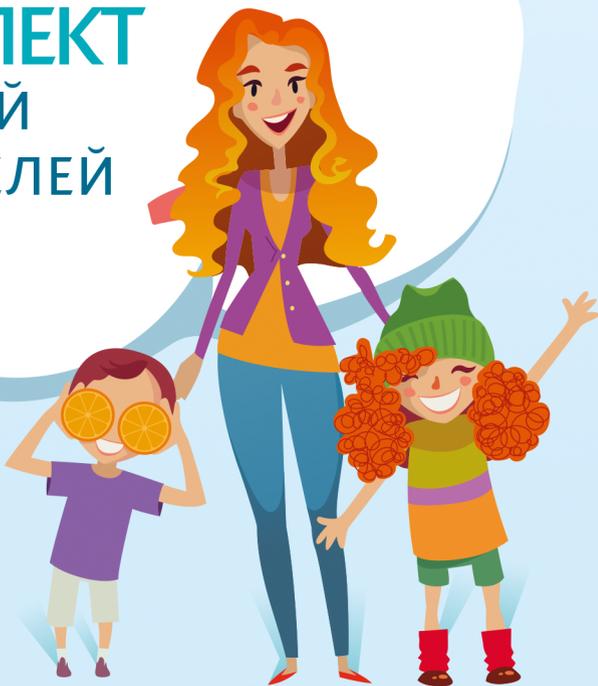


Виктория
Шиманская

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ



УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ И ПРОЯВЛЯТЬ
ЭМОЦИИ, УПРАВЛЯТЬ ИМИ



Виктория Шиманская

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

**УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ И ПРОЯВЛЯТЬ
ЭМОЦИИ, УПРАВЛЯТЬ ИМИ**



Санкт-Петербург • Москва • Екатеринбург • Воронеж
Нижний Новгород • Ростов-на-Дону
Самара • Минск

2021

ББК 88.352.1
УДК 159.942
Ш61

*Автор выражает благодарность Александре Чканиковой
за помощь в подготовке практических заданий для книги.*

Шиманская Виктория

Ш61 Эмоциональный интеллект для детей и родителей. Учимся понимать и проявлять эмоции, управлять ими. — СПб.: Питер, 2021. — 304 с.: ил. — (Серия «Осознанное родительство»).

ISBN 978-5-00116-575-0

Легко договориться с малышом. Помочь завести друзей и научить самостоятельности школьника. Уверенно преодолеть подводные течения переходного возраста вместе с подростком. Быть счастливым, спокойным, полным сил родителем.

Как воплотить это в жизнь, знает психолог, автор первой запатентованной в России методики развития эмоционального интеллекта детей Виктория Шиманская.

Вместе с ребенком вы научитесь легко справляться с самыми сложными эмоциями и во всей полноте проживать самые приятные, понимать и быть понятыми в семье и в большом мире за ее пределами, не терять эмоциональной связи с собой и с важными людьми.

Эта книга на знакомых всем примерах просто объяснит, как устроен эмоциональный интеллект, и поможет развить его с помощью простых увлекательных упражнений. С ней вы сделаете по-настоящему важный вклад в будущее ребенка — дадите ему самое необходимое для того, чтобы вырасти успешным и счастливым человеком.

16+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 88.352.1
УДК 159.942

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00116-575-0

© ООО Издательство «Питер», 2021
© Серия «Осознанное родительство», 2021
© А. Сафонов, дизайн обложки, 2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. КАК ЭМОЦИИ УПРАВЛЯЮТ МИРОМ, И КАК МЫ УПРАВЛЯЕМ ЭМОЦИЯМИ?	5
Зачем развивать эмоциональный интеллект?	8
Почему лучше развивать его с самого раннего детства?	8
Чего ждать от этой книги?	9
ГЛАВА 1. ОТ ПЕРВОГО ОЩУЩЕНИЯ ДО ПЕРВОЙ ОСМЫСЛЕННОСТИ	11
Я и мои эмоции	11
Пять чувств мира	20
Шестое чувство: три хорошие новости о развитии, базовом доверии и принятии	32
Старшие и младшие	40
Что нужно знать о сиблингах?	42
И напоследок — кое-что о словах	48
ГЛАВА 2. ОТ ПЕРВЫХ ШАГОВ ДО ПЕРВЫХ ПРОТЕСТОВ	56
Самый сложный возраст	56
Я чувствую — я существую. Еще раз о принятии и проживании эмоций	67
Игра в эмоции, эмоция в игре	78
Пора учиться?	90
Кое-что о границах	95

ГЛАВА 3. ОТ ПЕРВЫХ ВЫЗОВОВ ДО ПЕРВЫХ УСПЕХОВ.....	108
«Кошмарный трехлетка» или маленький покоритель космоса?	108
Секрет самостоятельности	116
Работаем с эмоциями!	124
Первые друзья	149
ГЛАВА 4. ОТ ПЕРВЫХ УРОКОВ ДО ПЕРВЫХ ТАЛАНТОВ.....	163
Как, опять кризис?!	163
Мышление, внимание, память	186
Алло, мы ищем таланты!	198
Первые вызовы.....	206
ГЛАВА 5. ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ: ПОЗНАНИЕ КАК СЧАСТЬЕ	217
Начальная школа: водоворот страстей	217
Научить учиться — это как?	227
Как не учиться в первом классе вместе с ребенком?	240
Эмоции и гаджеты	250
И тут внезапно: «Не хочу».....	260
Первые конфликты	272
Пусть будет праздник!	285
ГЛАВА 6. УЖЕ ВЗРОСЛЫЙ?	290
Искусство отпускать	291
Поиск призвания	297
Эмоциональный контакт	299
СЧАСТЬЕ — ОНО ТАКОЕ.....	301

Введение

КАК ЭМОЦИИ УПРАВЛЯЮТ МИРОМ, И КАК МЫ УПРАВЛЯЕМ ЭМОЦИЯМИ?

Есть дни, которые мы помним всю жизнь. Важный экзамен, счастливый день рождения, безумное свидание, увлекательная поездка... Каждая мама навсегда запоминает день, когда появился на свет ее малыш. Наверняка мы запомним дни самоизоляции 2020 года — и, возможно, будем долго помнить день, когда «режим повышенной готовности» будет отменен.

Обычно запоминаются моменты, когда мы испытывали яркие эмоции: восторг, ярость, печаль, удивление, радость, страх. Эмоции всегда сильны, когда мы принимаем ключевые решения, отстаиваем свои убеждения и желания, испытываем новый чувственный опыт... Даже такие, казалось бы, рациональные решения, как покупка квартиры или выбор нового места работы, связаны с сильными переживаниями. Подарки и удары судьбы, комплименты и критику мы воспринимаем через призму ярких чувств. **Так наши эмоции управляют миром.**

Итак, есть дни настолько ярко эмоционально окрашенные, что мы их никогда не забудем. Сколько таких дней вы можете вспомнить прямо сейчас? Десять или сто? Пять или пять сотен? А как же все остальные дни — ведь их было так много, и каждый из них, если вдуматься, был наполнен впечатлениями, событиями, ощущениями. Неужели мы прошли мимо всех этих сокровищ, не прочувствовав как следует, не уложив в свою жизненную «копилку»?

Помните ли вы, как впервые попробовали ананас? Как научились плавать? Как впервые сами прочли книгу? Подрались? Потерялись

в супермаркете? Преодолели свой страх и прокатились на аттракционе? Или такие мелочи вас не цепляют и вы считаете их недостойными внимания?

Хочу открыть вам секрет: никто, кроме нас самих, не решает, что является достаточным для сильного впечатления, а что нет.

Утренняя яичница может стать одним из самых ярких и счастливых переживаний, если суметь ее как следует разглядеть, ощутить и распробовать. Просто съев апельсин или исполнив песню в машине, можно стать счастливее — если вы умеете остро чувствовать. **Так мы управляем эмоциями.**

Что будет, если не давать себе труда управлять эмоциями? Тогда, вероятно, эмоции начнут всецело руководить нами. Каждому из нас приходилось оказываться в ситуациях, когда эмоции рулят, и иметь дело с последствиями. Накричать — и потом мучиться от чувства вины; устать — и разреветься непонятно почему; отдался своей тревогой и страху — и не заметить множество прекрасных поводов для счастья...



Счастье рождается из умения чувствовать:

- ✓ эмоционально отзываться на любые события;
- ✓ чутко улавливать свои эмоции и эмоции других людей;
- ✓ проявлять эмпатию;
- ✓ во всем, что мы ощущаем, видеть ресурс и возможность развиваться;
- ✓ с помощью страха, ярости, гнева, восторга становиться сильнее — достигать, расти, получать яркие впечатления.

Все это вместе называется эмоциональным интеллектом. Это ключевая компетенция XXI века — умение и эмоциональная готовность быть счастливым. В этом нас пока не переплюнули умные машины: они принимают рациональные решения быстрее и точнее, но у них нет суперспособности проживать и чувствовать, которая есть у живых людей.

Долгое время эмоциональный интеллект считался некоей данностью: это все темперамент, просто природный оптимизм, это у него такой характер... Вот повезло твоему сыну, он рад любой ириске, а моему даже если дать то, что он просит, он будет недоволен... Какой вы жизнерадостный человек, во всем умеете замечать что-то хорошее...

Раньше о человеке, который вечно недоволен и эмоционально отстранен, говорили: что поделаешь, у него тяжелый характер. Теперь о нем, скорее всего, скажут: ему нужно развить эмоциональный интеллект.

Собственно, для этого и была написана книга, которую вы держите в руках. Мы постараемся развить эмоциональный интеллект, чтобы как можно больше дней своей жизни прожить наполненно, включенно, полноцветно, чтобы не проходить мимо событий и ощущений, которые могут стать источником вдохновения и радости.

Сразу скажу: речь пойдет не о том, чтобы всему радоваться. Лишних эмоций не бывает: гнев, раздражение, страх, печаль, тревога, досада приходят к нам с какой-то целью. Наша задача — научиться понимать, зачем пришла именно эта эмоция, и сделать ее своей союзницей. И еще! Единственная возможность справиться с эмоцией — это ее принять. Отнекиваться, упираться, заглушать, прятать, отшучиваться, обесценивать — эти способы не работают. После того, как вы испытали эмоцию, распознали и приняли ее, — можно подумать, для чего она, как ее использовать. Если эмоция мешает — можно ее слегка притушить, если помогает — усилить, если уводит далеко от жизненной цели — добавить ей других оттенков.

Зачем развивать эмоциональный интеллект?

- ✓ Чтобы лучше распознавать собственные эмоции: не путать гнев с огорчением, удивление с испугом, радость с раздражением и т. д.
- ✓ Чтобы понимать причины возникновения эмоций и управлять ими: не «выходить из берегов» от гнева или печали, в трудную минуту уметь вызвать у себя радость и воодушевление.
- ✓ Чтобы чувствовать эмоции других людей и помогать им: в нужный момент «остудить» друга, усмирить рассерженного шефа, обнять ребенка, когда он кипит от ярости.
- ✓ Чтобы использовать свои внутренние силы для достижения целей (даже если эти силы связаны не с самыми радужными переживаниями).
- ✓ В конечном счете — чтобы за счет собственных внутренних ресурсов стать счастливее и прожить свою жизнь полноценно и ярко.

Почему лучше развивать его с самого раннего детства?

Эмоции возникают у нас с самого рождения и не покидают нас ни на минуту. Мы все время что-то чувствуем и, если нам не дают инструкций, пытаемся разобраться с нашими чувствами самостоятельно.

Казалось бы, что в этом плохого? Примерно так и выросли целые поколения детей в СССР... Но давайте разберемся

Вот трехлетняя Маша не хочет идти в детский сад, ей больно расставаться с мамой. Ей говорят: «Если перестанешь плакать и будешь хорошей веселой девочкой, дам конфетку» — и Маша изо всех сил старается задавить в себе слезы, заглушить, загнать внутрь тревогу и боль расставания. Рядом Витя, он ревет в голос — ему не нужны конфетки, он просто не может пережить нахлынувшие чувства и не утешается, пока не начинает грызть ногти или бросать на пол чашки (другой вариант — Витя просто каменеет где-нибудь в уголке, пока

за ним не придет мама). Еще есть Саша, ему как будто все равно: он охотно пошел в сад, потому что так сказали. Потом, через десять лет, он так же охотно, а на самом деле равнодушно, пойдет в кружок юного техника, потом без всякого интереса поступит в вуз, который выберет ему папа... И через некоторое время окажется, что он каким-то образом прожил половину жизни и так и не научился *хотеть, слышать себя, испытывать радость от того, что дошел туда, куда хотел*.

Очень важно научить детей распознавать, называть, принимать и бережно проживать свои эмоции.

Чего ждать от этой книги?

Мы приглашаем вас в небольшое познавательное путешествие в мир эмоций: вам предстоит много чувствовать, наблюдать, слушать и пробовать. Испытывать разные ощущения, называть их, искать способы сделать их своими союзниками.

Мы последовательно пройдем весь путь формирования эмоционального интеллекта — с первой минуты жизни ребенка и до того момента, когда он уже сам сможет активно развивать в себе способность чувствовать и управлять эмоциями. Покажем, какую пользу вам и вашему ребенку может принести совместное переживание эмоций — в игре, в повседневной жизни, в общении и даже в разлуке. Как эмоциональный интеллект становится базой для гармоничного развития на всю жизнь.

Цели сделать научный трактат не было: об эмоциональном интеллекте написано много хороших статей, у вас всегда будет возможность копнуть поглубже. Нашу книгу стоит прочитать, чтобы сделать эмоции своими друзьями, чтобы палитра переживаемых эмоций стала ярче (для родителей это особенно актуально).

Мы постарались собрать в книге информацию, которая поможет легче проходить через сложные эмоциональные моменты родительства и подольше задерживаться на приятных — чтобы вы могли получить еще больше удовольствия от общения с вашим ребенком.



- Скептик:
- — Так все-таки сколько у человека базовых эмоций — три,
- пять, шесть? О скольких базовых эмоциях вы планируете рас-
- сказать в этой книге?

В современной психологии и психофизиологии существует несколько теорий о базовых эмоциях, и разобраться в них бывает не просто. *В этой книге мы поговорим о полном спектре эмоций, чувств и переживаний человека.*

Нужно научиться управлять своими эмоциями и создать прочную базу для того, чтобы впоследствии этому научились дети. Не так важно, сколько у человека базовых и не базовых, главных и неглавных эмоций: все, какие есть, они могут быть источником успеха и поражения, счастья и дискомфорта. Все ваши эмоции одинаково важны, каждую можно осмыслить и прожить максимально комфортным образом.

Главное — это получить набор психоэмоциональных инструментов, при помощи которых вы сможете подружиться с любой эмоцией.

В каждой главе книги есть теоретическая часть (мы с коллегами постарались сделать ее как можно менее нудной) и практическая: полезные упражнения на развитие эмоционального интеллекта — как для вашего ребенка, так и для вас. Эти упражнения я использую вот уже больше пятнадцати лет: они безопасны, просты и очень хорошо действуют.

Обратите особое внимание на упражнения с пометкой «для вас»: очень рекомендую их выполнять. Невозможно развивать эмоциональный интеллект ребенка, не вкладываясь в собственный чувственный аппарат, не обогащая себя яркими эмоциями.

Ну вот, теперь, кажется, можно начинать.

ОТ ПЕРВОГО ОЩУЩЕНИЯ ДО ПЕРВОЙ ОСМЫСЛЕННОСТИ

Я и мои эмоции

Своего старшего сына я рожала с мужем. Это было пятнадцать лет назад. Помню жуткую неразбериху и усталость — вокруг носились акушерки, все в мыле, рядом сидел сосредоточенный муж в состоянии боевой готовности... А потом как будто вдруг кто-то прибавил яркости всему миру. Мне на грудь положили сына.

Помню, как муж сказал:

— Никогда еще я не видел тебя такой счастливой.

К чему я это вспомнила? Рождаясь, мы оказываемся в мире, в котором пока толком не умеем ни видеть, ни слышать, ни осязать — но этот мир для нас уже наполнен эмоциями. Это эмоции мамы, которые действительно непередаваемо сильны, и тех, кто ее окружает, и всех родных и близких, которые ждут появления на свет нового человека.

Новорожденный ребенок пока ничего не знает ни о себе, ни о мире. Он понятия не имеет, насколько дружественный этот мир, стоит ли иметь с ним дело, надо ли ожидать от него подвоха. Можно ли здесь найти себе друзей, выражать себя без опаски? Любят ли его здесь и что это вообще такое — быть любимым? Первый контакт с мамой, ее тепло, бережные прикосновения, вкус молока, негромкие нежные голоса — все это вызывает у ребенка сильные эмоции: он понимает, что там, куда он попал, в общем, не так уж и плохо.



ПЕРВЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ И ТАКТИЛЬНЫЙ КОНТАКТ С МАЛЫШОМ ОТКЛАДЫВАЕТСЯ В «ЗОЛОТОЙ ЗАПАС ЭМОЦИЙ» — И ВАШ, И ЕГО.



- Скептик:
- — Что-то я не помню никакого счастья. Мне было больно,
- страшно, и вообще я не могу вспомнить никаких приятных
- ощущений в момент рождения ребенка.

Да, рождение малыша связано с разными ощущениями и впечатлениями. Не у всех роды проходят так, как мечталось. Не всегда все идет гладко. Но рано или поздно у каждой мамы наступает момент, когда она чувствует огромное счастье от контакта с малышом. Этот момент может наступить через несколько дней после родов, когда вы уже дома, а может и через несколько месяцев, когда все беды точно позади. Вдруг ни с того ни с сего вы ловите себя на том, что вот этот новый человек, который спит в своей кроватке и источает божественный запах молока, ванили и еще чего-то, — это настоящее чудо, к которому вы причастны.

Вы могли забыть этот момент счастья. Промчаться мимо него, не задержаться на нем в суеде повседневных дел и забот. Но он точно был, и при желании его можно вспомнить и прожить заново, испытать вновь эти сильные чувства и наполниться свежими силами.

Помните, мы говорили о том, что эмоции умеют «отзываться», передаваться от человека к человеку? Так вот, для малыша эмоции родителей — это питательная среда, в которой он развивается. Ощущения счастья, удивления, восторга, умиротворения питают его не меньше, чем молоко матери, дают ощущение опоры и базового доверия к миру. Это не значит, что ребенок должен видеть только сияющие счастьем лица — наоборот, для его развития чрезвычайно полезно чувствовать много разных эмоций.



» Однако гнев, страх, боль, агрессию лучше подавать ребенку «приглушенными», неяркими. Для этого советуем придерживаться простого правила:

1. Прежде чем подойти к малышу, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Даже если ребенок плачет — ничего

страшного, пусть лучше он подождет чуть дольше, но дождется маму, которая уже не излучает никаких опасных эмоций.

2. Подходя к кроватке или коляске, где вас ждет малыш, задайте себе короткий вопрос: что у меня с лицом? Расслабьте лицо, подвигайте нижней челюстью, уберите «зажимы» мимических мышц.

3. Назовите эмоцию, которая вами владеет (пусть она и стала чуть мягче, чуть глуше — но ведь никуда не делась). Я иду к малышу, мне страшно. Я сейчас возьму сына на руки, но я немного сердита на мужа. Поразительно, но простое озвучивание уменьшает сложную эмоцию примерно вдвое — в этот момент отделяешь эмоцию от себя, и это ты начинаешь управлять ею, а не она тобой. Не ленитесь проговаривать: то, что вы почувствовали, нужно именно услышать. Произнесли вслух — и вот уже сложная эмоция «отходит» в сторону, и можно позволить себе почувствовать любовь. И в этот момент берем ребенка на руки.



- Уставшая мама:
- — А с какой эмоцией к ребенку вообще нельзя подходить?
- Какая может навредить больше всего?

Самый большой враг — это равнодушие. Дети получают самые глубокие травмы тогда, когда на их крик никто не приходит, когда их игнорируют, когда взрослые монотонно и безразлично выполняют все необходимое — накормил, переодел, помыл — и не выражают никаких чувств. Поэтому мамам и папам нужно беречь себя в первую очередь от эмоционального выгорания: апатия перекрывает каналы, по которым потоки эмоций идут от родителей к ребенку.

Ваше присутствие, не только формальное, но и эмоциональное, создает среду для физического, психического и интеллектуального развития ребенка. В этой среде есть место и для печали, и для злости, и для страха. Но, конечно, самое полезное и «питательное» — это ваша любовь, ваш интерес, увлеченность малышом, радость, что теперь он с вами. В первый год жизни у ребенка формируется базовое доверие к миру, и если мы помним об этом, у нас есть любовь к нашему малышу и силы, чтобы ее выражать, — он в безопасности.

Сейчас раскрою вам еще один секрет: мир на 10 % состоит из того, что происходит, и на 90 % из того, какими смыслами мы его наполняем. Упавшая соска может стать трагедией — а можно просто улыбнуться своей неловкости и порадоваться своей предусмотрительности (ведь в коробочке у нас есть еще одна про запас). Даже если запасной соски нет — кто-то из-за этого крошечного события расстроится на весь день, а кто-то переживет этот эпизод относительно легко и спокойно.

Очень важно, чтобы мама чувствовала себя в безопасности: чтобы ей не казалось, что кругом враги и внезапные угрозы. Для этого нужно, чтобы она научилась дружить со своими эмоциями, понимать причину своих страхов, гнева и печали. Ведь любовь к малышу дает невероятные силы, и она помогает справиться со всеми сложными ситуациями.

ИТОГО: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ЭМОЦИЯХ?

- *Эмоции встречают каждого малыша при рождении. Он приходит в мир, который весь наполнен чувствами.*
- *Далеко не всегда мы используем все возможности, чтобы испытать положительные эмоции. Многие неповторимые, яркие, ресурсные моменты жизни мы «пропускаем» по той или иной причине — но при определенных усилиях можно научиться наслаждаться этими моментами.*
- *Малыши с первого дня жизни испытывают эмоции — по началу те же, что и родители. Ребенку полезно видеть на наших лицах радость и печаль, волнение и умиротворение. А вот сильный страх, гнев, горе лучше немного обуздать, отделить от себя и отпустить, прежде чем идти к малышу.*
- *Ребенок может спокойно расти и гармонично развиваться, только если рядом с ним — эмоционально включенные взрослые.*



Переходим к практике!



