям, поэтому отдавать его в «чужие руки» вот так, по прихоти кого-то, нежелательно.

№4. Приятным летним утром, когда мягко светит солнце, цветут одуванчики и у вас прекрасное настроение, вы со своим малышом идёте по бульвару. Вдруг мимо пролетает бабочка и садится на цветок - совсем неподалёку. «Посмотри, - говорите вы малышу, - какая красивая!» Как вы думаете, малыш будет рассматривать бабочку издали или тут же направится к ней?

Постарается подойти поближе. Его мышление не словесно-логическое, как у нас, а чувственно-образное. Это значит, ему, чтобы познакомиться с новым предметом (и понять его устройство), надо в первую очередь задействовать органы чувств (потрогать, понюхать, ощутить).

№ 5. Из двух одинаковых маленьких баночек вы выливаете вкусный сок в два стакана. Один стакан - узкий и высокий, другой - низкий и широкий. «Бери пей», - говорите вы ребёнку. Какой стакан он возьмёт?

Высокий и узкий. Малышу покажется, что там сока больше. До шести-семи лет детское мышление несистематично и нелогично, они еще не понимают принцип сохранения жидкости.

№ 6. Кто-то выкинул старую кровать с пружинным матрацем, она валяется прямо под вашими окнами. «Опять захламляют двор», - подумали вы. Вы недовольны, а ваш ребёнок?

Очень доволен: старая кровать легко превратится в корабль, дом, батут - во всё что угодно, и даст возможность ребёнку придумать ещё массу новых развлечений.

№ 7. Учительница вчера сказала, что решать задачу надо «вот таким способом». Если вы предложите другой вариант решения, ваш первоклассник согласится с вами или будет настаивать на первом?

Если и согласится, то со скрипом: для ученика начальной школы главный авторитет - его учительница.

№ 8. Все одноклассники вашего ребёнка приходят на дискотеку в свитерах и куртках. Вы же предлагаете надеть костюм, который очень ему идёт. Как вы думаете, легко вам будет убедить его в этом?

Вряд ли вам это вообще удастся сделать. В средних классах для ребёнка главный авторитет—его сверстники, а одежда - знак принадлежности к одной с ними общности.

№ 9. Ваш ребёнок влюбился, и, кажется, безответно. Если вы скажете, что «это пройдёт» и таких увлечений в его жизни будет ещё много, а настоящая любовь впереди, он вам поверит? Это его утешит?

Нет, не утешит, а обидит настолько, что он может больше не прийти к вам за советом и сочувствием. Подростки истово верят в то, что они уникальны, и то, что они чувствуют сейчас, не чувствовал никто и никогда.

Ну а теперь посмотрите, много ли было правильных ответов. Много? Вы неплохо понимаете детей и особенности их, детского, мировосприятия.

Даже если вы угадали, как поступит ребенок, но не смогли объяснить почему, значит, вы все-таки интуитивно чувствуете его. И это прекрасно, потому что интуиция - лучший помощник...

Ну а если ошиблись больше чем в половине ответов - это вас должно насторожить. Вероятно, детское мышление (и поведение) для вас тайна за

семью печатями. Но не огорчайтесь, а просто - читайте дальше. Тайны на то и существуют, чтоб их открывать.

Глава вторая
ВВЕРХ ПО ЛЕСЕНКЕ
Лёнькина философия:

«Мама выше меня. Заряна выше мамы.
Папа выше Заряны. Мы как ступеньки».

Развитие ребёнка всегда проходит через определённые стадии или, как их ещё называют, периоды. Исследователями детского мира придумано множество возрастных периодизаций. Мы не будем изучать каждую. Мы просто посмотрим общие закономерности развития. Они помогут нам понять, что было с вашим ребёнком, что происходит с ним сейчас и что можно (и нужно) ожидать от него в ближайшем будущем.

Приведём для примера периодизацию развития, принятую в нашей стране:

перинатальный	до рождения
новорождённый	до 10 дней
младенческий	до года
ранний детский возраст	от года до 3 лет
преддошкольный возраст	от-3 до 5 лет
дошкольный	от 5 до 6-7 лет
младший школьный возраст	от 6-7 до 10 лет
подростковый возраст	от 10 до 14-15 лет
возраст ранней юности	от 14-15 до16-17 лет

Через эти этапы развития проходит каждый ребёнок. Полноценное проживание каждого возрастного периода подготовит юного человека к восхождению на следующую ступеньку. По этой лестнице он поднимается вверх.

Как видите, размеры лестницы и ширина ступенек разная. Они устроены так, что каждая последующая обязательно чем-то отличается от предыдущей. На каждой новой ступеньке:

- ребёнок по-новому, иначе чем на предыдущей, воспринимает и осознаёт мир и самого себя;

- у него появляются новые возможности и новые потребности;
- его ждёт новое главное задание. (Психологи называют его «центральной задачей возраста».) И прежде, чем отправиться дальше вверх, он должен её решить.

Что это за задача - вы увидите в таблице № 2, а пока нам надо запомнить вот что: *если задача не решена вовремя, ребёнок, конечно, на второй год не останется, но идти дальше ему будет гораздо сложнее*. По большому счёту, от того, как он её решит, зависит, как он будет развиваться и каким в конце концов станет.

Вместе со своими детьми эти ступеньки одолеваем и мы с вами. Но теперь уже в новом качестве - родительском. Всё устроено очень мудро - вы помогаете развиваться своему ребёнку, ребёнок помогает расти вам. Вместе вы составляете идеальную команду и у вас есть все необходимые качества, чтобы справиться с любой жизненной задачей.

Например, ваш подросток отстаёт по химии. Вроде бы и учит, и вы его проверяете, и материал знает очень даже неплохо, а учительница все равно ставит «трояки». Вы уже и ходили, и просили, и объясняли (ну не такой он плохой, ей-богу!) - ничего не помогает. Возможно, потому, что ваше чадо ведет себя слишком агрессивно (вы-то понимаете, что это его оборонительная реакция, но вот училке объяснить как-то не получается). И проблема не решится до тех пор, пока вы будете решать ее прежним способом - *ЗА РЕБЕНКА*. Теперь ваша миссия иная: помочь ему выбраться из межличностного конфликта самому. Адаптироваться, меняться самому - и *этим* менять обстоятельства (в данном случае - отношение к себе). Теперь самое лучшее, что вы можете сделать, - это не кидаться прикрывать и улаживать, а советовать, направлять и подправлять. А он в свою очередь научит вас НЕВМЕШАТЕЛЬСТВУ, умению вовремя дать ему нужную дозу свободы - то есть доверию. Вере в него. И уж поверьте (или проверьте на себе, по желанию), эти качества вам обоим ещё многократно пригодятся. Точнее сказать, пока вы этому не выучитесь, взаимопонимания с подростком вам не найти.

Есть задача у ребёнка. Есть задача у вас. Так что всё очень просто: решайте её - и будьте счастливы. Вместе.

На каждой «ступеньке» интенсивно развивается психика и личность ребёнка, он накапливает знания, умения, опыт. Такое накопление происходит постепенно, плавно, без резких падений и взлётов; потому

сами периоды так и называют: *литиче-скими* (то есть стабильными, спокойными). А вот начинается и заканчивается каждый из периодов тем, чего опасается большинство родителей: возрастным кризисом.

Возрастной кризис *(от греческого «решение», «исход») - нормальный (обратите внимание: нормальный!) переход от одной стадии развития к другой.*

В это время резко меняется «внутренняя позиция» ребёнка и его положение в системе общественных отношений (семья, школа и т. д.). Зачем нужен кризис? Затем, что он даёт ребёнку новый жизненный опыт и новые переживания (родителям, кстати, тоже даёт, и довольно ощутимо). Всё логично: прежде чем приобрести что-то новое, надо отбросить кое-что старое. (И больше всего этого «кое-чего» в нашем отношении к растущему человеку.)

Чтобы кризисный период не превратился в период сплошных страданий, стоит помнить вот что: *если ребёнок протестует, значит, у него есть на это свои причины.*

Прежде чем приобрести (принять, найти и освоить) что-то новое, надо подготовить для него место. Как вы расчищаете место, когда, например, приобретаете новый шкаф? Выбрасываете старый. Освобождаетесь от того, что вам уже не нужно. Так и ребёнок, он тоже интенсивно освобождается от того, что мешает ему двигаться дальше. Упрямство, негативизм и сплошное непослушание становятся «нормальным» поведением ребёнка. И это - хорошо. Так дети подают сигнал своим родителям и прочим взрослым, что закончилась одна стадия развития и начинается другая и пора кое-что менять в ваших взаимоотношениях. Если вы услышите эти шумные сигналы и вовремя перестроитесь, то больших воспитательных проблем (конфликтных ситуаций) не возникнет. Юный человек, немного порезвившись-побуянив, в конце концов перейдёт на новую ступеньку. А вы (искренне надеемся) опять сможете слегка расслабиться.

Что будет, если вы не сориентируетесь и не изменитесь (не измените отношения) сами? Проблемы и конфликты пойдут по нарастающей. Много, долго и громко протестуют те дети, чьи родители не желают принять то новое, что рождается в них. Вы, конечно, можете очень

постараться и прижать к ногтю непокорную детку. Но... ничего хорошего из этого не получится: громкий бунт модернизируется в «бархатную революцию»: ребёнок начнёт проводить свою политику, действуя исподтишка.

И неизвестно ещё, что хуже и опасней.

А можно ли вообще пресечь всякий бунт на корню?

Можно, но тогда вы сломаете своего ребёнка - сломаете как личность.

А можно как-нибудь обойтись «без» - без этих этапов - периодов и кризисов?

Нет. Тот или иной этап (и соответственно, очередной кризис) может наступить чуть раньше или чуть позже, он может быть мягким или крайне болезненным, но в том, что он будет, - не сомневайтесь.

Вот основные кризисы, которые нам светят:

кризис новорождённого 2 месяца
младенческий период — кризис одного года жизни до года
ранний детский возраст — кризис трёх лет от года до 3 лет
преддошкольный возраст от 3 до 5 лет
дошкольный — кризис семи лет от 5 до 6-7 лет
младший школьный возраст от 6-7 до 10 лет
подростковый возраст — кризис тринадцати лет от 10 до 14-15 лет
возраст ранней юности — кризис семнадцати лет от 14-15 до 16-17 лет

Общий принцип развития личности таков. Всё, что не пройдено на предыдущем этапе, переходит на следующий. (То, что не выработано и не усвоено, соответственно, должно усвоиться и выработаться.) Если нет - «непройденный материал» останется проблемой на всю жизнь, а значит, будет всё равно «проходиться», но очень болезненно: проявляться в виде комплексов и других форм неадекватного поведения. Например, когда молодой мужчина никак не найдёт себе достойного занятия, чтоб обеспечить себя и семью, и при этом легко поддаётся чужому влиянию, можно с уверенностью сказать, что в дошкольном возрасте его инициатива и желание самому что-то делать

постоянно гасили любимые взрослые, а он не смог их «победить». В результате центральная задача возраста (проблема доверия, а затем - независимости) не была им решена. Удел такого человека - вечно сомневаться в своих способностях, потому что в нём глубоко укоренилось чувство вины за любое усилие быть независимым.

Вместо того чтобы бороться, мучиться и усиленно воспитывать, надо понять и принять новое поведение своего ребёнка— и только потом принимать меры. Впрочем, если вы примете и поймёте - особые меры вам просто не понадобятся.

Связанные одной нитью

У лесенки развития есть одна особенность: по ней не подняться одному. Даже самый талантливый, даже гениальный ребёнок в одиночку не сможет её одолеть. Ему нужен посредник - взрослый, который когда-то уже прошёл этот путь и теперь сможет стать как бы промежуточным звеном между ребёнком и обществом.

Он - соединительная нить, страховочный канат и канал информации, он - образец и представитель большого мира, с него (или с них) будет ребёнок писать свой портрет.

И отношения в этом тандеме не просто «взрослый—ребёнок», то есть «старший—младший», а взаимоправное сотрудничество, партнёрство.

Глава третья
СВЕРЯЙТЕСЬ ПО ТАБЛИЦАМ

Чтобы вам было проще ориентироваться во всех этих переходах, ступеньках и кризисах, мы свели их в простые таблицы. Время от времени возвращайтесь к ним. Замечено - это успокаивает. Приятно осознавать, что ты не один на планете страдающий родитель. И полезно знать, что любая трудность обладает одним прекрасным свойством: она когда-нибудь заканчивается.

Одним из признаков перехода ребёнка от одной стадии к другой является изменение ведущего типа деятельности, а по сути - того способа, каким ребёнок познаёт мир и себя (приобретает знания о мире и о себе).

Чтобы освоить мир и определить своё место в нём, ребёнок сначала должен усвоить достижения предшествующих поколений. В каждом

возрастном периоде он делает это по-разному, но всегда—через определённую деятельность. Когда же растущий человек переходит на следующую ступеньку развития, старый тип деятельности (как способ познания мира и себя) не исчезает, но отходит как бы на второй план, уступая место новому. Так, например, игра - основной вид деятельности дошкольников, но играют не только маленькие дети, играют и подростки, и взрослые, только игры у них другие, а «чистая» игра для них уже не так важна. Ведущая деятельность - это, по сути, ведущее отношение ребёнка к действительности.

Ведущий вид деятельности

Таблица № 1

Возрастной период	**Вид деятельности**	**Польза**
Младенец	Эмоциональный контакт с родителями (или с теми, кто их заменяет); непосредственно эмоциональное общение.	Благодаря этому образуется потребность общаться с другими людьми.
Раннее детство	Предметно-манипулятивная деятельность; практическое сотрудничество со взрослым.	Ребёнок занят предметом и действием с ним; возникает потребность в речи (чтобы наладить контакт).
Дошкольный возраст	Общение (ролевая игра); игра (как универсальная форма развития); сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, игры-драматизации; потребность принять участие в жизни и деятельности взрослых.	Формируется потребность воздействовать на мир; действует как взрослый, но с предметами-заместителями.
Младший школьный возраст	Учебная деятельность; игра исчерпала свои познавательные возможности; игровая мотивация сменяется на познавательную.	Учится выполнять осмысленную работу, развиваются такие качества, как устойчивое внимание и прилежание; развивается словесно-логическое мышление; ребёнок учится управлять восприятием, вниманием, памятью; появляется способность к произвольной регуляции поведения.
Подростковый возраст	Общение интимно-личностное; общение со сверстниками (в общественно полезной деятельности).	Постепенно осознаёт (узнаёт) себя и свой внутренний мир; учится строить отношения с другими людьми; умеет посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека и принимать решения в соответствии с этим.
Юность	Учебно-профессиональная деятельность.	Осознав свои потребности и интересы, отвечает на вопросы «кто

		я, каким и кем мне быть».

Основная цель конкретного возрастного периода — центральная задача, которую ребёнок должен решить

Таблица № 2

Период	**Чему надо научиться, что в себе выработать**	**Если задача решена**	**Если задача не решена**
Дошкольный возраст	Решить проблему доверия, а затем - независимости (автономии).	Формируется чувство базисного доверия (1-й год); умение проявлять свою волю и самому что-то делать (2-й год); инициатива (3-5 лет).	Не формируется; сомневаются в своих способностях; появляется чувство вины за усилие быть независимым.
Школьный возраст (6-11-13 лет)	Приобрести уверенность в том, что они способные и трудолюбивые существа (развитие компетенции).	Ведут себя уверенно; проявляют трудолюбие; Живут в равновесии (в гармонии) с миром.	Ведут себя приниженно; появляется чувство неполноценности.
Тинейджеры 14-20 **лет** (12-18 лет)	Проигрывают разные роли, чтобы самоутвердиться. Необходимость постичь своё собственное «я» (синтез прошлых, настоящих и будущих возможностей)	Идентичность (знать и любить себя, принимать таким, как есть); уверенность в своём будущем; положительный образ своего «я»; интимность; способность любить.	Ролевое смещение; не решается вопрос «кто я такой?»; изоляция; чувство социальной изолированности.

Возрастные кризисы

Таблица №3

Когда? Особенности	**Зачем? Что ребёнку надо?**	**Как? Формы протеста**	**Кто? Главный авторитет**
Кризис первого года. «Неть!» Стремление к физической самостоятельности.	Исследовать мир, удовлетворить своё любопытство; познать свойства и назначения вещей; пометить своё место в мире. Эмоционально окрашенное самоощущение; это -	Побег (уходит, уползает из-под контроля); отказывается выполнять требования; делает то, что нельзя; отказывается от помощи взрослых.	Родители или тот, к кому выработалась прочная привязанность.

	предтеча личности, сознания.		
Кризис трех лет (2,5-3 года) «Я сам!» Появление самосознания.	Научиться удовлетворять свои потребности и желания самостоятельно. Эмоционально оценивает себя очень высоко, без соотнесения с оценкой других.	Ревность; подозрительность; негативное поведение отрицание (то есть отрицание того времени, когда был беспомощным, и всего, что с ним связано: игрушки, одежда, некоторые привычки и т. п.).	Родители или тот, кому ребёнок доверяет. (Напомним: доверие формируется на основе привязанности.)

Таблица № 3 (продолжение)

Когда? Особенности	**Зачем? Что ребёнку надо?**	**Как? Формы протеста**	**Кто? Главный авторитет**
Кризис дошкольного возраста (5-7 лет) Рождение социального «Я». Лейтмотив: «Хочу, но не могу!» Ребёнок делает открытие: «А взрослым-то быть лучше, чем маленьким!»	Стать равным взрослым, то есть всемогущим, всезнающим; переделать, усовершенствовать то, что имеет (но умения не хватает). Рождается социальное «Я»	То же, но в более мягком варианте. Изменяется поведение: ребёнок ведёт себя демонстративно; перестаёт следовать привычным нормам поведения (особенно когда дело касается бытовых требований).	Родители. Постепенно увеличивается авторитет тех, кто даёт знания.
Кризис подросткового возраста Лейтмотив: «Кто я такой?», «Зачем я здесь?» Становление нового самосознания.	Понять себя и свои возможности. Формируется «Я-концепция».	То же, только в более жёсткой форме.	Авторитет родителей и взрослых постепенно сменяется (вытесняется) авторитетом ровесников.

Ребёнок растёт и изменяется. И на каждой новой ступеньке он немного иной: уже не тот, что был «вчера», и ещё не тот, что будет «завтра». На каждой новой ступеньке обязательно возникают такие изменения, которые определяют сознание ребёнка, его отношение к среде

обитания (к миру), его внутреннюю и внешнюю жизнь и то, как он будет развиваться дальше.

Как меняется ребёнок *Таблица № 4*

Возраст	**Новые качества**
Младенчество	Эмоционально окрашенное самоощущение (это - предтеча личности, самосознания).
Раннее детство	Зарождение самосознания; появляется «Я».
Дошкольник	Учится сочетать свои цели и желания с требованиями других людей (соподчинение мотивов); воображение становится основой творческого отношения к деятельности, жизни и самому себе.
Младший школьный возраст	Психические процессы произвольные (способен управлять ими); учится вырабатывать внутренний план действий; рефлексия собственного поведения (способность оценивать собственные действия, умение анализировать содержание и процесс своей мыслительной деятельности); контроль и самоконтроль; потребность в активной умственной деятельности.
Подростковый возраст	Умение сознательно регулировать свои поступки; умение понимать чувства и настроения других людей и строить своё поведение в соответствии с этим.
Ранняя юность, Или старший школьный возраст	Психологически готов к личностному и профессиональному самоопределению: самосознание сформировалось; развитые потребности; есть нравственные установки, ценностные ориентиры, временные перспективы; осознаёт свои интересы, потребности, способности.

А теперь с учетом всего вышесказанного давайте подробно пройдемся по детским возрастам.

Глава четвёртая
ЗДРАВСТВУЙ, ЭТО Я!
От 0 до 3

Не так давно считалось, что для новорождённого мир—это такая странная реальность, где всё гудит и светится. И что кроме неясных пятен света и тени он не видит ничего.

Но, оказывается, крохотные дети много чего и видят, и умеют. Экспериментально установлено, что младенцы в первый месяц жизни могут различать цвета, звуки, формы, и - мало того! - они даже имеют некоторое представление о числах и простейших физических законах.

Их сенсорный *(чувствительный, чувствующий)* аппарат от рождения настроен на восприятие социальных объектов (то есть нас с вами). Например, новорождённые поворачивают голову не на любой звук, а в направлении человеческого голоса, и куда пристальней будут вглядываться в рисунок человеческого лица (даже если он схематичен), чем, например, в погремушку-мячик. Но самого себя как отдельное существо младенец пока не осознаёт. Он даже от мамы себя не отделяет. Он тянется к ней как к своему продолжению, по прикосновению, по запаху, по дыханию он легко узнаёт её. Где заканчивается его тело (и он сам), где начинается всё другое - пока это ему неизвестно. Он слит, един со всем, что происходит вокруг него и внутри него. Весь мир состоит словно бы из разрозненных кусочков, и, как рассыпанную мозаику, маленькому человеку ещё предстоит его «собирать».

На исходе третьего месяца ребёнок начинает сначала смутно, потом всё чётче осознавать самого себя. А месяцам к шести у младенца начинают формироваться представления о других людях (и особенно о маме) как о необходимых, но отдельных существах. Потом он начнёт узнавать себя в зеркале (именно себя, что это его - его! - отражение). Потом у малыша появится самосознание—осознание собственного «Я». Постепенно, годам к четырём-пяти, он усвоит идею пространства, и пёстрая мозаика большого мира сложится в целостную картину. А потом уяснит ещё одну - очень сложную для детского понимания—идею времени, прошлого и будущего. В это же время у него сформируется довольно чёткое представление о схеме своего тела, то есть понятие о его пропорциях и о том, как части тела расположены относительно друг друга. По сути, в первые годы свой жизни - от 0 до 5 лет - ребёнок проделывает грандиозную внутреннюю работу: создаёт собственную концепцию мироустройства. И находит в ней место для себя.

А чтобы всё сложилось, чтобы из частей возникло целое, чтобы уверенно и радостно совершал ребёнок эту грандиозную внутреннюю работу, ему нужна поддержка и опора взрослого.

Без опаски

«Собирать» картину мира и определять своё место в нём малыш будет обязательно, вопрос лишь в том, как он будет делать это.

Спокойно и радостно или, наоборот, настороженно, вздрагивая и напрягаясь в ожидании всяческих подвохов и катастроф. Вот это уже зависит от нас. Не бояться большого мира, радостно и полноценно изучать мир можно только тогда, когда доверяешь ему.

Если вы заботитесь о своём малыше, вовремя удовлетворяя его главные жизненные потребности, растите в любви и ласке, малыш поймёт, что мир безопасен. Почему? Потому что будет знать (чувствовать!), что у него есть надёжная защита и опора— вы. В первый год жизни у ребёнка сформируется базовое (основное, стопроцентное) доверие. Сначала - к родителям, а потом и к миру, в который он так недавно пришёл. Базовое чувство доверия - это надёжный щит от многих эмоциональных проблем, например, таких, как умение (точнее, неумение) устанавливать и поддерживать близкие *доверительные* отношения с людьми.

Если же потребности (главные нужды) малыша не удовлетворяются полностью и вовремя, то уверенность: «я под надёжной защитой» - тоже не появится. А откуда ей взяться, если малыш не знает, что и когда ожидать от взрослых? И тогда чувство базового доверия не сформируется. Сначала он не доверяет родителям. А потом он не сможет поверить, что и другой мир (там, за порогом дома) надёжен и добр. И ему можно до-ве-рять.

Вопрос доверия-недоверия - это центральная задача, которую ребёнок будет решать в первый год своей жизни. Успешность её решения во многом зависит от степени близости малыша и родителей.

Ты мне доверяешь?

Детская площадка (как и песочница) - прекрасный полигон для исследования взаимоотношений детей и взрослых. Если в тёплый денёк вы присядете и понаблюдаете, то среди пёстрой компании малышей, деловито копошащихся на детской площадке, обязательно обнаружите парочку-троечку особо деловитых и бесшабашных. Таких, которые не обращают ни малейшего внимания ни на собственную маму, ни на её окрики и призывы. Они ведут себя так, словно в маме и вовсе не нуждаются. У них свои дела и свои интересы, они идут куда хотят и делают, что им нравится. А если мама выловит и подхватит такого

карапузика на руки, тот начнёт буйно протестовать и вырываться, весьма недвусмысленно проявляет своё недовольство.

Обычно родители с затаённой гордостью говорят о таком ребёнке: «Он/она ничего не боится!» - ив глубине души им нравится такая «самодеятельность». На самом деле такая «самодеятельность» говорит вовсе не об отваге малышей и малышек. И картина не так оптимистична, как может показаться на первый взгляд.

Как это происходит (и как должно происходить)

Что ощущает ребёнок, исследующий мир, как родители могут создавать или не создавать безопасные условия для исследования, как поведение родителей (особенно мамы) проявится в характере и поведении ребёнка - всё это выяснилось в ходе экспериментов, проведённых в разное время и в разных странах исследователями детской психологии.

Вот один из таких экспериментов. В нём участвовали годовалые дети и их мамы. Сначала посмотрим, как ведут себя малыши в Неизвестном, но Интересном месте, а потом попробуем понять, почему они ведут себя так, а не иначе.

Итак, вместе с мамами детишек приводили в комнату, где было много игрушек, потом мама уходила (малыш оставался под присмотром незнакомого взрослого) и вскоре возвращалась обратно. Психологов интересовало, что будет делать малыш в её отсутствие и как поведёт себя, когда она вернётся.

Обнаружилось три типа поведения.

1 тип поведения. Надёжно привязанные младенцы (доверяющие). Попав в игровую комнату и посидев немного рядом с мамой, малыш с любопытством озирался и отправлялся в самостоятельное путешествие. Время от времени он оглядывался, как бы проверяя, на месте ли мама, и, успокоенный, продолжал исследовать и играть. Когда мама уходила, ребёнок начинал беспокоиться, а его исследовательский интерес (и игра) быстро шли на убыль. Но вот мама возвращалась - малыш активно приветствовал её, некоторое время оставался с ней рядом, а потом снова начинал играть - исследовать окружающую обстановку.

Оказалось, что мамы этих детишек весь первый год жизни ребёнка быстро реагировали на плач и другие сигналы, которые он ей подавал. Эти

матери утешали, когда малыши нуждались в утешении, были всегда доступны и щедро делились с ними своей любовью. Малыш целиком и полностью доверяет своей маме. Впоследствии такие дети выросли уверенными в себе, упорными и умеющими опираться на собственные силы.

2 тип поведения. Неуверенные избегающие (не доверяющие) младенцы.

В Неизвестном месте эти малыши выглядели достаточно активными и независимыми. Как только такой малыш с мамой оказывался среди массы новых игрушек, он тут же, словно забыв про маму, принимался их изучать. Мама выходила, но малыш не обращал на это ровным счётом никакого внимания и, ни о чём не беспокоясь, продолжал играть. Когда мама возвращалась и сама подходила к малышу, обнимала, брала на руки, он отстранялся: отводил взгляд, вырывался, в общем, избегал контакта.

Оказалось, что мамы этих младенцев не сразу или неправильно реагировали на естественные потребности своего младенца. Они реже носили ребёнка на руках, раньше отлучали от груди, меньше играли, предпочитали оставлять в манеже, кроватке или на попечительстве кого-то другого (например, няни), часто активно вмешивались в занятия ребёнка, настаивая или навязывая то, что считали нужным и правильным - со своей точки зрения. Увы, всё это ребёнок воспринимал как признаки не-любови, отвержения. Конечно, мамы детей своих любили, но предлагали любовь не на их, а на своих условиях.

Эти дети испытывали эмоциональные трудности, по сути, они были не уверены, найдут ли у матери поддержку, и потому (на всякий случай) сами отвергали её, реагировали в оборонительном ключе. Эта безразличная, сдерживающая манера поведения—на самом деле способ себя защитить. Детишек так часто отвергали в прошлом, что они словно пытаются забыть о своей потребности в матери, чтобы избежать (спасти себя от) новых разочарований.

3 тип поведения. Неуверенные, амбивалентные младенцы.

В Незнакомом, но Интересном месте эти малыши так беспокоились, что буквально ни на минуту не отрывались от своих мам. Понятно, что никакими самостоятельными исследованиями в таком состоянии они заниматься не могли, на новые игрушки почти не

реагировали и естественного любопытства почти не проявляли. Когда мама уходила, ребёнок тут же начинал очень сильно волноваться, расстраивался, а когда она возвращалась, буквально «прилипал» к ней и... сердился. Оказалось, что мамы этих младенцев общались с ними в непоследовательной манере. Иногда были ласковы и отзывчивы, иногда - наоборот. Такая непоследовательность, видимо, сбивает малыша с толку, и он не знает, когда на маму можно положиться, а когда нет, будет ли мама рядом, когда он в ней нуждается или нет. Такие дети тоже ведут себя непоследовательно: одновременно и добиваются контакта с мамой, и сами же сопротивляются ему. К сожалению, тревожность и зависимость в этих детях с возрастом никуда не исчезнет; она остаётся и дальше (просто проявляться будет в несколько иной форме).

Вывод? А вывод прост. Дети растут и взрослеют, и чем старше они становятся, тем дальше отходят от родителей и самостоятельно исследуют мир. Пятилетние дети могут целый день обходиться без своих мам, а подростки просто мечтают проводить время без них. Однако жизненные трудности мы преодолеваем уверенней и легче, если знаем, что есть надёжное место, куда мы можем вернуться. А мама - отправная точка в нашем путешествии по жизни.

Итак, чтобы человек уверенно шёл по жизни, у него должно сформироваться базисное доверие. Чтобы оно сформировалось, необходимо, чтобы возникла привязанность (которая служит основой доверия). Причём желательно, чтобы главная привязанность была именно к родителям, а не к няням, бабушкам, тётушкам-дядюшкам. Только хорошо бы разобраться, что такое привязанность. И начинать надо, как водится, с самого начала.

Привязанность

Поначалу, кажется, младенец только и умеет что смотреть туманным взглядом, беспорядочно двигать ручками-ножками, кряхтеть и громко плакать. Однако это не так. Умная Природа позаботилась о том, чтобы беззащитный младенец от рождения был окружён заботой и вниманием. Она научила его подавать знаки-сигналы. Да-да, это не просто шум, это знаки, которые подаёт маленький человек большому. Вскоре вы замечаете, что кричит малыш по-разному - он очень быстро обучает маму (и других внимательных взрослых) различать оттенки своего

плача. «Есть пора», «хочу, чтоб погладили», «мне мокро»... Так маленькое чудо рассказывает нам о своих потребностях.

Чуть позже (на втором месяце жизни, у 5-6 недельного малыша) появляется самый, пожалуй, очаровательный знак, что он сыт и вполне доволен вашим поведением. Улыбка.

Поначалу она адресована всем, кто находится в зоне его влияния. Но очень скоро (через каких-то пару месяцев) крошка научается различать «своих» и «чужих», одних награждать очаровательной своей улыбкой, от других отстраняться. Его внимание и любезность теперь надо заслужить! Улыбка и гуленье (а потом агуканье) окрыляют, очаровывают и переполняют родителей глубоким чувством любви. Так малыш «привязывает» к себе взрослого, а взрослый привязывается к нему.

Привязанность - *это одновременно и природный инстинкт, и начало безусловной любви.*

Благодаря привязанности ребёнок обеспечен заботой и уходом, т. е. тем, что необходимо ему для выживания. Детская привязанность, по мнению психологов, чем-то схожа с «импринтингом» у животных. Импринтинг (буквально: запечатление, «впечатывание» конкретного образа). Это мощный инстинкт, который удерживает детёнышей рядом с их защитниками - родителями и способствует выживанию. Так, гусёнок примет за свою «маму» первого, кого увидит, вылупившись из яйца. Он видит гусыню - и она моментально становится «самым авторитетным лицом», птенец будет ходить только за ней, а значит, находиться под её защитой. Если он первым увидит человеческие ботинки, то будет следовать за ними. Человеческая привязанность инстинктивна, а потому не менее прочна. Однако в отличие от «привязки» того же гусёнка, она появляется не мгновенно. Привязанность ребёнка к родителям развивается постепенно, в течение первого года жизни. (По мнению некоторых психологов - до 18 месяцев.) По мере взросления наши привязанности, конечно, меняются. Наш безопасный тыл—родители—заменяются ровесниками, затем теми, в кого мы влюбляемся... Но ранняя привязанность самая мощная, память о ней подсознательно остаётся в человеке на всю жизнь и будет служить моделью для всех дальнейших отношений с другими людьми.

Вывод однозначен и прост: для прочного контакта с детьми необходимо, чтобы они в младенческом возрасте прочно «привязались» к своим родителям.

Кого вяжет привязанность[Город Творцов]*

Конечно, инстинктивная связь изначально существует между родителями и детьми, особенно между младенцем и матерью, хотя бы потому, что новорождённый ребёнок воспринимает себя и её как единое целое. Однако на исходе третьего месяца он уже осознаёт свою «отдельность». Малыш охотно улыбается другим людям, подолгу «гулит», «агукает» и ко всем идёт на ручки. Это время формирования его привязанностей. И здесь работает именно инстинкт самосохранения.

Малыш сильнее привяжется к тому, кто больше его любит— не в смысле гладит и сюсюкает, а удовлетворяет его потребности. Кто всегда откликается на его зов - то есть рев, кто кормит, оберегает, носит на ручках, когда болит животик.

Другими словами, кто соответствует трем главным критериям:

1) ***кто ему хорошо знаком;***
2) ***с кем он чувствует себя комфортно;***
3) ***кто удовлетворяет его жизненные потребности.***

Наибольше шансов быть главными в жизни малыша у мамы и у папы, если только они будут соблюдать три эти условия. Если... сами не создадут себе проблем.

Чтобы няня не стала мамой

Наверное, все знают имя няни Пушкина, но почти никому не знакомо имя его матери. К чему мы это говорим? К тому, что наличие очень опытной, очень надежной няни, бабушки или тетки не снимает с родителей воспитательных проблем. Кажется, все это знают и понимают —но только на словах. При этом очень незаметно, потихоньку «перекладывают» самые неприятные (или самые трудоемкие) задачи на плечи няни (или на какого-нибудь очень ответственного родственника). И в результате в обеспеченных семьях часто бывает так, что ребёнок родной считает няню, её зовет, когда ночью страшно. А иногда даже называет мамой.