ДЛЯ СЕБЯ:

ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ

Если вы чувствуете, что ваши чувства притупились, что вам все больше вещей становятся безразличны, что, послушав себя, вы не слышите ничего, кроме усталости, — срочно переорганизуйте свою жизнь. Отложите все домашние дела, кроме самых необходимых, позвоните на помощь друзьям и родственникам. Нужно, чтобы вы всегда были сыты и высыпались как следует. Следите за тем, чтобы у вас были силы на то, чтобы испытывать эмоции. Это не игрушки: поднять со дна выгоревшую маму намного сложнее, чем ухаживать за новорожденным.

ЗВЕЗДНОЕ ДЫХАНИЕ

Отличная практика, позволяющая взять под контроль сильные сложные эмоции. Все достаточно просто: откройте схему звездного дыхания (см. ниже), возьмите карандаш, поставьте его на указанную точку и начинайте дышать, выполняя указания на схеме. Упражнение займет всего несколько минут и позволит «поймать» наиболее комфортный и успокаивающий ритм дыхания.

Возьмите карандаш. Проводите по пунктирной линии одной из сторон звезды, делайте вдох (если написано «вдохните») и — выдох (если написано «выдохните»). И так на протяжении всего времени, пока обводите одну грань. На каждом конце звезды делайте паузу, задерживая дыхание.

.....



ЗОЛОТОЙ ЗАПАС ЭМОЦИЙ

Возьмите блокнот и ручку. Вспомните как можно больше моментов жизни, когда вы были очень счастливы, — с самого детства и до сегодняшнего дня. Это могут быть совершенно незначительные события: например, вы просто впервые в жизни попробовали ананас или целый день качались на качелях.

Вспомните, как встретили свою любовь, как почувствовали, что малыш толкается внутри... Всякий раз, когда на ум приходит счастливое воспоминание, записывайте его в блокнот. Так мы сможем сохранить в памяти хотя бы часть счастливых моментов, которые могли случайно забыться.



ДЛЯ РЕБЕНКА:

РИТМ ЖИЗНИ

Чтобы малышу было удобнее знакомиться с миром, запоминать приятные моменты и заранее готовиться к ним, постарайтесь создать для него определенный ритм во всем (речь не о режиме, а скорее о наборе ритуалов, с которыми удобно проживать вместе каждый день). Ваш ребенок прожил 9 месяцев возле вашего сердца, он привык двигаться в вашем ритме, подстраиваться под ваши движения и привычки. Но теперь ему потребуется чуть больше опознавательных знаков, чтобы ориентироваться в окружающем мире. Например, перед ночным кормлением пойте одну и ту же песню или читайте один и тот же стишок. Для купания может подойти один и тот же мамин халат, который ребенок может почувствовать тактильно, когда вы несете его в ванную.

Когда малыш просыпается среди ночи от страха или от голода, попробуйте озвучивать ему одну и ту же «мантру» — песенку,

стишок или просто какие-то повторяющиеся фразы. Со временем ребенок привыкнет к тому, что после этих слов последует утешение, тепло, еда, ласка. Ваши слова станут для него знаком, который позволит распознавать свои эмоции, справляться с ними, и параллельно базовое доверие к миру будет укрепляться. Благодаря таким повторяющимся ритуалам вы обеспечите себе и малышу спокойное засыпание и радостное пробуждение, ожидание разных событий и готовность их прожить.

Точно так же, при помощи ритма, можно проходить с малышом через разные тревожные моменты. Например, когда он не дает стричь себе ногти, старайтесь на каждое движение ножниц говорить один и тот же набор звуков: «вжух», «ать» и т. д. Ребенок будет легче принимать неприятные ощущения, он будет готовиться к следующему «вжух», и процедура пройдет проще.

Ритм — это никогда не ровная линия. Это скорее волна: у вас будет то больше сил, то меньше, вам будет то весело, то грустно, в разное время вы окажетесь на пике энтузиазма и совершенно без сил. Это нормально и даже полезно, поскольку спасает нас от монотонности. Свою внутреннюю волну нужно почувствовать и научиться принимать, и тогда она не будет бить с размаху о берег, а плавно и бережно укачивать.



ДЛЯ СЕБЯ И РЕБЕНКА:

ПИСЬМО В БУДУЩЕЕ

Непросто в первые недели жизни малыша выкроить полчаса свободного времени и тишины — но оно того стоит. Напишите

письмо вашему ребенку — о том, как вы ждали его, какие песни пели, пока он был в животе, какими словами встретили его, чем укрыли его, когда он заснул впервые в своей кровати. Напишите, что вы почувствовали, когда услышали его крик. Как вы волновались и как были счастливы, что он с вами. Напишите все, что вызывает у вас сильные эмоции сейчас, а потом положите в конверт, запечатайте и уберите в ящик стола, тайник или сейф. Это письмо вы вручите адресату, когда поймете, что нужно укрепить вашу связь. Может быть, оно потребуется, когда ребенок будет ершистым и издерганным подростком, или когда ему исполнится 18 лет, или когда он сам станет родителем. Письмо из прошлого дождется своего часа и проложит еще одну тропинку между вами и вашим малышом.

ПИСЬМО ИЗ БУДУЩЕГО

Слова поддержки от самого близкого и важного человека в нашей жизни помогают нам не опускать руки и двигаться вперед по жизненному пути. А самый важный человек — это вы сами. Только вы знаете, что может вам помочь, вдохновить и поддержать.

Выберите время, когда у вас хорошее настроение, вы полны сил и энергии, у вас есть вдохновение и полет мысли. Сядьте и начните писать. Пишите письмо самому себе из будущего. Как если бы все, что вы задумали, уже осуществилось и ваша цель достигнута. Распишите все максимально подробно, не жалейте слов и эмоций. Не ограничивайте себя и не критикуйте мысли, что приходят в голову. Расскажите про свой путь, свои шаги, неудачи и ошибки, свои победы и достижения. Что или кто поддерживал вас и помогал. Дайте несколько советов и подсказок. Ведь там, в будущем, вы уже знаете, что это абсолютно реально и осуществимо.

Пять чувств мира

Еще со школьной скамьи мы все их знаем и можем перечислить: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус. Если какое-то из них вдруг подводит — это серьезная проблема для эмоционального и физического состояния. Всем понятно, какая это большая беда — лишиться возможности видеть, однако и потеря обоняния может вызвать сильный дискомфорт и снизить качество жизни.

Первостепенный орган чувств для современного человека — зрение: это самый универсальный, самый простой, самый востребованный канал информации для нашего мозга. Мы постоянно задействуем наши глаза: читаем, пишем, распознаем, рассматриваем... И иногда забываем о значимости остальных органов чувств.



» Чтобы понять, насколько важны все пять каналов, достаточно провести несколько простых экспериментов:

- ✓ Попробуйте два месяца есть только отварной кабачок и брокколи без соли и сахара, а потом вдруг положите в рот кусочек козьего сыра с грушей. Или сделайте глоток хорошего свежесваренного кофе. Многие кормящие мамы знают это ощущение взрыва вкуса на языке: обыкновенное сочное яблоко может доставить немыслимое удовольствие, если до этого ты не ел его в течение нескольких недель.
- ✓ Вернувшись из роддома, найдите минутку, чтобы зайти в ванную и понюхать свои любимые духи из «добеременной жизни». Насколько резким и активным кажется этот запах, в котором вы купали себя совсем недавно! С момента рождения ребенка женщину окружают более тонкие и мягкие запахи: мыла, молока, выглаженных простыней, чистой кожи... Кому-то запах собственных духов покажется божественно приятным, а кому-то резким и чужеродным: возможно, после родов вам захочется сменить парфюм.
- ✓ В первые дни, когда малыш спит днем, в доме царит тишина. Обратите внимание, сколько звуков вас окружает. Раньше

вы их не замечали, особенно если, занимаясь домашними делами, смотрели телевизор, говорили по телефону или слушали музыку. Теперь послушайте, как поет, скрипит, шипит, потрескивает все вокруг, как много звуков врывается в дом, стоит только приоткрыть окно для проветривания. Попробуйте насладиться фоновым «белым шумом»: он не так интенсивен, как звук включенного телевизора, но его мы тоже слышим и воспринимаем, он тоже способен окрашивать наше настроение.

- ✓ **Раскройте свой платяной шкаф и потрогайте руками все наряды, которые там висят.** Для каждого платья найдется свое описание: это колючее, это мягче, а вон то какое-то недостаточно гладкое... И уж точно ни одна ткань не сравнится по мягкости с кожей младенца, к которой вы теперь прикасаетесь каждый день десятки раз.



- Уставшая мама:
- — Мне совершенно некогда вот это вот все почувствовать.
- Я ничего не успеваю, ребенок занимает каждую секунду
- моего времени и каждый участок моего мозга, а вы тут гово-
- рите о том, что я должна нюхать, слушать или трогать вещи,
- в которые влезть не могу...

О да! Мамам приходится непросто. Помню себя через несколько недель после рождения старшего сына: мне казалось, что я больше никогда не смогу просто принять ванну. Но уже через месяц ванны стали моей повседневной практикой.

Вчера младенца не было, а сегодня он вдруг появился, и конечно, нам кажется, что он повсюду и навсегда. Теперь у мамы нет ни единой секунды, она не может вздохнуть свободно. Но через некоторое время вы осознаете, что привыкли к сложившемуся ритму, у вас появятся свободные минутки. Их можно использовать по-разному: вымыть пол, почистить соцсети или, например, потренировать рецепторы, поискать новые ощущения, которые будут радовать и давать силы.

Природа дала нам уникальный шанс: с появлением малыша развить свои органы чувств. Мы привыкли пользоваться первоуровне-

выми каналами информации — зрением и слухом. Но ведь остались вкусы, запахи, тактильные ощущения. Не ленитесь, разбудите свои органы чувств, чтобы вдыхать ароматы, различать вкусы, улавливать шумы. Ваша жизнь может приобрести столько новых оттенков, сколько вы никогда не могли бы уловить в привычном режиме.

А что происходит с малышом? Его органы чувств включены с первого момента жизни; при рождении он испытывает примерно то же, что испытали бы мы, одновременно проведя над собой все четыре описанных выше эксперимента: вдруг вокруг делается ярко, громко, сильный запах, резкий порыв ветра, во рту что-то новое... Мир обрушивается на малыша настоящей лавиной ощущений. Поначалу ребенок только учится управляться со своими органами чувств: его глаза привыкают видеть, уши начинают различать разные звуки, мозг постепенно разбирается, как анализировать информацию, полученную по разным каналам... Первое время после рождения малыш не отделяет себя от мамы: когда ему больно, он уверен, что и маме больно. Когда ему вкусно, то и маме, наверное, вкусно.



ЧЕЛОВЕКУ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ КРАЙНЕ НЕОБХОДИМО ЧУВСТВОВАТЬ. ВНЕШНИЕ РАЗДРАЖИТЕЛИ ТРЕНИРУЮТ МОЗГ, СОЗДАЮТ НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ, СТИМУЛИРУЮТ И АКТИВНО РАЗВИВАЮТ ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

Конечно, тут главное не перестараться, не создать для ребенка лишнюю нагрузку. Вам предстоит постепенно включать малыша в мир.

К счастью, природа позаботилась о том, чтобы маме и папе хотелось развивать все пять органов чувств ребенка. Нам приятно прикасаться к ребенку, тискать его, нюхать, разговаривать с ним — и, если себя не останавливать и не отвлекать разными другими делами, новорожденному точно достанется много нашего внимания.

Именно из чувственного опыта рождается важнейший для ребенка способ жить — игра. Малыш понимает окружающий мир через координацию сенсорного опыта с физическими действиями. Я касаюсь — горячее, я поворачиваю голову — яркий свет, я хватаю ртом — сладко

и т. д. Малыш пока не знает, что яркое называется ярким, а сладкое сладким, но опыт уже позволяет устанавливать первые связи между собственными действиями и ощущениями.

Именно поэтому огромную популярность завоевали развивающие коврики и другие «шуршалки», «пищалки», «стучалки». Для развития эмоционального интеллекта это очень важные и полезные элементы среды, и это здорово, что они у нас есть, но согласитесь: проводниками малыша в мир чувственного опыта все-таки являются не игрушки, а любящие взрослые.

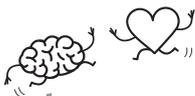
Искреннее увлечение мамы и папы сенсорным многообразием мира, готовность слушать, нюхать, щупать, фиксировать свои ощущения — вот что является колыбелью для будущей игровой деятельности. И даже игрушки никакие не нужны: при желании все, буквально все станет для вас и вашего малыша развивающей игрушкой. Кора дерева — разве это не развивающая поверхность? Холодильник гладкий, а обои ребристые — это ли не «умный» коврик? А взять в рот кусочек яблока или случайно лизнуть мамину щеку — вот это аттракцион! Ощущения рождают переживания, переживания толкают вперед наши мысли — и ребенок становится все более умным и осознанным. Просто за счет вашего интереса к миру.

ИТОГО: ЧТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ ОБ ОРГАНАХ ЧУВСТВ?

- Все они — источник информации, а если мы постаремся, то и удовольствия. Мы живем в XXI веке, ведем светский образ жизни, и нам точно не хватает чувствительности. Мы привыкли в первую очередь видеть, немного слышать — и постепенно забываем, как осязать, ощущать мир на вкус и запах. Это не значит, что мы перестали воспринимать запахи и фактуры, просто мы не можем извлекать из них всю радость, которую могли бы.
- Ваш малыш с первого дня жизни воспринимает мир через те же органы чувств, что и вы, но ему нужно научиться настраивать все эти «аппараты». В ваших силах включить органы чувств малыша, чтобы стимулировать его физическое, интеллектуальное и эмоциональное развитие.
- Разнообразный, по возможности не опасный, но интересный чувственный опыт — основа развития малыша и отличный фундамент для будущих игр. А в игре, как известно, ребенок будет учиться и расти следующие десять лет.



Переходим к практике!



ДЛЯ СЕБЯ:

ОСОЗНАННОЕ ДЕЙСТВИЕ

Каждый день, каждую минуту мы занимаемся каким-то делом. Насколько при этом включены наши органы чувств? Насколько остро мы ощущаем все, что с нами происходит?

Попробуйте во время совершения обычных повседневных дел остановиться и «поймать» все пять своих органов чувств.

Например, *вы развешиваете выстиранное белье*. Присмотритесь, не изменился ли цвет белья? Может, вам стоит включить свет, отодвинуть шторы или жалюзи, чтобы получше рассмотреть рисунок на пеленках и детских кофточках? Пощупайте белье: оно действительно мягкое? Прохладное? Хорошо ли оно отжато? Послушайте, как хрустит у вас в руках простыня, ощутите запах стирального порошка или кондиционера: вам точно нравится этот запах? Не хочется ли его поменять?

Или: *перед вами завтрак*. Каков вкус и запах блюда? Достаточно ли соли, сахара? Не слишком ли горячая каша? Может быть, хочется добавить в нее чего-то неожиданного (ложку меда, каплю оливкового масла, варенья, перца, мяты)? Удобно ли вы сидите? Приятно ли вам держать ложку? Как ложка стучит о тарелку — не слишком ли громко? А может быть, вам хочется двигаться чуть энергичнее?

КОРОБОЧКА СЧАСТЬЯ

Мы уже говорили о том, что новоиспеченной маме после родов придется открывать себя заново. То, что раньше ей нравилось, теперь может раздражать или не вызывать никакой реакции. Нужно срочно найти новые дорожки к счастью, новые любимые вкусы, звуки, цвета и запахи.

Задайте себе вопрос: если представить себе ваше полное и безоговорочное счастье, **какое оно? Какого оно цвета?** Это

цвет занавески, которая колышется от ветра во время дневного отдыха с малышом, или, может быть, цвет теплого моря, которое вы пообещали себе через полгода?

А каково ваше счастье на ощупь? Гладкое, мягкое, колющее, пушистое, как кошка? Или это махровая купальная простыня, которой вы вытираетесь после душа? Или плюшевый медвежонок?

Теперь поговорим о форме: что вам нравится сейчас? Круглое, квадратное, с ровными острыми краями или что-то податливое, как тесто?

А вкус? Шоколад, ананас, кефир со сдобной булочкой? Или морская соль на губах? Или клубника со сливками?

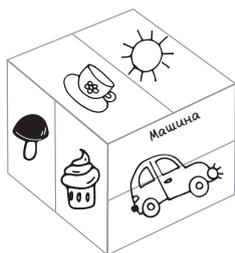
А запах? Малина, корица, гвоздика, средство для мытья посуды, апельсиновая корочка, запах кожи любимого человека? Или вам больше всего нравится нюхать нитрокраску и вы ничего не можете с собой поделать?

Если ваше счастье звучит, то как? Колокольчик, любимая песня? Приглушенный шум машин, когда вы гуляете с коляской? Звук флейты? Стук кошачьей миски об пол и урчание сытого питомца?

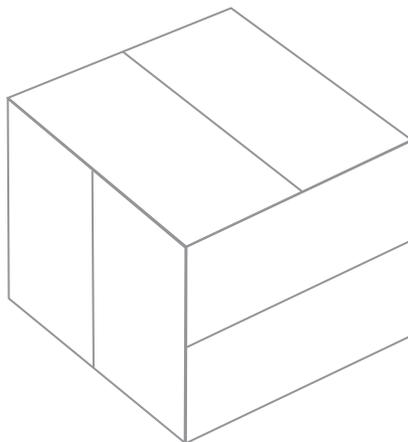
Если вы сильно устали или полностью включились в выполнение родительских обязанностей, **сосредоточиться на ощущениях может быть непросто**. И тем не менее постарайтесь найти ответы на все эти вопросы. Затем возьмите коробочку и положите туда все, что может напомнить вам о цвете, вкусе, фактуре, запахе, звуке вашего счастья. Это могут быть фотографии, кусочки тканей, духи или другие вкусно пахнущие вещи, шуршащие и гремящие предметы... Поставьте коробочку в легкодоступном месте и, когда вам очень грустно или нужна срочная подзарядка жизненных батарей, открывайте ее и вызывайте у себя приятные ощущения.

Перечислите или нарисуйте в пустых гранях то, что приносит вам радость и удовольствие. Затем можно собрать реальную «коробочку счастья» и пользоваться ей, чтобы поднять себе настроение.

.....



Пример



ПЯТЬ ЧУВСТВ В МОМЕНТЕ

Практика, идеально подходящая для переключения из одного состояния в другое. Помогает предотвращать скандалы, нервные срывы, настраивать на важные разговоры и мероприятия, красиво преодолевать сложные моменты.

В момент, когда вас что-то бесит, волнует, беспокоит — быстро найдите вокруг себя:

- пять предметов, которые вы можете хорошенько рассмотреть;
- четыре звука, которые вы услышите, если прислушаетесь;
- три предмета, которые вы можете пощупать (чем более разные они на ощупь, тем лучше);
- два вкуса или запаха, которые вы сейчас ощущаете;

- одно любое действие, которое позволит вам услышать, увидеть, пощупать, попробовать что-то, чего вам очень хочется и что доступно вам прямо сейчас.

Например, выйдя из дома с коляской после мучительного одевания, детского рева и остывшего кофе, вы можете переключиться и:

Увидеть: зеленеющую липу, белое облако, носки своих красных ботинок, собаку, скамейку.

Услышать: далекое урчание мотоцикла, пение птиц, лай, стук мяча в хоккейной коробке.

Потрогать: кору дерева, свою куртку, одеяльце малыша.

Взять в рот мягкую конфетку или понюхать ту же цветущую липу.

Решить: размять плечи, выпить воды, пойти не той дорогой, что обычно, услышать по телефону голос подруги.

Вы напомнили себе, что вы живы, что мир достоин вашего внимания, что в нем полным-полно приятного и, главное, вы всегда можете как-то действовать и что-то решать.



ДЛЯ РЕБЕНКА:

БАБУШКИНО НАСЛЕДСТВО

Согласно классификации Жана Пиаже, ребенок до года находится в сенсомоторной стадии развития. До полноценных игр ему пока далеко, но мама и папа могут играть с малышом практически с рождения. Помните, что мы говорили о ритме, о связи конкретного слова, песенки, потешки с определенным движением и ощущением малыша? Насладитесь этим этапом развития, когда главным объектом игры для малыша является его собственное тело, когда он не играет сам, но играют с ним. Пора вспомнить прибаутки и потешки, доставшиеся нам от бабушки: с их помощью ваши ежедневные ритуалы превратятся в игры, а полезный массаж станет для малыша еще и первым телесным осмыслением собственных границ.

А вот это интересно! Старинные потешки и прибаутки — это настоящие ключи от базовых эмоций. Чтобы ключи заработали, нужно внимательно следить за тем, с какой интонацией вы их произносите:

Есть потешки ровные, распевные, умиротворяющие, как колыбельные: «Ай люли, люли, люли, прилетели журавли...». Их поем как колыбельные.

Есть веселые, бойкие: «Ай тушки, тутушки, на столе ватрушки». Тут можно читать громче, быстрее, с задором.

А вот потешки, которые удивляют. Их надо читать тихо, вкрадчиво, с громким и неожиданным «хвостиком»: «Киска, киска, киска... брысь! На дорожку не... садись!»

Даже страх в разумных дозах можно потренировать при помощи потешек. Вспомним хотя бы классическое: «Идет коза рогатая за малыыми ребятами... забодает, забодает!»

ВКЛЮЧАЕМ ЧУВСТВА

На самом деле вы и так все это делаете, когда кормите, умываете малыша, берете его на ручки, одеваете и т. д. Всем этим действиям просто нужно придать чуть-чуть осознанности.