А занятые работой мамы просто с ужасом думают о том часе, когда поедут в отпуск вместе со своим ненаглядным малышом. А папы

остаются допоздна на работе, чтобы только не пришлось читать пять сказок подряд. Так что же сделать, чтобы избежать «эффекта Арины Родионовны», выбирая няню для своего малыша?

Превосходство няни

Няня - человек нанятый, ее заработок зависит от настроения малыша и родителей. Она не раздражается, когда детка капризничает, она утешает его. В ее поведении нет резких взлётов восторга, когда младенца тискают, подкидывают под потолок вопреки его желанию, и приступов апатии, когда надо полчаса орать, чтобы тебя заметили. Няня не будет метаться ночами от переживаний - в какой сад вести малыша, не станет сильно раздражаться от того, что её трёхлетка не знает наизусть стихотворения. А вот мама будет ночей не спать, сердиться или рыдать над своими разбитыми иллюзиями. Поэтому младенцу с няней спокойнее. Её поведение предсказуемо!!! А это то, что малышу нужно больше всего, - стабильность привычек, настроения и поведения. Это дает уверенность в том, что его и защитят, и накормят. В маленьких неокрепших головках есть уверенность, что положиться можно на того, кто надежен и понятен (кстати, попробуйте доказать нам, что взрослые дружат с ненадёжными и непонятными и доверяют им).

Кормить, переодевать, укачивать, успокаивать - тяжелый труд, а вот поиграть с весёлым сытым бутузом - одно удовольствие. И тут у мамы (а у папы тем более) возникает большой соблазн «увильнуть» от самой трудоёмкой части, раз уж у них есть подарок судьбы в виде добросовестной няни. И тогда, если вы спрячетесь за няню, перепоручив ей всё-всё-всё, ваш малыш поставит няне «плюс», а родителям «минус». Потому что она надежна, а родители - нет.

После года

Примерно после года начинается практическая фаза жизни малыша. Ребёнок активно исследует окружающее пространство, как будто весь мир - его большая игрушка. Он превращается в ужасно деятельного и занятого человечка, становится всё более независимым и активным. Лексикон пополняется словами «неть!» и «я сам!». И тут, общаясь со своим ребёнком, родителям важно избежать двух крайностей.

Первая. Родители испытывают чувство вины от того, что малыш находится на попечении няни, и, когда свободны, по старой привычке продолжают усиленно навязывает ему своё общество: игры, занятия, интересы. Излишне возятся с ним, следят за каждым шагом, вместо того чтобы предоставить ему самостоятельность в выборе увлечений. Так они тормозят развитие собственного ребёнка и мешают ему своей назойливой опекой.

Вторая. Маме (а чаще папе) кажется, что ребёнок начинает отбиваться от рук, не слушается и командует, и она (он) срочно хватается за его воспитание. Замечания, одёргивания и объяснения «как надо» сыплются на малыша как из рога изобилия. И то и другое просто заставляет малыша «спрятаться» за няню, потому что умная няня умеет прислушиваться и уважать желания ребёнка.

Есть и ещё один грустный результат такого отношения к малышу. Брать постоянно инициативу на себя - верный способ воспитать капризного, избалованного и изнеженного ребёнка.

А ну-ка догони!

Лучше всего потребности малыша иллюстрирует простая детская игра. Если вы заметили, что ребёнок охотно сбегает от вас к няне, а вы никак не поймете почему, поиграйте с ним в «догонялки». Дети обожают эту игру, потому что она позволяет ребёнку внезапно ощутить свою независимость (вырываясь и убегая от вас) и тут же снова обрести единство с вами (будучи пойманным). Он рвётся утверждать и расширять свою автономию, но в то же время хочет найти подтверждения тому, что мама и папа - его надежный тыл.

Такая раздвоенность собственных желаний очень мучает самого малыша, он становится требовательней и капризней. И если у вас так и происходит, то... не раздражайтесь, а радуйтесь: **повышенная требовательность к родителям говорит о прочно сформированной привязанности к ним.**

К двум, двум с половиной, максимум к трём годам вредность его пойдёт на убыль. (Если, конечно, вы вели себя правильно.) К этому времени малыш обычно вырабатывает у себя «внутренний образ хорошего родителя». Это значит, что он может находиться без вас,

удерживая в сознании ваш образ, ваши пожелания, правила поведения и свои положительные эмоции, которые вызываете у него вы.

ПРАКТИКУМ

С няней

Сначала (от 0 до 2)

1. Плач - это сигнал дискомфорта. Когда младенец заплакал, постарайтесь среагировать сразу. Подходите к нему первыми, утешайте, и только потом «подключайте» няню. Берите детку на руки (чем чаще, тем лучше: малышам важно иметь телесный контакт с близким человеком, это настраивает его на вашу волну). «Беседуйте» с ним. Кстати, младенцам нравится видеть лицо взрослого в фас, а не в профиль, тогда они чаще улыбаются и активно лепечут.
2. Если вы не кормите малыша грудью - всё равно кормите его сами, из бутылочки. Пусть няня приготовит, разогреет, а кормите вы. Питание—важнейшая жизненная потребность, и пусть она в детском сознании связывается с вашим образом.
3. Массаж, зарядка, купание, игра - желательно, чтобы эти необходимые для ребёнка ритуалы проделывали с ним вы. Причём не обязательно делать всё, выбирайте то, на что хватает времени и что доставляет наибольшее удовольствие малышу и вам. Детка постепенно поймёт, что с вашим появлением ему становится особенно комфортно. И будет его ценить. Так развивается доверие—важнейшая составляющая всяких отношений.
4. Старайтесь, чтобы в минуты, которые вы проводите вместе, ваше поведение было предсказуемым, ровным, понятным для малыша. Когда мама то захлёбывается от восторга, общаясь с ребёнком, то говорит ему «подожди», «уйди», «отстань», раздражается или сердится, малыш пугается (ведь он не понимает, почему с ним так обходятся) и в следующий раз предпочтёт ей спокойную и уравновешенную няню.
5. Родителям необходимо позаботиться о том, чтобы няня не только взращивала любовь малыша к себе, но и поднимала в детских глазах родительский престиж. Попросите няню «поднимать ваши ставки» в глазах ребенка. Мама и папа -

главные и любимые, им он «принесет с прогулки цветочек» (а няня напомнит), «вместе мы уберём игрушки, наведём порядок, вот мама придёт и обрадуется, какой ты молодец» и т. п.

Няня никогда не должна говорить малышу: «Пожалуюсь папе... мама накажет...» Наоборот, пусть няня почаще напоминает малышу, как родители любят его. Дети очень хотят быть хорошими, поэтому «папа обрадуется... мама будет довольна».

Резюме

Младенцу необходимо ваше пристальное внимание к его нуждам, а не постоянное присутствие в зоне видимости. Можно сутки напролёт сидеть со своим ребёнком, но бесконечно отвлекаться на телевизор, телефон, домашние дела, а можно посвятить ребёнку час, но - целиком и полностью, и пользы будет гораздо больше. Решение - в качестве общения.

Потом (от 2 и дальше)

Вы возвращаетесь—и няня должна отходить на второй план. Даже если вы очень устали, помните, что малыш честно ждал вас и вправе рассчитывать на стопроцентное внимание. После первых бурных приветствий вы можете просто посадить малыша на колени и вместе поиграть в «Послушаем тишину», «Красивая музыка», «Как за окном дует ветер» - назовите такой отдых игрой - и ваш ребёнок с удовольствием посидит рядом.

Не обязательно бросать все дела ради ребёнка (да к тому же исполнять каждый каприз вредно). Но вы можете сделать любое ожидание ребёнка приятным. («Ты поиграй, я помою посуду, а потом мы вместе почитаем сказку», «Я немного отдохну, а потом мы порисуем».) Единственное условие: всегда выполняйте то, что обещали. Тогда ребёнок будет особо ценить время, проведённое с вами. Он научится ждать и не обижаться, когда вы заняты или устали.

Заведите общую тайну, секретное место, особую игру (любую, хоть шашки), в которую «не умеет» играть няня. Проводите «научные исследования», например, по круговороту воды в природе: вместе наполняете прозрачный стакан водой, ставите на подоконник и каждый

вечер отмечаете уровень воды в стакане. Что происходит, куда девается вода?

Создавайте приятные перспективы. «В воскресенье мы с тобой пойдём в кукольный театр...» Эффект предвкушения побуждает ребёнка думать о вас, он обсуждает, мечтает, и его мечты связаны с вами. Примерно в одно и то же время вы звоните домой и одну-две минуты разговариваете с ребёнком о ваших общих «важных делах».

Резюме

Когда родители рядом, малышу нужно их ненавязчивое присутствие. Он не нуждается в родительских наставлениях и надзоре. Что же детям по-настоящему нужно? Доступность терпеливых мам и пап, а когда их нет рядом —уверенность, что они обязательно вернутся. Вы в силах это создать, не надеясь на няню. Не забывайте, что она всего лишь ваш временный заместитель.

Ориентируйтесь на потребности ребёнка, а не на свои...

Маленькие дети - хорошие индикаторы других людей.

Они понимают истинные чувства другого человека, сквозь маску умеют разглядеть лицо. Это не удивительно: посмотрите, как пристально они вглядываются в лицо заинтересовавшего их человека. Мы смотрим совсем не так. Взрослые часто видят внешнее, дети всегда замечают суть. (Именно поэтому бывают так точны и ёмки детские высказывания, именно поэтому говорят, что «устами младенца глаголет истина».) А взрослые? Со взрослыми посложнее.

Обычно, пока ребёнок ещё совсем крошка, мы тоже настроены на его волну и легко улавливаем детские сигналы (читай: нужды, потребности) и тоже легко расшифровываем их. А значит, мы понимаем потребности ребёнка, вовремя и правильно удовлетворяем их. То есть наша взаимная привязанность крепнет и растёт. Но со временем, увы, случается, что такая чуткость (настройка на волну ребёнка) куда-то уходит. Это печально, потому что в тот самый миг, как мы перестаём читать детские знаки и реагировать на них, мы начинаем ориентироваться не на ребёнка, не на его потребности, а на себя и на свои собственные. И тогда мы уже не столько поддерживаем юного человека, сколько усиленно тянем его за собой. И не всегда (чаще всего—не всегда) в нужную сторону. Ребёнок— умница, конечно, сопротивляется, а мы - мы страдаем, не понимая, в чём же тут

дело, - «НУ ЧТО ТЕБЕ ЕЩЁ НАДО?!» - и быстро выбиваемся из сил. Ну кому из нас не случалось хлопнуть себя по лбу и воскликнуть: «Так вот же почему он плакал, а глупая мама никак не могла взять в толк, что шапочку завязала слишком туго».

На самом деле «настройка» на волну ребёнка, если она есть, никуда деться не может. Просто она чуть-чуть сбилась, эта волна любви. Просто ребёнокуже изменился, а мы *ещё* нет. Потому, не понимая его новых возможностей и потребностей, говорим с ним на «старом» языке.

Как сказать малышу: «Я люблю тебя...»

- Да это папа пошутил.

- Я не поняла, где у него улыбка: в сердце или на лице.

Казалось бы, чего проще: подойди и скажи. Но нет. «Детство по-своему видит, думает и чувствует», - так говорил ещё Руссо. А мы добавим: понимает оно в первую очередь не то, что сказано словами, а наши истинные чувства и намерения. И то, как мы, взрослые люди, выполняем их.

Например, любой малыш чувствует настроение своей мамы. Родительскую озабоченность дети часто принимают на свой счёт - мама не в духе, а малыш подумает, что это из-за него такое плохое настроение у мамы, мама им недовольна, а вдруг уже не любит?! И начнёт нервничать, капризничать, липнуть к маме. А та, не понимая, в чём дело, сердится - уже на него. Проблему можно было бы решить, сказав даже маленькому человеку: «Мама сегодня грустная, ты посмотри мультики, сейчас я отдохну, и мы почитаем».

Но лучше всего говорить с малышами о любви на том языке, который им понятен и доступен. На языке жестов, движений, чувств. Когда вы внимательны к нуждам малыша, когда вы вовремя удовлетворяете его потребности, когда часто носите на руках, когда ухаживаете за ним - *этим* вы и говорите ему «я люблю тебя».

Самое важное для маленького ребёнка - эмоциональный контакт с мамами, папами, бабушками, дедушками, тётями, дядями - с людьми, которые находятся с ним рядом. Массаж, прикосновения, поглаживания - всё это мы дарим ребёнку, но одновременно - и самим себе. В нас живёт

смутная память этого давнего языка любви. И уже став совсем взрослыми, мы расцветаем (радуемся), едва почувствовав его.

* Привет, сто лет тебя не видела!
* О, здравствуй, а я тебя вспоминала...

Улыбки, кивки, неназойливые и искренние знаки внимания— это все те же «поглаживания» раннего детства.

Если человек в детстве почему-то был ими обделён, вряд ли он научится дарить и принимать их потом. То есть формально— научится (все умеют здороваться и говорить приятные вещи), но вот так, от души, вряд ли.

Примерно месяцев в восемь малыши начинают бояться чужих людей. Но это не страшно, главное - вести себя с ребёнком так, чтобы не нарушить доверие к вам, родителям, сохранить эту детскую веру в то, что вы надёжны, что он - любим. Почему же он отстраняется от чужих? Просто его нынешний «внешний мир» - это вы, это дом, это его вещи и игрушки. Всё это он пока воспринимает как часть, как продолжение себя самого. И потому не надо настаивать и заставлять, когда ребёнок не желает идти на ручки к чужой тёте или отдать свою игрушку «вон тому мальчику». Это - вежливость для других. Учите его делиться, но—не заставляйте. Просто делитесь сами и будьте сами добры, и тогда, когда подрастёт его самоОсозна-ние, это умение придёт и к нему. Всему своё время.

«Слова» вашей любви:

1. Привязанность и доверие.
2. Непосредственно эмоциональное общение.
3. Тактильный контакт.
4. Дать возможность проявлять свою независимость.
5. Не пресекать инициативу.
6. Играть и заниматься с малышом.
7. Подключать его к тому, что делаете вы.
8. Поддерживать, когда он что-то делает сам.
9. Позволять проявлять свою волю (под вашим присмотром).

Порядок и беспорядок

В один непрекрасный день, а точнее, ночь, молодая семья (мама, папа и семимесячный ребёнок) пребывала в полном смятении. Дочка

истошно кричала, а родители маялись в безуспешных попытках убаюкать её. Носили на руках, пели песни, укачивали, клали в кроватку, отходили на цыпочках... но тут малышка открывала глаза - и весь процесс начинался по новой. В сущности, в такой ситуации не было бы ничего удивительного, если бы не одно «но». До сей поры подобного не случалось ни разу: девочка вообще была на удивление спокойной. Родители уже не просто нервничали: они паниковали, а бедный младенец всё заходился в плаче. В конце концов решено было вызвать «скорую». Папа уже решительным шагом направился к телефону, но тут мама, в панике почему-то решив, что ребёнку не хватает воздуха, решительно скинула новенький полог, только сегодня повешенный над детской кроваткой. И тут произошло чудо. Ребёнок вскоре утих - и заснул.

Если бы родители знали особенности мировосприятия младенцев, если бы умели расшифровывать знаки, которые подаёт им ребёнок, они бы сразу догадались, что крик и плач их малышки не капризы и не симптом заболевания, а нормальное требование: «Оставьте всё, как было раньше, уберите эту штуку над головой!» Маленькие дети терпеть не могут изменений, происходящих с ними и в их мирке.

Мир для малыша состоит как бы из разрозненных кусочков. Когда он начнёт «собирать» его, для него станут очень важными три вещи:

1. *Убедиться в надёжности мира.*
2. *Расставить вехи - ориентиры в пространстве.*
3. *Пометить, оставить след своего присутствия в мире.*

1. Как малыш убеждается в надёжности мира.

Вы замечали, *как* малыши слушают сказки? Одну и ту же, раза три подряд, да чтоб одними и теми же словами, да чтоб строго по порядку. Замечали, как любит ваш малыш *знакомые* мелодии, как осторожно пробует незнакомое блюдо. Он и гулять-то выходит, прихватив игрушки (те же), которые брал и вчера, и позавчера. И за руку берёт вас всегда одинаково. Нет, он не против новенького, но со старым, привычным, ему спокойнее. Почему? Детям нужно постоянное подтверждение, что мир вокруг них надёжен и предсказуем. Всегда перед сном пьём молоко... утром встаёт солнце и мы говорим ему «здравствуй». .. мама всегда возвращается с работы... Когда ребёнок знает, что всё идёт своим чередом, он счастлив, он доволен. Тогда он чувствует себя в

безопасности! А значит, готов сотрудничать с родителями и потому с ним легко договориться.

Потребность следовать заведённому порядку для ребёнка от года до трёх так же важна, как еда, сон и ваша забота... С возрастом беспорядок (то есть изменения) детьми ощущается не так остро, но всё-таки при любых переменах будьте готовы успокоить и поддержать ребёнка.

ПРАКТИКУМ

Попутные советы

Если вы идёте в гости или переезжаете

Если честно, лучше не ехать совсем: перемен малыши не любят. Но если уж это необходимо, то перевозить надо и те вещи, которые составляют постоянное окружение малыша, - кроватку (или хотя бы буфер из кроватки), ванночку, соски, одеяла.

После года вы можете не тащить с собой такие крупные вещи, как, например, одеяло.

Теперь малыша успокоит и родной предмет размером поменьше: любимая игрушка (особенно если вы не имели глупость её постирать: незнакомый запах малышей настораживает), кукольное одеяльце, знакомая одежда, которую вы повесите в поле его зрения.

Если пришлось надолго уехать

Длительная разлука тяжела для малыша просто потому, что он не понимает, что такое «скоро», «завтра» или «через неделю». За пару недель маленькие дети успевают перестроить свой внутренний мир и адаптироваться в новых условиях к «усечённой» семье.

Как реагирует малыш на отсутствие того, к кому привязан?

Сначала он **протестует,** бунтует, плачет, отвергает все виды забот, которые предлагаются ему взамен. Это первая стадия.

Затем наступает вторая—период **отчаяния.** Малыш затихает, «уходит в себя», становится пассивным и печальным.

Но через какое-то время (это зависит от возраста и темперамента) всё вроде бы приходит в норму: ребёнок успокаивается, он снова весел и охотно контактирует с тем человеком, который о нём заботится в данный момент. Кажется, он даже не вспоминает тех, кто его покинул, и нисколько не страдает от этой разлуки. Это стадия

отчуждённости. Это сработал защитный механизм, охраняющий психику ребёнка. По-видимому, ребёнок «закрывался», чтобы легче пережить разлуку. Он «подключился» к другому человеку, привык к иному ритму жизни. Когда мама возвращается, малыш словно не хочет её признавать, он отворачивается, избегает её. Кажется, что малыш потерял к маме всякий интерес.

К счастью, через какое-то время после разлуки большинство детей восстанавливают свою утерянную связь с мамой. Но бывают и исключения. Если разлука была слишком продолжительной, если уход за маленьким ребёнком был «не тот», если родители не смогли снова «подключить» малыша к себе, ребёнок может утратить доверие ко всем людям вообще. В результате из такого ребёнка может вырасти «личность, лишённая любви», то есть человек, не умеющий любить и по-настоящему заботиться о других людях.

После длительной разлуки вам снова придётся завоёвывать доверие ребёнка. Наберитесь терпения и не торопите малыша. Дайте ему время присмотреться, вспомнить, привыкнуть. По сути, у малыша должна снова сформироваться (вернуться) привязанность к вам.

Разлука не будет *так* мучительна для малыша, если близкие, которые ухаживают за ним в это время, помогут маленькому человеку сохранить привязанность и доверие к вам. Можно рассказывать о том, как «мама и папа тебя любят», где они, что делают, готовить подарки, рассматривать альбом с вашими фотографиями, смотреть видеозаписи. Не пугайтесь, если эти напоминания так сильно расстроят малыша, что он расплачется. Малышу гораздо труднее перенести «пропажу» любимых родителей. Просто надо приласкать, посадить на колени, погладить и разделить с ним переживания (ребёнку, даже очень маленькому, важно чувствовать, что его понимают и поддерживают). Слёзы принесут облегчение, а напоминание об отсутствующей маме (или папе) успокоит и поддержит веру в то, что она любит его и обязательно к нему вернётся.

2. Как малыш ориентируется в пространстве.

И вещи, и предметы для малыша означают не то, что для нас с вами. Вещи и предметы для него - ориентир в пространстве, и они помогают это пространство освоить. Это нелёгкое дело. Если сомневаетесь - сходите ну хотя бы в Эрмитаж, откуда без карты и советов вы не выберетесь. Или

вспомните свои ощущения, когда вы заблудились в незнакомом городе или государстве. Так и малыш. Когда он начинает изучать (проползать, потом прошагивать) пространство той же комнаты, ему нужно найти и отработать способ ориентирования в нём. И когда вы что-то передвигаете, что-то меняете, малыши теряют ориентиры.

Вещи - это вехи. Точки отсчёта, долины и горы большого мира. Это - вестовые столбы, и если какой-то оказался слишком шатким - не ругайте ребёнка, а просто верните «столб» на место.

ПРАКТИКУМ-ИГРА

Хочешь быть моим хвостом?

Когда малыш начал ползать и ходить, незамысловатые игры, подобные этой, помогут вам сориентировать его в пространстве (особенно если там появилось что-то новенькое), удовлетворят его инстинкт следования за мамой, зададут ритм и темп передвижения и развеселят вас обоих. У вас есть общее дело (что очень приятно для ребёнка), он чувствует свою причастность и нужность. Благодаря подобным играм вы легко налаживаете диалог, что способствует, сами понимаете, установлению доверительных отношений.

А играть очень просто. Вы говорите или напеваете: «Я змея, змея, змея, я ползу, ползу, ползу. Хочешь быть моим хвостом?»

Малыш жестами выражает свою готовность (а очень скоро он научится говорить «да», «хочу»). И вы передвигаетесь в нужном вам направлении. Это может быть ползание прямо на коленках или зигзагами, ползание на брюшке, катание по родительской кровати. А когда малышу будет 1,5-2 года, он сможет за вами прыгать, бегать, ходить на полусогнутых, что тоже очень полезно.

Восьмимесячный карапуз, сидит на полу.

Старшая сестра по собственной инициативе поднимает его и переносит на ковёр.

Протест, рёв!

Я возвращаю его обратно и говорю дочке, что так и должно быть: в этом возрасте он уже хочет что-то решать сам (не то что раньше - куда повернёшь, туда и ползёт), ведь в нём пробуждается личность.

«Довольно вредная личность пробуждается», — печально говорит старшая сестра.

3. Оставь свой след.

Примерно в год (чуть раньше, чуть позже), когда ребёнок деятельно осваивает пространство комнаты, квартиры и даже улицы, он вдруг делает ещё одно поразительное открытие. Оказывается, что оно, это самое пространство, можно не только исползать-исходить, но и пометить, то есть оставить в нём следы своего присутствия! И он с большим энтузиазмом начинает помечать. Фломастером, мелками, чумазыми пальчиками—всем, чем получится. Это нам, взрослым, кажется, что малыш просто пачкает обои и палас. На самом деле его первые каракули, которые он оставляет во всех доступных (а часто и малодоступных) ему местах, - это радостный крик, заявление: «Смотрите: Я есть! Я здесь! Я существую!» Для ребёнка это очень важно: оставить свой след, подтвердить своё существование в мире.

Примерно то же самое, что красный флаг над Рейхстагом. Представляете теперь, как выглядит для него наш окрик: «Прекрати!» Вместо того чтобы тормозить малыша, сделайте две вещи: направьте его «рисовальную» энергию в нужное русло и понаблюдайте, *как* он рисует. И вы лучше узнаете, что там у него внутри маленькой пушистой головки.

Дайте большой лист бумаги и фломастер - пусть рисует. А вот его забавные каракули могут кое-что рассказать о самом малыше.

Если ребёнок просто размулёвывает бумагу как попало, его каракули запросто убегают за край листа и он не обращает на это ни малейшего внимания, значит, он ещё не усвоил понятия «край» («граница», «предел», то есть то, за что нельзя переступать).

В этом же «бескрайнем» (бескраевом) возрасте он так же запросто может забыть про край дивана или стула и, соответственно, свалиться. А вот когда карапуз твёрдо усвоит, что такое «край» и чем он опасен, этот опыт сразу же отразится в его рисунках: весёлые каракули, добегая до края листа, начнут изгибаться и возвращаться внутрь, к центру. Обратите внимание и на то, как вольно обращается малыш с самим пространством листочка. Не признавая ни верха, ни низа, он поворачивает во все стороны и малюет там, где есть свободное место. Не мешайте, так и должно быть. И не учите «как надо делать правильно». Пока малыш ещё не сориентировался в мире, не разложил свои представления «по полочкам». Что вижу - то пою... как чувствую - так

рисую... Умение придёт. Не мешайте, а наблюдайте. Детские рисунки помогут вам заметить новый шаг в развитии ребёнка.

Годам к полутора-двум малыши переходят от крупномасштабных «полотен» к «миниатюрам». И это опять-таки не случайно.

Внимание к мелочам

От года до трёх дети концентрируют своё внимание на мелких деталях. Замечали, как ваш карапуз углядывает на газонах муравьев и мошек, а на большой картинке—малюсенький цветочек, на который вы и внимания не обратили? Порадуйтесь этому: психическое развитие ребёнка поднимается на новую ступеньку: ***он желает изучить мир во всех деталях.*** Это его естественная потребность, и не надо гасить её, ругать за комочки, листочки и прочие безобразия, которые он норовит подобрать и успеть попробовать на зуб.

В квартире малыш тоже гоняется за мелочами. Он пытается отколупнуть кусочки обоев, пробует отодрать все попавшиеся кнопочки, винтики, гаечки, проявляя при этом завидное упорство. А если застукает за обедом кошечку-собачку, примется за сухой корм. Ребёнок ползункового возраста всю мелкую добычу тянет в рот, двухгодовалый малыш готов экспериментировать: а куда войдёт горошинка, в нос или в ухо? А если ненароком упадёт шкатулка с мелочами, маленький пылесосик охотно займётся её содержимым.

Нанижите на крепкую нитку пуговички и другие безделушки - пусть развлекается. Хватательно-кусательная страсть маленького исследователя скоро трансформируется в открыва-тельно-закрывательную. Что-то открывать, закрывать, класть что-то внутрь, а потом обратно вытаскивать, складывать, строить (и разваливать) малыши просто обожают. И опять-таки, не тратьте нервы и не боритесь. Так дети оттачивают свои движения и чувство осязания. Направьте страсть в мирное русло: малышки охотно займутся с вами уборкой, а пока вы наводите порядок, например, на кухне, поперекладывают кастрюльки и с удовольствием пороются в крупе.

ПРАКТИКУМ

Несколько идей, как занять ребёнка на кухне, чтобы успеть все приготовить

1. Крупа на тарелочке. Насыпьте на большую плоскую тарелку два-три вида круп. Ребёнок перебирает, щупает её, сравнивает, а вы рассказываете, откуда она берётся и что с ней можно делать (кашу, например).
2. Покройте тонким слоем пластилина лист (картон, пластик). Насыпьте малышу в разные тарелки гречку, рис, горох и покажите, как можно выкладывать узоры, вдавливая продукты в пластилин. 10-15 минут тишины вам обеспечено.

3. Самые вкусные игры—ссыпать вместе два-три сорта изюма, орехов, разных по форме, цвету и вкусу, естественно. И путь он их разбирает.

Кстати, чем больше малыш работает всеми своими пальчиками, тем раньше и лучше развивается его речь. Дело в том, что в коре головного мозга двигательные и речевые области находятся рядом. Причём речевые активно формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Вот и получается, что уровень и темп развития речи малыша напрямую зависит от того, насколько развиты тонкие движения детских пальчиков.

ПРАКТИКУМ

Игры с пальчиками

Прелесть пальчиковых игр не только в развитии речи, но и в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения - и успокаивают. Это прекрасное занятие, когда ребёнка больше нечем занять (например, в дороге или в очереди). Просто прикасаетесь к пальчику и говорите:

Здравствуй, пальчик, выходи,

На Алёшу *(называете имя своего ребёнка)* погляди.

Вот твоя ладошка - наклоняйся, крошка. *(Касаетесь пальчиком ладошки.)*

Вот твоя ладошка - поднимайся, крошка. *(Выпрямляете пальчик.)*

Затем берёте следующий пальчик и повторяете то же самое. И так - со всеми десятью.

Вскоре вы заметите, как ребёнок начнёт «помогать» вам, подавая следующий пальчик. Это значит, что пальчики вашего малыша становятся «умнее» и речевой центр активизируется.

Малыши очень любят ритмически организованную речь, поэтому незамысловатые стихи или сказки доставят им особую радость:

Репку мы сажали *(«роете» пальчиками в детской ладошке лунку),*

Репку поливали *(показываете пальчиками, как льётся вода из лейки),*

Вырастала репка *(показываете, какрастёт, выпрямляете постепенно пальчики)*

Хороша и крепка *(оставьте ладони открытыми, а пальцы согните как крючочки)!*

Тянем-потянем *(крючочки левой и правой руки сцепляются и тянут - каждый в свою сторону),*

Вытянуть не можем *(потрясли кистями рук),*

Кто же нам поможет *(прибегают по очереди все герои сказки и помогают тянуть) ?*

Тянем-потянем, тянем-потянем!

Ух *(расцепилируки, потрясли кистями)!*

Вытянули репку.

Простые правила игры

1. Старайтесь, чтобы в игры вовлекались все пальчики (особенно безымянный и мизинчик - они самые ленивые).
1. Обязательно чередуйте три типа движений:
    - сжатие;
    - растяжение;
    - расслабление.

Как ещё активизировать пальчики

- Дайте газету, листы бумаги - пусть рвёт (только следите, чтоб в рот не отправлял эти «откуски»).
- Нанижите на крепкую нитку крупные пуговицы - пусть перебирает.
- Дайте деревянные бусы, счеты, пирамидки.
- Нарисуйте на пластмассовых пробках мордочки, наденьте на пальцы. У вас получился пальчиковый театр.

Почему он всё хватает и не слушается

После года ведущей деятельностью ребёнка становится предметно-манипулятивная. Маленький ребёнок просто обожает схватить какой-нибудь предмет и что-то с ним делать. Причём делать не ради какого-то результата, а просто так. Совершенно бесполезно

спрашивать малыша: «Ты зачем схватил эту вазу?!» - и объяснять, что она стеклянная, упадёт, разобьётся, осколки рассыплются по полу, он порежет себе ручку, пойдёт кровь, будет больно. Он не может пока представить такую длинную последовательность действий. И ему, естественно, не понятно, чего же вы так возмущаетесь. Когда вы хотите объяснить что-то малышу, не стройте логические цепи (логика - не их стихия). Говорите простыми короткими фразами, содержащими простое действие. «Пойди помой руки» не работает, потому что это несколько действий. Пойти, открыть дверь в ванную, войти, включить кран, взять мыло. На каком-то этапе малыш отвлечется - залюбуется мусором на полу, начнет играть краном. И это не потому, что он непослушный, а потому, что ваши команды ему не понятны.

Молодая мама гуляет с малышкой лет полутора. Очаровательный подвижный ребёнок кажется усталой маме и своевольным, и непослушным. Ну действительно: она говорит, говорит, а дочка словно и не слышит:

* *Не забывай смотреть под ноги. (Дочка смотрит на маму.)*
* *Не надо поднимать ручки с песочком высоко! (Дочка подкидывает песочек.)*
* *Ты куда пошла, разве можно одной туда ходить?! (Дочка шаг не замедляет.)*

Ребёнок совершенно не обращает внимания на мамины реплики - просто потому, что не понимает этих фраз: сложные высказывания, да ещё льются сплошным потоком.

Из кустов выскакивают две весёлые псинки; они громко рычат, наскакивают друг на друга и виляют хвостами — играют.

Девчушка тут же направляется к ним — тоже поиграть — погладить.

Мама хватает её и кричит возмущённо:

— О чем ты думаешь, когда лезешь к ним? (Дочка выкручивается из маминых рук и, кажется, готова заплакать.)

Я не выдерживаю:

* *Ни о чем она не думает, просто хочет погладить.*
* *И обращаюсь к малышке:*
* *Слышишь, собачки рычат, - девочка смотрит на меня, потом на собак - и разом успокаивается. А я продолжаю: - Они могут*

укусить.

И детка БОЛЬШЕ НЕ ПОЛЕЗЛА К СОБАКАМ! Вообще! Потому что теперь она поняла.

ПРАКТИКУМ

Как остановить малыша

Говорите правильно

Не говорите ребёнку, что не надо делать (видите, вы и то не сразу поняли, о чём речь!). Говорите, что делать надо. Например: «песочек поднимаем низко», «смотри под ноги». Детский мозг старается отбрасывать неприятное, в том числе и частицу «не». И в ушах маленьких детей фраза-запрет «не беги в ванную» звучит как «беги в ванную». Он, естественно, туда и бежит, но тут до него доходит ваше «НЕ» - ребёнок останавливается или падает. Эта модель «**беги в ванную не**» буквально сбивает ребёнка с ног (а уж тем более с толку). Ему будет проще понять и послушаться, если вы скажете «остановись» или «посиди со мной».

Мы сами часто провоцируем своих малышей на хулиганство. Ну зачем на полу стоит тазик с водой? С точки зрения карапуза, только затем, чтоб окунуться в него.

Чтобы ребёнок не подбирал и не ел с пола или из собачьей мисочки, достаточно просто не забывать убирать и еду, и мисочку куда подальше. Это легче и полезней, чем воевать и запрещать.

Иногда отчаянные родители прибегают к крутым мерам: мажут чем-то невкусным место, которое нельзя трогать и лизать (например, спинку кровати, или ножку стула, или щётку для сбора пыли). Это не только жестоко, но и неэффективно: ребёнок схватил, «обжёгся», бросил - он уже прекратил вредное действие, а во рту всё не вкусно и лучше ему не становится.

Любое внушение (наказание) должно быть быстропрохо-дящим и мгновенным.

Используйте звуковую сигнализацию! Она доставляет неприятность именно тогда, когда малыш делает не то... например:

Гремящая баночка. Её кладёте на предмет, который карапуз обожает утягивать...