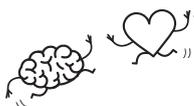
- **Зрение.** Скорее всего, офтальмолог или педиатр уже посоветовал вам беречь глазки ребенка от слишком яркого цвета, не вешать слишком близко игрушки, предлагать малышу рассматривать монохромные контрастные изображения. Важно понимать: самая главная развивающая картинка — это ваше лицо. Почаще давайте малышу себя рассматривать: он очень быстро научится различать ваши эмоции. Начнет понимать, когда вы веселы, а когда печальны, будет хмуриться, увидев ваши нахмуренные брови, и попытается поскорее улыбнуться, если вы будете часто улыбаться. Даже если вы думаете, что у вас невыразительное лицо и вы все проживаете только внутри, — поверьте, вашей мимики ребенку достаточно, чтобы начать считывать ваше состояние. Хорошо, если он чаще будет видеть спокойное и радостное лицо, но и печаль,

и раздражение, и даже страх в умеренных количествах ему будут очень полезны.

- **Слух.** Придумайте, какими звуками вы хотите наполнить вашу комнату. Негромкий мелодичный колокольчики, шуршание бумаги, народная и этническая музыка, шум воды, звуки природы, ритмичный стук... Следите за состоянием ребенка: не все звуки ему понравятся, но некоторые он точно полюбит. Главным любимым звуком для ребенка будет звук голоса мамы и папы, поэтому не стесняйтесь разговаривать с малышом и петь — даже если вы не учились музыке.
- **Осязание.** Каждая мама знает, как активно малыш тянется пощупать все, что его окружает. Это повод пореже использовать варежки-царапки и почаще оставлять рядом с малышом что-то фактурное: гладкую погремушку, ворсистую ткань, что-то прохладное, что-то теплое... Разумеется, и здесь главным объектом исследования станут мама и папа: их кожа, волосы, руки, одежда. Важно понимать, что развитие сенсорики нельзя доверить одним лишь развивающим игрушкам и игровым коврикам. Ничто не развивает так активно, как естественная среда. Позволяйте ребенку прикасаться ко всему, что не будет для него опасно. Не забывайте, что мы чувствуем не только руками, но и всем телом: спинка, ножки, стопы, плечи, животик малыша тоже активно впитывают информацию из внешнего мира. Даже если вы просто кладете его на пеленки из разных видов ткани — это тоже пробуждает осязание и развитие эмоционального интеллекта.
- **Вкус.** Тут больше везет малышам, не склонным к аллергии и находящимся на грудном вскармливании. Вкус молока меняется в зависимости от того, что ела и пила мама, и малыш эту разницу чувствует с самого раннего возраста. Наши бабушки были уверены, что ни в коем случае кормящим мамам нельзя есть чеснок и лук, потому что резкий вкус молока отпугнет ребенка. Практика показывает, что никакой новый вкус, если его в меру, не заставит малыша отказаться от еды. Но,

конечно, ребенку может что-то понравиться больше, а что-то меньше. Постоянное присутствие в молоке резкого, навязчивого привкуса нежелательно — из-за него чувствительность со временем может снизиться. Поэтому старайтесь не добавлять к пище много приправ, наслаждайтесь чистым вкусом продуктов, а ребенку дайте возможность смаковать тонкие вкусовые оттенки грудного молока.

- **Обоняние.** Это очень важный источник информации, запахи способны моментально повлиять на наш эмоциональный фон. Учтите, что из-за неприятного запаха малыш может расплакаться, он может отказаться идти на руки к человеку, от которого пахнет слишком сильно или непривычно. Следите за тем, чем пахнет в вашем доме. Может быть, стоит отказаться от освежителей воздуха, но зато положить рядом с пеленальным столом апельсиновую корочку или саше с тимьяном и лавандой. Экспериментируйте, говорите с малышом о том, чем пахнет в разных местах и в разное время: очень скоро малыш научится сам это определять, и к году-двум у него уже появятся любимые и нелюбимые ароматы.



ДЛЯ СЕБЯ И РЕБЕНКА:

СЕНСОРНЫЙ ДНЕВНИК

Мамы во все времена с удовольствием пишут о своих малышах, делают фотоотчеты, оформляют альбомы, чтобы потом вспомнить, как малыш рос и менялся, что интересного и смешного он делал в три месяца, в полгода, в год. Сделайте такой проект: записывайте и фотографируйте моменты, когда ребенок впервые сталкивается с новым чувственным опытом. Вот вы дали ему впервые окунуть руки в тазик с холодной водой. Дали понюхать распустившуюся сирень, потрогать ветку березы. Распаковали яркую погремушку. Фиксируйте первые контакты малыша с разными фактурами и вкусами, цветами и звуками. Потом можно

собрать все снимки в один отдельный альбом и даже сделать его своеобразным талисманом ресурса для малыша. Когда ему, уже подростку, станет плохо, грустно, обидно, тяжело, вы вместе посмотрите альбом и вспомните: ты попробовал персики и сразу влюбился в них. Давай сейчас пойдем на рынок и купим персик? Тебе сразу понравилось, когда в лицо брызгает прохладная вода. Умой лицо, когда тебя обуревают ярость, и она превратится просто в возбуждение.

Шестое чувство: три хорошие новости о развитии, базовом доверии и принятии

Для кого-то шестое чувство — это интуиция. Для кого-то — дар предвидения, экстрасенсорные способности. Есть и романтическая версия, согласно которой шестое чувство — это любовь. Пятнадцать лет непрерывной психологической практики убедили меня: если что-то и стоит назначить шестым чувством, то самый достойный кандидат — это базовое доверие.

Доверие ребенка к миру формируется с первого дня жизни (в предыдущих главах мы уже описали этот процесс). Оно напрямую связано с формированием нейронных связей — своеобразных «дорожек», связывающих разные участки коры головного мозга.

Это тот редкий случай, когда без теории не обойтись. Постараемся как можно короче и проще описать этот процесс и его значение.

Через несколько недель после зачатия у эмбриона формируется множество нейронов — элементов, из которых затем сложится центральный «пульт управления» в коре головного мозга. К двадцатой неделе беременности в мозгу уже образованы синапсы — соединения, места контакта между двумя нейронами. А вот миелинизация — процесс образования миелина вокруг аксонов, условно — налаживание коммуникаций, «протаптывание дорожек» между разными участками мозга, — происходит в основном уже после рождения малыша и длится аж до 25 лет.



ЭТО ХОРОШАЯ НОВОСТЬ — У НАС ЕСТЬ ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА, ЧТОБЫ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ УНИКАЛЬНЫМ СВОЙСТВОМ ПЛАСТИЧНОСТИ МОЗГА. В ТЕЧЕНИЕ ЭТОГО СРОКА МОЖНО УЧИТЬСЯ НОВОМУ, ФОРМИРОВАТЬ И КОРРЕКТИРОВАТЬ МОДЕЛЬ ОТНОШЕНИЯ К МИРУ.

К моменту рождения у человека еще совсем мало миелина, затем его образуется все больше, и ребенок постепенно разбирается, что за чем следует в этом мире, что с чем связано. Например, если плакать, то слышишь свой крик (ребенок не сразу понимает, что это *его* крик и именно его отражение в зеркале). Ребенок постепенно учится тому, что если его накрывают — ему тепло, если берут на руки — становится спокойно, если заплакать — придут на помощь (или, в некоторых печальных случаях, — не придут).

Постепенно, по мере «протаптывания» нейронных дорожек, ребенок учится понимать человеческую речь, затем старается говорить сам, пробует действовать, осваивает различные навыки... Позитивный чувственный опыт в данном случае — как дрова, которые подкидывают в костер: пламя развития не погаснет, пока мы испытываем новые ощущения, приобретаем новый опыт.

Обратите внимание: чем позже созреет определенный участок мозга малыша, тем меньше в его формировании участвуют гены и тем больше — среда, в которой ребенок развивается.



ЭТО ЕЩЕ ОДНА ХОРОШАЯ НОВОСТЬ: С ГОДАМИ ВСЕ МЕНЬШЕ МОЖНО БЕСПОКОИТЬСЯ О ХОРОШЕЙ ИЛИ ПЛОХОЙ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ. В НАШИХ СИЛАХ СОЗДАВАТЬ ВОКРУГ РЕБЕНКА ВСЕ БОЛЕЕ И БОЛЕЕ ПИТАТЕЛЬНЫЙ «БУЛЬОН», ВСЕ БОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНУЮ РАЗВИВАЮЩУЮ СРЕДУ.

Первопроходец и гуру детской возрастной психологии Жан Пиаже писал, что до года ребенок приобретает знания только через чувственный опыт. Потом начнется дооперационная стадия — править бал начинают игра и сила воображения. Затем наступает стадия конкрет-

ных операций, когда ребенок начинает мыслить логически, дальше мы будем иметь дело уже с подростком, который учится мыслить и действовать на формальном уровне. Нас же сейчас больше всего интересует малыш, который лежит в кроватке и жадно впитывает все, что происходит вокруг, а затем из полученного опыта строит свои нейронные «мосты».

Выбор, формировать или не формировать нейронную сеть малыша, не стоит вообще, этот процесс происходит независимо от нашей воли. Вопрос только в том, управляем мы этим процессом или он идет как идет. В первом случае мы осознанно укрепляем базовое доверие малыша к миру и к себе, во втором — лишь выполняем роль одного из многих объектов внешнего мира.



- Уставшая мама:
- — Но ведь мы так любим нашего малыша! Наверное, достаточно просто любить его, и все, остальное природа сделает
- сама?

С одной стороны, так и есть. Можно сказать, что любимые дети получают автоматически плюс сто очков к развитию. Но дело в том, что мы все по-разному проявляем нашу любовь, по-разному взаимодействуем с нашими эмоциями. Наверняка у вас есть родственники, которые всем казались угрюмыми, нелюдимыми, черствыми, а в какой-то момент оказывалось, что они добры, нежны, ранимы, сентиментальны? Или, наоборот, милые и веселые люди иногда бывают так тревожны, что позволяют себе кричать, ругаться, могут случайно напугать и даже травмировать...

Не бывает неправильной любви, нет неправильных эмоций. Но есть такие способы выражения своих чувств, которые помогут ребенку развиваться.



» Сколько раз мы, будучи детьми, зарекались делать так, как делали наши родители? Давали себе обещания:

- ✓ я никогда не буду повышать голос;

- ✓ **я никогда не** буду сердиться на своего ребенка за то, что он вытер руки о штаны;
- ✓ **я никогда не** буду делать ребенку такое страшное лицо, даже в шутку;
- ✓ **я никогда не** буду говорить про своего ребенка, что он оболтус;
- ✓ **я никогда не** буду отчитывать его в прихожей из-за того, что он на два часа позже пришел домой...

Если сказать себе «любовь все решит и исправит, природа подскажет лучший путь», то через несколько лет мы начнем повторять то, что когда-то делали наши родители и от чего мы так истово зарекались. В этом нет нашей вины: просто так устроен мозг. В стрессовой ситуации он подсовывает нам самое простое и очевидное решение. Обычно — то, которое нам демонстрировали взрослые, когда мы сами были еще детьми.

Никто и никогда не хочет кричать на ребенка. Никому не нравится сходить с ума от волнения, когда с ребенком что-то не так. И никто не планирует душить сына или дочь своей гиперопекой, пугать излишней осторожностью или заражать страхом. Но очень многие неосознанно делают именно это.

Мы уже говорили о том, как «сглаживать» негативную эмоцию, прежде чем подойти к ребенку. Теперь немного усложняем задачу: наша эмоция вызвана ребенком и может быть направлена на него, если не «разрулить» ситуацию.

Вот малыш снова завозился в кроватке, не дал вам досмотреть видео, договорить с врачом, додумать мысль, допить чай, получить оргазм — короче говоря, ворвавшись в вашу реальность. Конечно, вы любите своего малыша, но прежде чем сделать шаг к кроватке, сделайте хотя бы один вдох. Поймите эмоцию: раздражение? тревогу? гнев? досаду? скуку? Вспомните самый сладкий и приятный момент за сегодняшний день: как малыш вам улыбался, как схватил за палец, как хорошо агукнул, как тихо поспал хотя бы полчаса... Воскрешаем в памяти что-то из вашей «коробочки счастья» — запах, цвет, любое ощущение. И с этим ощущением, с этой сглаженной эмоцией идите к малышу.

Это потребует от вас всего секунду времени — а результат превзойдет ожидания.

То, что мы описали выше, напрямую связано с опытом принятия, со способностью ответить доброжелательно и участливо на любые проявления малыша, любить его в любом состоянии. Когда он зол, расстроен, напуган, громко кричит, требует есть, отказывается от еды, когда он совершенно потерялся в пространстве — все равно вы любите его, сочувствуете, признаете законность любых его чувств и эмоций.

Те, кто уже вкусил радость материнства, понимают, что не так-то просто доброжелательно реагировать на требование малыша быть рядом каждую секунду, на его желание сосать грудь третий час подряд, на попытки не спать день и ночь... Тут есть над чем поработать, есть о чем подумать. Неплохо бы сразу мысленно отделить принятие от вседозволенности — ведь право ребенка быть таким, какой он есть, и испытывать разные эмоции никогда не может означать разрешение причинять другим боль или не жалеть других.

Принятие — это одна из сложнейших родительских задач, решить которую можно только в том случае, если вы развиваете свой эмоциональный интеллект. Это действительно сложно — не обижаться на ребенка, не жалеть себя, когда он не спит или не дает вам спокойно помыться, не давать волю гневу, зато давать понять, что вы не всем довольны. Для этого мы и даем как можно больше полезных практик для малыша и для вас: пробуйте, тренируйтесь, слушайте себя. Принятие — это фильтр, который позволит вашей любви дать вашему малышу как можно больше поддержки.

Итак, наша любовь — это важнейший компонент питательной развивающей среды, в которой растут наши дети, но не стоит надеяться, что любовь все сделает за нас. Кое-что придется сделать и нам, чтобы стать такими родителями, какими мы хотим быть.



И НАПОСЛЕДОК ЕЩЕ ОДНА, ТРЕТЬЯ ХОРОШАЯ НОВОСТЬ: БАЗОВОЕ ДОВЕРИЕ К МИРУ И К РОДИТЕЛЯМ — ДОСТАТОЧНО ПРОЧНАЯ ШТУКА. ОНО НЕ РАЗРУШАЕТСЯ ОТ ТОГО, ЧТО ВЫ ОДНАЖДЫ ОТВЕТИТЕ РАССЕРЖЕННЫМ КРИКОМ НА ПЛАЧ МАЛЫША.

Оно не сломается, если вы замешкаетесь и покормите его немного позже обычного. Даже если вы позволите себе закрывать за собой дверь в туалет, несмотря на протесты годовалого «ползунка», — его доверие к миру и к вам не пошатнется, если до этого в его голове четко сложились правильные нейронные связи.

ИТОГО: ЧТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ О БАЗОВОМ ДОВЕРИИ?

- **Это очень важное чувство.** Без него человек не может в полной мере пользоваться эмоциями и чувствами, интеллектом и интуицией, не может жить в гармонии с собственным телом.
- **Мы можем повлиять на формирование нейронных связей ребенка.** Мозг ребенка и его отношение к миру будут формироваться в любом случае, с нашим участием или без. Вопрос только в том, будем ли мы воспроизводить самую простую схему поведения или постараемся приблизиться к образу родителя, которым хотели бы стать.
- **Базовое доверие к миру закладывается в раннем детстве.** От него будет зависеть и интеллект, и эмоциональный аппарат ребенка. Базовое доверие не так просто подорвать, если оно закладывается осознанно и правильно. Очень важна родительская любовь, но еще больше мы можем сделать сами, если вложимся в развитие своего эмоционального интеллекта, научимся осознанности и сумеем действительно принимать ребенка. О базовом доверии и принятии написано множество книг и статей, как отечественных, так и зарубежных авторов. В конце книги есть список отличных материалов, которые мы вам рекомендуем — на случай, если вы пока с ними не знакомы.



Переходим к практике!



ДЛЯ СЕБЯ:

СТОП-СЛОВО

Самая простая практика, позволяющая быстро предотвратить слишком резкое проявление эмоций. Лучше всего, если слово будет с позитивной коннотацией, смешное, игривое. У меня такое слово нашлось само, когда я растила старшего сына. Это было слово «интересненько». Во-первых, пока его произносишь (даже по себя), уже успеешь сделать пару вдохов. Во-вторых, оно сразу располагает к тому, чтобы выйти за пределы эмоции, в которой сейчас находишься, и посмотреть на нее со стороны. Интересненько, чего это я так тревожусь, это же просто прививка? Интересненько, почему я вдруг решила разрыдаться? Интересненько, мне, что ли, самой себя с днем рождения поздравлять? Применительно к малышу: интересненько, что это ты раскричался в три часа ночи, когда у меня завтра онлайн-лекция? Ты что, принципиально против английской грамматики?

ЭМОЦИИ — СМЫСЛЫ — ТЕЛО

Все наши переживания существуют в трех плоскостях: эмоциональной, телесной и смысловой. Например, если мы переживаем глубокую родительскую тревогу (эмоция), то на телесном уровне она может воплощаться в том, что мы носимся по всей квартире и лихорадочно переставляем предметы с места на место, прерывисто дышим, а на смысловом — живем во внутреннем монологе «боже, боже, что делать, вдруг мой ребенок проглотил пуговицу, вдруг это не прыщ, а атопический дерматит» и т. д.

Когда вдруг вы поймаете себя на том, что чувствуете себя очень нестабильно, постарайтесь «остановить мгновение» и проанализировать, как ваше состояние живет в каждой из трех плоскостей:

- **Что за эмоция мной овладела?** Называем ее как можно точнее: злорада или ярость, досада или печаль?
- **С каким смыслом она связана?** В чем причина ее возникновения? Сформулируйте словами идею, которая питает вашу эмоцию. Бойтесь, что ребенок заболел? Злитесь, что не успели сделать то, что планировали? Задача со звездочкой: постарайтесь проанализировать, насколько реальны смыслы, которые вызывают у вас эмоции. Зачастую это может быть простое предположение, ни на чем не основанная картина будущего, которое еще не настало. Такие смыслы стоит сразу признать и отпустить. И сделать вывод, что, кажется, у вас внутри зреет общее состояние тревоги или появились страхи, с которыми важно поработать.
- **Как эмоция проявляется телесно?** Я сползаю по стене или рвусь в окно? Мне жарко или холодно? Сердце стучит или я падаю в обморок? Проанализировав эти три уровня, поменяйте положение тела, найдите наиболее комфортное. Смените позу, расслабьте напряженные руки или ноги — и вы почувствуете, как тревожные мысли уходят и эмоция вас отпускает.

КВАДРАНТ ЭМОЦИЙ

Нарисуйте на листе бумаги систему координат, где на нижнем векторе находится уровень вашего настроения, а на верхнем — уровень жизненных сил. Возможны четыре условные комбинации вашего состояния:

- высокий уровень энергии и много жизненных сил;
- высокий уровень энергии и мало жизненных сил;
- много жизненных сил и низкий уровень энергии;
- мало жизненных сил и низкий уровень энергии.

Получившиеся четыре зоны — это четыре возможные комбинации вашего состояния. В зависимости от того, сколько у вас сейчас сил и насколько вы позитивно настроены, можно скорректировать свое состояние и поведение.

Если энергии у вас много, а настроение так себе — вы решительны, резки, агрессивны. Будьте осторожны, чтобы не напугать малыша резкими движениями, старайтесь чуть замедлить свой темп, постарайтесь заняться делами, требующими физической нагрузки. А вот уложить малыша спать или спокойно покормить его получится только после определенной самонастройки. Если вы устали, у вас мало сил, но вы удовлетворены и в целом радостны — кормление и засыпание пройдут на «ура». Можно почитать малышу стихи, сделать ему легкий массаж, спеть песенку.

А что делать, если у вас всего мало — и настроения, и энергии? Постарайтесь лечь спать вместе с малышом или передать его кому-то, у кого сейчас чуть больше сил. Вам нужно позаботиться о себе и своем внутреннем ресурсе, а малышу вы вряд ли дадите сейчас большой заряд любви. Зато когда и сил, и настроения у вас будет много, наступит время для активных игр и возни, телесной импровизации, активной игры и обучения. Тогда и передадите малышу всю вашу энергию и горячую нежность.

Старшие и младшие

Что-то мы увлеклись нашим новорожденным: органы чувств, базовое доверие, контакт... А что, если в семье этот малыш не первый? Если дома вас ждал еще один ребенок трех, пяти, десяти, двенадцати лет? Или даже не один, а двое, трое старших? И всем нужна мама, желательно все сто процентов ее внимания, любви и заботы?

Отношения между сиблингами (сиблинги — братья и сестры, дети одних родителей) — одна из самых тревожных родительских тем. Братья и сестры — вечные герои фильмов и книг. Если верить мировой культуре, они постоянно дерутся, ругаются, ссорятся, подстраивают друг другу мелкие пакости, ревнуют, завидуют... а потом внезапно спасают друг друга, покрывают, защищают, вместе воюют против родителей и спасают мир. На самом деле, примерно так в жизни и происходит. И как только им удается одновременно испытывать друг к другу такие противоречивые чувства?

Братья и сестры — это люди, вынужденные значительную часть жизни находиться в очень тесном контакте. Задача родителей — сделать этот контакт наименее травматичным, наиболее приятным, и в результате — помочь сиблингам выстроить адекватные отношения.



» Чаще всего родители приходят к психологу с классическим набором запросов по поводу старших и младших детей:

- ✓ Как сделать так, чтобы старший ребенок не ревновал меня к младшему?
- ✓ Как сделать так, чтобы у старшего не было агрессии по отношению к младшему?
- ✓ Как заставить старшего полюбить младшего, начать его защищать, опекать, уважать?
- ✓ Как внушить младшему ребенку, что он не должен завидовать старшему?
- ✓ Как запретить детям поддевать, задирать, провоцировать друг друга?
- ✓ Как сделать, чтобы мои дети стали друзьями?