Когда ваш малыш идёт-ползёт к помойному ведру (газовой плите, в ванную), раздаётся неприятный звук... «Ну уж нет, - подумает он, - мне такое

нытьё не нравится, лучше буду держаться подальше от этого места!» Малыш уходит - звук прекращается.

НО! Не делайте звук слишком резким: малыш может испугаться.

Маленькие дети очень осторожны, а если попадают в переделки, так только по незнанию, из-за отсутствия опыта. Им только надо объяснить, где живёт опасность и как её избежать, - и они поймут. Но объяснить на их, детском языке.

«Испытай на собственной шкурке». Неприятные случаи запоминаются лучше, чем неприятные слова. Поэтому вместо запрета «нельзя тянуть скатерть» поставьте на край стола пластмассовый стаканчик с холодной 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, что остывает), вилка колется, а электрические батарейки нельзя лизать.

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

Испугайтесь сами. Сделайте большие глаза, ахните, покажите ребёнку, как вам страшно. Ваш пример подействует, и малыш тоже (на всякий случай) делать этого (или хватать это) не будет. Только «не пугайтесь» слишком часто, чтобы малыш не заподозрил подвоха и не захотел выяснить, а что же вы так ужасно боитесь?!

«Нет» значит «нет». Применяйте для предметов и действий, опасных для ребёнка. («Нельзя брать ножик»; «к дороге дети без взрослых не ходят» и т. п.)

Примечание: используйте стопроцентный запрет как можно реже, в особых случаях. Но требуйте полного повиновения. Тогда ребёнок и подчиняться привыкнет на все сто процентов.

Не тормозите детскую инициативу

Восприятие 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 дергаться от ваших окриков и запретов. Говорите «нельзя» как можно реже.

От рождения до двух лет малыши воспринимают и познают мир через чувства-ощущения-движение (через сенсорные и моторные взаимодействия). Это значит, что ребёнок знакомится с окружением не только визуально (что видит) и ауди-ально (на слух) - как мы. Нет, ему этого мало. Его занимают разные предметы, и по велению души он с ними что-то делает. Вставляет крышечки в баночки, отрывает бантик у куклы (это, кстати, по его мнению - тоже игра, это родители думают, что он портит все из вредности). Но самое прекрасное дело - приставать к маме, например, когда она моет пол, и повозиться как следует в мокром тазике. В этом практическом сотрудничестве со взрослым появляется потребность говорить. А потом - он просто не может иначе.

Чтобы что-то узнавать и осваивать, ребёнку обязательно надо дотрагиваться, наблюдать, пробовать на вкус, хватать, осязать, экспериментировать и манипулировать всем, что попадётся под руку. В движении он учится, и движение развивает его ум. Так он изучает устройство мира и устройство самого себя; и не важно, что мир для него пока размером с квартиру. Главное, чтобы маленький человек с интересом исследовал все его составляющие. Мы с вами воспринимаем информацию в основном через зрение и слух (визуально и аудиально), дети - через ощущения и чувства. Эту стадию детского развития так и называют: сенсомоторной. Впрочем, опора на чувственные ощущения остаётся и в дошколёнке, и в младшекласснике.

Ограничить поле деятельности малыша - верный способ •граничить его познавательные способности и возможности.

Напомним (это очень важно!): природа заранее запланировала, чем и когда ребёнок должен заниматься, и то, к чему его тянет, - не прихоть, а потребность его души.

Чем он вечно занят

Арина собралась смотреть мультфильм, но никто не торопится поставить кассету. Лежит на диване и кричит: - Помогите золотому ребёнку!

Вы когда-нибудь обращали внимание, как ходят маленькие дети? Мы часто не понимаем, например, что ходьба (как, кстати, и другие виды активной деятельности) для ребёнка означает нечто иное, нежели для взрослого. Мы идём, потому что хотим куда-то прийти; у нас есть цель. Малыш же идёт просто так, потому что идти ему приятно. Ему не надо никуда «попасть», он не торопится (внутренне не торопится!), даже если бежит бегом. Он наслаждается самим процессом движения и тем, что совершенствует своё умение и совершенствует себя. Дети живут в настоящем. И то, чем занят ребёнок сейчас, сию минуту, для него - самое главное дело. И нам надо с этим считаться.

Малыш имеет полное право протестовать, если вы беспардонно прервали его занятие. А что, разве не так? Только представьте: вы делаете очень важную работу (например, годовой отчёт), и вдруг кто-то подходит и ни с того ни с сего заявляет: «Хватит, пошли», - и отбирает у вас все ваши деловые бумаги.

Относитесь с уважением к занятиям ребёнка, тогда вы сможете тактично подойти, культурно позвать и (если он занимается действительно «не тем») эффективно переключить его внимание - перестроить его с одного на другое.

ПРАКТИКУМ

Как переключить ребёнка с одного вида деятельности на другую

Детям, особенно очень маленьким, трудно оставить одно занятие (особенно если оно интересное) и переключиться на другое. Делайте это в игровой форме - и никаких капризов и протестов не будет. И вы спасены от...

Стишок

Переход от одного занятия к другому становится увлекательным и интересным, если вы используете забавные приговорки. Например, вот такие:

Трали-вали, трали-вали,
Мы уже порисовали,
А теперь...

И называете то, что будете делать дальше. Таких «трали-вали» вы можете придумывать несчетное количество - и они малышу не наскучат.

Трали-вали, трали-вали,
Мы с тобою поиграли...
Трали-вали, трали-вали,
Мы игрушки все собрали...
Трали-вали, трали-вали,
Долго ручки отмывали....
Мы сапожки обували...
Мы с тобою погуляли...

Зверёк

Когда вам надо, чтобы ребёнок оставил одно занятие и приступил к другому, возьмите в руки какую-нибудь игрушку, например телёнка, и скажите: «Му-у-у... му-у-у... Сашенька, я хочу кушать (купаться, гулять), покорми меня (искупай меня, пойдём гулять, одень меня...). И малыш охотно отправится исполнять телячью просьбу.

Звонок

Предупредите малыша, что, как только зазвонит будильник (заиграет музыка), он заканчивает «это» и начинает «то». С первого раза, может, и не получится, но - повторяйте, и вскоре он привыкнет к такому сигналу. Ведь звучит он не как приказ или руководство, а просто как напоминание: «пора, время пришло!» Будильник заранее заводите вместе. Ещё лучше (для детей постарше) использовать с этой целью песочные часы.

Почему малыш настаивает на своём

* *Вот этот будильник у вас старый?*
* *Нет, новый.*
* *А можно я его старым сделаю?*

Вы помните, что в первые годы жизни дети решают вопрос доверия-недоверия. Началось это, когда младенец был беззащитен и полностью зависел от вас. Теперь же, встав на свои ножки, карапуз вдруг понял, что может не только ждать и просить, нет, теперь он почувствовал, что сам в состоянии кое-чем (о)владеть. Например, тем миром, который его окружает. А заодно изучить и проверить его на выносливость. Кто кого.

На втором году жизни, исследуя этот мир, малыш учится **проявлять свою волю.**

Вот он сосредоточенно выкладывает из мозаики то ли цветочек, то ли дерево, в общем, что-то жёлто-зелёное. Тут вы подходите и поправляете: цветочек, мол, делают не так, а травка вообще... Малыш кричит и швыряет коробку и... больше к мозаике не прикоснётся, как ни уговаривайте. Так и хочется поставить его на место: «Не своевольничай, ишь, упрямый (вредный, настырный) какой!» Но - не торопитесь.

Многие родители пугаются такого истового детского *самоволия, своеволия* и стараются ребёнка окоротить (на всякий случай, чтоб не избаловался). Но стоит всё-таки отделить зёрна от плевел. Разобраться. Если малыш, когда мы вмешиваемся в *его* деятельность, настаивает на своём, сердится, кричит, даже бросает занятие - это не простая вредность. Вы сможете (если захотите) понять, когда ребёнок упрямится «по делу», а когда потому, что его действительно избаловали.

Обратите внимание: стычки и происходят-то чаще всего из-за нашего некорректного вмешательства. Капризы начинаются, когда вы вмешиваетесь в процесс его работы, пытаясь поруководить и переделать по-своему? Он возмущается не напрасно.

Такой протест мы бы назвали «волеизъявлением». Так юный человек отстаивает своё право на автономию (независимость). Он учится без вас (самостоятельно!) исследовать мир и себя: ходить, кушать, брать и отбрасывать вещи, делать *свой* выбор и даже реализовать его (в меру своих возможностей). Не окорачивайте его, а радуйтесь: человек растёт. И не так это и просто: прорываться к новому и одновременно доказывать, что он может, хочет, способен кое-что сделать без вас - совершенно самостоятельно.

Правда, родители запросто могут доказать маленькому человеку, что самостоятельности в нём - кот наплакал и ни на что он не годен - без них.

Вот карапуз поднимается по лесенке (сам). Лесенка крутая, а вдруг упадёт? Как поступит умная мама? Она не станет кричать и удерживать, и даже поддерживать не станет, если малыш не желает того. Она просто подойдёт и станет рядом, и будет подстраховывать, но неназойливо, незаметно для него. Так, чтобы малыш, поднявшись и спустившись, почувствовал себя победителем. Он смог! Сам!

Отсюда, из таких «мелочей», берёт начало вера в себя, инициатива, упорство, умение отстоять свою точку зрения. Те самые черты характера, которые делают человека успешным в жизни.

Когда родители постоянно твердят «делай так», «учись у меня», они как бы показывают, что он, их малыш, ни на что не годен, что они ему не доверяют. И что в результате? Только одно: малыш тоже начнёт сомневаться в своих способностях. А тут и до безволия недалеко.

Умение проявлять свою волю и самому что-то делать необходимо малышу, иначе он начнёт сомневаться в своих способностях.

В возрасте примерно полутора лет малыш бросает вызов всякому внешнему родительскому контролю. А знак этого — коротенькое словечко «нет». Детское «неть!» - громкое заявление о своём праве стоять на собственных ногах, пользоваться собственными руками. Двух-трёхлетние дети так яростно борются за свою независимость, что услышать от них «да» так же необычно, как увидеть кота с зелёными усами. Протест, доходящий до абсурда.

Арина читает вместе с мамой стихи («Мы едем, едем, едем в далёкие края...»). Мама начинает, дочка продолжает. Получается так:

Мама говорит:

* *Тра-та-та, тра-та-та, мы везём с собой...* Арина подхватывает:
* *НЕ кота.* Мама:
* *Чижика...* Дочка:
* *НЕ собаку, НЕ Петьку забияку... Мама:*
* *Обезьяну, попугая, вот...* Дочка:
* *НЕ компания какая!*

Но этот забавный и абсурдный протест, эти бесконечные «не» и «неть!» - на самом деле дорога к собственному «Я».

Сохраняйте разумный баланс

— *Раньше были агрызубые тигры.*

* *Нет, детка, тигры были саблезубые.*
* *А ещё агрызубые - это которые огрызаются.*

Конечно, ребёнок не может вечно протестовать, а мы - соглашаться. Мы живём в обществе, и никуда от этого не деться, и что «правильно», а что «не очень», человеку необходимо знать. В конце концов, ему жить среди людей и он должен научиться соблюдать правила поведения этого общежития, знать запреты и ограничения. Но те рамки, в которые мы ставим малыша, должны быть разумными.

Мы должны учить ребёнка социальному поведению и при этом развивать его независимость.

Как это можно сделать? Только проявляя *уважение* к воле малыша. Обратите внимание: не попустительствуя, а проявляя уважение. Когда он говорит «мама, я сам!» - надо дать ему делать самому. Когда он говорит «не щекоти» - надо перестать с ним возюкаться и сюсюкать.

То есть, где он может справиться и решить без нас, самостоятельно, сам - позволить (и не вмешиваться без крайней нужды). Где ещё не может - делать за него и вместе с ним. Хваля и поощряя правильное поведение и не акцентируясь (не ругая, не высмеивая) на ошибках. Например, малыш забыл про горшок—и его штанишки опять мокрые. «Ты опять описался? Да сколько раз тебе говорить...» А нисколько. Напоминайте про «пис-пис», хвалите его всякий раз, когда он сумел добежать и сделать свои дела самостоятельно. Когда положил игрушку на место, когда сам (!) помыл ручки, когда аккуратно ест супчик - всегда, когда есть повод. Показывайте малышу, как это хорошо - быть хорошим: чистым, аккуратным, щедрым, добрым и весёлым.

Очень важно во всех воспитательных мероприятиях сохранять разумный баланс между «можно» и «нельзя», между «умница» и «ай-ай-ай». Не просто остановить и погрозить пальцем (а то, увы, и дать подзатыльник), а показать, как можно сделать иначе, правильно, хорошо.

Маленькие дети искренне считают себя совершенными существами, поэтому они так открыты и искренни. Поэтому они не боятся дурно (глупо, непрезентабельно) выглядеть в наших глазах. Но к трём годам они способны уже испытывать чувство стыда. Они ещё не прикидывают, подобно взрослым, «а как я буду выглядеть со стороны», но уже начинают подозревать, в ответ на нашу реакцию и отношение,

нечто вроде такого: «что-то тут не так... может, я и не такой замечательный. .. может, меня любить не стоит?..»

Когда малыша часто поправляют, критикуют, стыдят - ему становится стыдно (он уже дорос до этой несимпатичной эмоции). И он начинает бояться делать сегодня то, что не получилось вчера. «И почему он не рисует?» - удивляется дедушка-художник и подсовывает внуку новую раскраску и великолепный набор фломастеров. А тот, даже не сказав «спасибо», забрасывает их куда подальше. Почему? Потому что стыдится, что раскрасит не то и не так, а любимый дедушка опять будет недоволен. Если ребёнка часто критикуют и поправляют, если старательно указывают на ошибки, забыв отмечать его успехи, ребёнок теряет уверенность в своих силах. Ещё не приступив к какому-то делу, он начнёт заранее бояться, что у него не получится, - и отказываться от него. Сколько неуверенных в себе школьников, которые до дрожи в коленках боятся отвечать у доски, сколько подростков, которые не рискуют взяться за ответственное новое дело... А истоки - там, в раннем детском опыте.

На ошибки указывать надо и поправлять надо, когда в этом есть необходимость. Но - пореже и потактичней, помня о том, что любой (даже твой маленький неумейка) имеет право на проявление собственной воли и инициативы. Так он растёт и учится.

Маленькие дети всегда (даже вопя бесконечное «нет») готовы сотрудничать с нами. А если они этого не делают, то лишь потому, что не знают, как делать это правильно.

Очень здорово объясняют детям эти правила сотрудничества домашние животные, пожалуй, у них есть чему поучиться.

Наша Ариша растёт в компании собак и кошек. Она - самая младшая, и все звери относятся к ней с добродушной снисходительностью. Но—на своём зверином языке—очень доходчиво объясняют ей, что такое «правильно» и «неправильно», и как надо себя вести и как не надо, и что будет, если...

Кошечка Лата развлекает и смешит Арину; она азартно гоняется за верёвочками и бумажками, но, если малышка ненароком вцепится в её длиннющий хвост, ловко выскальзывает из детских лапок и, поставив этот хвост каким-то особым знаком вопроса, достойно удаляется на ближайшую гардину. И всё—никаких пряток и догонялок больше сегодня

не будет. Кот Пуф объясняется с ребёнком по-мужски, языком жестов: сначала, когда детка потихоньку стучит по нему - так же потихоньку огрызнётся, а потом, если хулиганство не прекратится, может и цапнуть: получай, что заслужила! Собака Юта (сама многодетная мамаша) рычит и перегораживает дорогу, когда ребёнок пытается просочиться на кухню. При этом она запросто позволяет стучать по кудрявой спине и драть густую шерсть, но не пустит ни за что в место, потенциально опасное для маленького ребёнка. Эля, её старшая сестрица, взяла ребёнка под свою опеку. Она легко отдаёт Арише свои мячики, палочки, позволяет сунуть нос в миску с едой и готова облизать всю мордашку, когда детка с наслаждением ревёт. И (на всякий случай) вмешивается в любые кошачье-собачьи разборки, оттесняя и заслоняя собой девчушку. А пёс Гришка, как истинный джентльмен, охраняет её на прогулках: с кем общается, куда направляется и не слишком ли отвлекаются взрослые, сопровождающие малышку. И никогда не рассердится, что, наводя порядок, ему приходится отвлекаться от собственных (не менее важных) собачьих занятий.

Поглядите на домашних животных, которые искренне любят вас и ваших детей, - они вам подскажут, когда надо вмешиваться, а когда оставить ребёнка в покое; понаблюдайте - и вы поймёте, что хороший воспитатель не надзиратель, он - страж и советник, бдительный, чуткий и ободряющий.

Из случайного разговора: Мама - сыну: «Ну, вставай, дружок-пирожок!» Сын: «А папа меня не зовёт дружок-пирожок... (Задумавшись.) Он называет дерево... дубина...

Замечания, выговоры, бесконечные упрёки и выкрики «как тебе не стыдно!» в адрес малыша не так безобидны, как кажутся.

Проведите прямую линию. На одном конце её напишите «автономия», «независимость», на другом - «стыд», «сомнения». Если второе перевесит, юный человек окажется безвольным и зависимым существом.

Что такое воля? Воля - это решимость осуществить свободный выбор плюс умение сдерживать, контролировать самого себя. Пока он активно осваивает первую часть: осуществить *свой* выбор. Контролировать себя он тоже будет учиться. На это уйдут годы, это - трудное дело, и вам придётся не раз проявить и тактичность, и терпение.

Но зато именно сейчас малыш учится не делать того, чего не стоит делать. Сказать «нет» дурной компании, например. Это случится через годы, но начало этому - здесь, сейчас, в его страстном желании освободиться от вашей опеки и обрести независимость.

ПРАКТИКУМ

Как заставить убрать игрушки

Не надо спорить и доказывать (а тем более скандалить). Тихо и мирно ставьте в условия, когда он будет вынужден сделать это!

В силу своего неуёмного эгоцентризма дети подчиняются взрослым только в двух случаях: когда им это выгодно и когда опасаются санкций.

Воспользуемся этой особенностью детской головки, чтобы и чисто было, и отношения ваши не портились.

С малышами лет до двух такой проблемы не существует: они охотно делают то, о чём вы их попросите. Всем остальным возрастным категориям приходится напоминать регулярно. Почему напоминать? Потому что дети действительно часто забывают, что надо убирать за собою. Во-первых, точка зрения на порядок и беспорядок у взрослых и детей не совпадает. Во-вторых, у них слишком много дел, чтобы помнить о таких мелочах. В-третьих, дети - натуры увлечённые, и, занявшись чем-то новым, они легко забывают о том, что делали ещё минуту назад.

Повесьте «напоминалку»

Тогда вам не надо будет говорить одно и то же. Да и речи наши детвора слушает, как правило, вполуха.

Для маленьких «напоминалкой» может послужить любимая игрушка. Возьмите её в руки, и пусть она «попросит» малыша убрать за собой, а потом похвалит. Через несколько повторов у ребёнка свяжутся два понятия: вижу эту игрушку— навожу порядок. (Впрочем, если честно, малышу всё равно придётся помогать.)

«Напоминалкой» может быть что угодно: бантик на зеркале, у которого любит крутиться ваша дочка, колокольчик, подвешенный в дверном проёме, восклицательный знак на стене возле компьютера, даже песенка.

Приятное ожидание

Каждый раз, когда ребёнок наводит порядок по собственной инициативе, делайте для него что-то приятное.

Для детей постарше можно обобщить награду. Всю неделю убирал за собой - в выходной получаешь... что там у вас он особо любит (и не обязательно из еды)?

Пригласите собаку

Это отличный способ, действует он безотказно на детей любого возраста, от малыша до подростка.

Дети - большие собственники, они терпеть не могут терять то, что принадлежит им, даже если это что-то уже изрядно поднадоело.

Как только ребёнок удалился от разбросанных игрушек на приличное расстояние, «просите» своего четвероногого друга «навести порядок». Собаки всегда готовы поиграть, а уж тем, что валяется под ногами, - тем более. Она с удовольствием полежит и пожуёт, например, деревянные детали от «строителя», мягкую игрушку, кукольную посуду. Малыш, конечно, будет возмущён, но... что делать? Пожевать в отместку собачий коврик ему скорее всего в голову не придёт, а вот своё добро в следующий раз спасать кинется... ну, не в следующий, так через раз... главное, будьте мужественны, не покупайтесь на слёзы и не выбрасывайте обжёванные обломки (детали), пока ребёнок как следует не усвоит: что упало, то пропало, то собачкам перепало.

Поиграйте в «мусоровоз», «дворника» (и другие игры)

Только не позволяйте запрягать или превращать в «мусоровоз» домашних животных. В этом случае понадобится или валерьянка, или генеральная уборка. А возможно, и то и другое вместе.

«Я тебе помогу, но...»

Не упрекайте. Вы хотели пойти вместе в магазин, а потом покататься на качелях? Как жаль, но пока я убирала твои игрушки, прошло много времени, и мы теперь не успеем заглянуть в детский городок. Но завтра мы сделаем это... обязательно... если успеем.

Спортивное состязание

Очень удобно проводить, если у вас двое детей (тогда, возможно, вам повезёт и сами вы участвовать в нём не будете).

Делите территорию на две части (сообразно возрасту и силам ребёнка), и - кто быстрее?

Поменяемся местами

Разрешите (поручите) ребёнку взять контроль за наведением порядка на себя. Он, ребёнок, имеет право проверять, а сами-то вы после своих «игр» (занятий) всё убираете на место? И, если надо, в интересах дела он имеет право делать вам замечания. Главное - не обижайтесь и не возмущайтесь. Сейчас командует парадом он.

Вы можете, воспользовавшись ситуацией, спародировать его поведение (как, например, он обычно отвечает вам - на ваши замечания). И посмеётесь, и польза: он увидит себя со стороны.

Куча мала

Вам надоели разбросанные по дому игрушки и вещи юного наследника? Соберите в кучу и вывалите всё, например, у его кровати или любимого столика. Так, чтоб ему было неудобно (не перед вами, а в буквальном смысле слова).

«Угроза» разоблачения

У подрастающих детей школьного возраста появляются тайны от взрослых. Так и должно быть. Обычно они пустяковые (но это с нашей точки зрения), а ребёнку приятно почувствовать себя «почти взрослым». Просто скажите с невинным или слегка озабоченным видом, что если вы будете сами (вынуждены!) наводить в его комнате порядок, то придётся убирать везде: и в ящиках стола, и в старой коробке, и... Обычно ребёнок вздыхает (смиряется с неизбежным) и говорит: «Не надо, лучше я сам».

Глава пятая

Прятки

Методично и последовательно прячьте (убирайте куда подальше) всё, что он не желает убирать. Пусть поищет. Он не хомячок; скоро его запасы игрушек (у малышей) и полезных предметов (у школьников) начнут потихоньку растворяться, уменьшаться... Главное, не сдавайтесь и не покупайте адекватную замену. Даже если ему грозит двойка из-за альбома по рисованию и красок, которые он не может отыскать.

Киска

Дети очень любят подражать животным. Воспользуйтесь этим. Возьмите в руки, например, игрушечную киску и скажите: «Киска устала играть, она хочет положить эти игрушки на место», - и начинайте убирать игрушки, приговаривая: «Мяу-мяу...» Ребёнок обязательно присоединится.

А почему бы не сделать выходной? От порядка?

В конце концов, это очень утомительно, вечно следовать заведённому порядку. Маленький беспорядок иногда тонизирует: так приятно нарушить устои... чтобы потом снова к ним вернуться.

КРИЗИС ТРЁХЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

- Уходи от меня, я с тобой не дружусь. Щас как зареву на тебя!

Три года. Караул!

Два кризиса вы уже пережили (кризис новорождённости и кризис первого года жизни). Впрочем, в суете и бесконечных заботах о физическом здоровье ребёнка они проходят мягко и незаметно и быстро выветриваются из родительской памяти. А вот этот—третий по счёту - порою устраивает такую перетряску в отношениях родитель—ребёнок, что его нерешённые проблемы этого года могут ещё долго аукаться.

Почему такая разница? Дело в том, что тогда, раньше, самосознание ребёнка только зарождалось. А вот теперь оно расцвело. Причём это самое самосознание эмоционально окрашено - в глазах ребёнка. Он искренне считает себя самым-самым (неповторимым, умным, большим и ещё 110 эпитетов). Самооценка его не страдает скромностью, она явно завышена. И, знаете, это хорошо. Именно такая завышенная самооценка толкает его вперёд, заставляет тянуться к той планке, которую он сам для себя поднял.

Лучшая тактика родителей - поддерживать отличное мнение малыша о себе. Потому что примерно в 2,5-3 года маленький человечек впервые по-настоящему осознаёт себя как единственного и неповторимого. «У меня есть свои привычки и вкусы, я могу (имею право!) что-то хотеть, а от чего-то отказываться; я сам выбираю, что мне

любить, а чему сказать «фи»». Примерно так, или почти так, думает малыш. Он осознаёт себя, своё «Я» и во весь голос заявляет об этом.

«Я сам!» означает рождение новой личности, и эта личность начинает самостоятельно управлять своей жизнью.

К этому родившемуся «Я» надо относиться бережно и тактично. Сейчас от вступает в кризисный возраст - время напряжённое и трудное. И не только для родителей. В первую очередь - для него самого.

В чём трудности

Малыш находится между двух огней.

1. Он слишком уверен в себе и своих силах. Он хочет всего добиться сам, и он *должен научиться удовлетворять свои потребности самостоятельно*.

2. И в то же время он знает: без взрослого ему не обойтись. (Кстати, примерно такой же кризис, но на другом уровне, ждет подростка. И нерешённый кризис трёх лет может усилить сложности кризиса-пубертата.)

И вот эта двойственность буквально разрывает его на части. Он сердится, капризничает, злится и совершенно не понимает, что же с ним происходит.

Потому он так яростно отвергает вашу помощь - и сам же тянется к вам.

Но с протестами его управиться несложно. *Просто надо взять за правило: относиться к нему (к его личности) уважительно.* Ребёнок должен знать, что вы считаетесь с ним, с его мнением, с его интересами.

Он всё равно протестует?

1. Не настаивайте, а предложите альтернативный вариант: «Мы идём гулять. Что ты понесёшь сам, машинку или велосипед?» Дать право выбора, что ему нести, а более серьёзное решение примите сами.
2. Не заставляйте что-то делать, а просите помочь. «Мама боится без тебя переходить через дорогу. Переведи меня, пожалуйста» - будьте уверены, трёхлетка не отпустит вашу руку (но всё же держите его, ладно?).

3. Не делайте вместо него то, что он способен сделать сам (детей это очень возмущает).
4. Учитывайте, что ребёнок может всё сделать медленнее, чем вы рассчитываете, что он может отвлечься, поэтому делайте «временной запас».
5. Ничего не объясняйте долго и подробно. Скажите коротко, чётко, что вам от него надо, и сразу вовлекайте в это действие (заговаривать зубы можно - например, рассказывать историю, «самодельную» сказку).
6. Создайте приятные перспективы. («Ты сейчас умоешься, а потом пойдём гулять».)

Малышу очень трудно выразить свои чувства: он сам их не понимает.

Если ребёнок ведёт себя слишком «не так», родители обычно спрашивают: почему? что с тобой? — и тем ещё больше допекают его. Этим вы только ухудшите ситуацию - ведь спрашивая «чем ты расстроен», вы подтверждаете, что он должен быть расстроен, - и он расстроится на всю катушку. Потому что «мама сказала».

Ваше дело - не допытываться, а помочь. Помогите ему осознать, что он чувствует. Помогите высказать эмоции. «Тебе плохо? Ты сердишься? Ты испугался, что я буду ругать?» Озвучьте чувства своего малыша, помогите ему выразить их - и освободиться от негатива. Это и успокоит ребёнка, и расслабит его, так как снимет внутреннее напряжение. И даже если он снова разрыдается, это будут уже слёзы-которые-успокаивают.

Самоуверенность малыша - очко в вашу пользу

* *Меня в садике все будут любить.*
* *Почему?*
* *Потому что у меня и глазки, и носик, и скоро хвостик вырастет.*

Ребёнок очень самоуверен, иногда до такой степени, что это раздражает родителей. Так и хочется сказать: «Ну хватит целовать зеркало!» - а дочь, конечно, целовала саму себя. Но - сдержитесь.

Сейчас *это* полезно для малыша. Именно такая САМОуверенность делает его отважным исследователем и оптимистом.

Посмотрите, как карапуз раз за разом повторяет свои попытки, когда у него что-то не получается. Он не сдаётся, он учится, он отважно идёт вперёд. Если родители признают это поступательное (наступательное!) движение, никаких особых проблем в семье не возникает.

Буйствует, много капризничает и бунтует тот малыш, чьи родители не видят (или не признают) происходящих в нём изменений.

Протест против семейного тоталитаризма - вот что такое детский бунт.

Держи дистанцию

Задача этого кризиса - поднимаясь на новую ступеньку, оторваться от родителей. Пока ещё не совсем, нет, но всё-таки сделать так, чтобы появилась какая-то дистанция.

Знаменитый **эдипов комплекс** как раз в это время поднимает голову. Так что первое (и главное), что надо сейчас малышу от нас: понимание и терпение, терпение и снова понимание.

Давайте посмотрим, что появляется в малыше сейчас, на границе между ранним и дошкольным детством, из-за чего поднимает иголки наш маленький ёжик. Только не пугайтесь. Все, что дальше перечислено, не обязано проявляться в вашем ребёнке на все сто. К счастью, эти явления могут проявляться с разной интенсивностью. Просто - знайте и будьте готовы к «неправильному» поведению. (Знаете, почему мы взяли «неправильное» в кавычки? Потому что в переходный период оно как раз правильное, то есть в пределах нормы. Неправильно будет, если из всех семи пунктов у вашего юного человека не проявится ни один.)

И ещё. Не искоренять «неправильное» поведение, а направить его в нужное русло - вот то главное, что требуется от родителей сейчас, да и потом тоже. Так что кое-что зависит и от вас, и от ваших отношений с малышом, и от того, насколько он вам доверяет.

Что нас ожидает

Арина тянет кота с кресла...
На вопрос «Зачем?» отвечает честно:
* *Должна же я кого-то прогнать...*

- *Негативизм*. Малыш отказывается что-то выполнять только по одной причине: потому что сделать это предложили ему вы, взрослый человек.
- *Упрямство*. Настаивает на чём-то не потому, что ему действительно этого очень хочется, а потому, что сам об этом сказал.

- *Обесценивание* того, что было привычно, дорого и интересно раньше (так, может сломать игрушку, которую ему не вовремя предложили).
- *Строптивость* малыша направлена не против конкретного человека (мамы, папы), а против принятых в семье норм поведения.
- *Своеволие*. Ребёнок хочет делать всё сам. Но если во время кризиса первого года жизни он стремился к физической самостоятельности, то теперь своеволие идет от того, что он желает осуществить свои самостоятельные (личные, персональные) намерения.
- *Протест, бунт,* который проявляется в частых ссорах с родителями. Ребёнок «находится в состоянии войны вообще - с окружающими; в постоянном конфликте с ними».
- *Деспотизм*. Малыш стремится властвовать надо всеми окружающими. Особенно проявляется деспотизм тогда, когда в семье один ребёнок и ему слишком потакают и опекают его.

Кризис и негативное поведение доводят нас больше всего тем, что, как нам кажется, малыш неуважительно к нам относится. И наш родительский авторитет (в случае бездействия) пострадает. На самом деле ребёнок борется со всеми подряд, кто подвернётся ему под руку, - просто для того, чтобы побороться.

Иногда кажется, что он просто физически не способен сказать «да». Не способен - ну и не надо. Если он постоянно делает всё наоборот, попробуйте и вы давать «обратные команды». Вам надо, чтобы он

подошёл поближе? Скажите: «Отойди во-он туда». Вам надо, чтобы надел синий костюмчик? Скажите: «Синий костюм мы сегодня надевать не будем». И не спорьте, пока проходит «кризисный вариант». Сейчас малышу важно «оторваться» от вас, чтоб получше почувствовать себя самого, свою независимость, умелость и «самость». Позвольте ему чуть-чуть отойти - и тогда он скорее вернётся к вам. Милым, добрым и ласковым. А пока—любите его таким, каков он есть.

Обойдёмся без истерик

После года любой ребёнок морально дорастает до истерик. В принципе, поэкспериментировать он может в любое время от года до двух с половиной, но обычно не по своей вине. В этом возрасте он ничего не пытается добиться истерикой, он просто не в силах с собой совладать. В это время истеричное поведение чаще всего случается из-за эмоциональных перегрузок или от усталости. (Пока малыш не может контролировать свои эмоции и не может вовремя остановиться, если его «понесло».) Когда вы чувствуете, что ребёнок вот-вот сорвётся, сразу же принимайте меры. Предвестники истерики: малыш возбуждён, хнычет, раздражается, капризничает, устал и еле-еле «ползёт» за вами и другие признаки перегрузок.

Что делать? Помогите ему расслабиться. Подержите на руках, тихо поговорите, погладьте, дайте попить (или из бутылочки с соской, или из кружечки - но через соломинку). Скажите малышу, что понимаете, как он устал, посочувствуйте ему, обнимите (но не спорьте, если он кричит «нет!»). Просто отвлеките его и переключите внимание. («Смотри-смотри, какая машина красная поехала!», «Кис-кис, иди к нам, у нашего Ванечки тоже есть хвостик» - и заглядываете ему за спину.) Расскажите незатейливую знакомую сказку или спойте медленную песенку. Если вы всё сделаете правильно, малыш расслабится и истерика не состоится.

Истерика после 2,5-3 лет - совсем другое дело. Это уже не признак крайней усталости, а признак вредности. Теперь, закатывая истерику, он скорее всего проверяет вас на прочность и добивается своего. И от того, как вы будете на эти истерики реагировать, зависит, продолжит он свои эксперименты или прекратит.

Дети подчиняются нам, родителям, в двух случаях:

1) когда им это выгодно;

2) когда знают, что за «преступлением» непременно последует наказание.

Так что тактика ваша может быть очень простой:

1) показать, что истерикой они ничего не добьются (нет выгоды);

2) доказать, что они будут лишены чего-то приятного (лишить удовольствия - хорошее наказание).