На такие запросы у меня неутешительный, но честный ответ: никак. Бесполезно требовать от других людей, пусть даже это наши собственные дети, чтобы у них какие-то эмоции появились, а какие-то исчезли. Зависть, ревность, раздражение, борьба за маму, за игрушку, за территорию, за внимание — неизбежны, как и любовь, и нежность, и готовность защищать, помогать, воспринимать как часть своей семьи.

Мы не можем убирать или добавлять другим людям эмоции по собственному желанию. Зато мы можем создать условия, в которых острые эмоции будут не так остры, а теплые и добрые смогут активно расти и развиваться. Именно этим я и предлагаю заняться.

Что нужно знать о сиблингах?

1. ЭТО ДВЕ РАЗНЫЕ ВСЕЛЕННЫЕ. Двое детей, рожденных у одних и тех же родителей, не равны по определению. Во-первых, ваша семья не статична: развиваются отношения, укрепляются и разрушаются связи, появляются новые интересы и уходят в прошлое старые ритуалы. Даже если младший родился всего через год после старшего — он уже попал в немного другую семью, к немного другим родителям.

Во-вторых, условия, в которых рождается первый, второй и все последующие дети, по-своему уникальны. Первенец всегда приходит в мир, где до него никого на этом месте не было. Он появляется буквально из ничего, на пустом месте: до него не было детских поликлиник, игрушек, кроваток, режущихся зубов, уроков. Он открывает новую страницу истории семьи. Жизнь всех родных начинает крутиться вокруг него, он становится центром притяжения, источником эмоций, постоянным объектом внимания.

Второй малыш приходит в мир, где уже есть старший; ему никогда не испытать полноты власти, которая когда-то досталась первенцу. Второй малыш всегда занимает место первого, встает у него за спиной, начинает как бы «дышать ему в спину». Может быть, вы слышали истории знакомых о том, как с появлением младшего ребенка в семье все вдруг заметили, как вырос и возмужал старший. Пока он был один, он был маленьким, но как только родился второй — появился контраст.

У младшего гораздо меньше своего, ему сложнее царствовать. Он донашивает за старшим одежду, делит со старшим родителей, тянется за ним, как за морковкой, которую привязали у ослика перед мордой, чтобы лучше шел. И младший на самом деле идет, упирается, иногда догоняя и перегоняя старшего, который умеет идти сам по себе.

Третьему, четвертому, десятому ребенку тоже предстоит свой путь, который нельзя сравнивать со всеми остальными. Вновь прибывший малыш может чувствовать себя былинкой в лесу, среди могучих старших деревьев, или любимым цветочком, вокруг которого роятся все

пчелы, или просто еще одним деревом в лесу, где так легко затеряться... В общем, это всякий раз уникальная история.

2. ЭТО ДВА СОВЕРШЕННО РАЗНЫХ ОПЫТА. Забудьте обо всем, что вы испытали со старшими детьми: если опыт повторится, это будет скорее чудо, чем закономерность. Каждый ребенок приносит нам свой чемодан с настройками. Мысль о том, что вы — третий калач, уже все проходили и вообще родитель со стажем, будет вам только вредить.

Сюрпризы начинаются буквально с первых минут жизни нового человека. Старший морщился от света, а этот тянется к нему, почти не моргая. Старший ел лениво и медленно, а младший набрасывается на еду, как гончий пес после охоты. Старший любил засыпать на руках, младший — на одеяльце, и чтобы мама дышала ему в ушко, а папа гладил ножку. Эти младенцы такие штучные ребята: к каждому приходится подбирать свои ключи.

3. ЭТО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ РЕБРО ЖЕСТКОСТИ ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ. Вместе с каждым новым членом семьи появляются новые связи: малыша и мамы, малыша и папы, малыша и старшего брата или сестры, малыша и бабушки... Эти новые связи становятся еще одним слоем прочной паутины, которую мы плетем день за днем, живя вместе. И именно связь между братьями и сестрами — самая перспективная из всех, потому что у нее есть шанс остаться даже тогда, когда все остальные связи разрушатся.

Как же построить отношения между всеми детьми, чтобы им было комфортно, чтобы всем хватало внимания, чтобы у каждого было в семье свое законное место? Есть несколько ключевых правил, которые позволят родителям сохранить контакт с каждым из детей, разумно поделить между ними все ресурсы, а затем создать устойчивую связь между сиблингами.

Прежде всего придется выяснить, что такое вообще ваша семья, для чего она существует, как она устроена. В самом общем виде — о чем ваша семья?

У каждой семьи своя сверх-идея, свой стиль, своя история, но когда речь заходит о ценностях, мы говорим примерно об одном и том же: забота, любовь, внимание, принятие, поддержка, безопасность.

ПАМЯТКА. ТРИ ШАГА К СОЗДАНИЮ УСТОЙЧИВОГО КОНТАКТА МЕЖДУ ДЕТЬМИ И МЕЖДУ ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ

Шаг 1. Проверяем парные связи.

Как показывает опыт, по-настоящему гармоничная семья — это та, в которой отношения выстроены попарно. У каждого с каждым в паре есть устойчивая связь, отношения, общие дела и каналы любви, защиты, привязанности. Например, если ваша семья состоит из папы, мамы и двоих детей, один из которых только что родился, значит, ваши опорные пары — это «мама и папа», «мама и старший ребенок», «мама и малыш», «папа и старший ребенок», «папа и малыш», «старший ребенок и малыш».

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НУЖНО?

1. **В такой структуре нет незаменимых звеньев.** Если мама вдруг заболела, если папа вдруг в командировке, если старший ребенок уехал в гости к бабушке — элементы вашей семьи, как гибкий конструктор, пересобираются в удобную фигуру.
2. **Маме в меньшей степени грозит эмоциональное выгорание.** Если она занята с одним ребенком, значит, другой сейчас получает тепло и заботу в другой паре. С ним не просто сидят, пока мамы нет — с ним живут, взаимодействуют, находятся в контакте. Жизнь продолжается даже тогда, когда мама уходит на родительское собрание к старшему или увозит младшего на прогулку в коляске.
3. **В парах лучше слышно друг друга.** Играя вдвоем с малышом, папа может заметить, что тот не любит одни звуки и обожает другие. Сходив вместе в театр, супруги вдруг вспоминают, что у них есть гораздо больше общего, чем дом, дети, постель и ипотечный кредит.

Шаг 2. Распределяем ресурсы.

Новый малыш в семье — это большое потрясение и почти всегда полная неразбериха, где уж тут думать о том, как распределяются ваши силы. А между тем у членов семьи есть высокий риск «застрять» в какой-то одной из пар. Например, старший ребенок все чаще проводит время вместе с бабушкой, мама все больше погружается в малыша. Чтобы не потерять контакт и остаться гибкой, устойчивой семьей, нужно ввести правила, которые позволят всем членам семьи время от времени воссоединиться друг с другом. Мы пишем о правилах взаимодействия для старших детей и родителей, но те же принципы действуют и для партнеров, мамы и папы.

Мое время. Хорошо, если старший ребенок, независимо от того, сколько ему лет и как он принял появление младшего ребенка в семье, точно знает: каждый день у него будет свой час с мамой, только с мамой и именно с ней. Это будет вечером, когда младший уснет, или во время прогулки, когда малыш спит в коляске. Будет время, когда мамино внимание принадлежит только старшему, когда он, старший, выбирает, чем они с мамой будут заниматься, о чем говорить, куда пойдут, во что будут играть. Если малыш проснулся и нарушил «счастливый час» — он будет перенесен на другое время, желательно в этот же день.

Мое пространство. Обычно в первые два-три года жизни младшему можно все. Ему дают посмотреть, поддержать, поиграть практически все, что не угрожает его жизни. У старшего в этот период обязательно должна быть территория, куда малышу путь заказан. Возможность уйти в свою комнату и закрыть за собой дверь. Право не впускать малыша в комнату, где старший играет или готовит уроки. Своя коробка, где лежат игрушки, и никакие «ну дай ему поиграть, ты же старший, что тебе стоит, жалко, что ли» не должны посягать на это личное имущество.

Мои привилегии. У старшего ребенка обязательно должны появиться такие занятия, права, обязанности, привычки, которые подчеркивают преимущество его положения. Круто быть старшим, потому что ты выбираешь, куда пойдём гулять. Ты уже большой, у те-

бя есть право самостоятельно делать себе бутерброды или покупать джем в магазине, у тебя есть свои игры и свои друзья, ты мастерски влезаешь на любое дерево... А младшему все это пока недоступно. Вот повезло же тебе быть старшим!

Шаг 3. Раскрываем секреты эмоций.

Конечно, вы будете говорить с вашим старшим ребенком. Конечно, будете думать о том, как помочь ему преодолеть ревность. Но иногда слова работают хуже, чем образы. Попробуйте рассказать ему о семейном пироге.

Допустим, вы печете пирог на всю семью. Чтобы каждому досталось, нужно разрезать его на кусочки: этот папе, этот маме, этот Ване, этот бабушке и т. д. В случае с пирогом — чем больше членов семьи, тем меньше будет у каждого кусочек. А теперь представьте себе другую ситуацию: вы решили обнять всех членов вашей семьи. Папу, маму, бабушку... И теперь у вас есть еще один человек, которого вы можете обнять. Который может обнять вас. Который вас любит.



В ЭТОМ ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ЭМОЦИЙ: КОГДА МЫ ИМИ ДЕЛИМСЯ, ИХ СТАНОВИТСЯ ТОЛЬКО БОЛЬШЕ.

Заплакал один — через какое-то время плачут и другие, потому что сочувствуют. Рассердилась мама, сказала что-то папе, и вот уже и он сердится вместе с ней. Засмеялся ребенок — и вместе с ним дружно хохочет вся семья. Пирог, конфету, место у экрана телевизора нужно всегда делить, чтобы досталось каждому, а любовь с появлением нового малыша в семье только умножается. У каждого из нас появляется на одного родного и близкого человека больше. Еще больше радости, еще больше тепла в сердце.

Но как тогда объяснить, почему мама с младшим возится постоянно, вскакивает к нему каждую минуту, берет на руки, разговаривает с ним целый день, а со старшим общается гораздо меньше, только тогда, когда он очень попросит?

Помню, как я объяснила это своему старшему ребенку: любовь не равна вниманию. Малыш очень нуждается в нашем внимании, потому что он пока еще не освоился в мире, ничему не научился, его нужно ввести в курс дела. Сейчас, когда мы все заняты общим делом, вводим в жизнь нового человека, нам достается разное количество внимания. Но за этим всегда стоит одна и та же огромная любовь, которую мы не делим, как пирог, а умножаем, как объятия. А если измерять любовь вниманием, то самый любимый у нас в семье, пожалуй, холодильник: все к нему подходят, разговаривают с ним, берут из него что-то... Но что-то я не видела, чтобы холодильник кому-нибудь хотелось обнять.



• Уставшая мама:

• — Очень боюсь, что старший будет проявлять агрессию по отношению к младшему. Что делать, если уже сейчас он норовит что-то отобрать, оттолкнуть?

Согласитесь, сам по себе малыш ничего не делает старшему ребенку, чтобы тот по отношению к нему проявлял агрессию. Чаще всего источником тревоги и агрессии старшего ребенка является поведение взрослых. Проверьте, удастся ли вам побыть вместе с вашим старшим ребенком? Хорошо ли получается передать тепло, любовь, заботу? Может быть, стоит «разбиться» на другие эмоциональные пары: малыша отдать папе или бабушке и вдвоем со старшим поехать кататься на аттракционах или просто погулять в парке?

Или другой важный ритуал: включите старшего в вашу пару с малышом. Станьте крепкой тройкой! Предложите старшему помочь вам купать младшего, подавать шампунь и игрушки, пригласите посидеть рядом, пока малыш засыпает у вас на руках, расскажите сказку обоим детям — пусть осознанно слушает пока только старший, а младший просто дремлет под звук вашего голоса. Поделитесь своими чувствами, расскажите, о чем вы думаете, послушайте, что вам расскажет старший ребенок в ответ.

Агрессия старшего ребенка по отношению к младшему может быть и не связана с ревностью. Присмотритесь, все ли у старшего ребенка

в порядке с другими контактами? Может, он просто стал более агрессивен? Может быть, очередной возрастной кризис прячется за яркими событиями в семье и нужно вывести его на первый план.

И напоследок — кое-что о словах

Половина всех неприятностей, связанных с отношениями сиблингов, связана с установками, которые мы даем им через неосторожные, необдуманные слова. За годы практики у меня сложился хит-парад неверных установок, которые я попытаюсь прямо сейчас немного смягчить.

Как мы говорим	Что из этого получается	Как еще можно
<i>«Ты же старший, уступи! Отдай игрушку, сделай так, как Ванечка хочет»</i>	Моральное насилие, пренебрежение собственными желаниями, ущемление прав старших, потеря ощущения, что быть старшим круто	«Давай вместе подумаем, чем бы таким отвлечь Ванечку». «А ты можешь дать Ванечке свою вторую машину, пока играешь первой?» «Если ты не можешь дать то, что просит другой, не отдавай, но только постарайся обойтись без грубостей»
<i>«Теперь ты отвечаешь за сестру!» «Ты старше, должен (должна) защищать маленького!»</i>	Патернализм, огромный груз ответственности, как результат — повышенная тревожность и гиперответственность	«Если ты можешь ей помочь — помоги, будет очень хорошо». «Отвечать за детей — это дело взрослых. Мы отвечаем за тебя и за сестру»
<i>«Какой ты жестокий, посмотри, он же маленький!»</i>	Чувство непонятности, предательства со стороны старших, одиночества или, как вариант, — чувство вины	«Я понимаю, что маленькие бывают иногда несносными. Но он явно не осознает, что в чем-то тебе мешает. Давай лучше научим его делать по-другому»

Как мы говорим	Что из этого получается	Как еще можно
«Если ты так будешь делать, тебя брат (сестра) любить не будет, когда вырастет»	Это шантаж: мера в принципе неприемлемая	«Вам будет сложно жить вместе, если вы будете помнить друг о друге только плохое. Давай подумаем, что хорошего ты можешь сейчас заложить в память сестренки (брата)»
«Братья и сестры всем должны делиться: и игрушками, и друзьями, и вообще, у вас все на двоих»	Дефицит любого ресурса провоцирует борьбу за этот ресурс	«Есть личное и есть общее. Давай вместе решим, что у вас будет общим, а что будет личное — у тебя и у него. Личное прячем, бережем, не даем, и это законно. Общее — делим по всем правилам»
«Если не доешь кашу — будешь все утро сидеть с ребенком, пока я работаю»	Общение с близкими ни в коем случае не должно выступать в роли наказания	«Уже наелся? Давай каша подойдет пять минут на столе, если решишь доесть — отлично. Если нет — уберем ее со стола». «Какие дела тебе нравится делать вместе с малышом? Когда вам приятно быть вместе? Давай сделаем так, чтобы это случалось почаще». «Для меня общение с тобой или с твоим братом (сестрой) — это радость, но иногда мне приходится заниматься другими делами. Можешь мне помочь, пожалуйста?»

ИТОГО: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СИБЛИНГАХ?

- Вы никогда не избавите их от негативных эмоций по отношению друг к другу. Зато вы можете научить их чуть смягчать резкие чувства и усиливать добрые порывы.
- Очень многое зависит от того, насколько взрослые умеют перераспределять ресурсы, формировать новую повседневность, в которой нужно найти место и старшим, и младшим.
- Если каждому ребенку дать время с вами, его законное пространство и некие «бонусы» от его места в семье — станет намного легче.
- Нужно быть очень внимательными к тому, что и как мы говорим детям. Особенно старшим, особенно в острые моменты, когда вы только учитесь жить с новым членом семьи.



Переходим к практике!



ДЛЯ СЕБЯ:

ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ ДЛЯ МЕНЯ — ЭТО НАША СЕМЬЯ

Вам предстоит медленно, не торопясь, составить два подробных чек-листа. Первый — о том, что такое в вашем представлении идеальная семья. Если ваша родительская семья дала вам положительный опыт — используйте ее как источник вдохновения: постарайтесь примерить на себя все ваши традиции, отношения, правила, приятные впечатления. Если родительская семья вас не очень вдохновляет — обратитесь к любым позитивным источникам. Книжки, фильмы, мультики, сказки, семьи ваших друзей

и знакомых — подойдет что угодно. Постепенно у вас получится образ, воплощенный в нескольких иллюстрациях:

- Идеальная семья — это та, где по вечерам все собираются за одним столом, ужинают и рассказывают, как прошел день.
- В идеальной семье никогда никто не поднимает на другого руку, не кричит, не оскорбляет
- Идеальная семья дает защиту и опору, даже если ты ошибся и наломал дров.

И так далее.

Отдохнув день-другой, сделайте такой же чек-лист для вашей семьи. Опишите как можно подробнее все моменты, за которые вы любите и цените вашу семью. Моменты, когда вам хорошо вместе, когда все на своих местах. Когда вы понимаете, что не зря создали эту семью и что она вам подходит.

- Мне нравится, когда мы вместе с детьми ездим отдыхать, смеемся, дурачимся и не ссоримся в аэропорту, как другие семьи.
- Люблю, когда в воскресенье мы спим после обеда на одной кровати.
- Я знаю, что, когда приду домой, там меня обнимут и скажут, что я самая хорошая...

Получившийся список можно и не сравнивать с идеалом: зачем, если он сам по себе хорош и греет душу? Сохраните его, чтобы потом с его помощью искать ответ на вопрос, «о чем» ваша семья и почему вы вместе.

ПОДЕЛИТЕСЬ ДЕТЬМИ!

Очень часто общество и личный опыт заставляют мам целиком брать на себя взаимодействие с детьми (сколько бы их ни было). Многодетным мамам знакомо это чувство, когда тебя буквально рвут на части: самый маленький вопит на руках, средний бегаёт между колен, старший просит помочь с уроками... Это прямой путь к родительскому выгоранию, от которого бывает

очень трудно излечиться. А ведь вокруг нас есть полным-полно других взрослых, которые тоже могли бы поиграть, погулять, пообщаться с детьми, ответить на их вопросы. Не жадничайте! «Делегируйте» детей иногда другим взрослым, это всем будет на пользу — и детям, и взрослым, и уставшей маме.

ВРЕМЯ НА СЕБЯ

Не грех повторить еще раз: не отдавайте все сто процентов ресурса вашим детям! Это стратегическая ошибка. Обязательно выделяйте минимум полчаса в день на себя: душ, книга, зарядка, прогулка, приятное общение (не с детьми) — в общем, подойдет любое занятие, которое дает вам силы и позволяет поддерживать правильный эмоциональный настрой.



ДЛЯ СЕБЯ И РЕБЕНКА:

ХОРОШО ЛИ БЫТЬ ТОБОЙ?

Огромный ресурс для ребенка — родительские истории из детства. Папа и мама, бабушка и дедушка тоже ведь выросли в семье, где они были старшими или младшими, единственными или одними из множества детей. Попросите всех взрослых, с которыми у старшего ребенка хороший контакт, коротко рассказать о своем детстве. Самыми ценными будут ответы на вопросы:

- Был ли ты единственным в семье или у тебя были братья и сестры? Старшие, младшие?
- В чем плюс твоего положения в семье? Почему хорошо быть старшим? Почему хорошо быть младшим? Почему хорошо быть единственным?
- А что было грустного, неприятного в том, что ты старший или младший? Что было самое обидное? А всегда ли весело быть единственным ребенком?

- Был ли момент, когда вы с братьями и сестрами перестали чувствовать, что кто-то из вас старший, а кто-то младший?

Эти истории можно рассказать за семейным ужином или чаем, в походе, а можно пойти дальше и написать ребенку письма. Пусть однажды вечером он получит от близких пачку писем, которые можно перечитывать, погружаясь в каждую историю.

ШЛЯПА КОМАНДИРА

Практика «на вырост», которая поможет регламентировать отношения между старшими и младшими и через много лет, когда младшие станут такими же активными и умелыми, как старшие. Назначаем любой головной убор шляпой командира, вешаем ее куда-нибудь на гвоздь и используем всякий раз, когда сиблингам предстоит принимать решения. Мама или папа назначают командиром первого ребенка, он владеет шляпой в течение определенного срока (от десяти минут до целого дня, в зависимости от ситуации). Командир принимает все решения для семьи: какой мультфильм смотрим, в какую настольную игру играем, кому достанется кусочек пирога с вожделенной кремовой розочкой... Но как только время вышло, шляпа переходит другому, и теперь тот оказывается «у руля», пока его время не истечет.

КОМЕНДАНТСКИЙ ЧАС

Личные границы — важнейшая тема для любой семьи, а уж там, где больше одного ребенка, это основа взаимодействия. Каждому члену семьи иногда нужно побыть одному (обычно больше всего в этом нуждается старший, ведь он помнит те славные времена, когда младший не маячил перед ним день-деньской). Пусть у каждого члена семьи будет право объявить комендантский час в какой-нибудь комнате: никто к нему не заходит, не отвлекает, не предлагает поиграть. Примерно получаса обычно хватает, чтобы полностью восстановиться и снова выйти «в люди». Если ребенку нужно больше — ничего страшного. Не тревожьте его, нужно подождать, пока он сам выйдет из комнаты.

ПОЖАЛУЙСТА, НЕ БЕСПОКОИТЬ!

В сфере личных границ и сложных эмоций отлично работают таблички на дверь, их можно нарисовать сколько угодно под каждое настроение: «Я устал», «Я грустный, заходите меня пожалеть», «Не влезай — укушу», «Занят делом, не беспокоить», «Зайдите и пожалейте меня кто-нибудь», «Ушел в себя, вернусь к обеду» и т. д. Если на каждой табличке нарисовать нужный смайлик, а потом еще подумать о том, какие цвета лучше всего отражают то или иное настроение, можно сказать, вы уже начали прицельную работу над эмоциональным интеллектом ребенка.