Если ребёнок привык *с помощью истерик* регулярно добиваться своего, то, конечно, будет продолжать в том же духе много лет. До тех пор, пока хорошенько не усвоит: этот номер не пройдёт.

Так что вся трудность не в его поведении, а в вашем отношении.

ПРАКТИКУМ

Ваш малыш закатил истерику. Что делать?

Главное - спокойствие, только спокойствие... Выучите правило трёх «НЕ»:

- не паниковать;
- не реагировать;
- не уступать.

Ребёнок постарается втянуть вас в диалог, словесный или действенный, то есть постарается, чтобы вы начали что-то делать.

- Очень твёрдо скажите «нет» и ни в какие споры, уговоры и переговоры не вступайте.
- Никаких шлепков и подзатыльников. Иначе у ребёнка появится «официальный» повод рыдать дальше, а вы, почувствовав свою вину, уступите.
- Истерика любит зрителей. Если она проводится дома, оставьте ребёнка одного (проверьте, чтоб «зона», где находится ваш ребёнок, была безопасной).
- Если уйти невозможно (например, истерика настигла ваше дитя на улице) - оставайтесь рядом, но сделайте вид, что эти вопли вам не мешают. (Да, понимаем, что трудно, зато действенно.) Не реагируйте на реплики прохожих! (Не поддавайтесь, даже если окружающие взывают к совести - ребёнка или вашей.) В конце концов прохожие пройдут, а ребёнок (и его фокусы) останутся при вас.

- Не уступать ни за что. Ребёнок должен понять, что манипулировать собой вы не позволите.
- Ждите. Время работает на вас. Ребёнок должен понять (и поймёт), что таким способом вас из равновесия не выведет и своего не добьётся.
- В переговоры можно вступать только тогда, когда ребёнок утихнет.
- О чём говорить? Обнимите и посочувствуйте: «Мне очень жаль, что ты не сдержался...», «Я знаю, тебе было плохо».
- Спросите, что он чувствует. Учите ребёнка выражать своё недовольство словами: как ни странно, но дети этого делать не умеют. Пусть ребёнок скажет, что он чувствует: «я злюсь», «мне обидно», «я расстроена». Такое словесное выражение своих чувств научит его снимать напряжение заранее, не доводя себя (и вас) до истеричного состояния.

Глава шестая
РЕБЁНОК-ДОШКОЛЁНОК

Буйная **фантазия,** богатое **воображение** и неуёмное **любопытство** превращают ребёнка-дошколёнка в крайне инициативное существо, которому до всего есть дело.

Мама и тётя Лариса весело обсуждают, что делать с крысой, прописавшейся в подполье у тёти. Заряна что-то строит из кубиков, вдруг она поднимает голову и говорит:

- Тётя Ларисочка, я знаю, что делать: вам надо выпить крысиного яда.

Мама и тётя - хором:

- Зачем?

- Чтобы от вас все крыски разбежались.

Если в родительской жизни бывает золотая пора, то она наступает сейчас, когда поутихли баталии кризиса трёх лет. Кстати, именно от вас зависит - когда они утихли. Через полгода или через два. Но в любом случае кризис пройдет. Ребёнок уже многое может сам, но *ещё* находится в зоне вашего непосредственного влияния (что, согласитесь, и удобно, и приятно). Это к школе у него в голове все поменяется, и он начнёт равняться на учителей и друзей, а пока для него главный авторитет - это вы, родители.

Если ваше мелкое чудо(вище) отстояло-таки право на самостоятельность (точнее, вы в разумных пределах позволили его отстоять), то домашняя междоусобица взрослый—ребёнок

Время почемучек

К нам подбежала собачонка и залаяла.

- А она на всех лает?

- На всех.

- И на хозяйку лает?

- Лает.

- А почему наш Том на хозяйку не мяукает? (А действительно почему? А?)

Два забавных вопроса «Засем?» и «Посему?» дошколята могут задавать бесконечно.

Собственно, вы слышали их и раньше, и отвечали на них. Но (обращали внимание?) сами-то ответы малыша интересовали не очень. Был скорее вопрос ради вопроса: словно ваш карапузик вслух фиксировал какой-то конкретный новый факт. Они часто повторяют одно и то же «почему» по поводу одного и того же стишка - и так столько раз, сколько вы будете его читать.

Ну а теперь пришло время разложить факты (и старые, и новые) по полочкам. Проникнуть в суть, понять не только внешнюю, но и внутреннюю связь явлений, вещей и событий. Настырные «Почему?», требующие нашего ответа, - верный знак, что представление ребёнка о мире и о себе наконец-то из разрозненных кусочков складываются в целостную картину. Она ещё не полная и по-детски наивная, но она уже есть!

Идём с Ариной по тротуару, с двух сторон - деревья. «Это лес!Мы пошли в лес!»—говорит вдруг она. «Какой же лес? Лес— это когда много деревьев и домов нет, - уточняю я, - посмотри, там, за забором—дома». «Да, — говорит Арина, - дома стоят за лесом».

Дети не очень разбираются в причинно-следственных отношениях. *«Идём мы по пустыне... вдруг банка сметаны лежит… жарко», «Солнце на небе, потому что день пришёл* ..» Поначалу малыш замечает самый важный для него факт: *день* - и делает свои выводы,

пусть нелепые, но не высмеивайте его. Да, детки ещё во многом не разбираются, но наблюдают, замечают - учатся.

Сейчас ваша задача очень проста: не препятствовать любопытному носику соваться везде и всюду и отвечать на все вопросы, которые так и сыплются из вашего карапуза.

А если не сыплются? Тогда что-то тут не то и есть серьёзный повод задуматься, а не в вас ли причина. Может быть, вы так старательно воспитывали своего ребёнка, что теперь он просто опасается лишний раз обратиться к вам? (Например, зачитывали Большую Советскую Энциклопедию.)

Если он не спрашивает - начинайте спрашивать его сами: «Что выше, этот дом или голубятня?», «Почему нам жарко?», «Как ты думаешь, куда ползёт эта улитка?», «Знаешь, в кого превратится головастик?», «А что мы увидим за тем поворотом?» Позвольте ему активно наблюдать и сочинять, проявлять инициативу и не бояться независимо (то есть без испуга, весело и самостоятельно) исследовать мир.

Он предложил вам поиграть в прятки? Кричите «ура» и играйте. Он рвётся сам «поколдовать» и превратить снег в воду, а потом его раскрасить? Ну что ж, сегодня вам ещё раз придется мыть полы. Только не забудьте и его пристроить к уборке.

Если он (наконец-то!) обрушил на вас град вопросов - значит, вы всё сделали правильно.

ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПОЧЕМУЧЕК

Как правильно ответить на все вопросы, когда вы ненавидите уже само слово «почему»

- Между прочим, дети и сами могут добывать знания (с вашей помощью, конечно). Есть книги, диафильмы, кассеты, где написано и сказано «почему». А пока малыш будет просвещаться, вы успеете отдохнуть и... продолжить. Пусть теперь он ответит вам на ваши «почему». Он будет так горд, что вы обращаетесь к нему за помощью, что может просветить вас! Дети гордятся, когда сами могут чему-то научить взрослых.
- Не отвечайте на все вопросы. Предложите ему подумать и слушайте.
- Пользуйтесь методом Сократа и задавайте наводящие вопросы, чтоб, отвечая на них, ребёнок сам нашёл ответ. (Например,

почему вокруг так много растёт одуванчиков, хотя никто их не сажает.) Иногда бывает так: задан вопрос, а ответа на него вы не знаете. Например, четырехлетний Лёня спросил меня: «Если Бог хороший, то почему бывает зло?»

Что делать? Если вы скажете честно: «пока я не знаю точно», «мне надо подумать», «давай поговорим об этом сегодня вечером...»—ваш авторитет из-за этого не пострадает. Расскажите о чём-то другом, тоже интересном. А на досуге найдите ответ на тот «коварный» вопрос. Думать полезно не только маленьким. Кстати, детям полезно знать, что есть вопросы, на которые нет ответов. («И может быть, ты, мой малыш, когда вырастешь, сможешь найти на него ответ».)

Всё успеть во что бы то ни стало

- Мам, включи в ванной свет!

- Зачем?

- Язык помою. На языке у меня паутина, а пауки ещё не завелись.

Внутри каждого ребёнка сидит пружинка под названием «инициатива» и раскручивает его с утра до вечера. Попробуйте посчитать, что успевает ребёнок придумать и реализовать за каких-нибудь несколько часов. (Порисовала, поела и покормила кукол, поиграла с собакой в мячик, упала-поплакала, сделала зарядку, помыла с мамой пол, половила рыбок в тазике с водой и там же растворила пачку мела, снова помыла всем этим пол и удивилась, какой он разноцветный... Сколько времени прошло? Правильно, всего два часа.)

И в каждое дело ребёнок погружается с головой. Раньше его легко можно было отвлечь, «переключить» на новое дело.

Теперь же он жаждет осуществить то, что сам замыслил, причём действует упорно и целенаправленно.

Родители, конечно, могут притормозить своё чадо, но, если его действительно что-то интересует и ему хочется это сделать, он будет повторять попытки снова и снова.

Если детка задумала научиться зашнуровывать свои ботинки или укладывать баночки «по росту», постарайтесь ему не мешать. Дети прекрасно чувствуют, какие новые действия надо им освоить и какие новые способности приобрести. Повторяя одно и то же снова и снова,

они оттачивают своё умение, а заодно учатся намеренно и целенаправленно добиваться результата.

Отнеситесь с уважением к его занятиям.

ПРАКТИКУМ

Увлечь за *собою* и не поссориться

Иногда, правда, это легче сказать, чем сделать. Вам пора отправляться в детский сад, а дочке приспичило примерять новое платье. Самый лучший способ настоять на своём - не спорить. Просто срочно включитесь в игру.

Игры для переключения внимания:

- «Жужжалка». С жужжанием «подлетаете» к малышу, говорите: «Ж-Ж-здравствуй, друг-пчёлка... ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж...» Ребёнок присоединится. Пусть жужжит, когда будет одеваться, и т. п.
- Начинайте негромко напевать весёлую песенку, где есть движения, и показывайте их: «мишка с куклой громко топают, громко топают, раз, два, три. И в ладоши звонко хлопают, звонко хлопают, посмотри».
- Игра «Я - кукла» (робот, машинка, паровоз...). Вы сейчас не мама/не папа, а то, чем ребёнок может поиграть. Вас можно куда-то увести, просто нажав на кнопку. Такое счастье - покомандовать родителем - они никогда не упустят.

В лесу. Тишина, покой, птички щебечут. Папа говорит:

- Какая красота... неописуемая. Сынок подхватывает:

- А я под деревом пописал. Теперь ещё красотее будет.

Три «само» и без вины виноватый

Не так давно ребёнок осознал собственное «Я» и в жизнь его вошли три «само»: **самонаблюдение, самоконтроль** и **самонаказание.**

Это очень важный момент, на который стоит обратить внимание.

Малышу от 3 до 5-6 лет взрослые люди представляются всемогущими, всезнающими существами - ну просто волшебниками. И ребёнок готов выпрыгнуть из собственной шкурки, только чтобы дотянуться до них (то есть до родителей) и стать таким же всемогущим и независимым. (Обращали внимание: играете в шашки, мяч и т. п.,

ребёнок проиграл - он не хочет быть проигравшим! - это отзвук того самого желания: дотянуться до взрослого, стать как взрослый, быть с ним на равных.)

Инициативный ребёнок строит планы, ставит цели и упорно стремится их достичь. И тут же обнаруживает, что на многие его желания наложено «социальное табу». Нельзя, например, жениться на собственной маме, нельзя визжать и резвиться, когда едешь в троллейбусе. Ребёнок знает, что многое из того, что ему хочется, родители не одобрят. Он готов идти наперекор, однако те самые «само...» (в данном случае, самонаблюдение и самоконтроль) теперь уже заставляют его сдерживаться.

Но (вот беда!) в глубине души желания остаются! И этот разлад «знаю, что плохо, но всё равно хочу» заставляет ребёнка чувствовать себя виноватым.

«Что за глупости, - скажете вы, - иметь желание и осуществить желание - совсем не одно и то же». Да, это действительно так, но только с нашей взрослой точки зрения. Но **у** детей своя логика, во многом отличающаяся от нашей. Для них «почувствовать» и «сделать» очень тесно слиты, это почти одно и то же.

Кроме того, пока дети часто не в силах удержаться от того, что им хочется. И - нарушают наши запреты. Если родители стыдят ребёнка за проказы, он опять-таки чувствует себя виноватым. А если отчитывают и стыдят очень часто, то чувство вины прочно поселяется в его душе.

Многие наши взрослые комплексы и странности - оттуда.

Чувство вины и его последствия

Больше всего на свете Нина любила пельмени. Но не всякие, а те, что лепила её мама. Мама была коренной сибирячкой, и пельмени её были просто по-тря-са-ющие. Сам процесс изготовления Нина тоже любила - причём сразу за две вещи: за то, что надо стаканом вырезать из огромной лепёшки тесто и класть на кругляшок десертной ложечкой фарш, и за то, что это было весёлое, долгое и вкусное дело. Имама была весёлая и румяная и немного испачканная мукой, и папа и Нина помогали и пачкались, и потихоньку откусывали тесто, и все смеялись и говорили ей: «Потерпи!» Пельмени делались долго - весь день, и только по особым

случаям. Сегодня был как раз такой: день шахтёра. И папины друзья-шахтёры и их шахтёрские жёны

Вечером ко встрече гостей всё было готово: стол накрыт, тарелочки-чашечки выставлены, а знаменитые пельмени пор-ция за порцией плюхались в большую кастрюлю. Потом мама их вылавливала огромной ложкой, укладывала в огромное блюдо и закрыв крышкой, укутала - чтоб не остыли. Потом мама с папой ушли встречать гостей, а Нина осталась на кухне - поближе к пельменям. Она водила носом, унюхивая любимый аромат, смотрела в щёлочку (где же гости, а вдруг пельмени остынут?) и ждала. Она сидела и терпеливо ждала, а гости всё не шли, и хорошо было слышно, как на улице, под окном, о чём-то весело шептались мама и папа.

Нина развернула закрутку - просто так - и стала нюхать дальше. Потом она сдвинула крышку - чуть-чуть, потом приподняла, посидела, подумала и съела один пельмень. Она, конечно, знала, что есть одной не-куль-тур-но... но... в общем, потом она съела другой, третий... потом (ведь самое вкусное у пельменей - в серединке!) стала их раздевать. Осторожно, как ловец жемчуга морскую раковину, вскрывала и, выудив начинку, долго дула, потом проглатывала, а мучные створки осторожно отправляла назад - в миску. Потом к Ниночке подошёл кот - общественный, дворовый. Нина подумала, что это гость, а гостей надо угощать. Так они сидели и угощались, пока не кончились все целые пельмени. Нина очень аккуратно прикрыла миску, и тут какраз вернулись родители с шумной ватагой гостей.

«Ни за что не уйду с кухни», - подумала Нина и вжалась в табурет.

Было слышно, как, весело гомоня, гости рассаживаются за столом. Пришла мама, подхватила пельменное блюдо: «Ниночка, а ты что к нам не идёшь?» - спросила она и ушла в зал. Там ещё громче загомонили, захлопали в ладоши: «О, пельмени! пельмени!» Улыбающаяся мама сняла крышку и... подхватив чью-то тарелку, положила в неё первую «кожуру».

Потом вдруг стало тихо... Потом к столу подозвали Нину...

Дальнейшее она помнила смутно. Говорят, что гости умирали со смеху, а папа грозил ей пальцем, а мама краснела и молчала, а Нина, посмотрев на неё, собралась зареветь, но почему-то не заревела.

В общем, она кивала головой и обещала больше никогда-никогда. ..

И знаете, что интересно: слово своё сдержала.

С тех пор прошло почти что полвека. Но я до сих пор не прикасаюсь к пельменям: я их терпеть не могу.

Кто виноват? Родители? Пожалуй, никто не виноват. Просто случилась ошибка, которую (по незнанию) не исправили вовремя, вот и остался след, как рубец. Не подумали, не додумали - и спровоцировали ребёнка на мелкое хулиганство. Маленькие дети слабо себя контролируют, и «хочу» частенько перевешивает моральные нормы. Не надо было оставлять полную тарелку на виду, под носом у детки. Как не надо оставлять на виду деньги, спички, острые и бьющиеся предметы, ценные безделушки и другие соблазны, особенно когда в гости к вашему ребёнку приходят друзья. И не потому, что они плохие, а потому, что они ещё маленькие.

«Слёзы спасают от папиной ругани. Слёзы ругают...»

(Мудрое наблюдение ребёнка, получившего нагоняй)

Что делать ребёнку, который не удержался в рамках приличия (которые вы ему поставили) и теперь чувствует себя виноватым? Конечно же, постараться избавиться от вины. Вина - разрушительная эмоция, и дети, инстинктивно чувствуя это, стараются избавиться от неё. И способы у них есть

1 способ. Раскаяние. Слёзы, раскаяние помогают не всегда.

2 способ. Самонаказание. «Виноватость» настолько дис комфортна, что ребёнок ищет, как бы себя наказать и тем искупить вину. Он буквально нарывается на неприятности. Может упасть, сильно удариться, подраться. Он вызывающе ведёт себя, делает всё наперекор. Он провоцирует родителей на то, чтоб его наказали. Словно он сказал себе: «А, я плохой? Раз вы так считаете, то и буду плохим. Вот накажете - тогда посмотрим».

Дети, чувствующие себя виноватыми, ведут себя хуже, чем обычно.

3 способ. Переадресовка. В своих ошибках ребёнок начи нает обвинять не себя, а другого. И делает это совершенно искренне, потому что сам в это верит!

«Я не мог в саду уснуть. Мне мальчики мешали. Они болтали между собой и между мной!» - заявил Лёня, когда воспитательница пожаловалась на его хулиганское поведение во время тихого часа.

Вот почему дети так часто оправдываются и доказывают «я не виноват, она сама...». И это не повод их обвинять, это повод задуматься их родителям.

Если сейчас ребёнок часто оказывается «в виноватых», то со временем «виноватость» укореняется. Он привыкает обвинять - себя, других людей или обстоятельства. Он теряет уверенность в себе и превращается в безынициативного человека. При этом (внешне) он может казаться буйным, деятельным и шумным, но, сталкиваясь с трудностями, не рискнёт, не шагнёт, а затаится или отступит: «как бы чего не вышло....». Безынициативный человек мало чего добивается в жизни, зато привыкает все свои силы направлять на поиски

Что делать, если «пельмени все-таки украли»:

- Не стыдить, вызывая чувство вины.
- Чётко и внятно сказать ребёнку, что он сделал не так и чем вы недовольны.
- Всегда дайте возможность исправить дурной поступок!
- Показать и подсказать, как это можно сделать.
- Впредь не провоцировать ребёнка, помня о его возрастных особенностях (не надо приглашать ватагу малышей в комнату с дорогим сервизом или оставлять доступ к маминой косметике).
- Проверить (проанализировать) свои действия. А не слишком ли вы много запрещаете? А не лишаете ли вы малыша инициативы?
- Помнить, что дети не могут сидеть на месте и скучать.

Дайте занятие, подскажите идею, организуйте... в общем, займите делом. (Между прочим, главное дело детей дошкольного возраста - играть, так они осваивают мир и осваиваются в нём сами. Создайте условия и играйте с ними.)

ПРАКТИКУМ

Что делать, если ваши дети подрались

Если у вас двое маленьких детей и они часто ссорятся (и даже дерутся), вы играючи, не портя нервы ни себе, ни детям, можете прекратить это безобразие. Всё дело в том, что родители сами частенько поддерживают в детях боевой дух и соперничество. Обычно как бывает? Воюют - надо разнимать, выяснять, принимать меры. И тут вольно-невольно вы можете стать на чью-нибудь сторону (обычно дочки или того, кто младше). Другой ребёнок почувствует себя в опале (даже если он и виноват, всё равно почувствует). А если вы к тому же и ошиблись и провокатором ссоры был не он?

Предлагаем вам несколько простых способов прекратить драку.

Если очень жарко

Как вам следует поступить, если вы видите (и слышите) двух дерущихся (своих собственных!) детей? В тёплый летний день вы можете плеснуть на них кружку прохладной воды. Хороший душ, как правило, прекращает всякое сражение.

Страшная угроза

Держите под рукой пульверизатор (брызгалку для цветов) с чистой водой. Заслышав шум и грохот, входите и брызгайте. Палас останется почти сухой, а дети рефлекторно прикроют лица руками. Тут-то их и хватайте.

И отправляйте их умываться (с мылом!) и чистить зубы. Делайте так всякий раз - и вы победите. Нет ребёнка, который бы добровольно в неурочное время захотел взять в руки зубную щётку.

Наблюдатель

Вы не вмешиваетесь в детскую разборку. Входите в комнату, прислоняетесь к дверному косяку и молча наблюдаете за происходящим. Даже самое горячее сражение быстро сходит на нет. Как только битва утихнет, молча поворачиваетесь и уходите. Все комментарии - после ужина.

Комментатор

Вы не вмешиваетесь в детскую разборку. Входите в комнату, прислоняетесь к дверному косяку и, наблюдая, как развиваются события, комментируете их. Примерно так, как комментируют футбольный матч. Вы не

даёте советов (а значит, и не подначиваете), не оцениваете, кто действует плохо, а кто хорошо, а просто озвучиваете то, что происходит у вас перед глазами. «Саша атакует, он хватает подушку и... Лёва ловко уворачивается и выходит из-под удара. Пас! Подушка летит и сметает со стола...» Маленькие дети быстро заканчивают битву. А детей постарше ваша тактика, возможно, даже воодушевит - и рассмешит; и всё закончится взрывом смеха.

Не разбирайтесь, пока страсти накалены

Без особой нужды сходу не учиняйте разборки на тему: кто виноват? А вот развести по разным углам стоит: совместное наказание, как ни странно, детей объединяет.

Погремушка

В железную банку положите несколько монет и запечатайте её (обмотайте липучкой).

Когда агрессивный ребёнок с петушиным поскоком надвигается на другого, молча бросьте перед ним эту погремушку. Эффект неожиданности моментально переключит (отвлечёт) внимание и охладит его пыл. (А гремящие баночки дети с удовольствием изготовят сами; кстати, совместное дело их и помирит.)

От вины к ответственности

Вот так незаметно мы с вами подошли к важному понятию: ответственность.

Когда ваше маленькое чудо пойдёт в школу, это слово - ответственность - вы будете слышать чуть ли не на каждом родительском собрании и непременно проникнетесь всей важностью его хотя бы потому, что быстренько поймёте: иметь в семье безответственного ученика - сплошной «караул!».

Теперь же, когда он ещё дошколёнок и когда у него появилось два полезных «само» - самонаблюдение и самоконтроль, - самое время приступить к формированию у него чувства ответственности. Вы скажете, что уже приступили. Малыш сам убирает игрушки на место, не лазит по грязным лужам, а когда собирается спать, кладёт одежду на стульчик. Прекрасно. Но это не ответственность, это - аккуратность.

Вы скажете, что он не вопит в общественном транспорте, слушается, когда ему говоришь «нельзя», умеет прислушиваться к вашим советам и

не закатывает истерик у прилавка с игрушками. Но это ещё не ответственность, это - послушание.

Вы скажете, что малыш старательно и трудолюбиво рисует и лепит и его натюрморт на выставке занял первое место. Малышка же не менее старательно делает «па» и волнуется перед концертом. Но и это ещё не ответственность. Это - **свобода творчества.**

Мы часто путаем ответственность с послушанием, аккуратностью и успехами своего ребёнка на общественном поприще. Но ответственность - это нечто другое.

Ответственность - это искреннее и добровольное признание необходимости заботиться о себе и о других.

Детская ответственность начинается с нашей безусловной любви. Проявляя заботу о малыше и делая это именно так, как нужно ему (без переборов и недоборов), мы показываем юной личности её неповторимость, уникальность, самоценность. Только испытавший это человек сможет потом по-настоящему бережно относиться к другим людям.

Чтобы признать ценность других людей и жизни вообще, человек сначала должен почувствовать ценность самого себя.

Отсюда начинается забота, милосердие, чувство долга, желание и умение сотрудничать, беря на себя обязательства и выполняя их.

Да, всё начинается с мелочей. И не общипывать букет из маминой вазы, и тихие игры, когда дедушка прилёг отдохнуть, и игрушки, убранные в ящик, конечно, всё это важно. Но... но главное - те побуждения, которые заставляют ребёнка *так* поступать. Представьте: ваш ребёнок, удобно расположившись на сиденье автобуса, размахивает ногами. «Не болтай ногами, это некрасиво» или ««Не болтай ногами, ты можешь испачкать пассажиров», - как скажете вы? Можно сказать ребёнку: «Не ломай ветку, поцарапаешься», а можно сказать: «Не ломай ветку, она живая». Чувствуете разницу? По этой короткой реплике видны приоритеты родителя: обеспечить сиюминутное удобство, правильность, безопасность или дать малышу целостное представление о живой природе.

Что необходимо делать, чтобы юный человек стал ответственным человеком?

Вот как воспитывать ответственность

1. **Ребёнок должен ощущать себя равноправным членом семьи.** Должен знать, что окружающие нуждаются в нём.

Поначалу это проявляется в том, что его не отстраняют от взрослых занятий. «Помоги мне накрыть стол к чаю», «Как ты думаешь, какие тарелочки лучше поставить?», «Эту обувь мы помоем вместе...» Посильное дело для малыша всегда найдётся.

2. **Не надо торопить,** позвольте ребёнку выполнить ответ ственное задание в удобном для него темпе.

А если у него не получается как нужно, ваша задача - убедить, что он растёт, учится, каждый день у него прибавляется и опыта, и умения. (Но в первую очередь помните об этом сами!)

3. Вместо того чтобы делать замечания и ругать за плохо выполненную работу (или за некорректный поступок), сделайте так, чтоб ребёнок на собственном опыте узнал, **к каким результатам ведёт безответственность.**

Не купил хлеба - пусть все ужинают без хлеба; не поставил у батареи сапожки - они остались мокрые и мы не пойдём гулять.

4. **Но поручайте ему посильное дело,** чтобы он понимал: если не выполнит, подведёт и себя, и других.

Не надо, жалея ребёнка, брать всю ответственность на себя.

5. Поначалу дети легко забывают о том, что им поручили. Придумайте какие-либо **сигналы-«напоминалки».** Например, звонок будильника или картинка (в тему) на двери, намекающая, что надо покормить рыбок в аквариуме.
6. Родители часто не подозревают, что **дети способны и на**

Если вы никогда не советуетесь с ребёнком и раз за разом поручаете ему слишком простенькие и однообразные занятия, он может посчитать (и посчитает), что ему не доверяют, он слишком маленький...

7. Когда ребёнок не справился с работой или повёл себя безответственно, постарайтесь **понять его и показать, как надо делать.**

Покажите, что вы тоже заинтересованы в том, чтобы у него всё получалось как надо, что вы понимаете его, верите в его силы.

8. Постарайтесь сделать так, чтобы у ребёнка забота о других (и забота о себе тоже) **связывалась с положи тельными эмоциями.**

Мы часто критикуем за ошибки, а к тому, что человек делает хорошо, быстро привыкаем и считаем за норму. Рисунок, который малыш принёс из детсада вам в подарок, можно красиво оформить и повесить на стене, за вечерним чаем можно отметить, как бережно он сегодня обращался с младшей сестрёнкой, как старательно укачивал её в колясочке. Так называемая обратная связь - это очень важно для малыша!

Трудно вырабатывать ответственность у ребёнка, если:

- *Если вы постоянно требуете больше того, что ребёнок способен сделать,* - это убивает чувство ответственности буквально на корню. Так, малыш пока не способен долго заниматься одним и тем же. Можно разнообразить ту работу, которую вы поручаете ему, или, поблагодарив, отпустить играть. Вы можете поручить навести порядок **в** своём уголке (или своей комнате), но учитывайте, что «порядок» в понятии взрослого - это одно, а у детей - совсем иное. Куча игрушек за дверью и более-менее чистая середина комнаты - это тоже порядок. Так что
- *Если вы не проверяете, не контролируете.* Сам себя контролировать он пока не может.
- *Если забываете поощрять* (благодарить, награждать, отмечать, хвалить).
- *Если никогда не советуетесь с ребёнком.* Не надо думать, что «он такое насоветует!».

Изначально дети хотят быть хорошими и очень гордятся, когда им доверяют и спрашивают их мнения.

Давайте помнить, что, даже если родители не задумываются о своих приоритетах, они бессознательно передают их детям своими словами и действиями. Как всё настоящее, настоящая ответственность не насаждается извне, с помощью угроз и наград, она бережно взращивается, она идёт изнутри, от сердца маленького человека. И подкрепляется нашим ежедневным примером.

ПРАКТИКУМ

Обидное прозвище

Вообще-то ничего страшного в прозвищах нет. Иные выросшие дети и через много-много лет, став взрослыми, радостно отзываются на «Привет, Капитан!», «А помнишь, Чижик...». Другое дело, если кличка, которой наградили вашего ребёнка соседские ребята, уничижительна. Чуркин, который стал Чурбаном, или подросток Сашка, побывший Букашкой, а потом переименованный в Опарыша.

Говорят, дети жестокий народ. Они придумывают порой такие «кликухи», что вам и не снилось. На самом деле они просто меньше думают о последствиях и больше поддаются порывам. Обозвали - расшумелся, ой, весело! А зачастую и сами взрослые создают условия для детской бестактности.

«Мальчик, тебя как звать? - пытает трёхлетнего Вадима дотошная соседка. - Вова или Дима?» Малыш смотрит на маму (та ободряюще улыбается) и вдруг говорит: «Меня зовут... Ёжик... и Оболтус». Все, естественно, хохочут. Малыш недоумённо хлопает глазами и тоже смеётся. Пока ему не обидно. Он не понимает, в чём соль, и готов согласиться на «оболтуса». А потом, возможно, уже настолько привыкнет к прозвищу, что не сможет ни заметить, ни восстать против его уничижительного смысла.

Обидные клички-дразнилки не так и безобидны, как может показаться на первый взгляд. Они - словно маска, которую подсовывают ребёнку, и он вынужден или одеть её и молча страдать (ради того чтоб приняли в компанию, ребёнок готов на многое), или биться за честь своего настоящего имени.

Но что интересно: к одним из детей не прилипают никакие обзывательства (подразнили - и перестали), к другим приклеиваются намертво. Почему?

Нормальный ребёнок к имени собственному относится столь трепетно, что любое искажение (случайное, а тем более намеренное) воспринимает как атаку, как покушение на свою личность. Помню, как наш Лёня, будучи ещё второклассником, из школы пришёл хмурый, швырнул ранец в один угол, сам сел в другой, вздохнул и задумался: «Меня опять обзывают». «Опять Леопольдом?» - спросила я. «Нет, теперь каким-то Лениным». - «А ты?» - «Я борюсь и обзываюсь на них».

Я хихикнула (во поколение, о Ленине не знают), но, так как человек действительно страдал, поняла, что надо принимать меры.

Что делать ребёнку, которого дразнят? Что делать родителям ребёнка, которого дразнят? Можно доказывать и малышу, и себе, что это ерунда. Можно с гиканьем гоняться за обзывателями в надежде поймать и выдрать. Но это мало помогает, дразнить не перестанут, просто делать это будут исподтишка.

По-настоящему действенно мы можем помочь только одним: дать совет. А совет очень прост: **«Не реагируй никак».** Не делай ничего. Называют обидной кличкой - не откликайся, обзываются - не реагируй. Веди себя как ни в чём не бывало - это же не к тебе обращаются. Ты-то Леонид. Дразнить интересно того, кто реагирует: злится, обижается, возмущается. Протестует. А ты не обижайся и не злись. Не отзывайся - это зовут не тебя. Запомни: все чужие имена, клички и прозвища к тебе отношения не имеют. Обидчикам надоест, когда они поймут: никакие клички и прозвища к тебе не относятся».

Этот простой совет, который вы дадите своему ребёнку, - на самом деле очень действенное средство. Но чтобы ребёнок смог воспользоваться им, необходимо воспитать в юном человеке - буквально с пелёнок - чувство собственного достоинства. И самого его никогда не обзывать, не унижать. Ни-ког-да. И не позволять это делать ни-ко-му.

Дети - не взрослые

Сын моет уши и потихоньку ворчит:
«Помой уши, помой уши...
так и без ушей можно остаться!»

Любить безусловной любовью младенца очень просто. Мы знаем, что он ещё «ничего, ну ничегошеньки не понимает, что с него взять?», и потому всё прощаем ему. Не держим ни горечи, ни обиды, ни гнева. («Не держим сердца» - как говорила моя бабушка.) Малыша тоже легко любить просто так: он так очарователен в своей наивности, что сердиться на него подолгу просто невозможно.

А вот после трёх лет, когда наши детки становятся довольно-таки самостоятельными существами (причём, скажем честно, довольно-таки

настырными), любить «просто так» их становится посложнее. Мы начинаем предъявлять к ним претензии. И что интересно: растёт ребёнок - наши претензии тоже растут. А что делать? Ведь это мы должны подготовить его к жизни, обучить правилам поведения, развить... В общем, без требований не обойтись.

Иное дело претензии. Справедливые и нужные требования превращаются в претензии, когда родители в этой своей плодотворной воспитательно-образовательной деятельности забывают о двух очень важных вещах.

1. *Это* (то, что требуете) надо ему или нам? Кому это действительно надо: ему или его родителям?
2. Помните ли вы, что дети - не взрослые, они иначе устроены, чем мы. (Учитываем ли мы возрастные особенности ребёнка?)

Когда забывают - вот тогда-то и случается перебор. Тогда:

Бесконечные претензии к ребёнку превращают любовь

А попутно мы портим свои отношения с ребёнком и подрываем доверие к себе. Делаем так не со зла, а просто потому, что забываем, что *дети - не взрослые*.

К слову сказать, пока ребёнок маленький, вред от излишних претензий поначалу не очень заметен: как вы себя ни поведёте, малыш всё равно будет ходить за вами хвостиком. Всё скажется потом, когда он дорастёт до школьного возраста: авторитет родителей постепенно вытеснится авторитетом первой учительницы, а потом - сверстников, друзей, кумиров.