СПИСОК ПРИВИЛЕГИЙ

Составьте вместе с ребенком список под таким заголовком: «Круто, что я старший (старшая), потому что я...». Это предложение можно заканчивать как угодно:

- ... уже могу есть шоколадные конфеты;
- ... раньше пойду с папой в поход;
- ... гораздо дольше живу с папой и мамой, лучше знаю их, сам был участником событий, о которых младший только из рассказов узнает;
- ... буду гулять один во дворе, когда младший будет пока еще только с мамой;
- ... всегда первым буду начинать и детский сад, и школу, и все остальное...

ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ!

Очень полезная практика для выплескивания гнева, печали и других сложных эмоций. Подойдет прежде всего детям, которые уже немного умеют писать. Заведите тетрадку специально для жалоб на маму, папу и новорожденного малыша. Если писать пока не очень получается, можно рисовать картинки или просить маму записать на слух все то, что ребенок хочет доверить бумаге. Жалобная книга — отличный «громоотвод», к тому же источник ценнейшей информации о том, что творится внутри

у вашего старшего ребенка (заглянув в «жалобную книгу», можно понять, не пора ли уделить ему чуть больше внимания).

ТЕЛЕСНЫЕ ИМПРОВИЗАЦИИ

С появлением каждого нового ребенка семья меняется, меняется и ее самоощущение, и положение в пространстве. Постарайтесь создать традиции совместных телесных практик: можно танцевать всем вместе, гулять всей семьей, а лучше всего — просто валяться вместе на диване, находя удобные положения, придумывая, как повиснуть на маме, чтобы она не уронила малыша, как обеспечить папе доступ к обоим детям, как поделить папины и мамины руки и спины, чтобы всем было тепло и приятно. Это тот самый случай, когда совместная возня — очень важное дело, ради которого можно и посуду не помыть, и на прогулку выйти чуть попозже.

ОТ ПЕРВЫХ ШАГОВ ДО ПЕРВЫХ ПРОТЕСТОВ

Самый сложный возраст

Так говорила моя бабушка о детях старше года, но младше двух с половиной — еще задолго до того, как в нашу реальность проник термин «тоддлер». Что же такого сложного в этом этапе? Во-первых, ребенок становится мобильным. Не просто пополз или пошел, а стал самостоятельно двигаться, стал *хотеть* пойти туда или сюда, взять со стола вон ту игрушку или вот эту чашку. Чем больше опыта получает ребенок, тем активнее начинает осознавать свое «хочу», тем решительнее тянется ко всему, что вызывает его интерес. Нам, родителям, надо подойти к этому моменту во всеоружии. Взрослые должны быть максимально бодрыми, бдительными, здоровыми, сильными, с хорошей реакцией и олимпийским спокойствием — но, увы, обычно бывает не так. Почти все мамы и очень многие папы подходят к эпохе тоддлерства своих чад уже изрядно измотанными. Иногда мы ловим себя на мысли, что хорошо бы ненадолго остановить время, чтобы малыш не рос так стремительно.

«Как было хорошо, когда ты просто спал в коляске, а теперь прыгаешь по кровати и отказываешься спать каждый вечер».

«Раньше он просто рассматривал мой компьютер, а теперь сразу хватается за все шнуры и пытается опрокинуть на себя системный блок».

«Дети такие милые, когда маленькие, а теперь чуть что начинается: дай, не дай, пойдём, не пойдём, ребенок может вдруг взять и отказаться наотрез от любимой каши. Сплошные трудности с ним!»

Действительно, непросто иметь дело с человеком, который только недавно получил в распоряжение свое собственное тело, научился шагать, бегать, топтать, хватать, вырываться... Он хочет гораздо больше, чем может, постоянно переоценивает свои силы, то и дело просится к вам на ручки, жалуется, просит поддержки. И все равно, как сильно бы нам ни хотелось продлить сладкое время младенчества, лучше примириться с настоящим. Нет, это ни в коем случае не значит, что нам нельзя грустить о прошедших сладких месяцах в компании младенца: любые эмоции относительно взросления ребенка законны. А вот действия и реакции неплохо бы скорректировать.



ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИМИРИТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО МАЛЫШ ВЗРОСЛЕЕТ. ПОСТАРАЙТЕСЬ ДАТЬ ЕМУ В РАСПОРЯЖЕНИЕ ТО, ЧЕМ ОН ВЛАДЕЕТ С РОЖДЕНИЯ: РУКИ, НОГИ, СПИНУ. ПОЗВОЛЬТЕ ЕМУ ВОПЛОТИТЬ СВОЕ «ХОЧУ» В КОНКРЕТНЫХ ТЕЛЕСНЫХ ПРОЯВЛЕНИЯХ.

Если ребенок берет в руки ложку во время обеда — пусть пробует ею есть; если настаивает, что сам переступит через порог, — разрешите ему это сделать. Поверьте, нет большего счастья на свете, чем брать собственной рукой то, что захотел, и идти на собственных ногах туда, где увидел вожаделенные качели. Люди, которые имеют такую возможность, купаются в сильных положительных эмоциях и порой даже этого не замечают.

Любые попытки вернуть ребенка в младенческое состояние — «не делай так, тебе нельзя, ты так не сможешь» — вызовут у него недоумение и страх: тоддлеры пока не в состоянии трезво оценить свои силы, ими движет лишь неутолимое любопытство. Эта ценнейшая эмоция — кладезь энергии на все времена, и нам стоит постараться ее не погасить. Если человек сможет принести во взрослую жизнь хотя бы часть своей детской решимости и любознательности, он действительно сможет свернуть горы.

Тоддлерство — важнейший этап психоэмоционального развития ребенка. Каждый день малыш совершает квантовый скачок в развитии, познании самого себя и мира, пусть даже мы этого не замечаем. Тоддлер начинает различать гораздо более тонкие оттенки своего состояния, чем «хорошо» и «плохо». Возможно, вы и раньше замечали, что у малыша бывает разный плач: обиженный, огорченный, голодный, плач боли и плач усталости... А иногда он просто хнычет задумчиво, как будто еще не решил, чего бы такого попросить, главное — чтобы мама пришла и начала утешать.

Тоддлер все лучше понимает себя: чего он хочет, что он чувствует, что его раздражает, что нужно, чтобы стало лучше. Он начинает активно злиться, грустить, пугаться, но со своими эмоциями ведет себя пока как начинающий жонглер: то и дело все мячики выпадают у него из рук и куда-то укатываются.

Нам потребуется не сто, а двести пятьдесят процентов нашего терпения, чтобы пережить все эти «падающие мячики». Тоддлеры много и разнообразно плачут, кричат, бросают предметы со стола, не всегда поймешь, в шутку или от злости. Они постоянно чего-то хотят, пусть и не всегда понимают, чего именно.

Приготовьтесь к тому, что вам не сразу удастся договориться с ребенком: во-первых, скорее всего, он еще не вполне освоил речь, во-вторых, он пока еще не умеет идти на компромиссы. Для тоддлеров, особенно тех, кого природа наградила бурным темпераментом, немисливо подождать, например, три минуты, пока вы заплатите за его конфету в магазине или пока вытащите из-под дивана укатившуюся машинку.



ВСЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ «РЕГУЛИРУЮЩИЕ» ПОНЯТИЯ, ТАКИЕ КАК «ПОДОЖДИ», «НЕЛЬЗЯ», «ЧУЖОЕ», «НЕ НАДО», МАЛЫШ СМОЖЕТ ОСВОИТЬ И ПРОЖИТЬ ТОЛЬКО ПРИ ПОМОЩИ ЭМПАТИИ.

Проявляйте сочувствие, старайтесь понять и искренне пережить вместе с ребенком эти маленькие трагедии: что приходится ждать завтрака, что мультик закончился, что погода не пускает гулять.

В полтора-два года ребенку уже пора знать, что именно с ним происходит: это он сейчас злится или грустит? На горке ему страшно или скорее весело? Если страшно — лучше спуститься вниз по лестнице, если страшновато, но весело — надо решиться и поехать, внизу мама встретит. Помогите ребенку разобраться с чувствами: называйте его эмоции. Ох как ты разозлился! Ну надо же, как тебя удивила эта птица. Я понимаю, что ты огорчен... Здесь главное — честность: если ребенок пылает от ярости, не стоит говорить ему, что это он просто испугался. Присматривайтесь внимательно и озвучивайте только те состояния, в которых вы сами уверены.

В конце этой главы мы будем говорить о границах и о том, как установить их для тоддлера. Здорово, если у вас появится для этого важного дела особая родительская эмоция и особый тон голоса: сочувственная, но очень твердая уверенность в том, что вы говорите. Это тон для всех будущих «нельзя», «остановись», «опасно» — и это не тот вопль, который первоначально рождается у нас в груди, когда ребенок в пятый раз роняет ложку с кашей на пол или вырывает из рук другого малыша игрушку. Для установления границы используем спокойный, негромкий, очень твердый, но не колючий, специальный родительский голос.

И да, ничего плохого нет в том, чтобы посочувствовать человеку, который столкнулся с очередным «нельзя». Не бойтесь избаловать тоддлера: он избалован собственными желаниями, и это не ошибка природы, а такая прививка — от скуки и безучастия.

ИТОГО: ЧТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ О ВОЗРАСТЕ ТОДДЛЕРА?

- *Это действительно сложный возраст, этап «на выживание».* Вам придется много ходить, нагибаться, поднимать, объяснять, спрашивать, уговаривать, выслушивать. Много разрешать и много отказывать. Все это — огромная работа, не только физическая, но и эмоциональная. Приготовьтесь поддерживать свою «внутреннюю батарейку» заряженной, чтобы справляться.
- *Это возраст, когда эмоциональный аппарат ребенка — как модная компьютерная игра: каждую неделю придется скачивать обновления.* Ваш тоддлер не даст вам скучать — и вы ему скучать не давайте.
- *Тоддлер объективно еще не настолько взрослый, чтобы с ним всегда можно было договориться.* Но не нужно прекращать попытки! Если в одном случае из пяти получается — вы и ваш ребенок делаете фантастические успехи.
- *Не спешите бросать все силы на то, чтобы подчинить себе тоддлера или обучить его базовым навыкам.* Горшок, речь, этикет и другие премудрости — это, конечно, важно, но не забывайте о том, чтобы питать эмоции малыша. Просто удивляйтесь, радуйтесь, грустите, смейтесь вместе — все это неотъемлемая часть развития, без которой просто нет смысла учиться самостоятельно есть или надевать штаны.



Переходим к практике!



ДЛЯ РЕБЕНКА:

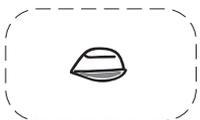
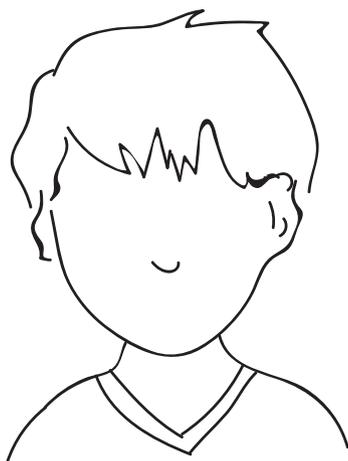
ЗЕРКАЛО

Всякий раз, когда приносите ребенка в ванную или проносите мимо зеркала в прихожей, предлагайте ему посмотреть на себя и называйте его эмоции. Смотри, какая Маша сердитая у нас! Сегодня Сережа грустный, заплаканный... Какая веселая Варенька, какой нежный Митя. Попробуйте подражать ему: слегка хмурьте брови, если малыш нахмурен, улыбайтесь, если он улыбается. Все это поможет ребенку лучше сориентироваться в своих чувствах. А затем, после того как вы повторили выражение лица ребенка, можно немного скорректировать эмоцию: расслабить лицо, чтобы ваши брови разгладились, — и ребенок повторит за вами это движение. Его лицо тоже расслабится, и мозг получит сигнал о том, что все не так уж плохо.

ЭМО-ПЕРЕОДЕВАШКИ

Такие игрушки есть в продаже, несколько вариантов мы приводим в качестве иллюстраций — но при желании вы можете и сами смастерить их: потребуются тонкий картон, ножницы и фломастер. Нарисуйте человечка с большим круглым лицом, вырежьте из бумаги или картона несколько кружочков по размеру его лица и изобразите на них разные эмоции: веселье, спокойствие, грусть, злость, можно нарисовать заплаканную, удивленную, широко улыбающуюся мордашку...

Уже к полутора-двум годам малыш сможет играть вместе с вами, переставляя кружочки и придавая человечку разные настроения. Их тоже стоит называть, показывать, изображать, делать максимально понятными и привычными для малыша.



ТАКТИЛЬНЫЕ ИГРЫ

Продолжаем развивать чувственный опыт малыша. Не убирайте далеко гремелки, стучалки, шуршалки, с которыми играли до года. Теперь занятия с ними можно развить до полноценной игры, можно даже начать ставить небольшие сенсорные эксперименты.

- **Что как звучит?** Дайте малышу несколько нехитрых инструментов, например маленький маракас, деревянный молоточек и пластиковую палочку. Предложите постучать по спинке кровати, по подушке, по игрушке — сначала одним инструментом, затем другим и третьим. Какой звук вызвал больше всего радости? Чем захотелось постучать еще? Если с каким-то из предметов малыш начнет носиться по всему дому и стучать по всему, что ему встретится, — поздравляем, вы нашли отличную тактильную точку.
- **Грустный звук — веселый звук.** Попробуйте постучать пластиковой палочкой от коктейля по стеклянному стакану. Похоже, что он плачет, правда? А если постучать по металлической решетке — она засмеется, как будто ей щекотно. А унитаз, может быть, и разольется, и водой начнет журчать ни с того ни с сего. Попробуйте пофантазировать вместе с ребенком о том, какие эмоции вызывает каждый звук у предмета, — и отыграйте эти эмоции вместе. Покажите, как можно плакать, как смеяться, как грустить и сердиться.
- **Контрасты.** Заведите несколько корзинок и коробок, где будут лежать разные предметы одного типа. Например, в одну коробочку можно положить кусочек грубой бечевки, резинку для волос, шелковую ленту, бархатный лоскут и кусок жесткого кружева. Игра будет состоять в том, чтобы открыть коробку и по очереди вынуть из нее все эти предметы. Другой вариант: сложите в одну корзинку деревянный шарик, резиновый

легкий мяч, маленький тяжелый «попрыгунчик» и настоящий футбольный мяч. Можно попробовать взять в руки каждый шар, покатать его по полу, бросить на кровать — полетит по-разному, отпрыгнет или просто застрянет.

- **Переливашки.** Тоддлерство — это эпоха покорения стихий. Все это наносит ущерб порядку в доме, но очень хорошо питает чувственный опыт. Приготовьте несколько пластиковых формочек и ведерок разной емкости и наполните одну из них водой. Далее — переливаем из одной емкости в другую, замечаем, что где-то уровень воды выше, где-то ниже, для какого-то ведерка воды вообще оказывается слишком много, и она немного переливается на пол или на стол... Вода умеет и капать, и литься, и крутиться маленьким водоворотом на дне ведра. Малыш очень быстро научится вслед за вами обращаться с водой и получать удовольствие от ее метаморфоз.
- **Оркестр настроения.** Если раньше вы не экспериментировали с музыкальными инструментами, сейчас самое время начать. Самые удобные — трещотки, ксилофоны, калимбы, дудочки и свистульки. Звучите по очереди каждым инструментом и постарайтесь распознать настроение получившегося звука. Эта свистулька — грустит, а ксилофон явно на кого-то злится, а трещотка очень волнуется и поэтому так суетливо шаркает... Если вы играете на пианино, давайте ребенку послушать простейшие интервалы — терции, сексты, мажорные и минорные трезвучия, резкие тритоны. Дети очень восприимчивы к музыке и легко находят через звуки дорогу к собственным переживаниям. Чтобы в пять лет малыш мог сказать — сейчас я тритон, я кусаюсь и плююсь огнем, ему нужно в два года начать слышать тритоны, пусть пока только в фоновом режиме.



ДЛЯ СЕБЯ:

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

В любой непростой ситуации — дышите. Глубоко, ровно, осознанно, позволяя своему телу справляться с бурными всплесками эмоций. Звездное дыхание из первой главы нам очень пригодится, а кроме того, давайте освоим дыхание «квадратом». На четыре счета делаем вдох, еще на четыре счета задерживаем дыхание, потом на четыре счета — выдох и еще на четыре — задерживаем дыхание. Обычно при общении с тоддлерами маме для полной релаксации требуется три квадратика (но это индивидуально). В любом случае, когда вы освоите эту дыхательную технику, то очень быстро научитесь приходить в состояние равновесия.

ТЕРМОМЕТР ЭМОЦИЙ

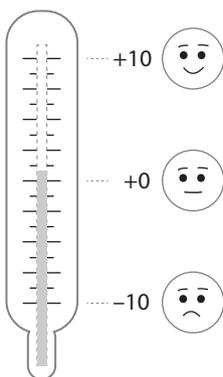
Экспресс-практика пригодится для моментов, когда вами владеет сильная и сложная эмоция — страх, ненависть, тревога, стыд, печаль. Упражнение займет всего несколько минут. Можете воспользоваться нашим рисунком или сами нарисуйте на листе вертикальную прямую, отметьте на ней среднюю точку (ноль), верхнюю (десять) и нижнюю (тоже десять). Нарисуйте деления между ними. Теперь можно использовать этот рисунок для управления своим эмоциональным состоянием. Прежде всего, определите, назовите эмоцию, которую мы измеряем. Удобно для наглядности взять карандаш подходящего цвета (например, ваша тоска может казаться желтой, ярость — красной или, может быть, черной). Отметьте на «термометре» уровень эмоции: насколько вы злы сейчас — на семь или на восемь? Насколько беспокойны — на минус четыре или скорее на минус шесть? Или у вас ровный спокойный ноль? Теперь, когда мы визуализировали свое состояние, попробуем его изучить: что, если поднять уровень на пару градусов? Была тревога на шесть, а вот мы ее нарисуем на восемь — как оно? Ужасно? Ярость возьмем да и поднимем до десяти — что будет? Значительно хуже, чем

сейчас. А теперь совершим обратное действие: с десяти опустим плавно вниз, скажем, до пяти. Это реально? Да, вполне.

Тоску уберем до трех — и это тоже возможно. А до нуля? До минус трех? Прислушайтесь к себе и представьте, что ваши эмоции действительно опускаются до того уровня, который вы отметили на термометре. Дышите глубже, слушайте себя, позвольте эмоции угаснуть. Мы не отказываемся от нее, мы обязательно ее проживем и осмыслим, но только тогда, когда обретем над ней контроль. Мы просто убавляем накал, как газ на плите.

Посмотрите на специальный термометр эмоций и раскрасьте его так, чтобы отметить, какой температуры ваше настроение.

.....



СТЕКЛЯННЫЙ, ДЕРЕВЯННЫЙ, ОЛОВЯННЫЙ

Очень действенная практика для управления эмоциями: вы легко ее освоите, если до этого развивали свои органы чувств и к периоду toddlerства ребенка пришли с хорошо настроенным тактильным аппаратом. В моменты ярости, печали, отчаяния задавайте себе вопрос: если представить, что я статуэтка, то из

какого материала я сейчас? Вот-вот разобьюсь вдребезги, как стекло? Еле шевелю ногами, как деревянный Буратино? Мое тело тяжелое, как чугун, или мягкое и безвольное, как мятая пуховая подушка? Следующий этап — понять, каким материалом сейчас было бы неплохо оказаться. Может быть, гибкой резиной, чтобы растянуться и сжаться обратно как ни в чем не бывало? Или надо стать покрепче, обрести металлический каркас? Или стать теплее, не обдавать малыша холодом, а окутывать мягкой нежностью? Представьте себе, что вы состоите из того материала, которым сейчас надо быть. Каким становится ваше тело? Что вы ощущаете в руках, ногах, в голове, в животе? Почувствуйте, как ваше самоощущение меняется, как вы находите в теле те эмоции, которые сейчас вам нужны.

Я чувствую — я существую. Еще раз о принятии и проживании эмоций

«У меня никогда не было проблем с тем, чтобы успокоить ребенка! Он упадет, разобьет коленку, а я ему говорю: ничего страшного, ты только испугался, тебе совсем не больно, смотри, какая птичка полетела, давай пойдем скорее на качелях качаться... И он мгновенно успокаивается. А у тебя все плачет и плачет...»

Подобные слова мы слышим от наших собственных мам, от свекрови, подруги, воспитательницы в детском саду, няни, опытной соседки... И сразу начинает казаться, что мы делаем что-то не так: недостаточно умело воспитываем, не так хорошо управляем эмоциями ребенка.



» Давайте погрузимся в ситуацию: ребенок упал и разбил коленку. Какие эмоции он испытывает?

- ✓ Боль. Это не эмоция, но сильнейшее телесное переживание, сигнал о том, что что-то не так.

- ✓ **Страх.** Он только что падал. Падать — страшно, и страх уходит из тела не в ту же секунду.
- ✓ **Печаль.** Как несовершенен мир: в нем есть твердый асфальт, колючие камни и другие неприятности.
- ✓ **Злость.** Хотелось-то добежать, а вместо этого валяешься на дороге и чувствуешь боль в коленке.

И тут к тебе подходит мама и говорит: ничего страшного, тебе не больно... То есть как? Вот это, то, что я чувствую, — это не боль? А что тогда? Мама предлагает посмотреть на птичку — то есть птичка важнее, чем то, что я чувствую? А еще страшнее, когда плачешь, а мама начинает тебя же ругать или говорит, что она не будет тебя жалеть, ты недостаточно сильно упал...

В голове у ребенка происходит полный коллапс. Мамины слова отрицают все его ощущения. И большинство детей поступают так, как велит им инстинкт следования: они слушаются маму. Если мама сказала, что не страшно, — ну, значит, ошибка вышла, я не испугался. Если мама говорит, что надо идти качаться на качелях, а не слушать больную коленку, — хорошо, так и сделаем. Мы выигрываем сражение, но проигрываем войну: ребенок сейчас делает так, как нам удобнее, перестает плакать и идет играть, но потом, спустя годы, ему будет крайне тяжело в себе разобраться.