Они мыслят иначе

Они, конечно, существа тоже разумные, но... другие. Трудности начинаются, когда мы общаемся с ними исходя из «взрослого» разума, забывая, что ребёнок ещё до него не дорос.

Буквально сегодня я слышала диалог.

Под окном проходят мама и сын-дошколёнок. Мама:

— Егор, не трогай шапку! (Егор, видимо, пытается её снять.) Егор, кому говорю, надень шапку, надень сейчас же!!! (Судя по протестующему «у-у-у», мама натягивает головной убор на сына.) Не смей больше снимать!..

(Пауза.) Потом опять - ласково:

— Егор, нельзя без шапки, ты ещё маленький... -У-у-у-у И!

Любящая мама сделала всё возможное, чтобы её ненаглядный дошколёнок встал на дыбы и немедленно постарался содрать с себя головной убор. А если всё-таки мама проявит твёрдость и шапка останется сидеть, где ей и положено - на голове, то уж обида под ней затаится обязательно.

Ему хочется быть большим, а тут публично признают его

Когда вы убеждаете в чём-то ребёнка, то и аргументы надо подбирать весомые для него (а не для взрослого). Учитывая его приоритеты и его особенности мышления. Как маме потребовать от Егора того же, но иначе: «Нельзя, солнце напечёт голову, и ты...», «Эта шапка - волшебная. Она специально лежала в магазине и ждала, пока придет Егор».

Особенность *детского мышления* в том, что оно:

- конкретное,
- наглядно-образное и
- эйдическое.

Дети умеют думать картинками, конкретными образами, и, чтобы понять (и воспринять, и запомнить) что-то новенькое, им легче всего, когда это «что-то» конкретно и наглядно.

А всё, что ребёнок видит, буквально впечатывается в память.

Рассказываю Лёне эпизод из «Дяди Стёпы», как он поднял мальчика к потолку и тот увидел свою маму. Недоумение: - А зачем мама на потолок забралась?

Разум ребёнка - это не миниатюрная модель мозга взрослого человека.

- То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может иметь огромное значение. И наоборот.
- То, что вам кажется очень важным, на шкале детских ценностей может располагаться ниже нуля.
- Детям недоступна логика взрослых. То, что понятно и ясно взрослым, детям может показаться странным и неправильным.
- Дети могут неверно истолковывать наши поступки, и тогда они покажутся им несправедливыми.

- Сначала ребёнок чувствует и действует и только потом начинает думать.
- Ребёнок всегда добивается (нуждается в) вашей любви.

Нельзя обижаться на ребёнка только за то, что он поступает по-детски.

Рассмотрим с этой точки зрения две особенности детского мировосприятия, с которыми мы сталкиваемся постоянно. Эгоцентризм и анимизм. И поищем свои ошибки. В этом возрасте деткам свойственны два в общем-то оригинальных качества: **эгоцентризм**—ребёнок не понимает чувств и эмоций другого существа, воспринимает все, что происходит, «через себя». И **анимизм -** ребёнок наделяет неживую природу свойствами разумного существа.

Эгоцентристы - не эгоисты

«Я очень культурная. У меня только ножки некультурные, дрыгают, крутятся сами... и ручки крутятся, вертятся... ручки немножко некультурные... - Потом помолчала и честно добавила: - И ротик...»

Неспособность ребёнка учесть точку зрения других людей, его собственный взгляд на мир, который представляется ему единственно верным, - это и есть детский эгоцентризм.

Эгоцентризм - это такое отношение к миру, когда человек сосредоточен на своём индивидуальном «я». (Я в центре мира, всё крутится вокруг меня.) Для детей это естественно, для взрослых - странно. (Эгоцентризм взрослого - как раз тот случай, когда человек не вырос, не усвоил в детстве материал.)

Малыш, заслонивший собой экран телевизора, не думает о том, что он вам мешает. И потому ваше возмущённое замечание: «Сколько можно говорить тебе: уйди сейчас же!» - он не поймет и может даже обидеться. Ни с того ни с сего вы его прогоняете. Он не понял почему. «Может, я надоел? Может я вообще здесь не нужен?» Если ребёнок

засомневается в своей «нужности», он срочно начнёт искать доказательств вашей любви.

Доказательства любви дети ищут весьма своеобразно. Капризничают, хулиганят, болеют, вредничают, замыкаются или плачут - что угодно, лишь бы обратить на себя ваше внимание. Ваши замечания и укоры только подливают масла в огонь (ещё бы, обратили внимание, ура, я нужен им!).

Понять эту детскую особенность - значит снять массу претензий-проблем и в настоящем, и (что особенно важно!) в будущем. А если и предъявлять какие-то претензии, то сначала к себе, и только потом к нему, к своему ненаглядному чуду.

Так что же, обойтись без замечаний, мучиться и гладить по головке? Нет, ***объяснять*** ребёнку, причём делать это *наглядно,* по-детски. Посадите малыша в кресло, включите мультик и скажите: «Смотри... - А сами встаньте перед телевизором и заслоните весь экран. - Тебе не видно? Мне тоже не видно, когда ты стоишь так». Подобное поведение не заставит ребёнка усомниться в вашей любви. Он просто поймёт, что вы недовольны не им лично, а его поступком. Это раз.

Детский эгоцентризм - явление временное, и с возрастом он уходит. Но только с вашей помощью он не перерастёт в махровый эгоизм. Это два.

Вы развиваете в нём умение смотреть на происходящее с точки зрения другого человека. Вы помогаете развиться такому прекрасному свойству, как эмпатия—то есть умение чувствовать все так, как это чувствуют другие люди. А это поможет вам, когда малыш станет постарше, подростком, договориться, найти общий язык, не потерять контакт. Это три.

ПРАКТИКУМ

Помогите подружиться

Учите ребёнка дружить. Отсутствие друзей в школьные годы - печальный случай.

Но обычно это всего лишь результат, » причина «бездружия» закладывается как раз в дошкольные годы.

Маленькие дети (лет до двух-трёх) с ровесниками не дружат. Не умеют. Да, они любопытничают, интересуются друг другом, могут походить, взявшись за ручки или побегать-поскакать. Они охотно играют рядом, но

каждый, в сущности, - сам по себе. И малыш особо переживать не станет, если друга в самый разгар игры уносят домой менять мокрые штанишки.

Умение дружить растёт вместе с ребёнком.

Постепенно игры детей становятся совместными. Это, правда, не мешает им бесконечно ссориться и мириться, но теперь без сверстников малышу уже скучно. Впрочем, пока он может и обойтись, если рядом есть взрослый, с которым можно вместе поиграть. Но уже способен страдать, если ровесники не принимают его в свои игры. А не принимают чаще всего потому, что играть не умеет.

А фактически, не умеет вступать в социальные отношения и поддерживать их.

Научите ребёнка правилам игры. Нет, как гонять машинку, он и без вас знает, научите его, как вести себя, когда гоняешь эту машинку вместе с кем-то.

Маленькие дети терпеть не могут проигрывать, и потому родители часто играют с ними в «поддавки».

Ровесники делать этого не будут!

Не надо всегда поддаваться и оставлять его победителем. Ребёнок должен научиться и уступать, и достойно проигрывать. Он должен уметь договариваться и соблюдать определённые условия - правила игры, а в сущности - правила детского сообщества. Учите ребёнка распределять роли в игре и меняться ролями.

Малыши-дошкольники играют уже не просто рядом, а совместно. Вместе. В таких коллективных играх тоже сначала каждый будет сам за себя. (Посмотрите, как, например, играют малыши в те же «Гуси-лебеди» или «Кошки-мышки». Каждый ребёнок соблюдает свой интерес.) И только со временем дети становятся способны играть командами, где личный интерес подчиняется общему.

«Без друзей меня чуть-чуть...»

Дружба в полном смысле этого слова начинается в школьные годы. (Хотя стоит сказать, что современные дети, найдя «родственную душу», могут «прикипеть», крепко-накрепко подружиться и раньше.) И чтобы потом он не остался в одиночестве, обратите внимание, есть ли у него друзья сейчас, какие они, каковы их отношения.

И даже самые лучшие в мире родители не заменят ребёнку друзей. Если ваш ребёнок ни с кем не дружит - это грустный симптом. Ищите причину вместе.

Возможно,

- ваш ребёнок не такой, как все, и поэтому его отвергают;
- у него вредный характер;
- стоит обратить внимание на внешний вид (дети не любят неопрятных, вечно чумазых и неаккуратных);
- не умеет играть и подчиняться общим правилам игры;
- слишком эгоистичен или слишком застенчив;
- не умеет ладить с другими или не умеет знакомиться...

Может, сам он - иной, и его действительно не понимают. Но имейте в виду - всегда найдётся тот (и те), кто поймёт и примет. Иногда достаточно просто создать условия - и хорошие приятели найдутся.

Если у ребёнка нет друзей, как помочь

Создайте условия для знакомства:

- запишите в кружок, секцию, клуб, выбрав именно такое занятие, которое ему интересно;
- оборудуйте во дворе простейшую площадку для игр (например, постройте горку, залейте каток, повесьте качели или перекладину-турник);
- предлагайте взять с собой на прогулку такие игрушки, в которые интересно играть коллективно (мяч, скакалка, цветные мелки);
- помогите познакомиться (разведите, например, маленький костёр - на огонёк детвора налетит как мотыльки, а там слово за слово...);
- позволяйте встречаться друзьям у вас дома, играть и даже вместе выполнять какие-то задания;
    - неплохо заняться коллекционированием (но не любым, а модным в этом сезоне среди его ровесников);
    - купите модный детский фильм, журналы и устройте вседворовый детский день просмотра;
    - отпускайте в гости и приглашайте в гости (но не пани-братствуйте с детьми: это выглядит фальшиво, а дети унюхают ложь).

Весь мир вокруг - живой

Заряна хочет надеть платье, но - не получается, мало.

Кладёт на диван и рассуждает: - Вот скоро оно вырастет, тогда и надену.

Анимизм - ещё одна удивительная черта детства. Ребёнок оживляет весь мир, он наделяет всё вокруг своими свойствами— свойствами разумного существа.

Ребёнок ещё не отделил себя от окружающего мира и противопоставляет себя ему.

Он просто ещё не в курсе, что принадлежит ему, а что - этому самому миру. Он наделяет других тем, что умеет сам (вспомните про эгоцентризм). Да и о свойствах (способностях) предметов, явлений и существ он тоже пока ещё очень мало знает. С куклой, некстати свалившейся под ноги, они могут разговаривать так же серьёзно, как и с расшалившейся кошкой. Живое-неживое - он ещё не совсем усвоил, чем отличается одно от другого.

Дети не чувствуют принципиальной разницы, например, между летящим камнем и птичкой, между солнцем, «проснувшимся» на небе, и собой - проснувшимся в кроватке. Потому что весь мир для него един. И это прекрасно. Мы все начинались с единства, когда готовились прийти в этот мир. И единство—это то, что ищет человек всю свою жизнь, и будет он счастлив только тогда, когда найдёт его снова. И пусть на другом уровне, в другой ипостаси, главное - снова обрести его: в гармонии с миром, в принятии этого мира, и людей, и животных, и птиц, и Земли, и Вселенной, каждый вечер зажигающей звёзды над нами.

Папа, подняв на руки пятилетнего сына, показывал ему паучка. Мальчик осторожно потрогал паутину, потом дёрнул за ниточку, другую, а потом, окончательно осмелев, изловчился, схватил паучка, подёргал за ножки и... стал отдирать по одной. «Мерзкий паук», - сказал папа и аккуратно вытер ручки ребёнка, и они потопали дальше, по аллейке из берёз. Мелочи? Нет, ребёнок сделал вывод о том, что он имеет право решать - кто хорош, кто плох, и кому можно жить, и кому выносить приговор.'

Когда родители сталкиваются воочию с бездушием и грубостью своего выросшего чада, они бывают просто ошарашены. Откуда это у него? Из детства.

Детская жестокость появляется не сразу и не вдруг. Если же родитель произносит страстные речи о доброте, но ломает ветви - просто так—и умиляется, как ловко малыш отдирает крылышки у жука или тянет за хвост замученного котёнка, вам не внушить своему сыну-подростку мысль о бережном отношении к окружающему миру. Маленький ребёнок плохо представляет, что испытывает другой, когда ему больно.

Кошка царапнула вашего малыша, когда он пытался открутить ей хвост? Не паникуйте, а просто помажьте ранку, успокойте и обязательно объясните, что ей тоже было больно. И ни в коем случае не твердите, что «киска бяка, мы ей зададим», иначе в следующий раз такой «бякой», которой надо «задать», можете оказаться вы сами. Если девчушка лет пяти будет усердно заталкивать хомячка в свою игрушечную печку—значит, с её родителями что-то не в порядке. Жестокость превращается в черту характера тогда, когда ребёнок *ещё помнит,* что мир живой, но *уже не бережёт* его! Наше равнодушие подталкивает его к этому.

Уроки раннего детства - самые прочные, всю свою дальнейшую жизнь человек будет выверять по ним понятия добра

И если вы выкинули на помойку домашнего котёнка, потому что «в доме от него грязь», то ребёнок запомнит это: слабого можно выкинуть - просто так. И неизвестно, кто покажется ему слабым потом, когда он вырастет. Впрочем, известно, только об этом даже подумать страшно.

Квантовая физика сделала потрясающие открытия, и они объяснили нам, взрослым, то, что дети знают и так - изначально. Мир состоит из энергии, мы все - это волны энергии, которые движутся, переплетаются, *взаимо*действуют. И то, что делает один, всегда отражается на многих. И действия многих отражаются на этом одном.

В мире наших детей подзаборный щенок достоин никак не меньшего внимания, чем папин начальник и лучшая мамина подруга. И, знаете, мы подозреваем, что дети правы.

И хорошо бы родителям хоть иногда забывать о номинальной (мирской, временной) цене предметов и вспоминать истинную цену

того, что нас окружает.

Весь мир для детей живой. И то, что вы делаете с этим миром и что говорите о нём,—то дети запоминают, впитывают и рано или поздно возвращают обратно. Сторицей.

Да здравствует игра!

Мы растим, воспитываем, учим своих детей - и порою очень устаём от таких серьёзностей и ответственностей. Если это - про вас, попробуйте сделать наоборот. Не учите детей жить. Позвольте себе однажды поучиться у собственного ребёнка.

Дети обладают двумя потрясающими свойствами:

- **они умеют жить здесь и сейчас;**
- **умеют жить играя.**

Игра для дошколёнка - это и средство познания мира, и разные роли, освободиться от напряжения. Игра - это, фактически, образ его жизни.

Игра как способ познания мира и себя

В дошкольном возрасте, больше, чем в любом другом, дети готовы «живо и жадно» учиться. Учиться - это ведь не обязательно сидеть за партой или отвечать у доски. Дети учатся играя. Игра—это ведущий вид деятельности дошколят. Это не просто приятное времяпрепровождение, это их естественная потребность.

ПРАКТИКУМ

Учимся играя

Почему бы в «скучном» месте не воспользоваться их желанием играть и учиться - когда вы с ребёнком стоите в очереди и он весь искрутился или тихонько поскуливает? Или едете в автомобиле, гуляете по городу, занимаетесь домашними делами? Нам можно не напрягаться и бесконечно не одёргивать скучающего ребёнка. А поиграть, и поучить, и к школе подготовить.

Например, вы можете помочь разобраться в причинно-следственных отношениях.

1. Игра «Что сначала, что потом».

Она развивает наблюдательность и поможет ребёнку разобраться в причинно-следственных отношениях. И просто - это весело. А чувство юмора ещё никому не помешало.

Играют так:

ВЫ говорите: «Сначала... просыпаемся».

Ребёнок добавляет: «А потом... умываемся».

«Сначала выпадает снег»... «Потом.. катаемся на лыжах».

Попробуйте перевернуть фразу и как следует посмеяться. (Если ребёнок не понял, поясните, что бывает, что не бывает и что из чего вытекает.)

Шутки приветствуются.

Ребёнок говорит, например: «Сначала наливаем воду».

Вы подхватываете: «Потом... разбиваем чашку...»

Это - только идея, а вариантов может быть множество.

2. Игра «До и после».

Говорите предложение, где происходит какое-то действие, а ребёнок должен сказать, что происходит до и после этого события.

Например, почему Арина взяла в руки лейку?

Можно придумать различные варианты игры (на ориентацию в пространстве: справа, слева, вверху; во времени: вчера, сегодня и т. п.

3. Игра «Зачем нужна вода» (когда вы на кухне).

Ставите около ребёнка большую кастрюлю с водой, банку с широким горлышком и небольшую кружку. Спрашиваете: «Зачем нужна вода?» Ребёнок отвечает, например: «Вода нужна, чтобы варить суп». Зачерпывает полную кружку воды из кастрюли и выливает в банку. И так далее, перечисляя, он наливает воду в кастрюлю. Узнаёт, где используется вода, как она важна.

4. Игра «По приметам»

Игра на классификацию и обобщение, рифмы, наблюдательность (играть можно сразу с несколькими детьми).

- Тот, кто любит есть бананы, Пусть поднимется с дивана. *(Тот, кто любит, - выполняет.)*
- Тот, кто любит кушать груши, Пусть потрёт скорее уши.
- Кто весёлый ученик, Тот покажет мне язык.

5. Игра «Гав, Гавик и Гавичек».

Расслабляет и помогает избавиться от страха, а также развивает внимание.

Вы с ребёнком договариваетесь, что, когда вы говорите «гав», он прячется, когда говорите «гавик» - виляет «хвостом», а когда «гавичек» - высовывает язык и «лижется».

Прелесть игры в том, что слова очень похожи.

Кстати, поменяйтесь ролями—ребёнку полезно научиться контролировать свои интонации. Или:

Попугай, попугай, ты с Ариной (имя вашего ребёнка) поиграй... *(Показываете как.)*

Попугай, попугай, с нами кушать начинай...

Попугай, попугай, ты носочки надевай...

Попугай, попугай, ты Арину не пугай... *(Показываете, как он может испугать «понарошку».)*

О роли ролевой игры

Лека подходит и предлагает:

— Мам, давай поиграем. Я буду ГАИстом. -А я?

— А ты грузовистом.

Мечта каждого дошколёнка - стать большим и взрослым. Недаром простая фраза: «Ты уже большой» так магически действует на всех малышей. И это желание они с большим удовольствием реализуют в ролевых играх. «Превращаясь» в шофёра, маму и папу, в доктора, почтальона или парикмахера, играя в дочки-матери или зоопарк, дети «примеряют» на себя наши взрослые дела и заботы, взрослые роли и учатся разбираться в том, что происходит вокруг.

Играя в ролевые игры, дети готовятся к будущей взрослой жизни.

В игре всё доступно и всё по плечу, но дети играют по правилам. Кто их устанавливает? Мы. В ролевой игре ребёнок подражает взрослому и во многом копирует его. Наблюдательному человеку не надо даже расспрашивать, каковы, например, взаимоотношения в вашей семье. Стоит посмотреть, как мальчики/девочки играют в пап и мам, - и всё ясно. Как родители относятся к другим людям, каковы их главные моральные

ценности и жизненные ориентиры, что любят, а что презирают... В игре ребёнок выдаёт их с головой. (А что, было бы неплохо иным родителям прийти в детский сад на экскурсию и, понаблюдав в ролевой игре своего ребёнка, когда он *вошёл* в роль, посмотреть на себя со стороны и сделать полезные выводы.)

Ролевые игры помогают малышу разобраться в сложных или непонятных для него жизненных ситуациях, лучше понять, что происходит вокруг, и даже подготовиться к тем трудностям,

ПРАКТИКУМ

Когда поможет игра

Профилактические меры. Можно, например, перед визитом к врачу поиграть с ребёнком в доктора и пациента. Особенно если ребёнок вообще боится белых халатов или ему назначены новые процедуры. Больше всего дети (да и взрослые тоже) боятся неизвестности: ребёнок не знает, что в этот раз с ним будут *там* делать.

Освобождение от стресса. Если ребёнок чем-то напуган (и вы знаете чем), несколько дней подряд играйте с ним в то, что его так потрясло. Так, дети часто рассказывают друг другу всяческие страшилки. Если кто-то из приятелей во дворе или детском саду напугал вашего ребёнка историей про чёрную руку или, например, чудовище, которое заглядывает в окна и утаскивает детей, - поиграйте в то, как вы побеждаете такого монстра. Из страшного чудище превратите в смешного, глупого, попадающего в нелепые ситуации. Такое проигрывание помогает выразить (вылить из себя) свои чувства и избавиться от кошмаров.

Культура поведения. Например, вежливые продавец и покупатель (вы и ребёнок). Или, например, в магазин приходит невоспитанная лошадка и требует себе сена. Малыш учит её, как надо покупать, продавать, общаться правильно...

Есть проблема? Поиграй!

Игра - это, фактически, детский образ жизни. Вовлекая нас в свои игры, малыши дают нам удивительную возможность снова окунуться в детство. И даже если мы не хотим туда, они всё равно теребят нас и зовут за собой. Как знать, может быть, им хочется, чтобы мы снова почувствовали себя беспечными и юными? Играйте с детьми. Нет способа проще и легче разрешить сложные воспитательные проблемы. Поиграйте - и вы

почувствуете, чем дышит ваше сокровище, и поймёте, чего ему не хватает и почему он так, а не иначе ведёт себя. Вы оцените его мир - мир, где любовь и радость идут сначала, а всё остальное - потом.

«Да не умею я играть...», «скучно...», «ну сколько можно загонять в гараж эти дурацкие машинки?!» - сетуют некоторые родители.

Но ведь игра - это не только куклы, мячи и конструкторы.

Можно мыть полы, а можно (игра!) драить палубу корабля, можно жевать геркулесовую кашу, а можно есть овсянку на завтрак перед дальним походом. И не важно, что поход—до соседнего парка, удивительные приключения случаются везде - стоит лишь захотеть и дать волю своему воображению.

Вы, наверное, уже поняли, что мы говорим не просто об игре как таковой, а об игровой форме деятельности как способе общения со своим ребёнком.

Секрет хорошего поведения

Любой ребёнок с удовольствием делает две вещи: он либо сотрудничает с родителями, либо сопротивляется им. (И то и другое позволяет ребёнку оставаться в центре внимания - а это для него очень важно.) Так что вопрос дисциплины решается очень просто: с раннего возраста надо поступать так, чтоб ребёнок понял: ему *выгодно* сотрудничать с вами.

К слову сказать, любой ребёнок слушается не потому, что он родился таким сознательным.

Дети слушаются нас, когда 1) видят, какая им от этого будет польза, или 2) знают, что за «преступлением» последует наказание. Все остальные варианты не работают. Кроме игры.

ПРАКТИКУМ

Эти игры-шутки помогут и вам, и ребёнку, когда он вышел из себя и никак не желает возвращаться обратно.

Ваш ребёнок явно не в духе, и вы не понимаете почему. Понять причину плохого настроения - это главный шаг к устранению «сердитой» проблемы. Но в том-то и беда, что дети не любят (а чаще всего - не могут) выявить, а уж тем более объяснить нам, «что случилось», «что с тобой», «почему ты...». Это только кажется, что причина детской вредности и капризов лежит на поверхности (не купили игрушку, получил двойку,

хотел шоколадку, а налили суп и т. п.). На самом деле за внешней причиной стоит другая, и она куда глубже и важнее. (Возможно, ребёнок ощущает-рассуждает так: «не купили игрушку, а у младшей сестры новая кукла», «получил двойку, а так старался хорошо написать» и т. п.) Но оказывается, что этот уровень - опять-таки не истинная причина. Как в луковице: снимаешь один слой - и видишь следующий. («Сестре купили, мне нет - её любят больше», «получил двойку, теперь скажут, что лентяй», и т. п.)

Противное (то есть *против правил)* поведение ребёнка чаще всего является ответной реакцией на какую-то ситуацию, в которой или его личные ожидания не оправдались, или сам он не оправдал чьих-то ожиданий... Какое уж тут хорошее настроение, если «они делают так... меня не любят... следовательно, я плохой... ну и пусть...» - примерно таков внутренний монолог ребёнка. Ваше дитя «закрылось», и все ваши воспитательные меры и душеспасительные беседы до такого обиженного ёжика просто-напросто не дойдут. *Сначала он должен поверить в вашу искренность и вашу любовь.*

Потому лучше всего оставить его в покое. И никаких мер принимать не надо. Кроме одной. Играть. В игре вы не просто родитель, вы ещё и друг, союзник, единомышленник, тот, кому можно доверять.

Просто *поиграйте* с ребёнком.

Неважно, малыш у вас или подросток, игра—это азартная радость, раскрепощение, счастливый смех—это естественное состояние человеческой души.

Для этих игр не надо выбирать специального времени и специального места. Вы можете заниматься своими делами, а между делом - играть. Надо только вначале договориться с ребёнком о правилах. (Ваши предложения он обязательно зафиксирует, даже если вы будете разъяснять их настольной лампе, стоящей на его столе.) Вполне вероятно, что детка категорически откажется от игры, тогда скажите: «Ну и не надо» - и... начинайте играть «в одни ворота». Проверено: ребёнок к вам обязательно присоединится. Малыши—раньше, дети более старшего возраста продержатся дольше, но в конце концов тоже подключатся. Чем больше участников в игре, тем веселее.

Пробуйте, выбирайте. Что для вас окажется самым забавным - то и подойдёт.

«Упрямый бычок». Когда ребёнок вредничает или просто сопротивляется, подойдите к нему и легонько бодните его. Потом ещё и ещё... Он обязательно ответит вам тем же. Теперь два бычка могут не просто пободаться, а ещё и покувыркаться «в траве» и поскакать.

Дети любят, когда их трогают, хотя те, кто постарше, упрямо не сознаются в этом. Ну и пусть. Зато они почувствуют, как с вами хорошо.

«Зеркальное отражение». Повторяйте все жесты вашего ребёнка. Он смотрит исподлобья—вы тоже, он почесал ухо - вы тоже, он топнул ногой - топайте и вы. Копируйте его выражение лица, его сердитое сопенье и т. п. Как только он начнёт пародировать вас, удвойте старания.

Нам легче идти на контакт, когда у нас есть что-то общее. Даже если это всего лишь забавные жесты.

«Два сердитых козлёнка». «Встретились на лугу два сердитых козлёнка и стали разговаривать...» Как? Конечно, говорить «ме-е-е» да «ме-е-е». Вы можете выразить массу эмоций. Вот и выражайте. Поругайтесь, поспорьте, помиритесь, поговорите...

Да и пободаться тоже неплохо. Непременно захочется потом порезвиться и поскакать.

«Ремонт». Время от времени любой дом нуждается в ремонте. Вы говорите ребёнку, что сегодня «ремонтируете» его. (А он, если захочет, будет «ремонтировать» вас.) Приступайте - и все свои эмоции выражайте звуками. Прикиньте, как будет звучать гнев (например «ба-бах!), недовольство (пф-ф-ф-ф-ф), замечание («бум-бум-бум) и т. п.

Побольше грохота и шума! И отрицательные эмоции быстро выскочат из вас.

«Под водой». Под водой говорить нелепо: всё равно ничего не услышишь. Объясняйтесь при помощи жестов и мимики. Ну-с, как вы скажете, например: «Пора, рыбка моя, делать уроки»?

Возможно, вы оба поймёте, что и без слов можно слышать друг друга. Если, конечно, захотеть.

Дети - народец действия. Вот и действуйте: ему на радость, себе на перемирие. Возможно, вы сами, играя, ощутите, как груз прожитых лет скатывается с плеч, а проблемы, которые вас «достали», растворяются

в заливистом смехе вашего ребёнка. А главное, вы начнёте не просто слушать, а слышать и понимать друг друга.

Путь к удаче, или Как проявить свою родительскую любовь

1. Свои амбиции и неуёмную шустрость дети дошкольного возраста охотно направляют на социально полезные цели. Так что этот возраст—ОЧЕНЬ подходящее время для того, чтоб без излишних проблем учить ребёнка целенаправленной деятельности (то есть тому, как ставить цель и достигать её).
2. Эту ступеньку развития ваш ребёнок (и вы вместе с ним) пройдёт легко только в том случае, если вы разрешите ему участвовать вместе с вами в разных интересных начинаниях. Каких? Любых. От уборки в квартире до изучения звёздного неба - дети готовы на всё.
3. Что может помешать этому? Запреты и чувство вины.

Умерить свою властность, прекратить тотальную опеку и проявлять уважение к личности ребёнка - гарантия того, что всё будет о'кэй.

Лёня собирается идти гулять. Мама строгим голосом говорит: «Пожалуйста, будь осторожен!» Лёня в ответ: «Даже не надейся, всё будет хорошо!»

ПРАКТИКУМ

Целебная сила объятий

К концу детсадовского возраста дети, сначала мальчики, а потом и девочки, начинают потихоньку отстраняться от родителей. Взрослеющие дети не позволяют ни погладить, ни обнять себя, боясь показаться «слабаками». Совсем недавно они искали и находили утешение в ваших объятиях, а теперь отстранились, им, особенно мальчикам, неудобно (невзросло!) прижаться к вам, попросить «погладь меня, пожалуйста». Но по-прежнему хочется этого (они нуждаются в этом). Посмотрите, как они хватают и прижимают к себе кошек, собак (если такие зверята живут в вашем доме), как раскидываются в траве, в снегу... Им не хватает обыкновенного тактильного контакта.

Обыкновенные прикосновения могут сотворить волшебство: в ребёнке (сквозь препоны и возрастные глупости) прорывается память прошлого, того времени, когда он зависел от вас, доверял вам, когда вы, и только вы были для него главным человеком в жизни.

Чаще прикасайтесь к ребёнку, сколько бы ни было ему лет! Но чтобы школьник, как капризный стригунок, не взбрыкнул и не ускакал из ложного смущения (да что я, маленький?!), делайте теперь это иначе. Прикасайтесь к ребёнку словно случайно, когда проходите рядом, когда сидите на одном диване... «Ого, какие мышцы!» - тронули за плечо сына, покачавшегося на турнике; «А вот этот локон выбился, дай поправлю», - прикоснитесь к дочке. Прикасайтесь, чтобы не смущать ребёнка, вроде бы по делу. Сделайте массаж, мол, «ты сидел за компьютером, у тебя устала спина», шутливо потяните за руку, когда никак не доберётся до стола, помажьте детские прыщики и царапины - **сами.**

Глава седьмая

МЛАДШЕКЛАССНИК И ДРУГИЕ

Новый кризис и последствия

В три года человек осознал своё собственное «Я» и громко заявил об этом миру. Впрочем, мир его был тогда не большой и совсем-совсем домашний. Теперь же он выходит в «большую жизнь»: школа, друзья, коллектив... социум. Иное общение и иные цели. Здесь и рождается его социальное «Я». Отброшены, забыты прошлые надежды и желания. Вашему ребёнку не до них. Теперь он стремится занять другое, более взрослое положение в жизни. А это не просто. У «большой жизни» и требования свои.

Что в нём изменилось

Когда-то совсем недавно наши дети были наивны и распахнуты и мы «читали» их как открытую книгу. Теперь готовьтесь к иным временам. Даже самые чуткие родители не всегда могут понять, что думает и чувствует их юный наследник. У него появляется своя - внутренняя—жизнь и он не собирается «за просто так» пускать туда взрослых. Почему и откуда взялась она? Посмотрим.

1. Просто ваш малыш (нет, уже не малыш) ***потерял*** две свои прелестные детские черты: наивную детскую *непо*Ведь как было? Любой малыш кидается в свои дела, не задумываясь о последствиях. Дошкольник задумывается, но... не очень, и импульс «хочу» у него куда сильнее, чем мысль: «а что подумают обо мне другие...» и «к чему это приведёт». Собственное импульсивное желание обычно перевешивало. Хочется поскакать по луже (и мама не увидит!) - и поскачет, очень

захочется поводить паровоз - перевернул стулья, уселся на первый - и «ту-ту-у-у» - поехали! Теперь, дожив до 6-7 лет, он научился думать о том, «что будет, если...», и заранее *оценивать* (прикидывать, просчитывать) ближайшие ***последствия своих*** *поступков*. Импульсивное поведение всё равно пока перевешивает, но... пока. (По луже-то, если очень хочется, он, может, и не удержится и поскачет, но грязь со штанов и ботинок постарается оттереть - чтоб мама не заметила.)

2. Эмоции, как и прежде, бьют через край, но ребёнок уже способен сознательно ***управлять*** *своим поведением*. Правда, получается это не сразу и не всегда, но с каждым днём всё лучше и лучше. По крайней мере, он усиленно учится этому. Теперь, наревевшись во дворе от обиды, он может спокойно прийти, спокойно сказать вам что-то, и только по размазанному следу на щеках вы догадаетесь о том, что ему было плохо.
3. Растущий ребёнок начинает ***обобщать свои переживания.*** **И** из-за этого/благодаря этому начинает вести себя не так, как прежде. Раньше у малыша случались и удачи, и промахи, и, в зависимости *от определённого* результата, он радовался или огорчался по *определённому* поводу. Но каждый такой случай, каждая неудача были как бы отдельным примером и в целом не влияли на мнение ребёнка о самом себе. Теперь и плохие, и хорошие переживания суммируются. Определенный случай вытягивает из памяти другой, похожий на этот, одно переживание вытягивает из памяти другое, похожее, и подводится под общий знаменатель - обобщается. И из этой «суммы» делаются выводы «какой я» и «как ко мне относятся». И эта «сумма» напрямую влияет на отношение ребёнка к самому себе и к тому делу, которым он занимается. Так, толстенькая и неуклюжая девочка всё равно будет играть с подружками в «салки», даже если её неохотно берут в игру и смеются над ней. Но однажды она наотрез откажется. В чём дело? Она «суммировала» все свои неудачи (в игре), все свои недостатки (во внешности) и все грустные эмоции, которые возникали из-за этого. То есть обобщила неприятные переживания. Она *осознала,* какая она неуклюжая и как нелепо она выглядит со стороны, когда играет. Категорический отказ делать то, что охотно делалось раньше (игры вместе со всеми), перевешивает желание. И всё -

никакие силы не заставят её теперь гонять с подружками по двору. Конечно, все эти изменения в ребёнке происходят не сразу и не вдруг, но они происходят, и это заставляет его меняться и быть недовольным тем, что есть, искать что-то новое, более комфортное для себя.