ТОДДЛЕРСТВО — ЭТО ЭПОХА ВЕЛИКИХ ВНУТРЕННИХ ОТКРЫТИЙ, ПРОЖИВАНИЯ МНОЖЕСТВА ЭМОЦИЙ, ПОПЫТОК РАЗБИРАТЬСЯ С НИМИ.

Для тоддлера естественно рыдать, вопить, сердиться, хохотать, удивляться; если ваш ребенок так делает — это повод для радости, а не волнения и раздражения. Конечно, не всегда нам легко постоянно находиться в таком потоке чувств, но это не значит, что нам нужно постоянно гасить эмоции ребенка. Ценнее будет помочь ребенку осознать свою эмоцию, понять, что она, как и все остальные, возникает на законных началах и рано или поздно уходит. А что останется после нее — решать нам. Мы можем через прожитую эмоцию что-то

разрушить или построить, что-то осознать или остаться в полном недоумении и с обидой на то, что мир так несправедлив.

Но при всем этом высшее искусство для тоддлера и вообще для человека — чувствовать именно то, что чувствуешь. Это и есть принятие своей эмоции. Сейчас я зол. Да, я расстроен. О'кей, мне действительно страшно. Не птичка, не качели, не новый «майбах» и не наказание за то, что ты ошибся, — а та эмоция, которая к тебе пришла.



- Скептик:
- — А зачем чувствовать именно то, что чувствуешь, если это
- страх или что-то такое неприятное? Чем конкретно это грозит,
- если влиять на настроение ребенка, говорить ему, что все
- в порядке? Это же помогает ребенку справиться с ситуацией?

Влиять на настроение ребенка — прекрасная, но опасная цель. Ведь когда мы влияем извне, то лишаем человека возможности научиться это делать самому. Взрослые могут быть проводниками, они помогают ребенку понять свое настроение и научиться управлять им. Но если действовать «в лоб» и только снаружи, мы получим совсем не тот эффект.

В первой главе мы говорили о том, что все наши устойчивые повседневные практики создают нейронные связи, протаптывают «дорожки» между внешним импульсом и эмоциональным ответом. Маленький ребенок целиком и полностью доверяет своим взрослым, он верит им, особенно когда сам не очень понимает, что с ним происходит. А взрослый убеждает, что эти ощущения — это и есть «все в порядке». Постепенно ребенок привыкает к тому, что «порядок» — это когда есть сильный внешний раздражитель, сложная и тяжелая эмоция. Возникает странный эффект: у меня все хорошо, когда есть поводы для печали или ярости. А когда поводов нет? Когда все на самом деле ровно, спокойно и приятно — какое имя дать этому состоянию? Как к нему отнестись, если мы не привыкли его называть, проживать, наслаждаться им?

Очень часто люди, привыкшие к тому, что «все в порядке» — это когда грустно или обидно, начинают испытывать сильнейшее внутреннее беспокойство, если у них нет поводов для грусти и обиды.

А дальше — придумывать эти поводы, видеть их, искусственно создавать себе печали и неприятности. Кого-то тянет к экстремальному спорту или опасным привычкам, кто-то постоянно сдает работу в последний момент, когда в ушах начинается «тикать» внутренний счетчик. Некоторые из нас постоянно ссорятся с любимыми людьми, придираются к мелочам и драматизируют там, где можно было просто расслабиться и насладиться тем, что в жизни все в порядке.

Давайте разберем еще одну типичную ситуацию и возможные варианты нашего родительского посыла.

Итак, мы гуляем на детской площадке. Несколько двухлеток топчутся в песочнице. Нельзя сказать, что они активно взаимодействуют: для тоддлера скорее естественно играть рядом с другими детьми, а не вместе с ними. И вот какой-то карапуз подходит к другому и отнимает у него машинку. Раздается отчаянный рев. Мама спешит к малышу... и что она делает? Что ему говорит?



Давайте вместе посмотрим, какие модели отношения к себе и своим эмоциям мы транслируем, выбирая тот или иной способ «разрулить» ситуацию.

Когда мы говорим так...	...то это осмысляется вот как:
«Не плачь»	По сути, это требование не испытывать или не показывать своих эмоций. Стоит ли говорить, что с точки зрения психики это не очень правильный метод?
«Ничего страшного не произошло, все в порядке»	Да нет, честно говоря, это страшно, и ничего не в порядке, когда кто-то подходит и отбирает у тебя твою любимую вещь, которая тебе нужна и с которой ты прямо сейчас как-то взаимодействуешь. Попробуйте поставить себя на место ребенка: вы говорите по телефону, и вдруг кто-то подходит и выхватывает его у вас из рук. Это, по-вашему, не страшно?

<p>«Давай лучше пойдём на другую площадку»</p>	<p>Иными словами, из неприятной ситуации надо тут же выходить, выбегать, спастись? Что ж, может быть, и так, но вместе со мной на другую площадку перейдет мое плохое настроение, моя обида, мой страх. Что с ними делать?</p>
<p>«Тот мальчик забрал твою вещь, а ты хочешь ее назад?»</p>	<p>Вот тут интересно. С точки зрения взрослого, вопрос дурацкий и ответ очевиден, но выразить эту простую ситуацию словами очень полезно для малыша. Это буквально то, что он чувствует, в чем он участвует, для чего, возможно, не может пока найти собственных слов. Ему будет проще кивнуть или сказать «да» на ситуацию, которую вы проговорили, чем просто молчать и плакать</p>
<p>«Да, это неприятно, тебе обидно, бедняга, дай обниму, очень грустно...»</p>	<p>Проявить сочувствие, эмпатию, признать эмоцию ребенка, позволить ему выплакаться — всегда хороший ход. Пусть даже окружающие вас мамы и смотрят с удивлением, чей это малыш так страшно и долго ревет и не пора ли его переключить на что-то другое</p>
<p>«Давай подумаем, что мы можем сделать. Попросим мальчика вернуть машинку? Может, пока поиграем с самосвалом?»</p>	<p>Поиск решения — адекватный шаг после того, как вы разделили с малышом его сложные эмоции и признали их законность. Будьте особенно осторожны во взаимодействии с другими детьми и их мамами: не давите слишком сильно, берегите их эмоции</p>

Итак, мы позволяем малышу чувствовать. Даем ему понять, что слезы, смех, сжатые кулаки сами по себе вполне законны. Мы не пытаемся отвлечь ребенка, ведь это обманывает его, уводит от собственных чувств, не дает принять и прочувствовать их. Мы осознаем, что каждая наша эмоция — источник ресурса. Если не мешать, а еще лучше — помогать ребенку, то со временем из страха сформируется бдительность, осторожность, рассудительность; из ярости — упорство, честолюбие, желание сделать как лучше; из печали — душевная мягкость и способность к эмпатии.

Так, шаг за шагом, день за днем, мы формируем у ребенка определенную модель обращения с собственными эмоциями, формируем его эмоциональный интеллект.

ИТОГО: ЧТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ О ПРИНЯТИИ И ПРЕВРАТНОСТЯХ ОТНОШЕНИЙ С ТОДДЛЕРОМ?

- *С каждым днем тоддлер чувствует все острее и разнообразнее.* Это классно. А еще он выражает свои чувства (как умеет), и для родителя это бывает сложно.
- *В период от года до трех у ребенка стремительно формируется эмоциональный аппарат, — не только сама эмоция и способность ее называть, но и способ с ней справиться.* Каждый наш контакт с ребенком в непростую минуту (зол, сердит, напуган, огорчен, встревожен) вносит вклад в формирование модели проживания эмоций. В наших интересах сформировать такую модель, чтобы ребенок мог гибко реагировать на внешние импульсы, не давить в себе эмоции, но и не разрушаться из-за них.
- *Нам хочется управлять эмоциями ребенка. Простыми «лововыми» решениями мы добьемся только тактических побед, которые не так уж нужны.* Если мы хотим, чтобы ребенок мог сам «рулить» своими эмоциями, нужно идти длинным, но верным путем: через принятие эмоций, через собственный опыт управления гневом, страхом, печалью — и через положительный пример. Долго, сложно, бережно.



Переходим к практике!



ДЛЯ СЕБЯ:

ОЧКИ ДОБРА

Быстрая самонастройка для смещения фокуса внимания. Найдите себе старую оправу для очков или ненужные очки от солнца и назначьте их «волшебными»: как только их кто-то надевает, сразу видит во всем поводы для похвалы и восхищения. Например, если с самого утра вас раздражают близкие, беспорядок, погода, вы надеваете очки и срочно придумываете один-два повода порадоваться тому, что происходит, или похвалить близких. Малыш вопит и выбрасывает брокколи из тарелки? Надеваем очки и констатируем: какой ты упорный, хорошо знаешь, чего хочешь. Да еще и меткий, два куска брокколи попали точно в мусорное ведро. Или вот уже неделю идет дождь, дома без прогулок можно на стенку лезть... Надеваем очки и говорим себе: отлично, можно надеть плащи, резиновые сапоги и пойти разбрызгивать лужи. А еще лучше — остаться дома и на легальных основаниях заняться «грязными» делами, которые в хорошую погоду всегда откладывали: начать лепить из соленого теста, разбрасывать фасоль по дому... А что такого, у нас дождь, имеем право!

Наденьте очки и похвалите кого-нибудь.

Я ЧУВСТВУЮ..., ПОТОМУ ЧТО... Я ХОТЕЛ БЫ...

Говоря об эмоциональном интеллекте, мы говорим не только о том, как чувствовать, но и о том, как выражать свои эмоции, чтобы всем окружающим было понятно. В общении с подрастающим ребенком это особенно важное умение: недостаточно сказать просто «мама сердится» или «не дам, и все», обязательно последует недоумение, обида, огорчение, с которыми нам тоже придется работать. Все эмоции ребенка, как ручейки, стекают в большую реку родительского терпения. Чтобы не создавать себе проблем, старайтесь сразу формулировать свои сложные эмоции через три последовательные конструкции:

1. Я чувствую... я разгневана, я злюсь, мне грустно, я растеряна, мне страшно и т. д.
2. Потому что... я разгневана, потому что беспокоюсь: ты не смотришь, куда ступаешь, и можешь упасть. Мне грустно оттого, что ты отказываешься идти спать, хотя уже устал, и т. д.
3. Я хотела бы... я разгневана, потому что беспокоюсь. Ведь ты наступил в лужу, и я хотела бы, чтобы ты был осторожнее, чтобы ты ходил по лужам, когда ты в резиновых сапогах...

Поначалу ребенок будет понимать лишь небольшую часть ваших сентенций, но со временем привыкнет видеть в них ваш искренний посыл, а вы привыкнете говорить о своих чувствах так, чтобы не создавать для ребенка лишних загадок и непредсказуемых бед.

Вот простая, но очень эффективная фраза, которая поможет вам при общении с друзьями точно передать свое состояние.

.....

Я чувствую

Потому что

Я хотел бы

15 МИНУТ СЧАСТЬЯ В ДЕНЬ

Звучит как сказка, но она может стать былью! Принцип тот же, что и в старом анекдоте, где мать каждый день «делала детям счастливую маму», попивая чаек с конфеткой. Пусть ваш тоддлер все время рядом, пусть он кипит энергией, пусть он то и дело занимает вас какой-нибудь внеочередной уборкой — обязательно находите каждый день 15 минут времени, когда вы будете безоговорочно счастливы. Прохладный душ или теплая ванна с ароматическим маслом и морской солью, серия мини-сериала, две любимые песни, качание на качелях, телефонный разговор со старым другом — составьте себе список занятий, которые делают вас счастливыми, и каждый день выполняйте хотя бы один пункт из списка. Многие дела можно делать и вместе с ребенком: петь, танцевать, пить чай, слушать музыку... Постарайтесь привыкнуть к тому, что присутствие ребенка рядом — не повод отказываться от своего собственного (короткого, но интенсивного) счастья.

ОБРЯДЫ ПЕРЕХОДА

Все мы разные, живем в разном темпе и по-разному приспособливаемся к необходимости жить быстро и активно. Однако почти для каждого из нас самый нетравматичный способ жить предполагает плавные переходы от одного эпизода к другому. Да, бывает, что мы прямо с порога валимся

на кровать и засыпаем, а утром резко встаем и сразу, танцуя, начинаем варить кофе, работать и мыть пол. Это даже увлекательно, однако для повседневности лучше подойдет плавный ритм, в котором от бодрствования ко сну, от сна к пробуждению, от пробуждения к работе перекинуты удобные «мостики». Например, за полчаса до того, как лечь в кровать, распускаем волосы и включаем приглушенный свет. Проснувшись, пять-десять минут лежим в кровати и медленно разминаем ноги и руки, после завтрака некоторое время спокойно сидим за столом, листая ежедневник... Придумайте себе такие «мостики» между основными видами деятельности. Пока малыш был совсем маленьким, вам, конечно, было сложно соблюдать все эти ритуалы. Но теперь, когда ребенок просыпается по ночам все реже, питается и спит в определенные часы, вы можете начать «готовить» свой эмоциональный аппарат к переключению чуть заранее, экономя силы и не перегреваясь из-за постоянных контрастов.



ДЛЯ РЕБЕНКА:

РАДУГА ЭМОЦИЙ

Отличная практика для знакомства детей с базовыми эмоциями. Ее полезно проводить как в стандартном варианте (лист бумаги, фломастеры, пальчиковые краски), так и масштабно — на большом листе картона или ватмана. Большой лист можно уложить прямо на пол, чтобы рисовать на нем широкими движениями, большими кистями. Очень пригодится новая упаковка ярких красок (заодно проведем для малыша полезное занятие по развитию крупной моторики).

Нарисуйте на листе бумаги основу вашей радуги (как показано на картинке), затем подберите для каждой эмоции такой цвет,

который кажется вам самым подходящим. Пусть малыш помогает вам выбирать краску. Двигаться можно как от эмоции (сначала называть, изображать, показывать, «ловить в моменте»), так и от цвета (берем в руки краску и думаем, на что она больше похожа — на грусть или на радость).

Прелесть этой радуги в том, что она полностью «игровая»: то есть она может вмещать в себя любые цвета, в любом порядке, ему не нужно быть похожим на «правильный» цветовой спектр. А еще такую радугу можно перерисовывать сколько угодно раз.

Раскрасьте радугу эмоций в цвета, которые вам самыми подходящими.

.....



Игра в эмоции, эмоция в игре

Сегодня, наверное, каждый человек слышал и читал о том, что игра — самый важный вид деятельности для ребенка, что это невероятно полезно, что игровая деятельность развивает, психологически укрепляет и т. д. При этом не так-то просто понять, с чего игра начинается, какую деятельность можно назвать игровой, по каким критериям определить игру и — самое любопытное — как понять, что вот именно эта игра полезная и развивающая, а вон та — сомнительная и решает какие-то не те, не наши задачи?

Сама идея игры была за последние годы растиражирована и многократно искажена. В книгах и тетрадях по развитию интеллекта ребенка часто можно встретить приглашение: «Давайте поиграем», а под ним — прописи, которые нужно сопровождать песенкой, или картинки, которые нужно скопировать по образцу. Опытный педагог и психолог воскликнет: а где же здесь игра? Игры-то здесь уже и нет...



- : Скептик:
- : — А почему пропись не может быть игрой? Или все-таки мо-
- : жет? И что тогда делает игру игрой?

Вопрос на миллион долларов! Развернутый ответ потянет на хорошую докторскую диссертацию по педагогике и психологии. Попробуем уложиться в пару страниц, обозначим главное, чтобы нам было легче потом разобраться с практикой.

Когда мы говорим «игра», часто имеем в виду определенный законченный сюжет или набор правил (игра в мяч, игра в нарды, игра в гости и т. д.). Поначалу мы заметим в действиях малыша не такие развитые, завершенные структуры, а отдельные элементы игровой деятельности, крайне ценные и показательные. Поэтому предлагаю искать пока **не игру как таковую, а элементы игры**. Они проявляются достаточно рано, их характеризует попытка обобщения, осмысления, проектирования реальности.

Казалось бы, что может проектировать этот годовалый товарищ, у которого то и дело мячик падает из рук? Смотрим!

Вот малыш старается взять в руки погремушку. Берет ее неловко, она падает, малыш снова тянется за ней, снова роняет... Похоже, он очень увлечен, но его деятельность — это освоение навыка. Для игры здесь не хватает моделирования.

А вот малыш снимает с себя шапку, пытается надеть обратно на голову, у него ничего не получается, и тогда он начинает надевать шапку себе на ногу. Потом на руку. Потом на погремушку. Все это его увлекает и забавляет, возможно, он даже хохочет, когда то, что обычно носят на голове, оказывается у него на пятке или в другом неожиданном месте.

В обоих случаях описаны ситуации предметно-манипулятивной деятельности ребенка, но во второй ситуации малыш на один важный шаг приближается к игре, так как он демонстрирует: а) понимание модели (если шапка, то она должна быть на голове); б) слом модели (а мы возьмем да и наденем на ногу).

Другой пример: тоддлеры обожают складывать предметы в коробку или корзинку, а потом, когда вокруг них уже практически наступает порядок, вдруг взять да и рассыпать все заново. Здесь есть тоже элемент проектирования: пока вокруг валяются игрушки, мы их складываем, а когда больше нечего складывать — что делать? Какой алгоритм задать самому себе? Решение раскидать все снова — это уже шаг в сторону проектирования, моделирования реальности, создания нового правила.

Правило — прятать от мамы лицо, когда она говорит «ку-ку». Правило — бросать игрушку на пол, когда кто-то говорит «ой». Правило — открывать кран, как только мама его закрывает, примерять папины ботинки, как только он их снял и поставил в прихожей, складывать все кубики в ящик, а потом перекидывать обратно на стол, на кровать, в другой ящик... Это и есть первоигры ребенка, его первые робкие попытки условиться с реальностью: давай если так, то так. Давай если мама чихает — смеяться. Смеяться, как только мама чихает.

Но хорошая игра живет не в одной плоскости. У нее всегда есть *три смысловых пласта, три формы и, соответственно, три роли, которые осваивает ребенок.*

Первый пласт — тихий и незаметный, часто нам даже не удастся его распознать. Это скрытая игра, в которой малыш занимает роль наблюдателя. По полчаса перебирает бусы, катает мячик, внимательно смотрит на ветви деревьев, которые проплывают над ним, когда он едет в коляске по знакомой улице. В этот момент в сознании ребенка уже происходят процессы, которые питают игру: он осмысляет то, что видит.

Эта скрытая игра — не тот этап, от которого нужно срочно переходить к чему-то более сложному и развивающему. Игра-наблюдение останется с вами на долгие годы. Когда ваш ребенок будет битый час водить палочкой по луже (а вы — мечтать о том, чтобы он уже оторвался от нее и пошел за вами в магазин), когда будет один за другим выбрасывать камешки в пруд, скидывать на пол все круглое, что найдет, и смотреть, как оно катится в самый дальний и неудобный угол, куда-нибудь под шкаф — все это тоже игра. Внутренняя, тонкая, в высшей степени интеллектуальная игра, которой пока далеко до ролей и правил, и все-таки ее не стоит разрушать без особой необходимости.

Второй пласт игры — развивающий — начинается тогда, когда в игру «стучится» взрослый. Дает обратную связь, чаще всего эмоционально ярко окрашенную. Вам решать, какой будет ваша реакция. Вот двухлетний ребенок загнал под шкаф все пульты от всех приборов. Можно, конечно, рассердиться или расстроиться. А можно и удивиться: ничего себе, и как это у тебя так получилось? Порадоваться: ну вот, ты уже освоил шкаф! Посмеяться: хитрец, ты развел меня на то, чтобы полезть под шкаф со шваброй, отличный повод помыть пол. Погрустить: бедные пульты, все в пыли теперь...

А лучшее, что мы можем сделать с игровым посылом ребенка, это поймать интерес. Вот ребенок живо увлекся каким-нибудь предметом, местом, занятием; это может быть лес, дерево, стена дома, гриб, палка, лужа, шишка, детская горка, фонарный столб, что угодно. Мы можем понемногу начать предлагать ребенку обыграть то, что ему интересно (то есть смоделировать, провести аналогию, придумать правила). **Пример:** ребенок полутора-двух лет вышел во двор и «залип» на скамейку. Смотрит и смотрит на нее, нерешительно тюкает ее лопаткой и никак не хочет идти к привычной песочнице. Круто,

вот она, игра! Между рейками скамейки такие удобные щели. Что бы с ними такого сделать? Предложите малышу набрать травинок, палочек и пропускать их через щели. Вниз подставить ведро. Ого, так они падают в ведро! А если свой шарф пропустим? А если завяжем между рейками? А если зима — то это просто праздник! На заснеженной скамейке можно сначала нарисовать несколько простых объектов, потом счистить лопатой, потом насыпать новую кучу снега и сформировать из нее домик, слепить мини-снеговичка, устроить прилавок, на котором будут продаваться снежные пирожки... Пока ребенок увлеченно следит за вами, пытается совершать какие-то действия, сломать, убрать, починить, добавить — он внутренне играет. Постепенно его участия в играх будет все больше; в какой-то момент он сам придумает, что делать с вот этой палкой, веткой, камнем, ведром и т. д. Но, чтобы это получилось, игру сначала нужно «напитать».



- Уставшая мама:
- — То есть я правильно понимаю, что если я буду почаще вот
- так играть с ребенком, он быстрее начнет играть сам? А не
- станет ли он от меня еще более зависим?

Чем больше мы даем ребенку игры, тем скорее он сможет от нас «открепиться» и начать действовать сам. Когда мы играем с ребенком вот так, вокруг простого предмета или простого явления (падение воды, катание круглого мяча, соединение и разъединение двух деталей конструктора) — мы даем ему инструменты для дальнейшего самостоятельного путешествия. Показываем, что игра, которая уже происходит у него в голове, может вылиться наружу, и это интересно, и мама с папой этому очень рады. Поначалу в игре интересен взрослый, который что-то делает, потом интересно попробовать сделать что-то самому, потом интересен весь окружающий мир. Так вы учите ребенка самостоятельно увлекаться песком, водой, тропой, лопаткой, деревом. Это большой и прочный камень в фундаменте эмоционального интеллекта ребенка.

Но вернемся к трем пластам игры. На втором пласте малыш имеет право «застрять» надолго, на целые годы. Нормально, когда даже в младшем школьном возрасте ребенок, как в раннем детстве, на

прогулке выбирает себе какой-нибудь предмет и начинает его «обыгрывать»: из лужи могут вырастать моря и реки, из дерева — магические объекты, Игдрассили, ведьмины домики, белкины жилища... Все это очень ценные и адекватные этапы развития игры. Свободная смысловая игра — основа всей деятельности ребенка, и это ему только на пользу.

Конечно, годам к трем у ребенка добавится и интерес к другим детям, и желание установить более четкие правила — это третий пласт игры. Игра по правилам — это «высший игровой пилотаж», ребенок двух-трех лет если и может его освоить, то вряд ли будет им живо интересоваться. Зато третий пласт игры включается, когда взрослый пытается научить ребенка какому-нибудь полезному навыку. Здесь отлично работает система условных рефлексов. Например:

Я бросил мячик, мне похлопали. Всякий раз, когда я бросаю мячик, мне хлопают. Если я хочу, чтобы мне захлопали, — надо бросить мячик.

Когда мы собираем машинки в коробку, мама приговаривает вот этот стишок. Каждый раз она так делает. Вот она говорит стишок, значит, я буду собирать машинки. Мама рада — значит, я правильно понял условия игры. Я молодец.

Самое главное о третьем уровне игры: она остается игрой, с правом на ошибку, на возможность действовать в своем темпе или отказаться от участия. Задача взрослого — сделать так, чтобы игра не уходила из вашей повседневности.



- Скептик:
- — Куда же игра уйдет, если вот они, игрушки, вот природа,
- улица, вот я, все время к услугам моего тоддлера?

Настоящая игра — как застывающая на воздухе полимерная глина. Пока материал мягкий, податливый, легкий, теплый в наших руках — мы играем, придаем ему любую форму, поворачиваем так и эдак, смешиваем цвета и формы. Но если игру не разминать, не разогревать, она застывает, становится жесткой и ломкой. Точно так же то, что мы считали игровой деятельностью, может в один момент заостенеть, застыть и утратить свою пластичность. Теперь это уже не игра, а просто статуэтка.

Например, малыш сидит за столом и стучит ладошкой по столу. Вы начинаете стучать вместе с ним, наговаривая какие-нибудь стихи или потешки, в определенный момент совершая какой-то неожиданный жест или издавая звук. Малыш смеется, разгадывает вашу игру, старается подгадать. Но вот ему не удается разгадать ваш замысел, он делает что-то невпопад. Вы берете его ручки и пытаетесь повторить ими действие, которое придумали или вычитали в книге. Или вы хотите, чтобы малыш сделал именно так, как полагается по умной «развивающей» книге, если он начинает смеяться или делать не так, поправляете его... вот игра и застыла. В следующий момент она сломается.



ЧТОБЫ ИГРА ОСТАВАЛАСЬ ИГРОЙ, НУЖНО ЗАБЫТЬ О ПРЕДПИСАНИЯХ, ЗАУЧЕННЫХ ДЕЙСТВИЯХ, О КАТЕГОРИЯХ ПРАВИЛЬНОГО И НЕПРАВИЛЬНОГО. В ИГРЕ НЕТ ВЕРНОГО И ОШИБОЧНОГО, ЕСТЬ РАЗНОЕ, И В ЭТОМ ЕЕ ОСНОВНАЯ ЦЕННОСТЬ.

Если нет неправильного варианта, значит, есть много путей и трактовок. Возможность тысячу раз переиграть один и тот же сценарий, попробовать еще раз, сыграть иначе, сыграть наоборот, снова без рисков для себя перепугаться, порадоваться, удивиться, рассердиться. Перелепим, перестроим, перепридумаем, если что.

Игра — безопасна. Малыш должен осознавать, что он ничем не рискует. Настоящей беды, настоящей обиды, настоящих неприятностей в игре не может быть. Именно поэтому игра — это самый мягкий способ развить свои эмоции и навыки.

Игра — это интересно. Поэтому и не может быть никакой игры по принуждению: пока ребенок вовлечен, игра живет, а как только он утратит интерес — эта игра угаснет, станет застывшей формой, а ей на смену придет новая.

А еще игра — это не про результат. Если мы в игре учимся собирать деревянные яблочки в корзину или попадать молотком по костяным гвоздикам — нам в общем-то все равно, сколько яблочек осталось лежать на полу и все ли гвоздики получилось забить. Нам

интересно делать. В самом процессе игры есть и интерес, и смысл, и награда. Это не всегда легко принять: мы привыкли к тому, что наш мир дискретен, в нем есть конечные точки, финишные ленточки, до которых надо добежать, и даты, после которых мы получим наши зарплаты или игровые бонусы. Но позвольте существовать и другому формату, где итог не важен, где кайф — в самой игре. *Спойлер: вот он, секрет той самой учебной и профессиональной мотивации, над которой бьются коучи и психологи, когда к ним приходят грустные и отчужденные взрослые.*

Игра — разнообразна. Вчера мы бросали мяч так, а сегодня будем бросать иначе. Целую неделю размазывали варенье по тарелке, рисуя на нем забавные рожицы, а теперь будем капать варенье на стол и смотреть, что получится (о ужас, как же все это отмыть — но все это за кадром, за кадром, пусть малыш не почувствует, что его игра — преступление против порядка). Полезно играть с разных позиций: вот ты стоял, а вокруг тебя бегала мама, а теперь мама постоит, а ты побегаешь вокруг. Вот ты повар, который варит суп, а вот ты мишка, который ест суп, а вот ты вообще грузовик, который привез овощи для супа. Это не значит, что нельзя строить и разыгрывать одно и то же по проверенному сценарию: в игре вообще очень мало «нельзя». Если сам ребенок «залип» на конкретном ритуале и игровом сюжете, позвольте его исчерпать, повторяя день за днем, — но не забывайте предлагать что-то новое.

Игра хороша, когда вы идете за ребенком. Именно ребенок — автор, сценарист и главный режиссер в игре. Если прямо сейчас он чем-то занят, совершает какое-то действие — не спешите помогать советом или показывать, как на самом деле надо клеить домик или лепить куличики. Позвольте ему самому найти удобный способ, будьте продюсером, а не автором игры.



- Скептик:
- — Все хорошо, только я терпеть не могу играть. Все эти кривля-
- ния и сюсюканья меня совершенно не вдохновляют. Как быть?
- Можно ли не играть с ребенком так?

Да, часто приходится слышать от взрослых, что они не любят играть. А потом слышишь, как человек роскошно острит, как вдохновенно придумывает себе планы и занятия, видишь, как он ловко сортирует пуговицы и переставляет кастрюли, чтобы было удобно, — и понимаешь, что это на самом деле великий игрок. Беда в том, что мы почему-то разделяем игру на два понятия — игру с ребенком и игру как собственный способ воспринимать мир.

Ребенку не нужна какая-то особенная игра, особенная искусственная интонация. Он играет примерно так же, как и мы: наблюдает, сравнивает, отвечает конкретным действием на действие, ищет аналогии, любит придуманную моделью. Вам не нужно ни сюсюкать, ни действовать против собственной воли, ни прикидываться дурачком. Попробуйте понять, какая игра радует и вдохновляет вас, — и пригласите ребенка в эту игру. Научите его тому, что радует вас. Спойте песню, которая звучит сейчас у вас в голове. Если не любите говорить — просто ловите и отпускайте руки малыша, ставьте кубик на кубик, раскладывайте мелкие предметы по кучкам — и позвольте ребенку включаться в этот процесс.

Быт и работа отнимают много сил и иногда заставляют нас забыть о том, как мы играли и получали от этого удовольствие. Но можно снова открыть для себя всю прелесть игры, для этого потребуется лишь чуть больше осознанности. Спрашивайте себя, например, — а как бы вам сейчас хотелось мыть посуду? Если бы вы не так спешили ее помыть, если бы вы поставили себе цель во время мытья посуды чем-нибудь себя развлечь — что бы вы сделали?

Может быть, дать каждой тарелке смешное имя? Присудить себе по два очка за каждую тарелку и по три — за каждую чашку? А еще можно во время мытья посуды издавать странные звуки. Или представить себя бедной Золушкой, которую заперла мачеха (но уже совсем скоро рядом окажется фея, и вы поедете... пусть не на бал, а просто в магазин, например).

Игра всегда живет в человеке, взрослея, мы не расстаемся с ней. Дети — это отличный повод вернуть себе игру, найти в ней вдохновение, стать эмоционально сильнее и устойчивее.

ИТОГО: ЧТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ О ТОМ, КАК ИГРАЮТ ТОДДЛЕРЫ?

- *Игра — это естественный вид деятельности для ребенка от года до трех. Это самый безопасный и полезный способ познавать мир.*
- *Все родители ждут, когда дети наконец начнут играть сами, — но парадокс в том, что дети не начнут играть сами, пока не поиграются с родителями. Сначала мы, взрослые, даем инструменты для игры, затем ребенок постепенно их осваивает и в конце концов перестает постоянно нуждаться в компаньоне.*
- *Игровая деятельность жизненно необходима для развития эмоционального интеллекта. Даже в самых простых, первоуровневых играх, таких как прятки или «собери — разбрасывай», ребенок радуется, удивляется, сердится, печалится, немного пугается — и все это происходит легко и безопасно.*
- *Игра может стать потрясающим источником ресурса для родителей — если не превращать ее в досадную обязанность или не снисходить до игры как до чего-то неважного и исключительно детского. Разглядите в себе вдохновение, и, играя с ребенком, вы будете получать радость.*



Переходим к практике!



ДЛЯ СЕБЯ:

УХ ТЫ!

В какой-то момент вы почувствуете, что вы и ваш тоддлер очень по-разному смотрите на вещи. Дело в том, что вы видели все вокруг — зиму, грозу, лужу, пирог, яблоки, качели — много-много раз. А ребенок все это видит впервые: он еще не выучил вкус яблока, не устал от зимних пейзажей за окном. Его вдохновляет новизна мира, и чтобы быть с ним на одной волне, нужно немного освежить свои ощущения, уйти от «дня сурка», в который мы неизбежно попадаем, когда растим детей. Упражнение очень простое: каждый раз, когда хотите что-то сказать ребенку, вначале говорите «Ух ты!». Можно не пытаться искусственно создавать «удивленную интонацию» — она постепенно возникнет сама в вашем сознании. Ух ты, каша упала на пол, как и вчера. Ну что ж, будем вытирать. Ух ты, снег выпал, наверное, на улице стало очень холодно. Ух ты, мои грязные ботинки! Как это ты до них дотянулся? Через некоторое время прислушайтесь к своим ощущениям: возможно, что какие-то простые, скучные, совершенно привычные предметы и события действительно начнут казаться вам интересными и достойными удивления.

МОЙ ДЕНЬ КАК...

Еще одна проективная практика, позволяющая освежить ощущения и прибавить яркости эмоциям. Напишите на листе бумаги десять вещей, которыми вам очень нравится заниматься. Путешествовать, валять дурака, танцевать, петь, играть в тайм-киллеры — это может быть любой, самый безумный список. Затем представьте себе, что ваш следующий день весь будет как любой пункт из списка. Например, вы любите танцевать. Проснувшись утром, устройте не обычную зарядку, а танцевальную разминку. Если вы не делаете зарядку, просто варите кофе, ста-

раясь попадать в такт: ча-ча — раз, два, три, ча-ча — раз, два, три... Прогулку с ребенком проведите в темпе вальса, старайтесь держать спину, сделайте себе прическу, которую обычно делали, когда занимались танцами (или которую хотели бы сделать, если бы вдруг пошли на танцы). Следующий день можно провести как морской круиз, спектакль, пошив платья, дизайн-проект собственной виллы... Фантазируйте, ищите смыслы, играйте каждый день. Это полезно и для вас, и для вашего ребенка: он видит, что мы имеем доступ к нашему настроению, имеем право делать то, что хотим, даже когда обстоятельства заставляют нас делать что-то другое.



ДЛЯ РЕБЕНКА:

ЧТО ИНТЕРЕСНОГО?

Допустим, вы вышли на прогулку в прохладный день. Вокруг не так много детей, ваш тоддлер не успел увлечься чем-нибудь. Предложите ему осмотреться и поговорить о каком-нибудь предмете.

Вот дерево: что в нем интересного? Может быть, низкая ветка, до которой можно дотянуться? Или красивый сучок, на который можно повесить сумку или шарфик? Или его зелень светлее, чем у других деревьев? А может, это клен, а вокруг одни тополя? Или скамейка. Что в ней удивительного? Ее видно из вашего окна? На ней удобно сидеть и смотреть, как мимо проезжают автобусы? А может, это скамейка, на которой вы останавливаетесь всякий раз, когда идете из магазина, чтобы съесть только что купленный пирожок? При желании вы можете вместе с ребенком найти удивительное во всем, что составляет вашу повседневность.

РАЗДАЕМ ИМЕНА

Имя — это важнейший шаг к эмоциональному присвоению, приданию смысла. Дайте прозвища всему, что показалось вам удивительным. Площадка — «левая» и «правая», «синяя», «та самая», «с высокой горкой». Дерево — «зимнее», «летнее», «пирожковое», «для лазания». Даже ложка — «самостоятельная», «аппетитная» — для поедания нелюбимых блюд, «сладкая» — для торта.

ЭМОЦИИ ВОКРУГ

Для тоддлера мир не делится на живое и неживое. Это отличный ресурс: ребенок может наделять своими эмоциями все окружающие его предметы. Например, он может заметить, что ярко-красный острый нож — злой нож, желтая занавеска — веселая занавеска, плед — добрый, мячик — беспокойный, стакан — испуганный и звенит, когда к нему приближается графин. После того как вы освоите разные настроения у игрушки или бумажного человечка, назовете все эмоции и найдете их на радуге, попробуйте поиграть с тоддлером в такую игру: придать эмоциональную окраску предметам, которые вас окружают, «разгадать» их состояния. Нарисуйте и вырежьте разные смайлики — чем больше будет настроений, тем лучше. Прикрепите их ко всем предметам, которые вам покажутся достойными внимания, — дома или даже на прогулке, во дворе. Вот это дерево грустное, у него ветки вниз, неслучайно его даже назвали «плакучая ива». А дверь удивляется, удивленно скрипит каждый раз, когда приходит новый человек. А холодильник — радостный: у него внутри много вкусного.

Пора учиться?

Это глава о том, как не учить ребенка. Точнее — о том, как учить, не обучая. Пятнадцатилетний практический опыт и восемнадцать лет материнства убедили меня в том, что только играя можно развивать интеллект без вреда для эмоционального благополучия.

Итак, ваш ребенок растет не по дням, а по часам, становится все более осмысленным и смелым. Повторяет за нами слова, складывает игрушки в коробки по цвету, строит остроумные башни из кубиков, пытается читать надписи на вывесках (разные дети демонстрируют родителям разные фокусы, и все они в равной мере прекрасны). В какой-то момент нам в голову приходит мысль: а что же мы ничему не учим ребенка? Давайте попробуем извлечь какую-то пользу из этого благодатного времени. Нечего время терять, да и ребенок уже достаточно большой.

ПАМЯТКА.

ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ, КОГДА ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ ЧЕМУ-ТО УЧИТЬ РЕБЕНКА?

1. *В настоящий момент ваш ребенок занят важным и энергозатратным делом.* Он как машина по конвертированию пищи, воды и воздуха в живую материю. Стремительно растет. Постоянно познает, анализирует, запоминает, испытывает множество чувств, а это очень тяжелый труд. Вспомните, какой волчий аппетит настигает нас иногда после того, как мы прочтем интересную книгу или хорошенько с кем-то поскандалим: это потому, что мы израсходовали много энергии. Ваш ребенок только с виду валяет дурака: на самом деле он постоянно приобретает чувственный опыт, неустанно удивляется, пугается, радуется... Нужно помнить о том, что ваши обучающие занятия будут для него сейчас лишь «факультативом».
2. *Жизненная энергия человека — не бесконечный ресурс.* Если вдруг половину всех сил малыша вы заберете на то, чтобы, к при-

меру, учить английский или играть в цветочное лото, значит, на все остальные важные дела ему останется в два раза меньше энергии. Хватит ли этого на то, чтобы просто гармонично расти и развиваться, приобретать опыт и «переваривать» его, запасаясь ресурсом на долгие годы вперед? Если да — отлично, можно заняться обучением. В противном случае вы снова выигрываете сражение, но проигрываете войну: дадите ребенку шанс рано усвоить знания, но не дадите до конца наладить отношения со своим телом, здоровьем, с окружающим миром и людьми.

3. **Единственный подходящий метод обучения ребенка до трех лет (а на самом деле до семи лет, а то и больше) — игра.** А игра, если вы помните, — это фокус на процессе, а не на результате, безграничное право на ошибку, полная безопасность, возможность быстро поменять правила, отсутствие формальных жестких структур... Таким образом, никакой развивающий мультфильм, никакая пропись, никакой аудиокурс иностранного языка для самых маленьких нельзя считать игрой. Он парализует свободную деятельность ребенка, загоняет его в жесткие рамки, да еще и по умолчанию предусматривает, что родители будут оценивать результат, искать разницу, замерять уровень знаний или умений малыша «до» и «после». А все эти действия разрушают игровую деятельность и игровой настрой ребенка.

Значит ли это, что ребенку в три года ничему не надо учиться? Конечно нет! Пожалуй, ребенку в три года не нужно садиться за парту или за экран гаджета. Не нужно вступать на путь «достигательства» и покорения формальных вершин. Вряд ли ему будет полезно что-то заучивать наизусть без привязки к чувственному опыту. Все остальное — отличная идея.



ВСЕ, ЧТО ВЫ СМОЖЕТЕ ПРЕВРАТИТЬ В ВЕСЕЛУЮ И ОТНОСИТЕЛЬНО СВОБОДНУЮ ИГРУ, ИМЕЕТ ШАНСЫ ОБУЧИТЬ РЕБЕНКА ЧЕМУ-НИБУДЬ ПОЛЕЗНОМУ.

Очень желательно, чтобы площадкой для ваших образовательных опытов была привычная бытовая повседневность: кухня, где готовится салат из разноцветных продуктов или помидоров разного размера, или детская площадка, где можно пересчитать ступеньки каждой лесенки и убедиться, что чем больше ступенек, тем лестница длиннее.

Хотите выучить цвета? Наберите однотонных лоскутков из разных тканей, щупайте их и называйте цвета, аплодируйте ребенку за угаданные цвета и игнорируйте промахи. Когда надоест играть по-простому, попробуйте то же самое проделать с закрытыми глазами: посмотрим, насколько ребенок связал в голове фактуры и цвета. А потом сломайте правила: наберите новые лоскутки. Возьмите три красные фактуры: мешковина, трикотаж и бархат. Интересно же? И совсем не требует сидения за партой.

Если очень хочется научить ребенка буквам, лепите их из теста, посыпайте корицей и сахаром, вырезайте из сыра, колбасы и огурца, выкладывайте «вкусные слова». Если хотите начать считать — пересчитывайте пуговицы на рубашке, пальто, курточке. Хотите учить дошкольника английскому? Затея, конечно, спорная, но почему бы и нет — если иметь дело не с абстрактными cat и dog, а называть всякого пса и кота, который вам встретится, по-английски, и говорить с ребенком на иностранном языке дома, на привычные бытовые темы.



- Скептик:
- — А как учить ребенка элементарным бытовым навыкам?
- Держать ложку, снимать и надевать штаны, чистить зубы? Какой
- там английский, нам бы с этими задачами разобраться...

А точно так же и учить: играючи, без риска получить негативную обратную связь, по возможности получая удовольствие от процесса. Вспомните, как часто вы смеетесь, улыбаетесь, пока учите ребенка какому-нибудь важному навыку? Если редко — значит, дело идет не так хорошо, как могло бы. Ведь это может быть ужасно веселым делом: повторять друг за другом, выставлять баллы за каждую ложку каши, отправленной в рот, брызгаться, дразниться, просто смеяться.

Родительство выписывает вам официальное разрешение дурачиться и открывать для себя заново простые радости жизни. Вот это и есть учеба! А вовсе не классно-урочная система за импровизированной партой в собственной комнате.

Ложки с кашей пусть превращаются в грузы, которые хитрая рука-манипулятор забрасывает в самосвал. Чистка зубов может стать ролевой игрой в стоматолога, либо пусть это будет демонстрация острых зубов быстрой и смелой акулой. Даже завязывание шнурков может превратиться в увлекательный квест. Но чтобы все это получилось, нужно соблюдать два условия: не требовать моментальных результатов и закладывать на все обучающие кейсы побольше времени. Ребенок имеет право учиться и играть в своем темпе: мы не должны навязывать ему свой ритм жизни.



- Уставшая мама:
- — Что делать, если ребенок отказывается от полезной игры?
- Я перед ним раскладываю карточки с животными, а он даже
- не пытается их соединить, рассмотреть, а только разбрасыва-
- ет? Или я веду, веду его за собой, а он не идет? Играю с ним
- в стоматолога, а он отказывается чистить зубы, и все тут?



Чаще всего, если ребенок отказывается наотрез собирать свои игрушки или играть в стоматолога и чистить зубы, тому есть три наиболее вероятные причины.

1. Вы сами не вполне уверены, что так надо делать. Вещи, в которых вы твердо уверены, усваиваются ребенком в течение недели, максимум двух. Нужно ехать в машине пристегнутым, это закон. Нужно мыть руки после прогулки и туалета — это не обсуждается. Ребенок моментально выхватывает эти правила и строго им следует, и это никак не связано с уровнем его интеллекта: это инстинктивное стремление подражать взрослому и делать то, что он требует. Так утята учатся плавать, а олени — бегать за мамой.