4. Взгляд на мир, окружающий его, становится ***более реалистичным.*** Ребёнок уже не поверит, что камень живой, а из-за угла дома выглядывает не тётя Маруся, а баба-яга. И хотя мир вымысла и фантазии ещё богат и ребёнок по-прежнему любит волшебные сказки, он уже умеет отличать правду от вымысла.
5. Ребёнок начинает **осознавать своё место** в системе человеческих отношений.

Теперь он будет стремиться занять новое, более взрослое положение в жизни. А это значит, что у него появляется своя внутренняя позиция. Она-то и определит затем отношение ребёнка к самому себе, к другим людям, к миру в целом.

«Хочу, но не могу!»

Иногда складывается такое впечатление, словно детишки, вволю наигравшись, оторвались от своих игрушек и вни-има-тельно посмотрели на взрослый люд. Посмотрели и увидели: а взрослые-то всё знают и всё могут, им всё дозволено и они сами решают, что «можно», что «нельзя». Умницы-детки быстро соображают, что взрослым быть выгодно. И деткам хочется стать такими же - ужасно хочется. Вообще-то они уже пробовали «повзрослеть». Подражали нашему поведению и повторяли (на свой, детский лад) наши поступки, играли во взрослых (врачей, лётчиков, воспитателей, поваров), были «папами-мамами», пытались докопаться до сути вещей, разбирая на запчасти то игрушки, то «взрослые» предметы. Они уже старались усовершенствовать то, что имеют, но... пришли к выводу: чего-то для взрослости явно не хватает. Чего же? Может быть, какого-то особенного уменья? Неизвестно... Ясно только одно: по-старому дети жить уже не хотят. То, что было, уже не устраивает. Возникает кризисная ситуация: «хочу, но не могу». А значит, начинается ломка старых стереотипов. Специалисты сказали бы так: на смену игровой мотивации приходит иная, познавательная. И как только это приходит - тут же начинается перестройка и «перекройка» отношений с окружающими людьми. Теперь подросшей детворе нужны

не просто защитники и «опекатели», позволяющие им спокойно доверчиво познавать и исследовать мир, а помощники, те, которые поведут их дальше, причём такие помощники, которые способны дать то, чего не хватает детям: новых знаний. (А не поведут - дети пойдут сами, на свой лад перекраивая и перестраивая картину мира.)

И всё это означает, что:

Перед школой наши дети плавно входят в очередной кризис – кризис 6-7- лет.

По сравнению с другими, он проходит и мягче, и проще, это действительно плавный переход от игрушек к полезным занятиям. Но этот кризис может нагрянуть и раньше, лет в 5, и тогда проходить он будет несколько напряженнее и сложнее. Но случается подобное только в том случае, если вы вовремя не заметите его и не среагируете правильно.

Если вы заметили, что вашему малышу вдруг надоел детсад и собственные игрушки, привычные игры не доставляют ему такого удовольствия, как раньше, а ведёт он себя... мм-м-м-м... как-то не так, дайте ребёнку возможность активно учиться - и всё будет в порядке. Не пугайтесь, что он маленький и «не потянет» школу. Учиться ведь не значит сидеть за партой, отвечать у доски и что-то писать в тетради. Учиться танцам, музыке, пилить-строгать, ходить в кружок «Хочу всё знать», изучать азы домашнего хозяйства - это тоже ученье. Главное, чтобы ребёнок видел в своей деятельности какой-то полезный смысл.

Сигнал для родителей

Кризис у всех детей начинается примерно одинаково: меняется поведение любимой детки.

Ещё вчера ваша лапочка обнимала вас при встрече и вовсю напрашивалась в помощники, а сегодня вдруг демонстративно фыркает и отворачивается. Ни с того ни с сего! И можете не задавать сакраментальный вопрос: «Что случилось?» - не ответит. Потому что просто не поймёт, что вы имеете в виду. Просто хочется - и всё; ну - хочется *так,* по-другому, себя вести. Девочки манерничают, мальчишки кривляются, и те и другие словно бы дружно забывают привычно-правильные нормы поведения. Почистить зубы, убрать постель или протереть туфельки - привычные бытовые ритуалы вдруг

Забавно, но ребёнок больше всего протестует не против чего-то принципиально важного, а как раз против вот таких повседневных требований. Ну не нравятся они ему - и всё! Впрочем, кризисные фокусы обычно безвредны и особых хлопот не доставляют никому; они, конечно, неудобны для мам и пап, но вполне терпимы. Утешьтесь и будьте снисходительны: это явление временное.

Если вы пороетесь в памяти, то, вероятно, и сами вспомните парочку-троечку совершенно нелепых собственных выкрутасов из той далёкой поры, когда ходили в первый класс или только собирались пойти учиться.

Со мной лично случилось вот что. Уж в чём провинились наши соседи - не знаю, но мне вдруг страшно надоело здороваться с ними. И тогда я решила назначить себе выходной: раз в неделю обойтись без «здрасьте!», то есть ни утром, ни днём, ни вечером, решила я, не здороваюсь ни с кем во дворе. Сказано - сделано. В свой «законный выходной» я молча проходила мимо всех знакомых тётей и дядей. Они мне: «Здравствуй, Ниночка», - а я ни гу-гу. Помню, как от собственной дерзости было мне немножко не по себе, но... потрясающе приятно. Родители недоумённо разводили руками, что-то объясняли упрямой дочке и на чём-то настаивали. А я молчала и думала: «Без вас знаю», - и гнула свою линию. А как я уж-жасно гордилась, какая я стойкая и решительная и не поддаюсь ни на какие уговоры! Всё —решаю - сама!

Кстати, «завязала» я с выходными от «здравствуйте» сразу же, как только на мою временную бескультурность махнули рукой.

Дети выкидывают фокусы по очень простой причине. Появляется новая потребность - в **активной умственной деятельности.** Когда человек голоден, он не угомонится, пока не удовлетворит потребности своего желудка, - ведь правда? Так и тут. «Умственный голод» начинает терзать нашу детку и ищет (и находит) свою, так сказать, мисочку с едой. Так что всё очень просто: дайте подрастающему возможность учиться - это будет самое вкусное блюдо для него. Дайте ребёнку возможность насыщаться - удовлетворять свой «умственный» голод - и ему некогда и незачем станет бороться с вами.

Сотрудничать с вами и разумно подчиняться вам ребёнок будет тогда, когда получит возможность учиться.

На смену игровой мотивации пришла другая - познавательная. И *ведущей* деятельностью в этот период становится ***учебная деятельность.***

Одно маленькое, но важное уточнение: учебную деятельность здесь следует понимать в самом широком смысле. Учиться - это получать знания, развивать свои способности, приобрести практические навыки, учиться мастерству; в общем, заниматься *осмысленной* работой. Чему бы ни учился ребёнок, он должен чувствовать важность и нужность своих занятий. Только в этом случае он прикладывает усилия, активно приобретает полезные навыки и развивает свой интеллект.

На этой ступеньке своего развития детям нужно приобрести уверенность в том, что они способные и трудолюбивые существа.

Если ребёнок поверит и убедится, что он способен и трудолюбив, то и в дальнейшей жизни он будет вести себя уверенно и адекватно. Он приобретёт очень важное качество—***компетентность.*** Это значит, что, решая разные жизненные задачи, он сможет непринуждённо, вовремя и эффективно использовать свои навыки и свой интеллект. И чувство неполноценнораз и начинается с того, что юный человек не смог ни поверить в свои способности, ни убедиться в них.

Раньше он узнавал этот мир «снаружи» - глядел на него и изумлялся, трогал, щупал, ворошил—теперь он будет узнавать его ещё и «изнутри», чтобы постичь связующие нити и тайные закономерности. Чтобы прийти в равновесие, в гармонию с миром.

Три задачи для ребёнка

На этой школьной ступеньке ребёнок должен:

- **научиться учиться** и получать от этого удовольствие;
- **научиться дружить** (то есть завязывать, поддерживать отношения с людьми);
- **обрести уверенность** в себе, в своих способностях и возможностях (поверить в себя).

Условия роста и развития, в сущности, просты. Природа и Любовь толково и бережно ведут юного человека со ступеньки на ступеньку - вверх - по лесенке развития.

Нам остаётся только *понять* особенности этого движения и вовремя *поддержать* ребёнка, создавая благоприятные условия для этого

подъема. Вот и вся родительская задача.

Сориентируйте себя правильно.

Начало школьных лет - это кризис для родителей

Как только дошколёнок становится первоклашкой, он словно выскальзывает из наших рук. Был Ванечка, Сашенька, Женечка - стал ученик. Был твой, личный - стал «общественный». И это сложный момент и для мам, и для пап.

Во-первых, ребёнок отрывается от родителей, и нам необпросто учительница и класс, куда будет ходить ваш сын или ваша дочка. Это ещё и новые требования, это новые, социальные отношения; причём разбираться в них (тонкостях этих отношений и требований) и налаживать контакты ребёнку придётся учиться без мамы и папы, а само-му.

Вы словно делаете шаг в сторону; вы не водите «малыша» за ручку, ребёнок идёт сам; но вы протягиваете свою руку, и поддерживаете, и останавливаете, но — только вовремя, только лишь тогда, когда ему понадобится эта опора.

У наших мальчиков и девочек теперь есть своя жизнь, и они имеют на неё полное право.

Но при этом помним, что ребёнок ещё не вырос, что жизненный опыт его ещё мал, что ему многому ещё предстоит научиться, и поэтому остаёмся бдительными родителями.

Во-вторых, теперь ваш любимый и неповторимый ребёнок приобрёл социальный статус - ученик. И отныне его будут ценить не просто как Ваню, Сашу или Женю, а как «хорошего ученика», «способного, но с ленцой», «старательного» или «так себе», «неорганизованного».

В школе ребёнка начинают оценивать не самого по себе, а через что-то - через его дела, успехи или неудачи.

И как бы ни твердили мудрые психологи, что каждый ребёнок - неповторим, в школе его индивидуальность всё-таки подгоняют под общий стандарт. Нет-нет, мы знаем, что встречаются другие школы и другой подход, но, увы, подавляющее большинство наших детей учится не там. (Впрочем, ни школы, ни учителей критиковать мы не собираемся, понимая, что 25-35 человек в классе - это много и волей-неволей их приходится «обобщить».) В сущности, вольно или невольно, но «ты такой-

то» - и с этих позиций на него и будут смотреть. Более того, эту точку зрения он скоро, буквально в течение года, станет применять к себе и сам. И родители тоже могут начать так к нему относиться. Для родителей очень важно не поддаться такому же соблазну - оценивать ребёнка через что-то (как учит уроки, как себя ведёт, как о нём отзывается учитель...). Наша задача - принимать его таким, какой он есть, любить всегда. Он - сам по себе, такой, какой есть, со своими привычками и своими особенностями, и не надо подгонять его под стандарт.

Не сомневайтесь: «бирочки» на него навесят и без вас. И не так уж важно, хорошие они или не очень (или совсем никуда не годные). В любом случае они задают определённую программу, диктующую, как относиться к дочке или к сыну, что ожидать от них и что требовать. И важно не дать ребёнку поверить в чью-то отрицательную характеристику.

Цените ребёнка не «за» (за успехи и неудачи), не «потому» (не потому, что он хорошо учится), а просто так, самого по себе, как личность уникальную и неповторимую.

Всё, что говорят вам о ребёнке, конечно, неплохо и слышать, и учитывать, но при этом важно видеть в нём сначала растущего человека, личность и лишь потом ученика.

Это спасёт нас от многих ложных ожиданий. Тогда мы не будем подгонять ребёнка под какие-то стандарты, не будем нервничать и злиться, когда у него что-то не получается, разумно и с пониманием отнесёмся даже к самому неразумному его поступку.

Это сохранит самое главное: вашу безусловную любовь. Не позволит превратиться ей в узкую, ограниченную, обусловленную чем-то или кем-то. И, как знать, может быть, именно и не сломаться, когда он столкнётся с трудностями, чьим-то неверием и осуждением, и не остановиться в своём развитии. Быть и остаться Личностью - счастливой и свободной.

Определяем, что делать, - и делаем

Возможно, у кого-то появляется закономерный вопрос. Если все дети так рвутся к знаниям, если это—закон развития, то почему же иные и учатся не очень, и трудятся так себе?

Первый ответ у всех на устах: школа виновата. Потом ссылаются на природные задатки, способности, проблемы со временем, экологию...

Список можно продолжать и дальше, и в каждом доводе будет своя доля правды. Мы будем оправдываться. А зачем? Думается, искать причины на стороне - дело неполезное и бесперспективное. Давайте поищем их внутри - внутри самих себя.

Если вы посмотрели на своего ребёнка и поняли, что что-то недоделали, если вы чуть-чуть отстали — начало школьных лет, - самое время наверстать упущенное. Дети готовы учиться, они любят учиться, они ещё настроены на нас, они с нами - на одной волне. Научите их и помогите им научиться. В конце концов, что бы мы там ни думали, главные учителя своих детей - это мы.

Так что предлагаем поставить вопрос правильно: не «кто виноват?», а «что делать?».

Что рассказать

Родители, готовя сына или дочку к школе, обычно рассказывают, как им там понравится, и как им там будет хорошо, и как полезно, и как интересно (сплошные восклицательные знаки). Понять и мам, и пап, конечно, можно: им хочется создать у ребёнка положительный настрой. Но... тут есть одно «но». Ваш первоклашка, окрылённый этими словами, действительно охотно шагает в школу, и садится за парту, и старательно смотрит на учительницу... Но стоит ему понять, что тут, в школе, есть свои строгие «нельзя» и «надо», свои требования и запреты, как картина сразу же меняется - для большинства детей. И что в итоге? Вы обещали, что детке будет интересно и весело, а он на самом деле и грустит, и устаёт, и не всё, что надо, получается...

Со взрослой точки зрения, вы, суля ребёнку золотые горы, поступили правильно. С точки зрения ребёнка - вы его обманули. Нелогично, конечно, но у детей логика своя.

Что же делать? Сместите акценты. Просто рассказывайте о том, как хорошо учиться в школе, чем там занимаются и какая в этом польза - для него. Дайте ребёнку информацию для размышления. Ваша задача - рассказывать так, чтоб ребёнку *захотелось* быть вместе с другими, захотелось хорошо учиться. Желание - большая сила, оно поможет ему внутренне собраться.

МИНИ-ПРАКТИКУМ

Как выбирать школу

Обычно родители тщательно выбирают школу для своего ребёнка, обращают главное внимание на качество академической подготовки. Не отрицая пользы новейших методик и интенсивного развития, думается, всё-таки гораздо важнее выяснять другое: умеет ли учительница, в чей класс попадёт ваш юный ученик, *бережно, с пониманием* относиться к каждому ребёнку. Нет ли в классе, который она уже вела, обидных кличек, «затюканных» учеников (которые школы боятся до дрожи в коленках), и вообще: радуются ли её ученики в воскресенье вечером, что в понедельник им снова в школу. Честное слово, мы сами удивились, когда узнали, что такие школы бывают.

И дошколята, и первоклассники оценивают себя и друг друга, опираясь на мнение взрослых людей. В школе главным авторитетом для маленького ученика становится его первая учительница. И её мнение детвора считает самым авторитетным. Так, как она будет относиться к определённому ученику, так, скорее всего, к нему будут относиться и все одноклассники. Пользуется уважением учительницы - уважаем в классе. Нет - извините, но в лидерах ему пока не быть. Да и мнение ребёнка о себе самом во многом зависит от того, какой окажется его первая учительница.

С другой стороны, в какой бы класс ни попал ваш ребёнок, в первую очередь, поддержать его и верно настроить должны вы сами.

Дети поголовно все собираются стать отличниками. Это похвальное желание, но...

Когда ребёнок поступает в школу, мы тоже ориентируем его на успех. Это правильно, но мы допустим большую ошибку, если будем ориентировать своих детей только на успех и не подготовим их к тем разочарованиям, которые встретятся им в школьной жизни. Обязательно будут и неудачные ответы у доски, и «заваленная» контрольная, и приятели, которые подвели. .. Будут такие моменты, когда он почувствует себя несправедливо обиженным, беспомощным, растерянным маленьким существом. Потому что он начинает входить в большую жизнь. Ребёнок должен научиться справляться со всем этим, сначала— с нашей помощью, а потом и самостоятельно.

В идеале человек должен научиться на каждую свою ошибку и неудачу смотреть как на полезный жизненный урок.

Прививка от беспомощности

1. Научите справляться с разочарованиями.

Во дворе школы второклассники ждали экскурсионный автобус. Уже прошли все назначенные сроки, а он не шёл и не шёл. Но вот на крыльцо вышла учительница (гомон разом затих) и, зачем-то пожав плечами, смущённо сказала: «Автобус не придёт, сломался...» Дружное разочарованное «Уу-у-у-у-у-у!» прокатилось по двору. Возмущённые крики, протесты, завывания. .. Дети по-разному выплёскивали своё разочарование. Кто-то быстро зашмыгал носом, где-то уже визжали... Белобрысый мальчишка сердито заколотил портфелем по дереву, а хмурая ворона свысока каркнула на него. Двое сцепились - то ли ревут, то ли дерутся... девчушка с косичками, нахмурившись, дёргает себя за бантики, кто-то кого-то стукнул, кто-то полез в портфель — доставать бутерброд. Каждый утешался по-своему. А над всем этим гвалтом вдруг снова раздался голос учительницы: «Не огорчайтесь, сейчас мы все вместе пойдём в парк». Такое же дружное «Ура-а-а-ааа!» покатилось по двору и смело зазевавшихся ворон с насиженных веток.

И вот когда все второклашки построились парами, когда всех пересчитали, вдруг выяснилось, что пропал один ученик. Его отыскали в самом дальнем уголке двора.

... Он потихоньку плакал в дальнем уголке двора. Молодая женщина, видимо мама, гладила по голове и утешала: «Ты большой, как не стыдно...» Ему было стыдно, а остановиться он не мог. Он был слишком, слишком разочарован.

Разочарования случаются у всех, и у больших, и у маленьких.

Но взрослые знают, что это неизбежная часть нашей жизни, и в большинстве случаев умеют успешно их преодолевать. А вот детям с их коротеньким жизненным опытом справиться с разочарованием куда труднее. Ребёнку кажется, что сейчас (когда не получилось, когда не сбывается ожидаемое) рушится всё, всё-всё-всё, и пережить это просто невозможно. Это целая гамма негативных чувств: бессилие, отчаяние, безнадёжность. Если ребёнок долго не может избавиться от них, если часто и подолгу пребывает в таком состоянии, эти чувства станут так привычны, что повлияют на характер.

Почему одни люди, столкнувшись с трудностями, успешно преодолевают их, а другие - нет? Почему, когда срываются какие-то планы или не оправдываются ожидания, одни люди приходят в отчаяние, впадают в депрессию, а другие - нет? Почему одни умеют найти выход из безвыходного положения, а другие - запросто сдаются? Почему одни - победители, а другие - неудачники? Может быть, залог многих наших побед и неудач как раз в том, как в детстве мы научились справляться с разочарованиями.

Нормально в 2 года шумно протестовать, когда мама внезапно выхватывает тебя из песочницы, в 7 лет нормально впасть в транс из-за того, что друзья ушли без тебя в поход. Ненормально, когда такие эмоции слишком долго командуют юным человеком.

Разочарование - это целая гамма негативных чувств: бессилие, отчаяние, безнадёжность, растерянность. И всё это разом накатывает на ребёнка, когда он понимает, что его ожидания не сбылись. Что противопоставить ему? Надежду. «Да, ты ошибся... да, тебе не повезло... да, да, у тебя что-то не получилось... Но из любой ситуации есть выход, и только от тебя зависит, как дальше будут складываться отношения, как пойдут твои дела», - ребёнок *в это* должен поверить.

Разочарование может обескуражить, а может стать положительным стимулом, толчком к новым решениям и действиям. В сущности, кем и каким будет ваш ребёнок, во многом зависит от того, как *вы* будете реагировать на детские переживания и как ребёнок научится справляться с собой и своими неприятностями.

Разочарование тем сильнее, чем большее значение мы придаём своим ожиданиям. Ведь тогда любая неудача воспринимается как крушение всего-всего.

Когда, например, в классе раздают контрольные работы, «отличники поневоле» (те, кому внушили, что все другие оценки—позор) страдают сильнее всего. Им заранее страшно: а вдруг «не то»?! И если оказывается действительно «не то», ребёнок в отчаянии, ему трудно собраться и взять себя в руки, иногда - сделать это просто невозможно. Долгое глубокое разочарование—это стресс, и стресс довольно опасный. Как-то одна мама рассказывала, как весь вечер

успокаивала дочку - и не могла успокоить. Причина? Не выбрали старостой класса. «Представляешь, - говорила она, - так и уснула в слезах, а

Когда ваш ребёнок «не в себе», подумайте, в чём истинная причина его переживаний.

Подумайте, почему он так сильно разочарован. Может быть, это вы сами ожидаете от него слишком многого и он боится *вас* разочаровать? Когда, например, вы требуете от ребёнка сплошных пятёрок, не удивительно, если он придёт в отчаяние от одной «тройки». Это не так и безобидно, так как теряется радость от самого учения, узнавания нового, вместо азарта и любопытства—вечное напряжение. Подобное никогда не случится с теми детьми, которых родители настраивают в первую не на сплошь отличные оценки, а на знания, узнавание нового.

Если ребёнок слишком долго не успокаивается, скорее всего, сама ситуация (то, что произошло и из-за чего он страдает) - только повод, последняя капля, а на самом деле причина его страданий - в другом.

Что делать? Надо выяснить, из-за чего ребёнок страдает на самом деле.

Чаще всего - это какое-то опасение, какой-то страх, который прочно поселился в ребёнке: страх одиночества, страх смерти, страх какой-то потери. А если посмотреть ещё внимательнее, то начало всех страхов лежит в одном, самом большом: в страхе «меня не любят» или «меня не будут любить».

Если ребёнок действительно уверен в вашей безусловной любви, он сумеет принять неприятные переживания и разочарования, с ними связанные, не как крушение мира, а как опыт, пусть сложный, но такой, который может чему-то научить. Не как тупик, а как поворот, как новый этап пути.

Мы с вами знаем, что «время лечит», а ребёнку только ещё предстоит это узнать. Мы с вами знаем, а ребёнку ещё надо понять, что в жизни всякое бывает. Что бывают ситуации, которые надо пе-ре-жить. Нам надо научит своих детей переживать свои разочарования не как тяжёлый стресс, а как полезный опыт.

Мы не можем уберечь ребёнка от всех мучительных переживаний.
Но мы можем утешить и научить его справляться с ними.

Утешить и научить

- не нервничайте сами (не паникуйте, не делайте из этого проблему), ваше доброжелательное спокойствие убедит его, что «ничего страшного в этом нет», «не всё потеряно», «есть выход»;
- не возмущайтесь, если не так себя ведёт (грубит, плачет, буянит); такое поведение - не против вас, а из-за того, что он действительно страдает;
- не высмеивайте и не критикуйте, не торопитесь перечислять ошибки;
- расспросите, дайте высказаться, но не говорите: «Ну, подумаешь, не поехали... в следующий раз...»;
- посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно; дети, которые чувствуют поддержку и сочувствие родителей, утешаются быстрее;
- просто подождите, пока он сам справится с разочарованием, дети не умеют долго оставаться в одном эмоциональном состоянии;
- отвлеките, предложите замену—что-то приятное (самое приятное для детей - быть с вами рядом и заниматься чем-то интересным вместе);
- ищите и найдите вместе выход (другой вариант, хорошую замену, способ исправить, улучшить...);
- покажите, как много значит он для вас;

Вам не обязательно делать всё это. Но выслушать - проявить поддержку - подождать, пока накал эмоций стихнет, - показать перспективу - вот оптимальный алгоритм, который помогает справиться с разочарованиями и большим, и небольшим.

Кстати, у нас у каждого есть свой способ справляться с разочарованиями, а дети учатся у нас. У вас получается, вы умеете не впадать в отчаяние надолго - прекрасно: уже одним этим вы даёте ребёнку отличный урок: как справляться с собой, как не отчаиваться, как искать и находить выход... У вас есть опыт преодоления - и очень хорошо бы передать его своему ребёнку.

Очень полезно через какое-то время вспомнить ту ситуацию, из-за которой ребёнок так страдал; пусть юный человек поймёт (почувствует), что время действительно лечит. И что жизнь - как зебра, полосатая лошадка.

Научите справляться с заданиями

...Будем в школе мы учиться обязательно на «пять»... Так поют выпускники в детском саду на прощальном утреннике. Самое удивительное, что они действительно верят - все поголовно! - в то, что запросто станут отличниками. Но вот проходит месяц-другой - и начинаются первые разочарования. Оценок пока им, конечно, не ставят, но дети прекрасно понимают, что означают солнышки, тучки да звёздочки, вложенные учительницей в их тетради. И неколебимость в «отличнинском» будущем начинает кой у кого потихоньку растворяться. А тут ещё и домашние задания, которые надо делать обя-за-тель-но! И не просто так делать, а чтоб маме и папе (ну, кто там ещё у вас проверяет?) понравилось. А если не понравится, то придётся переделывать. С точки зрения ребёнка это полная несправедливость. Сначала уроки, и только потом - игра, сначала - обязаловка, потом удовольствия. А ведь совсем недавно было всё наоборот... Детям не так и просто перестроиться с жизни вольной и беспечной на трудовую, где слова «ты должен» становятся впереди всех других. Пожалуй, из-за этого и начинаются различные недоразумения.

Мы частенько путаем два понятия: «может» и «хочет».

Любой нормальный ребёнок, поступая в школу, действительно хочет хорошо учиться.

Но он не может сразу вот так взять и превратиться в сознательного ученика.

Такое превращение может идти двумя путями:

1. Родители чётко контролируют ребёнка.

2. Родители учат ребёнка контролировать самого себя. Первый способ и проще, и, казалось бы, эффективней.

«Садись за уроки!», «перепиши», «не торопись», «посчитай, сколько клеточек», «читай отсюда»... ребёнок более-менее старательно

выполняет наши требования (а куда деваться-то?). Но вскоре вы заметите (классу ко второму-третьему), что он без вас не может (или не хочет, или боится - вдруг не выйдет?) как следует выполнять те же домашние задания... Как правило, для таких тотально контролируемых детей со временем важен становится не сам процесс учёбы (то есть открытий и узнавания нового), а результат - отметки, которые они получают. (Потому рядовые неудачи, от которых не застрахован никто, становятся причиной нервных срывов и долгих переживаний.) Или, если нервная система ребёнка достаточно крепка, он превратится в упрямого бычка, а вы в тот самый стимул, который будет вечно погонять.

Второй способ куда канительней. Но зато здесь больше шансов, что ребёнок научится получать радость от самого ученья и обучения. Для вас же главное его преимущество в том, что вы постепенно освобождаете себя от роли надсмотрщика и погонялы, а превращаетесь в соучастника и старшего помощника. Правда, скажем честно, есть большой риск, что ребёнок не станет отличником: ведь он не зациклен на результате. Но зато и больше шансов, что он останется личностью творческой.

Впрочем, выбор за вами.

Итак, вы стоите над ребёнком и потихоньку выходите из себя, наблюдая, как страшно замедленно, качаясь то влево, то в вправо, залезая то выше, то ниже строки, из-под пера появляются палочки-крючочки...

Вас выводит это из себя? Тогда сами возьмите в руки ручку. В левую, если вы правша, в правую - если левша. И попробуйте быстро и красиво написать три слова и одно предложение: *Благоразумие, Сочувствие, Понимание*.

Попробовали? И как у вас быстро и красиво получилось?

Любуясь на *свои собственные* каракули, вспоминайте, что ребёнок тоже хочет сделать хорошо. Он просто много чего ещё не умеет.

С каждого надо спрашивать то, что он может дать.

Так что Благоразумие, Сочувствие, Понимание - это то, что требуется от вас. Позвольте ребёнку работать в удобном для него темпе и

поощряйте его за старательность, научите ставить цель и покажите дорогу, как к этой цели пройти, - вот что вместо выговоров и назиданий можем дать мы своим любимым маленьким ученикам.

ПРАКТИКУМ

Как правильно дать задание

Дети охотно берутся выполнять те задания, которые получают от взрослых, но часто НЕ выполняют. Почему? На то есть три основные причины. Ребёнок:

1. Не понял сути задания (или вообще неправильно понял его).
1. Быстро утратил первоначальный интерес.
2. Забыл выполнить в срок.

Всё это связано с возрастными особенностями ребёнка, и винить его за это так же бесполезно, как за то, что ему 7 лет, а не 17.

Сначала вы обучаете своего ученика делать задание (и хвалите, награждаете за успехи), потом, хорошенько освоив процесс, ребёнок делает это уже самостоятельно.

Как правильно давать задание, чтобы ребёнок выполнил его

1. *Получил задание - сразу же повтори*. Это: а) поможет ребёнку мобилизовать свои силы и «настроит» на выполнение; б) он лучше поймёт суть задания и то, что выполнять его будет именно он, а не кто-то ещё.
2. *Подробно спланируй свои действия*. Когда он планирует, то мысленно как бы уже выполняет. Тогда и к реальному выполнению приступит охотней и без опаски.
3. *Наметь конкретно:* срок выполнения, последовательность действий, распредели работу по дням и т. п. Это поможет создать намерение выполнить то, что поручается.
4. *Организуй контрольные проверки*. Определите и скажите ребёнку, как будете проверять и что именно проверять.

Если ваш ученик слишком неусидчив и часто отвлекается — помогите ему.

Словесные замечания не очень эффективны, дети умело пропускают их мимо ушей - опять-таки в силу своих возрастных особенностей.

В первом-втором классе у них ещё не развито произвольное поведение (то есть умение действовать активно, самостоятельно, без поддержки со стороны).

Вот два способа, как этого добиться - просто и эффективно.

Предположим, ребёнок делает уроки.

Первый способ. «Секундомер». Вы садитесь рядом, берёте в руки секундомер. А ребёнок делает уроки. Как только он отвлекается, вы включаете секундомер. Потом можно просуммировать все отвлечения. Детей результат очень впечатляет. Сразу же сам собой отпадает вредный вопрос: «почему так долго делаются уроки».

Почему это работает: Это наглядно покажет, куда уходит время.

Почему способ эффективен: как только включается секундомер, ребёнок тут же снова берётся за работу. Сначала можно сидеть рядом, а потом и в сторонке (но не забывайте наблюдать!).

Если секундомера нет, подумайте, чем можно его заменить. Например, секундная стрелка и запись на листочке.

Способ второй. «Песочные часы». Даёте задание, переворачиваете песочные часы и уходите.

Почему это работает: потому что это наглядно: ребёнок видит, как «течёт» время, и это помогает ему регулировать темп своей деятельности. Самому.

ТЕСТ

Усталость или лень

Если было всё нормально, и вдруг...

Если учитель жалуется, что ваш ребёнок стал «невнимателен на уроке», «не слышит, словно не ему говорю...», «смотрит в окно и о чём-то мечтает...», «умный, но не хочет заниматься как следует... ленится...», не торопитесь устраивать домашние разборки и обвинять ребёнка. Возможно, ваш ученик просто устал. А точнее, устал его мозг. Ему не хватает энергии, и теперь он работает как лампочка вполнакала. *Ответьте «да» или «нет».*

1. В последнее время, глядя на сына/дочь, вы ловите себя на мыслях типа: «я его/её не узнаю», «ребёнка словно подменили».
2. В дневнике появляются записи типа «вертелся на уроке...».

3. Прежде чем начать выполнять домашние задания, долго готовится, отвлекается, тянет время.
4. Не может хорошенько сосредоточиться, делая уроки.
5. Выполняя письменное задание, чаще, чем обычно, делает глупые ошибки, описки, пропускает буквы, не дописывает слова.
6. Много крутится, роняет то ручку, то линейку, то учебник. ..
7. Когда пишет на нелинованной бумаге, строчки срывается вниз.
8. Стал/а очень рассеян/а.
9. Съехала успеваемость: «пятёрки-четвёрки» идут вперемешку с «двойками-тройками».
10. С трудом переключается с одного дела на другое.
11. У ребёнка вдруг изменился почерк, он стал крупнее или мельче.
12. Часто дома что-нибудь забывает: то тетрадь, то дневник, то учебник и т. п.

Если на большинство вопросов вы ответили «да» - критиковать и ругать ребёнка за отставание в учёбе - лишь наносить дополнительный вред. Ваша задача - организовать правильный ритм жизни своего ученика.

Как помочь:

1. Больше положительных эмоций (одобряйте успехи, а не критикуйте за неудачи).
2. Компьютер и телевизор увеличивают нагрузки на усталый мозг. (20 минут в день - и не больше.)
3. После школы - отдых, прогулка и только потом - домашние задания.
4. После каждых 15-20 минут работы делать 10-минутный перерыв (с активным движением), можно и с перекусом (фрукты, чай, орехи и т. п.).
1. Выполнять упражнения для тонуса и для дыхания.
2. Весёлый отдых в выходной день.
3. Полноценный сон.
4. Пересмотреть нагрузки (но не физические!) и по возможности уменьшить их.

Годы чудесные

Школа - это не только уроки, это ещё целых десять лет жизни.

Из чего слагаются школьные годы?

Из уроков, перемен и бесконечных домашних заданий? Осознание своих успехов и неудач - это тоже школьные годы. И первая любовь, и лучшие друзья, и отчаяние, и радость, и головокружительный успех, и головокружение от успехов - всё это школа. А уроки и задания на дом, из-за которых порой разгораются целые баталии, - это только часть, пусть важная, но всего лишь часть жизни.

Школьные годы - это время, когда осознаётся своё место в системе человеческих отношений. Это время, когда вырабатывается своя внутренняя позиция, которая определяет отношение ребёнка к себе, к другим людям, к миру в целом.

От того, как вы сами будете морально подготовлены к этим переменам, во многом зависит и школьный настрой вашего ребёнка, и его домашнее поведение. Да и ваши взаимоотношения и ваша любовь.

Дети, как радары, настроены на родителей. Они прекрасно ловят и наше настроение, и наши эмоции, и обмануть их фактически невозможно. Если вы сами будете пребывать в вечной панике - она передастся ребёнку, если вы начнёте винить себя, когда у него в школе будет что-то складываться не так, ребёнок и это уловит—и сделает всё возможное, чтобы увильнуть от своих прямых обязанностей (чтоб вас не огорчать!). Направьте свои силы не на переживание, а на созидание - и всё будет в порядке.

Большинство конфликтов и недоразумений, происходящих между детьми и родителями, провоцируем мы сами. Не из вредности конечно, а по недоразумению, по привычке.

Представьте: ваш третьеклассник с друзьями зашёл домой, а вы ему с порога: «Котеночек, ты кушал сегодня?» «Котенок» непременно взовьется: какому мальчику захочется в глазах друзей выглядеть маленьким? «Ну и подружка у тебя... И где ты только такую откопала?!» - скажете дочке - и она оскорбится - за подружку, и обидится - на вас. Советы ваши для них по-прежнему важны, только вот давать их надо неназойливо и аргументированно.

Как вы думаете, какая фраза заставит ребёнка прислушаться к вашим словам: «Убери эту чёлку, она тебе не идёт... глаз не видно» или «Такие глаза и такие ресницы, как у тебя, жалко прятать под чёлкой...»?

Все школьники переживают из-за своей внешности. И вечно находят в себе изъяны. Не высмеивайте их страданий, отнеситесь с уважением и пониманием.

ПРАКТИКУМ

Внешность

Лет до пяти малыши обожают себя - целиком и полностью, и с удовольствием любуются на своё отражение в зеркале, строят гримасы и сами же от них приходят в восторг, так им нравится то, что они там видят. Чем старше ребёнок - тем критичнее он относится к своей внешности. Мало того, они начинают выкапывать у себя недостатки! Даже симпатичная второклассница запросто может вдруг выкопать у себя недостаток и искренне страдать из-за него. А уж к 10-12 годам! Кому не нравятся собственные уши, кому брови, веснушки, вздёрнутый носик... Мальчики тоже подвержены такой эпидемии критицизма, просто они страдают чаще всего мужественно и молча.

Все подрастающие дети во все времена переживали из-за своей внешности. (К слову сказать, в момент превращения ребёнка в подростка переживания эти могут оказаться в действительности обоснованны - ну хоть отчасти.)

Итак, если страдания ребёнка искренни (а это действительно так), помогите ему:

- Не критикуйте, не насмехайтесь, а помогите избавиться от недостатков (не важно, есть он на самом деле или придуман, человек-то страдает).
- Успокойте, покажите, что «минус» не так и велик, а «плюсов» гораздо больше.

Попробуйте. Часто бывает достаточно переключить ребёнка с созерцания «недостатка» на достоинства. «Ты посмотри, какого удивительного цвета твои глаза! А уши торчат? А если причёску сделать вот так...» Наберитесь терпения. Юному человеку, критично посмотревшему на себя и вдруг заметившему «страшные изъяны», просто нужно время, чтобы понять, что журнально-эталонная красота не обязательна, чтобы тебя считали симпатичным или очаровательной. Часто дети страдают просто потому, что не знают, как красиво «подать» себя. Помогите юному человеку найти свою «изюминку». Поэкспериментируйте (если он/она позволят) с одеждой, причёской. Вместе полистайте

подходящие журналы, книги. Не сомневайтесь: даже если вначале фыркнет, потом прочтёт (и изучит, и прикинет для себя) обязательно.

Школьные годы - это время, когда ребёнок потихоньку начинает отстраняться от родителей. Совсем недавно детки охотно слушали ваши советы и охотно отзывались на просьбы. Но чем старше ученик, тем он самостоятельней. Что делать, у них появляются свои дела и свои соображения, которые нам, увы, нравятся не всегда.

Всякий раз, когда вы недовольны ребёнком, подавите первый импульс протеста, уйдите, глубоко подышите, а потом, строго или мягко (главное - с уважением), обсудите вместе с ним варианты ситуации и последствия его поступков. Вместе установите чёткие границы дозволенного. Но имейте в виду: вас обязательно будут проверять на прочность. (Вы разрешили гулять до девяти? А что будет, если прийти на пять минут позже? а если на десять? а если... За компьютером нельзя сидеть вечер напролёт? А если мамочку поуговари-вать? а если покапризничать? а если?..) Поэтому ваше «нет» не должно превращаться в «да» по его прихоти.

ПРАКТИКУМ

Как настоять на своём - и не поссориться

Не возмущайтесь и не спорьте, если юное создание саботирует ваши просьбы. Конечно же, оно найдёт сотню доводов в своё оправдание и на каждое ваше «а» ответит целым алфавитом (если не вслух, то мысленно), и получится обычная перебранка.

Действуйте от противного. Предположим, вы постоянно просите ребёнка не разбрасывать свои вещи, а убирать на место: чистое - в шкаф на полку, грязное - в корзину для белья. Но детка, замученная школьным бытом, забывает, забывает, забывает. ..Ив результате вещи снова подбираете вы. Сделайте иначе. Собирайте и убирайте разбросанную одежду, но не на место, а куда подальше: в кладовку, на антресоли, в корзину... Когда в шкафу не останется ни одной чистой вещи, ребёнок, конечно, опешит. Он будет возмущён! Но вряд ли в следующий раз захочет оказаться в дурацком положении.

И не опасайтесь, что такие «фокусы» испортят ваши взаимоотношения. Дети вовсе не против, чтобы их и нежили, и контролировали, так как прекрасно чувствуют, что это выражение заботы и любви к ним.

Глава восьмая

ТРУДНОСТИ ПЕРЕХОДА

Давайте сделаем маленькую передышку и поиграем в слова-ассоциации.

Сейчас мы будем называть слово (существительное), а вы, как только его прочтёте, сразу же, не раздумывая, называйте своё (прилагательное). *Например: уроки —разные; школа - шумная...)*

Итак, начали:

Малыш —...

Дошколёнок —...

Игра —...

Детство —

Карапуз —...

Школьник —...

Школа —...

Ученик —...

Подросток —...

Какой эпитет вы добавили к слову «подросток»?

Любимый? Измученный? Родной?

Большинство взрослых к слову подросток добавляют «трудный».

Можно сказать, что в головах большинства родителей образовался устойчивый стереотип (благодаря многочисленным передачам, фильмам, СМИ и рассказам «добрых людей»).

В результате, каким бы ни был наш ребёнок раньше, как только он дорастёт до этого самого подросткового переходного возраста, мы готовимся к обороне. Ну, если не к обороне, то к проблемам и нервотрепке - это точно. То есть мы *заранее* настраиваем себя на... на что? Правильно, на трудности. На то, что *нам* будет трудно.

А жизнь устроена так, что мы всегда получаем то, что ожидаем.

Кстати, вам не кажется несправедливым, что общественное мнение, ТВ и газеты диктуют нам, когда все «будет плохо»? А нам кажется. Так что предлагаем поработать над своим сознанием. Слова «подросток» и «трудный возраст» срослись, как сиамские близнецы. Для начала давайте их разделим. Подростки - отдельно, проблемы и трудности - отдельно.

А переходим - куда?

О кризисе «трудного возраста» уже сказано много такого, что одновременно пугает нас и утешает. С одной стороны—мы боимся этого у-жж-жасного времени, с другой - все трудности и нелады в семье считаются закономерными - это у всех, мол, так, значит, так и должно быть. Но на самом деле этот возраст не труднее и не легче. Он просто *другой*. А значит, и подход к выросшему ребёнку должен быть другим, и решать возникающие проблемы придётся несколько иным способом.

Кризис подросткового возраста — не головоломная проблема, а просто очередной этап развития наших детей.

Не внушайте себе, что вас непременно ждут разногласия и кошмары. На самом деле это не так. Вернее, не совсем так. Разногласия с родителями могут возникнуть в любое время, в любом возрасте. Но проблемой они становятся только тогда, когда дети не получают того, что им сейчас нужно особенно сильно – поддержки и понимания.

И потом. Разве «трудные» только подростки? И родители бывают трудными. Вспомните, какого мнения вы были о родителях в свои 14-16. Только представьте: ребёнок уже вырос, а родители относятся к нему по-прежнему. Они не признают тех крутых изменений, которые с ним происходят. А почему? Потому что сами не желают меняться, расти. Одним родителям лень расти, у других срабатывает психологическая защита - и они ищут виноватого на стороне... На проблемы подросткового возраста удобно списывать свои, личные недоделки. Не ладятся отношения с ребёнком? Он ведёт себя слишком буйно? Дерзит и хулиганит? - но что поделаешь: возраст виноват! Очень удобная позиция, между прочим. На самом деле:

Проблемы начинаются не потому, что ребёнок стал подростком, а потому, что он уже вырос, а вы - ещё нет.

Он изменился, а вы хотите оставаться прежними?

Вся разница между подростковым и доподростковым возрастом состоит в том, что если на ребёнке какие-то родительские недоделки (мы бы даже сказали «недоростки») сходили им с рук, то в подростковом возрасте это НЕ ВЫЙДЕТ.

Если родители не хотят расти и развиваться, подростки сами берутся за их воспитание. Причем действовать они будут круче, чем в детстве (потому что подростки - самые бескомпромиссные люди на земле). А вот «методика» у них разная. Кто-то замыкается в себе, кто-то прикинется балдой (они это называют «включить тупинг»), кто-то станет рокером, хулиганом или домашним тираном - кем угодно, лишь бы расшевелить застоявшихся мам и пап.

Вспомните свои подростковые денёчки, вспомните, как это трудно - бороться с собственными родителями за собственную независимость, - и может быть, вы оцените отвагу

Вы на чьей стороне?

Когда ваш подросток выводит вас из себя, когда вы готовы жаловаться на него всем и всякому, когда вам покажется «всё, моё терпение закончилось», - вспомните: ЕМУ ТРУДНЕЕ, ЧЕМ ВАМ. Конечно, вы можете тратить свою энергию и силы на осуждение и обвинение, встав в один ряд с огро-о-омным количеством взрослого люда, вовсю «воспитывающего» наших непокорных деток. Легко обвинять и осуждать. Труднее - понять и помочь. И поддержать или хотя бы просто сказать, когда увидишь тоскливые глаза: «Я знаю, ты - хороший».

Собственно, если у вас не получается наладить контакт с ребёнком - обижаться не на кого. Подростковый возраст - это то самое время, когда мы, родители, начинаем собирать свой «воспитательный» урожай. Как вы ухаживали за ростком, как оберегали бутон, как растили свой цветок, вовремя ли пропалывали сорняки и вовремя ли добавляли нужные «минералы» и «витамины» - от этого и зависит, что за плод вы получаете. Все ваши удачи и неудачи, все результаты вашего труда - всё сейчас проявляется в ваших взаимоотношениях. И всё-таки... Как ни парадоксально это звучит, но:

Подростковый возраст - прекрасное время, чтобы наверстать упущенное и по-настоящему сблизиться со своим ребёнком.

Он только кажется крутым и независимым, на самом деле (там, внутри себя) совершенно растерян из-за тех метаморфоз, которые происходят с ним, из-за тех вопросов, которые на него навалились. Он по-прежнему нуждается в вас и в вашей любви.

Да, теперь ему нужны и компания, и девочки/мальчики, и признание, и «подвиги». Но! Похоже, что из всего этого хоровода, который сейчас завелся около вашего тинейджера, только вы можете помочь его буйной разрушительной энергии.

ПРАКТИКУМ

Что у него в голове

Приготовьте чистый лист бумаги, ручку и хорошее настроение. У ребёнка настроение может быть любое—лишь бы он был не против пообщаться.

Попросите его написать о себе 15-30 коротких предложений, отвечающих на любые из вопросов: «Какой я?», «Кто я?», «Что люблю или ненавижу» и т. п. Условие: каждое предложение должно начинаться с «Я» или «Мне» (или «У меня»). Записывать надо всё, что придёт в голову, не слишком раздумывая и подбирая правильные слова. Долгие раздумья в поисках «умных мыслей» не требуются - это должен быть просто поток сознания. Если ему будет «лениво» писать самому, начните записывать его фразы сами, под его диктовку. Скорее всего он заинтересуется и продолжит самостоятельно. (Подростки очень любят копаться в себе.)

Мы попросили ответить 15-летнего подростка. Лицеист, хорошо образован, интересен внешне, из хорошей семьи, отношения с родителями нормальные, дружеские. Внешне он выглядит уверенно и независимо.

Полюбуйтесь:

- Меня всё бесит.
- Я урод.
- Мне в голову ничего не приходит.
- Я отзывчивый.
- Я не знаю ничего.
- Я заколебался.
- Я хочу это съесть.
- Я стою на одном месте.
- Я танцую «Яблочко» на палубе безысходности.
- Меня не волнуют чужие проблемы.
- Моя совесть чиста.
- Я хочу!

- Я есть?
- Я себя уважаю.
- Я чувствую себя одиноким порою.
- Я жду чего-то нового.
- Я ищу себя по подворотням.
- У меня есть мечты.
- Мои сны пусты.
- Я сам кузнец своей судьбы и сам её убийца.
- Я не боюсь смерти.
- Я хочу чего-то нового... разнообразия какого-то... хоть скандала...

Обратите внимание, как много скептически-критичного отношения к себе, какие противоположные, взаимоисключающие качества каким-то непостижимым образом уживаются в одном человеке. («Отзывчивый» - «не волнуют чужие проблемы».) Обратите внимание: что отзывы со знаком «минус» преобладает над нейтральными и «плюсовыми» отзывами. Это не удивительно. У подростков (даже старшего возраста) ещё нет чёткой жизненной позиции, да и самих себя, своих сил и возможностей они ещё не знают. Они делят мир на чёрное и белое, не признавая полутонов, да и к себе относятся так же - без снисходительности. Заниженная самооценка вообще характерна для детей подросткового возраста. Мнение друзей, учителей, родственников может как поднять её, так и обрушить (причем с интервалом в 10 минут). Потому что свои, внутренние критерии ещё не сформировались и подросток собирает основные данные о себе из окружающего мира.

Большой переход

Это, пожалуй, самая необычная ступенька в той лесенке развития, по которой поднимаются наши дети. И самая широкая. И самая крутая. Здесь ребёнок уйдёт из детства и шагнёт во взрослую жизнь.

Начинается переходный возраст примерно в 12 лет (но может и в 11, и в 13), заканчивается лет в 17-18. (Но случается, что его проблемы и издержки человек не перерастает и к 20, и к 30, но это отдельный разговор.)

Первую часть «перехода» обычно называют отрочеством, вторую - юностью.

Самое большое отличие от всего, что было и что будет, то, что человек разбирается здесь, в эти бурные годы, не столько с миром, который вокруг него, сколько с самим собой. И эти напряженные разборки не закончат до тех пор, пока он не поймёт себя и не выберет свой путь. То есть направление своей деятельности, профессию, семью и т. п. и т. д. он формально завести сможет, но это не в счёт; в счёт идут только действительные решения, основанные на глубинных желаниях души.

Говорят, когда мы приходим в этот мир, душа каждого из нас знает своё истинное предназначение. Но... мы потом о нём забываем. Как знать, может, беспокойство отрочества и метания юности как раз и нужны для того, чтобы дать душе вспомнить? А если не вспомнить, то хотя бы уловить ту мелодию, которая позовёт за собой. И чтоб слух не замкнулся, и чтоб равнодушие не отвело глаза, и чтоб непробиваемое спокойствие не превратило в зомби.

Эта страстная жажда новизны, это неприятие трафаретов, этот бунт против обыденности - может быть, это ШАНСЫ, которые даёт нам жизнь. Первый раз - сначала - когда мы сами были подростками, второй раз - когда подрастают наши дети. Точно не знает никто. Но вот одно несомненно: проживание (и переживание) этого знаменитого кризиса определяет то, каким человеком станет ваш самый родной человек. И то, что поймёте о себе вы, его родитель, когда ваш ребёнок займется поиском себя.

Всё начинается со взрыва

Так начиналась наша Вселенная.

Так начинается прыжок во взрослую жизнь.

Гормональный взрыв настигает ребёнка внезапно. Всегда - внезапно, даже если он сотни раз слышал об этом, смотрел и читал.

Гормоны бушуют в крови, и тело становится незнакомым и тесным. Как клетка, как западня, как ловчая яма, в которую

Физических изменений так много, проходят они так стремительно, что ребёнок не успевает подстраиваться сам под себя. Шаг, поворот, взмах руки - и чашки осколками на пол, и рвутся колготки и брюки, и стулья, и стены сами оказываются на пути. Подростковая неуклюжесть - оттого, что не свыкся ещё со своим взбунтовавшимся телом. И синяки, и

шишки, порезы и ссадины. И этот ужас - угри на вечно блестящей коже. И сны по ночам, от которых и сладко, и не знаешь, куда подеваться. И бессонница, и бестолковость, и туман в голове, и этот странный про-ти-во-положный пол...

Всё смешалось в голове у подростка, всё смешалось.

Первая трудность - биологическая. Половое созревание и завершение физического роста.

Но это не главная трудность.

У подростков странное положение: *ещё* не взрослый, *уже* не ребёнок.

Родители... их жизненный опыт его ДОКАНАЛ!!! Их заботы кажутся ему мелкими и не стоящими внимания, а сама их жизнь - болотом. Он не хочет примерять её на себя. Впервые его разрывает такое: любовь, от которой хочется сбежать.

Ему просто трудно быть рядом с родителями. В отношениях с ними появляется снисходительная небрежность, или сердитость, или «откат». Но это внешнее. На самом деле его загрызает чувство вины, себе он кажется чуть ли не предателем, который сбегает от тех, кто надеется на него. Дом перестал быть оплотом, здесь тесно, и родные стены, увы, не спасают. Мешают? Выталкивают? Он сам не может понять.

Всё смешалось в голове у подростка, всё смешалось.

Вторая трудность - социальная. Необходимость социального самоопределения и выход в самостоятельную жизнь.

Но это не главная трудность.

Бежать, отодвинуться, выйти; свобода - не здесь. А где? И как? Сил много, а деть их толком некуда. Допекает материальная несостоятельность. Взрослый получит деньги за свою работу — и он хозяин себе. У него тоже есть работа—это школа, уроки. И кто сказал, что она легка? Но школьникам, даже старшим, даже тем, кто занимается шесть часов там и четыре дома, не положена зарплата. (Интересно, хоть один нормальный взрослый станет ходить на службу «за так»?!) Приходится просить у родителей (или не просить - без разницы), и его субсидируют, и хорошо, если не попрекают при этом.

«Дайте мне точку опоры, и я переверну мир»—великий грек тогда, наверное, был подростком... А что мы можем предложить тинейджеру? Мести дворы или разносить почтовые извещения. Несоизмеримо. Сил много - и полное социальное бессилие.

Но время идёт, и вот-вот надо будет сделать выбор, банальный, как детский стих: кем быть? (Мало кто из них способен сделать свой выбор сразу; за многих решают родители, но - где гарантия, что они угадают твой путь?) Волнение по поводу своего места в широком социальном мире вполне понятно: то бессчётное количество вариантов и альтернатив, которое появляется перед ними, скорее не радует, а подавляет. Наши выросшие дети готовы метаться, и пробовать, и перебирать, как гальку на берегу моря, и профессии, и круг знакомых... Но многие из них застывают в нерешительном раздумье, и тянут, тянут, тянут, словно ждут сигнала изнутри - изнутри себя. Выбрать, понять и не ошибиться. «Где я нужен?», «кому я нужен?», «где и с кем, и кем я хочу быть?» Взрыв вопросов, а ответы - их только предстоит найти.

Всё смешалось в голове у подростка, всё смешалось.

Третья трудность - психологическая. Осознание своего внутреннего мира, открытие своего уникального и неповторимого «Я» и примирения с ним.

Но и это не главная трудность.

Мучительно то, что он не един. Желания и чувства, раздирающие подростка, настолько противоречивы, словно он разделён на кусочки и каждый кусочек диктует своё. В недоумении он всматривается в самого себя - и обнаруживает, что все эти «кусочки» - он сам, его «Я». И это его «Я» - он сам - многолико.

До этого он знал только один мир: тот, что вокруг. Но оказывается, есть и другой, тот, что внутри тебя. Внутренний, многогранный, многосложный, многослойный. Он открывает Вселенную внутри самого себя!

Как только подросток осознаёт, что у него есть свой внутренний мир, он начинает «складывать себя из кусочков»: искать в нём своё неповторимое уникальное «Я».

«Кто я? Какой я? Зачем я здесь?» - всплывают назойливые вопросы. Они приводят его в замешательство, но он снова и снова задаёт их себе. И мучительно ищет ответы. И тогда, когда ему покажется, что нашёл ответ - почти, когда почти примирился с собой и узнал себя, вдруг чья-то фраза, своя неудача, случай или случайный совет вдруг переставят акценты и всё перевернётся снова.

И нет никакой определённости.

Всё смешалось в жизни подростка - всё смешалось.

Но главная трудность состоит в том, что всё это происходит одновременно. И на карту поставлено слишком многое: вся его дальнейшая жизнь.

Родителям важно помнить: юный человек найдёт себя и своё место (достойное место!) в мире только тогда, когда сумеет разрешить эти три аспекта одной большой задачи. А ваша задача только одна: сделать всё возможное, чтобы это у него получилось.

Принимая своего ребёнка таким, как он есть, прощая и понимая, поддерживая его (даже вот такого, переполненного разрушительно-созидательной энергией), вы тем самым позволяете человеку обрести самого себя.

Как формируется самосознание

Постепенно и поэтапно.

У младенца самосознания (самоОсознания) как такового ещё нет. Есть эмоционально окрашенное самоощущение (это— предтеча личности, самосознания). Он просто ощущает себя в мире, сначала - в слиянии с мамой, потом - себя самого как отдельное существо. Примерно к двум годам (а у нового поколения детей - и раньше) он узнаёт себя в зеркале, на фотографиях, в видеозаписях - он воспринимает мир и себя. А потом, годам к 2-3, ребёнок чётко понимает, что он может не просто присутствовать, но и сам действовать в этом мире и сам в нём что-то изменять. («Осознаёт себя как субъект собственных действий и как причину происходящих событий» - скажут психологи.) Через свои действия он выражает себя, своё «Я». Но давать оценку себе и своей деятельности (действиям, поступкам) малыши не умеют. Они просто обожают себя - и всё. Что говорят им взрослые - в то

они верят, как мы будем оценивать их поступки и их самих—то и примут они за истину в последней инстанции.

Дошкольники много играют в ролевые игры. Сначала малыш «входит в роль», словно бы растворяется в ней. Но постепенно начинает чётко отличать себя от исполняемой им в игре роли, и такое умение очень важно для дальнейшего развития его самосознания. Годам к 6-7 у ребёнка впервые появляется социальное «Я». Это значит, что ребёнок-младшеклассник уже способен посмотреть на себя со стороны,

Самый большой шаг в развитии самосознания происходит в подростковом и юношеском возрасте. В это время ребёнок открывает «Я» для самого себя. Он начинает думать о себе целенаправленно, задавая и решая сложные **философские вопросы:** «Кто я? Какой я? Каким мне быть? Могу я себя уважать? За что?..» - и, постигая собственное «Я», синтезирует прошлые, настоящие и будущие свои возможности. (Недаром подростковый возраст называют временем второго рождения личности, личности как периода открытия «Я» для себя самого.) Формируется «Я-образ» - представление о самом себе. И самооценка - отношение к самому себе и к своим отдельным качествам.

ТЕСТ

ТРИ животных

Этот короткий и очень милый тест любят проводить для друзей на вечеринках и взрослые, и подростки. Он очень простой, но очень действенный, так что проведите его как игру - но он многое скажет о вас. Готовы?

1. Назовите своё самое любимое животное. За какие качества вы его любите?
2. Второе по «любимости» животное? За какие качества?
3. И третье по «любимости»? И опять же - почему? Назвали?

А теперь результаты.

Сейчас вы узнаете, в каком образе представляете сами себя, и получите ответ на вопрос: «Кто есть я?»

Первое из названных вами животных - это то, кем вы мечтаете быть (естественно, речь идет не о внешнем виде, а о выделенных вами качествах).

Второе - каким вас воспринимают другие люди.

Третье - это то, кем вы на самом деле являетесь.

А теперь вспомните, какие качества выделял ваш подросток, когда вы проводили этот тест с ним.

Образ собственного «Я» у каждого человека состоит из различных составляющих. (Я-идеальное, Я-реальное, Я-зеркаль-ное и др.) И человек счастлив тогда, когда они (эти Я- образы) не противоречат, а гармонично дополняют друг друга. У подростка образ себя (все его «Я») ещё только формируется. Он ещё не понял, какой же он на самом деле (настоящий) и к чему ему надо стремиться. Он пробует вести себя то так, то иначе, прикидывая, что лучше, полезней, удобней для него. А для этого как бы проигрывает разные роли и оценивает сам себя и свои возможности. В компании друзей он один, в школе - другой, дома - третий... То он лучший друг, то борец за истину, то лентяй, часами созерцающий потолок... Какой же он - на самом деле? Пока вот такой - разный.

Пока он в поиске, его швыряет в разные стороны, он несдержан, вспыльчив, невнимателен, он эгоцентричен - сосредоточен сам на себе. Что делать, поиск своего «Я» - трудное дело.

Подростки сосредоточиваются исключительно на себе. Каждый из них более всего озабочен тем:

- что он из себя представляет;
- как он выглядит в глазах окружающих и
- кем он станет.

Даже притяжение к другим людям, даже первые влюблённости в действительности являются попытками самоопределения - страстным желанием понять себя и определить своё место в жизни.

Постепенно эти разные роли, которые подросток «играет» в поисках себя, объединяются. Обычно это происходит годам к 16-17, к тому времени, когда сформировывается чёткое представление и о самом себе, и своих взаимоотношениях с другими людьми. Юный человек оценил себя, свои силы, прикинул свои возможности и ближайшие перспективы и как строгий учитель поставил себе какую-то оценку. Очень важно, какой она окажется. Если оценка положительная и адекватная, то у него появится уверенность в своём будущем, вера в свои силы. Если самооценка завышена или занижена,

то «ролевое смещение» так и останется, а вдобавок может возникнуть комплекс неполноценности.

Итак, **самооценка** любого человека вначале складывается под влиянием родителей (или тех, кто их замещает), потом на неё оказывают влияние отношения других людей и собственный жизненный опыт, свои личные условия, успехи и неудачи. Примерно к окончанию школы молодые люди самоопределяются: возникает относительно устойчивый положительный образ своего «Я» и появляется уверенность в своём будущем. И как следствие этого, сглаживаются противоречия в поведении и характере.

Ну а пока процесс идёт, родителям надо набраться терпения.

Но, конечно, ждать у моря погоды нельзя ни в коем случае. Подростки - это просто подросшие дети. А нашим детям по-прежнему требуется и забота, и внимание, и любовь.

Подростки - это как проростки: когда из-под лица ребёнка (зернышка) проклюнулось взрослое лицо.

Полоса отторжения

Когда птенец вырос и оперился, он вылетает из гнезда, потому что почувствовал: время пришло. Когда вырастает ребёнок, он тоже чувствует своё время.

Дети осваиваются в жизни и учатся доверять окружающему миру, опираясь на родительское мнение. Но вот юный человек перешагнул своё первое десятилетие, и начинает развиваться его логическое мышление, а вместе с ним и желание найти себя и своё место в мире. Все формулы, которые ребёнок брал от нас, родителей, в готовом виде, теперь только мешают ему. И тогда он невольно отстраняется от родителей. Он словно проводит невидимую черту и строго охраняет её. Любое нетактичное вмешательство в его дела (а по сути - в его внутренний мир) вызывает бурный протест. И чем упорнее вы будете пытаться возобновить прежние (детские) отношения, тем больше взрослеющий человек будет отдаляться от вас. Такое отчуждение - это не неизбежное зло, а нормальный этап роста, явление временное и проходящее. Когда-то он, двухлетний малыш, кричал «Я сам!» и учился натягивать штанишки. Он отвергал вашу помощь, и был прав. Теперь ваш любимый

наследник «примеряет» новую личность. Ему предстоит научиться *самому* решать свои проблемы, *самому* проявлять инициативу и *самому* справляться с разочарованиями, нести ответственность за свои поступки, находить опору в самом себе, приобретать опыт преодоления жизненных трудностей.

Увы, но вы для него сейчас не главный авторитет.

Авторитеты для него - сверстники. Все подростки буквально зациклены на своих компаниях. Нам эти подростковые тусовки могут показаться абсолютно бестолковыми: слоняются по улицам, перекидываются нелепыми фразами, смеются непонятно чему... Но это не пустая трата времени, в общении со сверстниками юный человек начинает лучше понимать себя, свои чувства и своё место в социуме.

Это очень рискованное время. Соблазнов много, а жизненный опыт ещё невелик, и ребёнок может легко ошибиться, выбирая приятелей и увлечения. И только если ваш сын или дочь вам доверяет, вы будете в курсе того, что с ним происходит, и в случае острой необходимости сможете вмешаться.

Поэтому сейчас, когда ребёнок находится в нетерпеливом подростковом возрасте, родителям надо сделать всё возможное, чтобы сохранить с ним контакт.

Вам необходимо создать такие отношения с ребёнком, когда он может и имеет право открыто проявлять свои мысли и чувства.

Кто такой подросток? Подросток - это тот, кто подрос (до-рос, вы-рос).

Мы предлагаем вам «Правило пяти "П", которое базируется именно на этой мысли.

Проблем будет меньше, а взаимопонимания больше, если вы будете придерживаться этих простых правил.

Когда комета сомнений пролетает по небу, она делит его лишь на две части: «Да» и «Нет».

(Лёня, 14 лет)

Правило пяти «П»:

- **принимать** таким, как есть;
- **понимать,** что с ним происходит;
- **поддерживать** всё лучшее, что в нём есть;
- **помогать** понять свои ошибки и исправить их;
- **признавать** его право быть не таким, как вы. А ещё научитесь **прощать -** его и себя.

1. Принимайте *родного человека таким, как он есть. Хвалите, ругайте, возмущайтесь (если уж не в силах удержаться), наставляйте, но - принимайте.* Как объективную реальность - как дождь, антициклон или наводнение.

Юный человек имеет право быть таким, какой он есть, а не таким, как вам хочется. Это правило безусловной любви, это право любого человека от рождения - быть САМИМ СОБОЙ.

И даже если в глубине души вы уверены, что все равно лучше знаете (а все родители в этом уверены), то напоминаем вам, что наши дети живут в другое время, и это время предъявляет к человеку другие требования. Наш опыт им часто просто не походит.

У них своя дорога в жизни, и они не могут и не должны слепо следовать нашему трафарету и нашим правилам.

2. Постарайтесь понять, что с ним происходит, *тогда вы всегда сумеете найти общий язык.*

Подростки постоянно «сигналят» нам о своих проблемах. Можно обидеться на сына или дочь за дерзость, невнимательность, отстранённость, но гораздо полезнее и для него/для неё, и для вас принять этот сигнал как информацию к размышлению, расшифровать и среагировать на него правильно. Так резкие перепады настроения, эмоциональная нестабильность, несдержанность —характерная особенность подросткового возраста, но она не должна «зашкаливать». Постоянно угнетённое состояние ребёнка скажет вам о его депрессивном состоянии, о том, что у него есть такие проблемы, из которых он никак не может выбраться. Вредность и страстное желание делать всё наоборот прочтите как сигнал для себя: а не слишком вы наседаете на юную личность? Закрытые двери (в свою комнату), наушники, громкая музыка, бессмысленное с нашей точки зрения валяние на кровати—это попытка уединиться, подумать о чём-то своём или расслабиться, когда

отрицательные эмоции (а может быть, и ваше назойливое внимание) «достали».

Грубость, агрессивность, угрюмое молчание, круговая оборона часто говорят о том, что вы теряете доверие. А возможно и другое: вы так часто обвиняли и упрекали своего сына/дочь, что теперь его гнетёт чувство вины.

Упрёки, слёзы, капризы читайте как призыв «пойми меня!». Уход или побег из дома - отчаянный шаг, попытка вернуть прошлое, то время, когда было всё хорошо.

Лживость, скрытность, замкнутость, игра в молчанку, показной гнев и показное раскаяние сигналят вам о том, что ваше прелестное создание научилось манипулировать вами.

А вот если любимая детка постоянно даёт обещания и нарушает их, если упорно игнорирует ваши просьбы и нарушает категорические запреты, знайте, что необходимую долю контроля над ним вы, увы, потеряли. Вообще несимпатичное поведение ребёнка чаще всего оказывается призывом о помощи, знаком того, что ребёнок запутался.

Научитесь во всём, что делают ваши дети, видеть знак роста, становления, взросления человека.

Дух противоречия, стремление настоять на своём, навязать нам свою точку зрения, подчёркнутое нежелание слушать ваши советы («всё равно вы меня не понимаете!») - это не просто вредность. Это попытка самоутвердиться. Подросток уверен, что всё, что с ним происходит, - совершенно уникально и ничего подобного ни с кем никогда и нигде не происходило (а уж тем более с этими «стариками»). «Мама, - как-то мечтательно сказала мне дочь, когда я спросила о ее парне, - ну разве *ты* можешь понять, что такое настоящая любовь...» Подростки - люди с «самочувствием» - как говорила одна моя знакомая 18-летняя особа, имея в виду «самомнение». Любой наш совет может быть воспринят как «наезд», любое высказывание о том, что это сделать трудно, - как неверие. Что в свою очередь «расшифровывается» как знак того, что вы не признаёте их взросление. Даже если это совсем не так.

3. Поддерживайте всё лучшее, что в нём/в ней есть. *Это просто сделать, если помнить, что с ребёнком происходит в подростковом возрасте и какие сложные задачи приходится ему решать.*

Акцентируйте своё (и его) внимание на «плюсах», а не на «минусах» - этим вы уже покажете своему вечно сомневающемуся созданию, что любите и верите в него. И ещё одна причина, почему «+» лучше «-»: ребёнок должен захотеть быть хорошим, а для того, чтобы хотеть, ему сначала надо знать, за что же тебя ценят. В этом возрасте и так самооценка довольно низкая: подростки и так вечно копаются в себе, критикуют, приписывают себе массу недостатков и грехов. К тому же у нас почему-то не принято тактично относиться к подросткам (посмотрите, как охотно накидываются на них соседи с лавочек у дома, прохожие, взрослые дяди и тёти). Поддержите в ребёнке уверенность, что он - хороший. Не акцентируйте внимания на негативных чертах. (Получил двойку - вы можете отчитать, но сначала похвалите за то, что отлично убрался в квартире и даже помыл посуду...) Очки в свою пользу вы зарабатываете не суровым авторитарным руководством и не бесконечным попустительством, а вовремя подставленным плечом. Да, мы старше и опытнее, мы их содержим и любим, но это не аргумент. В трудную минуту подросток должен точно знать, что найдет помощь у нас, и идти к нам, к родным людям, а не тыкаться, как слепой щенок, в поисках выхода из почти безвыходного положения.

От нас, взрослых, они ждут понимания, а не осуждения.

4. Помогайте ему понять свои ошибки и исправить их. *От ошибок не застрахован никто. В том числе и мы с вами.*

Вечно осуждать и критиковать - верный способ оттолкнуть ребёнка от себя. Любая критика должна быть конструктивной. Можно и нужно указывать на ошибки, но важно при этом показать, как их можно исправить. «На ошибках учатся» - это не пустой лозунг, подросток действительно должен научиться анализировать, делать выводы, исправлять (по мере возможности) свои ошибки, чтоб не повторять их снова и снова.

Не осуждайте, не обвиняйте, а помогайте. И покажите перспективы роста.

И ещё одна особенность, характерная для детей этого возраста. У подростка обострённое чувство совести, ему и так кажется, что он кругом виноват (даже когда вы этого совсем не видите по его поведению). А когда подросток чувствует себя виноватым, вместо того чтобы притихнуть или раскаяться, он, наоборот, начинает вести себя вызывающе. Видимо, чувство вины настолько гнетёт его, что он сам нарывается на неприятности, чтобы пострадать и «искупить» эту свою вину. Если так не получается, он найдёт другой способ «выйти из вины»: сместит акценты. Он убедит себя, что в тех неприятностях, что с ним происходят, виноват не он, а кто-то другой. И этим «другим», вполне вероятно, окажетесь вы сами.

И ещё одна важная деталь. Подростки не переносят указаний, советов, упрёков и особенно - требований и нотаций. Они не терпят назиданий и властного тона. Значит, давать советы и оказывать помощь нужно тактично и неназойливо, не с позиции «Ты маленький и глупый, я тебя научу», а «Я тебя понимаю и, если позволишь, помогу тебе».

Как это ни удивительно, подростки любят, чтоб их контролировали, чтоб устанавливали границы дозволенного и вовремя ставили в нужные рамки. (Правда, ни за что не сознаются в этом.) Они читают это как знак, что лично вам они не безразличны, что вы по-прежнему любите их. Конечно, «рамки» должны быть разумными, а требования - твёрдыми и выполнимыми.

Однажды меня поразила фраза, брошенная вскользь одним подростком - учащимся второго курса ПТУ. У нас только что закончился очень несимпатичный разговор по поводу его прогулов и двоек, страсти стали утихать, и дебаты плавно переходили в лёгкую болтовню просто так, «за жизнь»; и как-то незаметно мы заговорили о семье, родителях и детях (об отношениях между «предками» и молодёжью). И вдруг он сказал: «Хоть бы раз проверили, учу я уроки или нет. Ирке (его младшая сестра) вон напоминают, проверяют, куда она ходит...» «А тебе это надо?!» - изумилась я. И тут он буркнул с какой-то затаённой горечью: «Если б вовремя застукали, разве я прогулял бы столько?»

Подростки - это ещё не взрослые, и потому частенько действуют импульсивно, поступая не «как надо», а «как проще, спокойнее», чисто по-детски надеясь то ли на чудо, то ли на бесшабашное «авось». В иных ситуациях (особенно там, где задевается честолюбие) они просто ещё не в состоянии взять на себя полную ответственность за свои поступки.

5. *Признайте* *его право иметь собственное мнение, свои вкусы и пристрастия, даже если они сильно отличаются от ваших.*

Главное пристрастие - сверстники, своя компания. Его тянет к таким же, как он сам, хотя бы потому, что сейчас ребёнок психологически (и внешне, и внутренне) отдалён от родителей. Среди ровесников они находят душевный покой. Здесь все— родственные души, потому что находятся в таком же смутном состоянии, здесь можно обрести душевный покой, расслабиться, а главное—избавиться от одиночества. Здесь тебя могут если не понять, то хотя бы принять. Было с вами так: в незнакомом месте, в дальних краях вы встретили земляка, да ещё такого, которому так же тоскливо, как вам? Тогда вы поймёте подростка.

Своя компания имеет свои опознавательные знаки, и их приходится учитывать, чтобы тебя не приняли за чужака. Отсюда - такие странные причёски, одежда, манеры и словечки. Всё очень просто: подростки - максималисты, и принцип «кто не с нами - тот против нас» здесь действует вовсю. И потом, привлечь к себе внимание - это так же «круто, понтово и прикольно» для подростка, как слава, карьерный рост, финансовая состоятельность - для взрослого.

Ну и, кроме того, молодые - извечные низвергатели, они противопоставляют себя принятым в обществе нормам; это, может, и обидно для взрослых, но, не отбросив старое, новое не приобретёшь. Пока они отбрасывают с перебором, но даже виноградный сок должен перебродить, чтоб из него получилось хорошее вино.

И ещё одна причина «инакости». Оснащённые в соответчувствуют себя спокойней и уверенней, это щит, который прикрывает их незащищённые души.

Воспринимайте «инакость» подростка как психотерапию и профилактику от стрессов (в том числе и ваших собственных).

Типичные ошибки усталых родителей

Бывает, что родители, чьи детки слишком бурно и напористо отстаивают свою «взрослость», поддаются одному из двух больших соблазнов:

- удержать подростка;
- отпустить подростка.

Первый появляется в тот момент, когда мы понимаем, что дети (увы) выросли, оперились и рвутся в свободный полёт. Мы-то понимаем, что перышки у них ещё не прочны и крылья пока слабоваты. Удержать! Задержать! Во что бы то ни стало! Этот порыв идёт от любви, но не той, настоящей, а обусловленной нашим испугом: «Что же будет со мной, если ты...» Детей задержать? Но как же тогда обретут они силу, если мы не выпустим их из уютного гнезда?

Второй возникает тогда, когда нас слишком больно царапают их окрепшие коготки. Отпустить! Пусть катит... ой, то есть пусть идёт куда хочет! Этот соблазн - отпустить в «свободный полёт» - порождает отчаяние: «Я устал/а и не знаю, что делать...» Грустно, но это тоже надломленная любовь.

Детей нельзя отпускать безоглядно.

Кто же тогда им подскажет, чем опасны силки и манки и как из них вырываться, если вдруг по неопытности попадёшь туда?

Не впадайте в крайности.

Две противоположные тактики (крепко удерживать или совсем отдалиться) по сути своей одно и то же. Это желание освободить-сл, то есть *освободить себя* от ответственности. И в первую очередь оно соблазняет усталых мам и пап, тех самых, которые сосредоточиваются не на подростке, а на своих собственных переживаниях из-за него.

Попробуйте сделать наоборот. Подумайте в первую очередь о своём протестующем ребёнке, о *его* состоянии и *его* проблемах, а только потом - о своих собственных трудностях. Сместите акценты - и тогда вы сможете отпускать, но остаться рядом, удерживать, но сохранить доверие и взаимопонимание.

Не управляйте, а направляйте. Отпускайте, чтобы в нужный момент быть рядом.

Шаги навстречу

Иногда конфронтация родители — подросток заходит так далеко, что, казалось бы, нет никакой возможности наладить контакт и хоть в чём-то договориться. Вы слово - он десять, вы - с лаской, а он закатывает глаза к потолку, ясно давая понять, что ни слушать, ни слышать вас не собирается. Увы, значит, конфликт зашёл так далеко, что ваше чудо успело сделать вывод: с родителями договориться невозможно. Теперь будьте бдительны - чтобы в этот переломный период ваш ребёнок совсем не отшатнулся от вас, вам необходимо восстанавливать утраченное доверие.

Не ждите, что подросток сам шагнёт вам навстречу. Первый шаг скорее должны сделать вы. Почему? Хотя бы потому, что вы старше и умнее.

1. Первый шаг. ***Эмоциональный.*** Вспомните его маленького, как он рос, как хорошо вам бывало вместе, как кидался он вам на шею, как вы утешали его. Это поможет вам настроиться на его волну, снова ощутить единство и ту безусловную любовь, которой вы его любили (она никогда не уходит из наших сердец, потому что безусловная любовь присуща человеку изначально). И тогда вы сможете пожалеть сначала ребёнка, и только потом себя. Помните: ему труднее, чем вам. Всё внешнее - это бравада, главное - там, в глубине души. Не сомневайтесь в его любви: дети всегда нас любят, это тоже присущее человеку качество. Очень трудно сделать так, чтобы дети перестали нас любить вообще и навсегда. Просто иногда на время, сгоряча и по ошибке дети могут немного отвыкнуть, разувериться, закрыться.
2. Второй шаг. *Целеопределяющий.* Наметьте цель, достижимую и конкретную. Не «Я хочу, чтобы он меня слушался» (это слишком абстрактно), а, например, «Научиться спокойно разговаривать, а не скандалить, когда обсуждаем какой-либо вопрос». И поставьте число, к которому вы собираетесь этого достигнуть.
3. Третий шаг. ***Стратегический.*** На маленьком листочке запишите: с одной стороны - вашу конкретную цель, с другой - что вы делаете для её реализации. Мы бы, например,написали так:

«Все боевые действия с... (число, время) прекращаю».

а) прекращаю ругать, кричать и читать нотации;

б) никого ни в чём не обвиняю;

в) сразу же отмечаю всё хорошее, что он/она сделал/а и говорю об этом вслух (благодарю);

г) воздерживаюсь от упрёков и замечаний;

д) никогда не критикую его перед другими (не жалуюсь, не обсуждаю, не унижаю);

е) выслушиваю без советов и упрёков;

ж) между нами должен состояться честный и откровенный разговор… и т.п.

4. Четвёртый шаг. ***Тактический.*** Никаких ухищрений не надо. Вы просто начинаете выполнять то, что написали. А бумажку носите с собой, и почаще в неё заглядывайте и перечитывайте её, и, если появится необходимость, - добавьте ещё 1-2 совета себе. Не расстраивайтесь, если получается не всё и не сразу. Не пугайтесь ошибок и срывов: они неизбежны, но со временем их будет всё меньше и меньше. Сразу же скажем, что, когда вы начнёте осуществлять свою программу перемирия, появится соблазн заявить: «Глупости, ничего не выйдет» - и бросить всё. Не поддавайтесь искушению! Ведь вы же не можете бросить ребёнка. А старые методы вы уже попробовали и убедились, что они не работают. Новое поведение должно войти в привычку, а на это понадобится как минимум три недели (как установили психологи). Но ведь это не так и много по сравнению с тем, сколько вы со своим ребёнком прожили вместе и сколько ещё у вас впереди, не так ли? Продержитесь хотя бы недели три—за это время выработается новая привычка—вести себя тактично и культурно. Сначала - у вас, а потом и у него, вашего неспокойного, непокорного и всё-таки любимого ребёнка.
5. Пятый шаг. ***Доверительный***. Каждый вечер отчитываетесь перед собой и отмечаете все плюсы и минусы этого дня. Без критики и обвинений проанализируйте сначала своё поведение, а потом - поведение ребёнка. Похвалите себя за успехи, подумайте и придумайте, как вы исправите допущенные ошибки. И—доверяйте себе. Давно замечено: если человек взялся за задачу, значит, в нём есть силы, чтобы её решить.

6. Шаг шестой. ***Терпеливый.*** Не надейтесь, что строптивая детка сразу же кинется вам на шею (хотя и такое случается). Но весомых поводов посидеть и подумать у него будет появляться с каждым днём всё больше и больше.

ПРАКТИКУМ

Общий язык

Как поговорить по душам, если подросток не желает с вами разговаривать

Ловите момент. Бывают моменты, когда человеку хочется поговорить, высказаться. Если ваш ребёнок заговорил и слегка разоткровенничался с вами (например, рассказывает о друзьях или о каком-то мальчике/девочке, который боялся поездов и вот буквально вчера...), бросайте всё - и слушайте. Скорее всего, он рассказывает о себе.

Создайте условия. Разговорить человека легче всего между делом. Придумайте простое необременительное дело, которое позволит вам находиться в одной комнате. Слово за слово...

Создайте традицию. Вечернее чаепитие, вечерняя прогулка с собакой, совместное приготовление салата «Пальчики оближешь» и т. п.

Беда почти всех родителей в том, что мы хорошо говорим, но плохо слушаем. А для подростка главное - чтоб его выслушали. Вашего мнения он за жизнь наслушался достаточно, теперь ему просто необходимо высказать своё. И по-настоящему услышать вас он сможет только после этого - когда расскажет, выплеснет всё, что накопилось внутри.

Научитесь выслушивать его мнение - и он снова начнет прислушиваться к вашему.

Как правильно организовать разговор на определённую тему

Заранее скажите, что вы хотите с ним поговорить, и спросите, когда ему будет удобно. Время, место (и даже тему разговора) пусть он назначит сам. Это даст ребёнку возможность морально подготовиться и настроиться на беседу. Пообещайте, что вы не будете читать мораль и предъявлять ему претензии (и потом выполните это обещание!).

Начните с вопроса. Например, спросите, почему у вас не ладятся отношения и что вы, лично вы, по его мнению, делаете не так. Говорите спокойно и убедительно (никаких вредных эмоций! выпейте заранее валерьянки или настойку пустырника, и - спокойствие, только спокойствие). Вполне вероятно, что поначалу от него вы не услышите ничего внятного (или ничего хорошего). Так и должно быть. Не пытайтесь спорить или оправдываться. Сейчас ваша задача одна: юный бунтарь должен поверить, что с вами *можно* договориться *мирным* путём.

Не торопите, дайте ребёнку возможность высказаться, тогда он лучше поймёт свои истинные чувства, а вы поймёте его. Выслушайте всё, а потом спросите: «Как бы ты поступил на моём месте?» - и учтите его мнение. Если он спросит, поясните свою позицию, объясните, почему вы поступали так или иначе. Но будьте немногословны и ни в коем случае не обвиняйте ни себя, ни его.

А потом вместе найдите компромиссное решение. Ищите вместе. (Например, вы позволяете ребенку гулять до 10, но при этом он берет с собой мобильный телефон, всегда сообщает вам, где находится; дочка остаётся на дне рождения подруги допоздна, но предупреждает вас, чтобы вы могли её встретить.)

Всё очень просто: уважайте его вы - и он будет уважать вас.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дети растут сами. Как цветы. Суетиться, дёргаться, контролировать и конфликтовать—зачем? Создайте благоприятную среду для роста и развития - и это будет самый лучший метод воспитания:

- **Не усложняйте себе жизнь.**
- **Принимайте своего ребёнка таким, каков он есть.**
- **Живите и радуйтесь вместе с ним.**
- **Растите своё прекрасное создание, как цветок.**
- **Растите вместе с ним - как родитель.**
- **Реже воспитывайте, чаще с ребёнком играйте.**
- **Играйте в то, что ему полезно и нужно.**

И тогда окажется, что воспитание детей - дело совсем не трудное, даже совсем наоборот - весёлое и интересное.

По большому счёту, детям не так и много требуется от нас: терпение, сочувствие, понимание. Расти с ними и любить их. Вот и всё.

А если вам показалось, что у него/неё слишком много претензий к родителям, что ж, вы правы. Это действительно так. Почему? Да хотя бы потому, что вы старше и мудрее и **вы** тоже когда-то были детьми и - от младенчества до юности (и дальше) - всё *это* вы уже проходили.

А дети (в своё время) тоже станут родителями, и тогда, уже к *своим* детям они тоже будут проявлять терпение, сочувствие и постараются понимать их.

Всё продолжается.

Однажды я открыла главный секрет воспитания. Он очень прост: дети становятся взрослыми. Мы просто не понимаем, какую силу даёт родителям эта простая истина, если всегда помнить о ней. И как проще относиться к жизни, и как растить без нудных назиданий, не воспитывая, а играя, и как набраться терпения, и, если всё-таки ваша детка успела набедокурить, схватиться за ум - в ней заключается всё.

Дети становятся взрослыми. Дети вырастают. И уходят. И ничего нельзя повернуть назад.

Вдумайтесь: сегодня вы ведёте своё маленькое чудо за ручку - а оно прыгает и шалит и замучило вас вопросами. И вы бесконечно, до раздражения, устаёте от этих «почему?!» и от этих шалостей. Сегодня вы торопитесь, и вздыхаете, и выходите из себя, и у вас сотня важных взрослых дел, от которых он вас отвлекает. А завтра? Всего-то через каких-нибудь три-четыре года вы сами захотите взять сына за ручку, и притянуть поближе, и поговорить, и ответить, и научить - а у него под окном друзья, и ваше прелестное чудо вприскочку помчится не к вам, а туда... Вдумайтесь: когда-нибудь (скоро, так скоро) она, ваша дочка, вдруг захлопнет школьную тетрадку и, не спросив: «Ну как же решается эта задачка?», ускользнёт, чтоб целоваться с каким-то совсем незнакомым вам мальчиком. И *это* перевесит все *ваши* соблазны и призывы.

Дети вырастают. Даже если вы будете очень-очень держать— вы не удержите. Не удержите этих торопливых дней детства. Ваших *общих* дней.

Помните - и наслаждайтесь, пока они - ещё дети, и кроватки их стоят рядом с вашими, и руки - в ваших руках. Пока вы, вы, вы нужны им

больше всего на свете.

Потому что это закон жизни: кто-то другой должен стать твоему (самому лучшему на свете!) ребёнку дороже и важнее, чем ты.

Говорят, что родительская любовь трагична, потому что разлука изначально заложена в ней. Думается, тот, кто сказал так, всё-таки ошибался. Дети вырастают, и покидают нас, и ничто не вернётся обратно... но как раз само осознание этого факта (если помнить о нём всегда) заставит нас просто и радостно принимать то, что у тебя есть сейчас. Если накрепко зампомнить это - вы не будете растить - страдать - и мучиться; вы поймёте, что самое ценное - не «вчера» и не «завтра», а то, что есть и что происходит у вас «сейчас». Сей час.

Родительская любовь проста и радостна, пока вы принимаете этот закон.

Это - первое.

Если вы это переварили, то у нас есть для вас второе сообщение - хорошее.

Мы растим - и отпускаем ребёнка всё дальше и дальше от себя. Но именно поэтому и именно тогда происходит удивительная вещь: дети нас не покидают. Они остаются рядом. На расстоянии, но - рядом. Сохраняется душевное, духовное единство. Дети по-прежнему нуждаются в нас и видят в нас и надёжный тыл, и опору, и советчика. Всегда.

Остаются, если всё начинается и всё продолжается с нашей истинной безусловной любви.

Посмотрите, как это просто. И как это правильно, и как здорово - жить и любить. И оставаться рядом.

Цепочка поколений

Мы созданы из осени и лета, Мы созданы из сумрака и света, Из жара юности и мудрости седин Мы созданы. А что мы создадим?

Свою жизнь человек начинает с единства. С собой и мамой, а через неё - со всем мирозданием, потому что сначала это мироздание—в ней.

А потом он отделяется, он приходит в этот мир как в неизвестное место. Но и здесь поначалу он не воспринимает себя как отдельное существо. Осознание «отдельности»

Поставьте большую точку. Это ребёнок - как центр вселенной, и весь мир, неопознанный, неосознанный и огромный, сейчас вращается вокруг него.

•

Маленькому человеку ещё предстоит разобраться, как устроен этот мир и как устроен он сам. Осознать своё «Я», освоить пространство и почувствовать время. В первые годы своей жизни (от 0 до 5 лет) ребёнок проделывает грандиозную работу: создаёт свою концепцию мироустройства и находит в ней место для себя.

Вокруг точки, которую вы поставили на листе бумаги, нарисуйте, пожалуйста, круг.

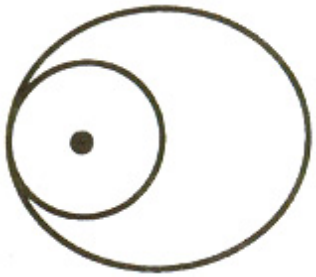
Здесь, среди близких людей, тех, кто принимает активное участие в его росте и развитии, маленький ребёнок начинает своё познание мира.

Всё, что он возьмёт с собой, что ему пригодится (и что будет мешать), человек получает именно здесь - в своём первом, «домашнем» круге. Здесь формируется его представление о себе самом и о законах большого мира, о тех правилах, по которым следует жить, об отношениях к людям и о любви, Всё-всё-всё...

А точка (он сам) из центра привычного домашнего круга смещается к окружности - на орбиту.

Приходит время, и этот семейный мир, в котором он рос, становится тесен. Человек делает шаг - и выходит из первого круга. И оказывается во втором - общественном. И пусть это всего лишь обыкновенная школа, но здесь он будет учиться дружить, налаживать социальные связи, здесь будет формироваться и меняться его самооценка и умение ценить других людей.

Нарисуйте второй круг так, чтобы первый, меньший по размеру, оказался внутри него и остался с левой стороны.



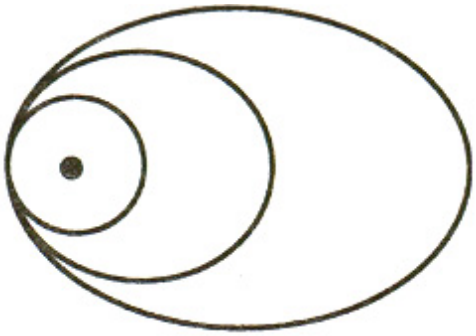
Это уже иная, новая социальная среда. И задача родителей— помочь переступить эту черту, выйти из первого круга во второй, предоставляя ребёнку всё больше и больше простора для самостоятельности.

Из домашнего круга ребёнок выходит в общественный, социальный. Школа, сверстники, кружки, секции, компании. .. Здесь он ищет себя среди равных. Но семья (тот самый первый круг) всё равно остаётся основой для дальнейшего построения личности. Та семейная мини-модель отношений теперь отрабатывается на сверстниках, в обществе. Человек набирается опыта. Зависимость от родителей ещё велика, но и собственный опыт, собственное мнение растёт и крепнет.

Обратите внимание! Теперь место семьи—уже не в центре, постепенно и плавно она словно смещается к периферии. Но она никуда не девается, она остаётся в основе - как зерно, как ядро, как образец отношения к миру и к самому себе.

А потом приходит время выходить и из этого, второго круга— ещё дальше от нас, родителей. Почему? Потому что время пришло. А если не отпускать, не выпустить? Если не выпускать (и не выпустить) - повзрослевший ребёнок становится источником постоянной головной боли и постоянных проблем.

Нарисуйте третий круг (или овал) так, чтобы первые два оказались внутри него.



Третий круг (точнее, овал) - это мир, где он будет всё выбирать уже сам: с кем общаться, кого видеть, куда ехать и с кем быть. Это уже та жизнь, которую он сам себе построит.

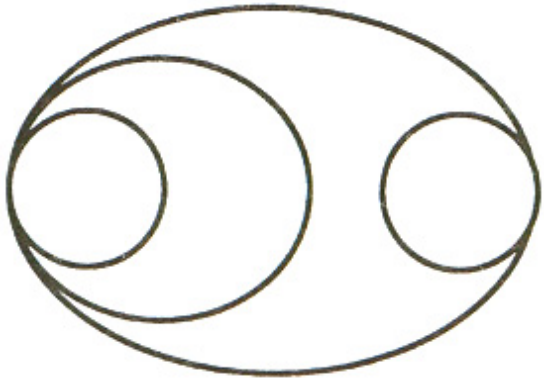
Родители должны понять, что выросшие дети уже могут обходиться (и жить) собственным умом. И главное, что им надо от родителей сейчас и что вы можете им дать, - *чувство эмоциональной защищённости.* Впрочем, детям это необходимо во все времена.

Это уже широкий круг и широкий мир, куда шагнул выросший ребёнок со всем тем опытом, который он приобрёл, впитал в семье. Со всеми приёмами и знаниями, которые он приобрёл и отработал на сверстниках и окружающих, с этим он отправится дальше. В большую жизнь.

И здесь, внутри этого третьего круга, но на другой стороне его, ваш выросший ребёнок будет создавать свою собственную семью и свои собственные правила, которые потом понесут по жизни его дети.

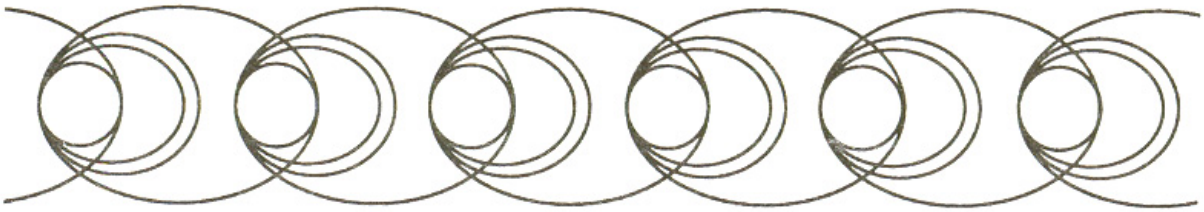
А выглядит это, нам думается, вот так:

Три круга, а в третьем - новый маленький круг.



Так весь ваш опыт, все ваши модели, которые возьмёт ребёнок в свою взрослую жизнь, передадутся дальше - в другие поколения. Так образуется родовая цепочка.

Получается такая цепочка...



Это - самая прочная связь поколений, единая нить, по которой - из прошлого в будущее - передаётся энергия, и сила, и опыт. Она связывает пра-пра-прабабушек и пра-пра-правнучек.

Потому, закладывая что-то в ребёнке (а тем более навязывая что-то ему), постарайтесь думать вперёд, на века...

Ваша задача - не передать ненароком то, что в вас «вбили» ваши собственные родители, очистить его от «генетической грязи», ошибочного мировоззрения, ваших заблуждений и ошибок.

Не надо казнить себя за ошибки - просто осознайте и исправьте их, не надо паниковать и метаться, опасаясь наделать новых. Выполняйте «по совести», как только можете хорошо, свою работу и верьте: наши дети могут сделать и больше, и лучше.

Сначала—в уютном мирке своего раннего детства, потом— в разноцветном и разношерстном мире школьных лет.

Приобретая опыт потерь и находок, преодоления трудностей и побед, он узнает законы и правила, по которым живёт человечество на планете Земля. И мир, окружающий его, всё чаще и чаще будет вторгаться в его персональное бытие.

Потом он отпустит родительскую руку и захочет решать свои вопросы сам. И тогда наступят «смутные времена» - подростковые. Мир подростка совсем не похож на наш. Он вообще ни на чей не похож. Здесь действуют свои, совсем неизвестные нам законы. В этом мире ещё живёт и бушует детство. Но в этот же мир уже прокрался ветер перемен, и зовёт, и манит куда-то... Сначала тихо, потом всё громче и громче... И этот властный зов пугает и притягивает одновременно; и не откликнуться на него невозможно. И тогда наши мальчики или девочки - наши дети - делают Шаг. И внезапно два мира - детство и «взрослость» - смешаются в них. И они, теряя один и обретая другой, ещё долго будут маяться и

метаться, отталкивать и притягивать, путаться, падать, вставать, и уходить, и возвращаться обратно, чтоб зализывать раны, - и снова потом идти вперед. Каждый ребёнок в свой час идёт туда, куда уходили все мы. Из детства - в отрочество - в юность - во взрослую жизнь.

Свою жизнь человек начинает с единства. С собой и с мамой, а через неё - со всем мирозданием, просто потому что сначала это мироздание - в ней. А потом он отделяется, и приходит в этот мир как в неизвестное место. Он будет исследовать, узнавать его, постигать законы и правила и учиться по ним жить. И искать своё место, настоящее место в этом большом человеческом мире. Но через месяцы и через годы, через десятки лет в нём не загаснет, не растворится та смутная память о единстве, из которого он однажды пришёл. И всю свою жизнь он будет стремиться снова его обрести.

И обретёт - в гармонии с миром и в той безусловной любви, что даёт ощущение первозданного счастья и веры, что ты не один.

И пусть на другом уровне, в другой ипостаси, но единство, как ощущение покоя и счастья, возвращается к нам, родителям: в приятии этого мира, всего целиком! - и людей, и животных, и птиц, и Земли, и Вселенной, зажигающей звезды над нами.

Послесловие

ДЕТИ СПАСЕНИЯ

1

«На Землю приходит новое человеческое сознание, проявляющееся в наших детях уже сегодня. Феномен «новых» детей наблюдается на нескольких континентах и продолжает развиваться, его начинают изучать многие профессионалы, на некоторые вопросы уже стали появляться ответы».

Ли Кэрролл. Дети Индиго

«Для появления на свет ребёнка у женщины должна быть наработана привычка отдавать любовь. Ревность, обидчивость, увлечение сексом, переедание - всё это усиливает потребительство и лишает энергии, необходимой для появления детей на свет».

Сергей Лазарев. Диагностика кармы, т. 8

«Нам надо знать, что нас любят, поддерживают и что мы дороги кому-то. Любовь - это то, за чем мы сюда пришли».

Кэндрис Крилмэн, Индиго

«Да перестаньте кричать. Вы же прекрасно знаете, что дети ваши ушли от вас по собственному желанию. Не хотят они вырасти мелкими людишками, рабами, конформистами. Вы родили их на свет, а теперь калечите их по своему образу и подобию. Подумайте об этом, а теперь расходитесь».

Аркадий и Борис Стругацкие. Гадкие лебеди.

2

Дочь не родилась. Не захотела.
Не воплотилась, осталась мечтой.
Просто ушла, видно не оценила
Ясное небо с барашками милыми,
Летние рощи с ромашками белыми,
Первые звёзды, мосты над рекой.
Где ты теперь проплываешь над бездною?
Где ты сияешь звездой неизвестною?
Медики выскажут тыщи причин.
Бант не носила, не стала невестой.
Дочь не родилась. А может быть, сын?
Сын не родился. Не встал на пригорке.
Мяч не подбросил. Дом не построил.
Лоб холодят об оконные створки
Грустные мамы, не удостоенные...
Что мы нарушили, где перепутали,
Внучки и правнучки Евы беспутной?
Что натворили на этой планете?
Так неохотно спускаются дети...
Мы ожидали вас, руки ломали,
Кучу ошибок копали пристрастно,
Нас не учили, нам не сказали, Это ужасно...
Но терпеливо, спокойно и тихо
Смотрит Вселенная цвета индиго,
Мудро молчит. До поры неопознаны

Звёздные мальчики, девочки звёздные...
— Мама, мы жили в созвездии Ворона,
Как было здорово!
Ты не рыдай, не цепляйся за вещи —
Глаз подними от тарелки, от грядки —
Я же в порядке!
Не обижайтесь, не заводитесь,
Ждите!
Где-то летит сквозь пространство и время
Непостижимое синее племя.
В тучах дождливых - неба кусочек.
- Здравствуй, сыночек!
В ветках сирени вздрогнула почка
- Здравствуй, дочка!
Вы нам обещаны Провидением,
Нам, прозаическим обывателям.
Нас поднимают с колен во Спасение
Дети-Спасатели.
Где-то летит сквозь пространство и время
Непостижимое синее племя.
—Я с Бетельгейзе, с Альдебарана —
Привет, мама!
Нам ещё рано. Ждите.
Святую свечу засветите.
Ждите! Библейской строкою живите!
В Кёльне, Кашире, Моршанске, Мадриде
Ждите!
В любви свои силы ищите!
В любви свои силы ищите...

3

«Новые дети пришли. Я называю их Индиго, потому что это цвет их жизни. Среди них есть такие, кто уже прошёл сквозь третье измерение, а есть и такие, кто пришёл с других планет. Индиго - это межпланетарное явление. Я уверена, что эти дети откроют нам дверь в иной мир».

Нэнси Энн Тэпп, философ, парапсихолог

«Для меня дети Индиго - посланцы творца, пришедшие с Небес на Землю с серьёзными намерениями. Они совершенно точно знают, с какой целью пришли в наш мир».

Роберт Джерард, доктор философии

«Вы - луки, из которых ваши дети, как живые стрелы, посланы вперёд».

Халил Джебран. Пророк

4

Эпилог

Ваши дети не дети вам, они приходят благодаря вам, но не от вас. Вы можете дать пристанище их телам, но не душам, ибо их души обитают в доме завтрашнего дня, где вы не можете побывать даже в мечтах...

Как терпеливо, спокойно и тихо
Смотрит Вселенная взглядом Индиго.
Ждёт, когда светлыми станут и смелыми
Наши земные шаги неумелые.
Я для любви собираю все силы.
Я не отчаюсь —
Пусть станут Тобой
Летние рощи с ромашками милыми,
Синее небо с барашками белыми,
Песни весёлые, платья красивые,
Первые звёзды,
мосты над рекой.

Лариса Михеева

Издательство «СОФИЯ» готовит в печать книги-практикумы для родителей, педагогов
Заряна и Нина Некрасовы

1. БЕЗ ОПАСНОСТИ

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 помогает. И закреплять их дома, на улице, в школе, в экстремальных ситуациях. А еще важнее создать детям душевную безопасность, которая и есть самой лучшей страховкой в нашем мире.

2. КАК ОТТАЩИТЬ РЕБЁНКА ОТ КОМПЬЮТЕРА

Эта книга о том, что компьютерной проблемы не существует. Дети и подростки прирастают к розетке тогда, когда реальный мир не может предложить им других полноценных занятий. «Зависание» может быть необходимой

частью роста личности, данью моде или результатом проблем общения - со сверстниками, с семьёй, с миром. Поэтому не надо бороться с компьютером, борьба не укрепляет семьи. Надо просто понять истинные потребности своих детей - и найти в себе силы и время общаться, играть, слушать их. Просто смотреть на всё (в том числе и комп,ТВ, мобильник, плеер и прочие розеточные изобретения) глазами детей и подростков. И тогда виртуальный мир станет помощником вашей семье, для чего он, собственно, и предназначен.

Город Творцов

Заметки

[Город Творцов]

* Впервые эта история была опубликована в журнале «Домашний Очаг», 2003, август.

[Город Творцов]

* Н. Некрасова. Спи моя радость, усни // Мой ребенок. 2005, апрель.

[Город Творцов]

[*] Впервые статья была опубликована в журнале «Счастливые родители», 2004, сентябрь.