2. Вы сами почему-то так не делаете или действуете нерегулярно: делаете то так, то иначе. На этой неделе ребенок

смотрит мультики целыми днями, а на следующей ему нельзя. Мне можно колбасу, а ребенку — нельзя, он должен есть отварные овощи. Я не ложусь спать в одно и то же время, засиживаюсь допоздна, но я-то взрослый, а ребенок пусть ложится в девять и сразу засыпает. Таким правилам следовать сложно: подсознательное подражание взрослому всегда сильнее осознанных стараний, а уж частая смена правил — это вообще не по силам трехлетке. Примите сами ваши правила, добавьте регулярности, и тогда малыш начнет выполнять их охотнее.

3. Вы даете ребенку негативную обратную связь. Недостаточно быстро убрал игрушки, не очень хорошо заправил постель, дай-ка лучше я завяжу тебе шнурки, я лучше сумею... Ну и чего тогда стараться? Все равно мама недовольна, все равно твоя работа не ценится. Не бойтесь перехвалить, восхищайтесь каждым почищенным зубом, каждым куском котлеты, насаженным на вилку. Вы действуете как путеводная звезда для ребенка: где мне приятно, там и правда, туда мне и надо стремиться.

Еще одна полезная установка: нет ничего плохого в том, что ребенок отказывается чему-то учиться. Вполне естественно, что он сначала будет просто раскидывать игрушки, а зубной щеткой рисовать картинки на кафельной плитке. Это нормальная часть освоения любого объекта или действия. Дайте ему наиграться свободно, а затем понемногу добавляйте правила.

И напоследок: для нашего эмоционального благополучия важно, чтобы установленный порядок служил нам, а не мы ему. Всякий раз, когда хотите чему-то научить, ввести в привычку любую «обучайку», дать ребенку знания или навык чего угодно здесь и сейчас, ответьте себе на вопрос: мне это точно нужно? Для чего я это делаю? Я действую, руководствуясь своими желаниями, или просто служу традиции «потому что так надо»? Всегда удобнее следовать дисциплине, которая обещает вам конкретную положительную эмоцию: радость, гордость, спокойствие, приятное удивление. Если вы пытаетесь (даже в игровой форме) обучить ребенка тому, что не дает кайфа ни ему, ни вам, это будет сложно. И боюсь, в конечном итоге не так уж нужно.

ИТОГО: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТОМ, КАК ТОДДЛЕРЫ УЧАТСЯ?

- Они учатся медленнее, чем нам хотелось бы, и только тому, во что мы твердо верим.
- Они учатся через игру. Можно, конечно, использовать более скучные и прямые методы, но игра — это самый понятный, комфортный и безопасный язык обучения, независимо от того, чему именно вы хотите научить.
- Тоддлеры (и не только они, а и мы, да и все люди на планете) лучше всего учатся тому, что гарантирует им в конце положительные эмоции. Это лучшая награда ученику, не считая самого процесса, который может быть потрясающе приятным и увлекательным.



Кое-что о границах

Глава о тоддлерах была бы неполной без разговора о личных границах. Ведь именно в эпоху тоддлерства вы и ваш ребенок начинаете постепенно отделяться друг от друга. Да-да, это будет долгий путь, но он начнется уже сейчас, когда ребенок впервые поймет, что он хочет идти в одну сторону, а мама почему-то в другую.



ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ — КАК ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ПОЛЕ: ИХ НЕ ВИДНО, ПОКА НЕ ЗАДЕНЕШЬ И НЕ ПОЧУВСТВУЕШЬ.

В какой-то момент понимаешь: я — не то же самое, что мамина нога или рука. Что мама не чувствует то же самое, что и я. Что не всегда может меня понять, особенно если я мычу и плачу, ничего не объясняя и не показывая.

Мы ощущаем ту зону, за которой уже не мы, а внешний мир: туда не простираются наши рецепторы, там нет наших чувств и желаний. И вдруг осознаем, что наши желания могут отличаться от того, что нам предлагают.

Все это волшебная и удивительная сторона чувственности, которую стоит наблюдать и изучать. Но сложность границ в том, что о них мало и редко говорят «в спокойные времена»: пока нам не больно, не обидно, не страшно, границ будто бы и нет. А между тем они есть всегда, даже когда их никто не нарушает. Когда мы тщательно выбираем, какой именно хотим пить чай, черный или зеленый, с бергамотом или с лимоном; когда озадаченно смотрим в шкаф, соображая, почему не хочется влезть в привычные джинсы, а хочется чего-то легкого, воздушного и романтического. Когда с кем-то целуемся при встрече, а кому-то сдержанно машем рукой.



Важно не пропустить первые заявления ребенка о его личных границах.

Вот несколько явных сигналов того, что у ребенка появилось собственное «я» и «не я», «хочу» и «не хочу»:

- ✓ ребенок за обедом упорно отказывается от одного блюда и целиком съедает другое;
- ✓ показывает, что ему не нравится температура воды в ванне;
- ✓ в ответ на ваше предложение пойти гулять, одеться потеплее, снять шапку, попить воды, собрать игрушки активно мотает головой или говорит «нет»;
- ✓ просит маму или папу дать попробовать то, что они едят, и выплевывает: оказывается, невкусно;
- ✓ не готов слушать любую книжку, а хочет какую-то конкретную, ищет ее, волнуется, если не находит;

- ✓ отказывается надевать эти варежки (брюки, носки), просит другие;
- ✓ выбирает одну игрушку, назначает ее любимой, носит всегда с собой, без нее не выходит из дома;
- ✓ отталкивает маму или папу, которые пытаются помочь: хочу сделать сам, вы делаете не то, не так, у меня свое видение.

Какие-то из этих проявлений вы могли заметить и раньше (ну не любит наш ребенок брокколи, не пытайтесь накормить!), но большинство из них проявится именно в период от года до трех. Что требуется от родителя? Заметить эти первые ростки характера и самоощущения ребенка, отнестись к ним максимально уважительно, постараться не затоптать их. Ведь именно сейчас, в этих маленьких эпизодах, ребенок получает опыт отношений с миром и людьми; уважая его желания, прислушиваясь к ним, вы даете малышу понять, что его границы имеют значение.

Это ни в коем случае не означает, что желания и прихоти ребенка должны стать законом для окружающих. Нет, родители по-прежнему берут на себя ответственность, контроль, обеспечение безопасности и порядка — но если вдруг малыш бурно выступает против погоды, природы, супа, необходимости ложиться спать, подавлять этот бунт не надо. Эмоции имеют право на существование, границы могут ощущаться, и довольно остро: ну не хочется мне делать то, что говорят родители. Да, вероятно, сделать придется, но мне никто не запретит рассердиться, огорчиться, быть недовольным. Взрослые ко мне отнесутся с сочувствием и постараются найти решение, которое устроит всех.

Приготовьтесь к тому, что тоддлера уже нельзя просто схватить и потащить. Взять и заставить. Придется искать более сложные пути.



• Скептик:

• — Ну, знаете ли! Вот ребенок бежит по дороге, а я вижу, что его вот-вот собьет велосипед, — что же мне, не схватить его за руку? Не оттащить за шиворот от горящего утюга? Или он сидит на горшке полтора часа, а я жду, пока он соблаговолит пойти помывшись?

Отличный вопрос! Пока вы были с малышом единым целым, пока он не чувствовал разницы между собой и мамой, собой и папой, взрослые делали с ним все что нужно. Брели на руки, переворачивали на живот, давали соску или не давали соску... Теперь пришло время постепенно делегировать ребенку его самого. Даже не пытайтесь решить эту задачу одним днем: это невозможно и попросту опасно. Ни один ребенок на свете не может вдруг однажды проснуться осознанным, самостоятельным и способным отвечать за себя. И тем не менее в два-три года уже есть такие зоны, куда не проникает родительское влияние.

Давайте для начала четко определим, когда границы ребенка нарушать можно и нужно, а когда в этом нет необходимости.



обычно в своей практике я использую **МЕТОД СВЕТОФОРА**. условно делим все формы взаимодействия с малышом на три цветовые зоны. **КРАСНАЯ ЗОНА** — ОПАСНОСТЬ. РЕАЛЬНАЯ УГРОЗА ДЛЯ ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА ИЛИ ОКРУЖАЮЩИХ. **ЖЕЛТАЯ ЗОНА** — СПОРНЫЙ МОМЕНТ, КОГДА ЖЕЛАНИЯ РЕБЕНКА МОГУТ «НАСТУПИТЬ» НА ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И ПЛАНЫ РОДИТЕЛЕЙ, И НУЖНО БУДЕТ ИСКАТЬ РЕШЕНИЕ. **ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА** — СИТУАЦИИ, КОГДА ВАШЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО ОБЪЕКТИВНО НЕ ТРЕБУЕТСЯ, МОЖНО СПОКОЙНО ЗАНЯТЬ ПОЗИЦИЮ СТОРОННЕГО НАБЛЮДАТЕЛЯ И НЕ ЗАЯВЛЯТЬ СВОИХ ПРАВ.

Из этих трех зон самая беспорная и понятная — это красная зона, самая загадочная — зеленая. Многие родители даже уверены, что для трехлетнего ребенка такой зоны нет (на самом деле есть, и мы расскажем о ней чуть позже). Каждая семья создает и уточняет свой «светофор» исходя из конкретных обстоятельств. Приведу здесь только один из возможных сценариев:

КРАСНАЯ — ВКЛЮЧАЕТСЯ В МОМЕНТ, КОГДА РЕБЕНОК:

- ✓ находится на автостоянке, на проезжей части, собирается переходить улицу и т. д.;
- ✓ собирается повиснуть на шее у незнакомой собаки;

- ✓ требует у мамы иголки, острые ножи, вертится там, где папа собирается работать электролобзиком, и т. д.;
- ✓ влезает на подоконник, а форточка открыта;
- ✓ собирается опрокинуть на себя стеклянную банку.

Смело и уверенно вмешиваемся в ситуацию, удаляем ребенка из места опасности, убираем то, что может навредить. Ровным, спокойным голосом объясняем, что будет только так, как мы сказали, потому что это опасно для жизни. Оставляем за ребенком право реветь и топтать ногами, пытаемся по возможности сочувствовать и утешать.

ЖЕЛТАЯ — НАЧИНАЕТ РАБОТАТЬ, КОГДА РЕБЕНОК:

- ✓ уже полчаса сидит в луже, а вам надо вести его в поликлинику;
- ✓ отказывается ложиться спать, хотя уже поздно и он явно устал;
- ✓ третий день не ест ничего, кроме хлеба;
- ✓ рисует на обоях или царапает стол ножницами;
- ✓ настаивает на том, чтобы его одели в летние штаны, а на улице минус двадцать;
- ✓ капризничает в детском саду или просто не отпускает маму на работу.

Ищем вместе варианты решения, компромисс, пытаемся установить временные рамки, надеваем летние штаны, а поверх них — зимние, придумываем сказки, ритуалы.

ЗЕЛЕНАЯ — ЗОНА СИТУАЦИЙ, КОГДА РЕБЕНОК:

- ✓ играет в спокойной обстановке, без риска для здоровья и временных ограничений;
- ✓ третий день не ест полезные паровые овощи, но ест сырые огурцы, яблоки и мясо;
- ✓ уже полчаса сидит в луже во время обычной прогулки;
- ✓ рисует на обоях, которые специально наклеены на стены вторым слоем;
- ✓ влезает на подоконник, при этом все форточки закрыты, шпингалеты задвинуты, а под подоконником стоит мягкий диван;

- ✓ настаивает на том, чтобы него надели штаны, которые не очень подходят к курточке по цвету и стилю.

Выдыхаем и занимаемся своими делами. Это зона его самостоятельных решений.



- Уставшая мама:
- — Честно говоря, удобнее всего было бы все ситуации записать в желтую зону. А лучше в красную: ну нет сил над каждым
- «не хочу» разводить канитель. Так ли это важно в три года?
- Почему не начать позже?

Дело в том, что к трем годам наш тоддлер уже во многом психологически готов выйти в мир и начать активно взаимодействовать с ним без посредника в лице мамы или папы. Пусть пока это будет только детский сад и пара друзей по песочнице, но вы не всегда будете рядом. Привычка уважать и остро чувствовать свои личные границы — это еще и прекрасная прививка от неприятностей. Эксперты из Lisa Alert не раз писали о том, что легче всего увести с площадки послушного ребенка. Такого, который не станет плакать, забудет о своих желаниях и чувствах, если взрослый сдвинет брови и чуть строже скажет «делать, что велено». Любой воспитатель детского сада скажет, что хуже всего живется в коллективе не избалованному ребенку, а слишком «завоспитанному», который покорно отдаст своего мишку, куклу, мячик, яблоко, конфету — потому что его учили отдавать, делиться, соглашаться. Учили нарушать собственные границы ради неясной социальной выгоды («а то с тобой дружить не будут» — знакомая угроза?).

Собственно, в этом и заключается коварство красной зоны: чем больше всего в нее входит, тем меньше уважения к воле ребенка, тем больше зависимость от взрослого. Но взрослый не всегда будет рядом, и, прямо скажем, не всегда он будет иметь право брать ребенка за шиворот и тащить куда-то к светлому будущему. Да, личные границы создают нам массу проблем, но без них мы беззащитны, лишены естественной мембраны. Поэтому имеет смысл повозиться с тоддлером сейчас, чтобы быть спокойнее за него в будущем.

Не исключено, что придется выйти на улицу в десятиградусный мороз в легкой куртке и почти сразу вернуться домой, чтобы переодеться потеплее. Отказаться от идеи кормить ребенка только полезными блюдами и найти компромисс между клетчаткой и «быстрыми углеводами». Научиться передоговариваться с подругой, если ребенок «залип» не там, где вы планировали гулять. Уважать его первое твердое «нет». Даже если нужно войти в красную зону и оттащить ребенка от опасности, сделать это со всеми объяснениями, аргументами и искренними словами сочувствия.

Об управлении чужими эмоциями

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ РЕБЕНКА И РОДИТЕЛЯ — ЭТО ВСЕГДА ТЕРРИТОРИЯ ОСТРЫХ ЭМОЦИЙ, НО ЭМОЦИИ У КАЖДОГО СВОИ. Для младенца близкие взрослые — это вся его Вселенная, он полностью от них зависим, активно тянется к ним и стремится сделать все, чтобы им были довольны. Для тоддлера родители — уже не вся Вселенная, но большая ее часть. Тоддлер тоже готов очень на многое, чтобы понравиться родителю, получить порцию похвалы и одобрения. Наша власть над ребенком велика, но **мы не властны заставить его чувствовать.** Эмоции и ощущения — это та зона, где нашей власти нет.

Можно просить ребенка перестать плакать, но никак не получится повелеть ему перестать грустить. Так не лучше ли уйти от попыток приказать, а вместо этого подумать, что можно сделать, чтобы стало веселее? А может быть, и не надо делать ничего, достаточно показать, что мы понимаем ребенка и любим, даже если он уже целых полчаса пытается утопить нас в своих слезах.

Мы можем ждать от ребенка, что он обрадуется нашему подарку, проснется в хорошем настроении, можем тысячу раз сказать ему «не хмурься, не злись, ну что ты такой сердитый» — но мы не в силах *приказать* ему испытывать чувства, которые нам хочется видеть. Даже если взрослый начнет хмуриться, кричать и плакать — все это не приведет к желаемому результату. Ребенок, конечно, испытает новые чувства: вину, обиду, досаду, одиночество, но уж точно не то,

что мы планировали вызвать. Лучшее, что мы можем сделать, — это не ждать радости и не страдать оттого, что ее нет, а взять и показать дорогу к радости. Малыш сам решит, идти по этой дороге или остаться на месте.



ЭТУ МЫСЛЬ БЫВАЕТ ОЧЕНЬ СЛОЖНО ПРИНЯТЬ. МЫ ЛЮБИМ НАШИХ ДЕТЕЙ И ХОТИМ, ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ РАДЫ, СЧАСТЛИВЫ, ДОВОЛЬНЫ, ВОДУШЕВЛЕННЫ, МЫ ТАК МНОГО ДЕЛАЕМ ДЛЯ ЭТОГО... НО ЛУЧШЕ СЕЙЧАС, В САМОМ НАЧАЛЕ, ОСОЗНАТЬ, ЧТО ЭМОЦИИ РЕБЕНКА ЛЕЖАТ ВНЕ ЗОНЫ ВАШЕГО КОНТРОЛЯ.

Ребенку может не понравиться то, что вы считали величайшим для него удовольствием.

Ребенок будет ужасно злиться по поводам, которые вам кажутся ничтожными.

Ребенку может быть неприятно целовать бабушку, даже если вы будете говорить ему, что это надо сделать (а мы надеемся, что не будете, ведь поцелуй без согласия — это крошечное, но все же насилие, нарушение личных границ без особой на то причины).

Ребенок имеет право остаться равнодушным к песенке или фильму, от которых у вас слезы сами наворачиваются на глаза.

Все это нормально. Высший пилотаж родительского эмоционального интеллекта — признать, что эмоции ребенка не равны нашим и мы не в силах ими управлять. Все, что нам остается, — это по мере сил сочувствовать и сопереживать.

ИТОГО: ЧТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ О ЛИЧНЫХ ГРАНИЦАХ РЕБЕНКА?

- К двум-трем годам ребенок уже отлично может дать понять, что его желания не совпадают с желаниями взрослых. Это не капризы, а законное отделение себя от других.
- Личные границы ребенка априори достойны уважения. Здесь очень важно понимать, что уважение — это отношение, а не действие. Не нужно потакать всем прихотям, угождать, прогибаться, а вот относиться по возможности бережно, сочувственно и искренне — можно и нужно.
- Личные границы взрослых тоже должны быть защищены, в том числе и от спонтанных желаний ребенка.
- Хорошо осмысленная граница является еще и мерой защиты: ваше уважение к эмоциям и желаниям ребенка позволит ему в нужный момент не послушаться чужого взрослого, не дать себя в обиду, защититься от давления сверстников в детском саду и вообще сохранить свою целостность в социуме.
- Эмоции всегда относятся к зоне личных границ. Мы не можем запретить ребенку что-то чувствовать, не можем требовать от него той или иной эмоции. Поэтому прямые пути вроде «перестань плакать» или «ты чего такой злой, это же смешно» нам не подойдут. Будем искать другие способы воздействия на чувства ребенка — более бережные и честные, чем слова и манипуляции.



Переходим к практике!



ДЛЯ СЕБЯ:

КАПРИЗНАЯ ПРИНЦЕССА

Мы уже говорили о том, что границы — это не только когда вас оскорбляют или применяют к вам непозволительные приемы. Они проявляются и в том, насколько остро вы чувствуете, чего сейчас хотите и не хотите, что вам нравится и не нравится. Прежде чем совершать заученные ритуалы, готовить такой же завтрак, как обычно, надевать ту же одежду, что и вчера, позвольте себе покапризничать: а чего вам хочется именно сейчас? Может быть, вы не хотите сегодня кофе, а хотите свежесжатого сока или какао с зефирками? Может быть, потратить лишние десять минут и дать себе желаемое? Удобно поймать свои «капризы» в супермаркете — вдруг вы осознаете, что не хотите покупать привычный набор продуктов, вам хочется чего-то новенького. Почему бы не реализовать этот безобидный каприз?

МАТЬ-ТИГРИЦА

Мамы из семейства кошачьих считаются не самыми добросовестными: их обычно изображают вальяжно развалившимися где-то посреди субтропиков или джунглей, а дети носятся вокруг, вступают в схватку со скорпионом, падают в яму, подвергаются опасности — мать и ухом не ведет. На самом деле материнство кошачьих — это особый стиль и отношение к миру, к опасности, к собственным детям. Матери-тигрицы отлично чувствуют «красную зону» и готовы в любой момент вскочить на все четыре лапы и вцепиться в горло тому, кто собирается обидеть их котенка. Но пока котенок в зеленой зоне, мама полностью расслаблена. Она не лезет в игры малыша, не зудит над ним, не старается

поучать и участвовать без надобности. Проголодается — поест, устанет — уснет, испугается — прибежит ко мне, и я буду готова. Это не попустительство, а настоящий материнский дзен, и нам будет полезно вслед за мамами-кошками научиться его ловить. Во время прогулки постарайтесь представить себя такой мамой-тигрицей: просканируйте пространство, оцените риски, удостоверьтесь, что все в порядке, а потом устранились из игры, но не отключайтесь, а следите за тем, в какой зоне сейчас ваш ребенок. Нужно ли бежать его спасать или стоит подождать и посмотреть, как он будет выпутываться сам.



ДЛЯ РЕБЕНКА:

«МОЖНО — НЕЛЬЗЯ»

Простая устная игра, которая поможет ребенку научиться чувствовать и обозначать свои границы буквально мимоходом, во время телесной импровизации или привычного ритуала, например купания. Спрашивайте малыша: можно погладить тебя по голове? Если ребенок отвечает «да» — гладьте. Если ничего не отвечает или отвечает «нет» — просто ничего не делайте. Спрашиваем дальше: можно ли поцеловать тебя в лоб? Можно погладить тебя по спине? Можно я поправлю тебе волосы? Можно я тебя пощекочу? Во время купания вопросы могут быть такие: можно ли полить водой твои ноги? Руки? Спину? Животик? Правило только одно: если вам говорят «нет» — не делать. Удивительно, но следовать этому правилу зачастую оказывается очень сложно: за первые годы жизни с малышом мы привыкаем сначала делать, а потом думать, можно или нет.

«МЕНЯ МОЖНО — МЕНЯ НЕЛЬЗЯ»

Упражнение для детей старше двух лет. Вместе с ребенком нарисуйте на листе бумаги фигуру человечка, обозначьте, что это портрет самого малыша (если есть желание, можно взять большой лист бумаги, положить на него малыша и обвести маркером силуэт, чтобы ребенок мог лучше установить связь между собой и картинкой). От фигуры ведем налево две стрелки, вверх и вниз. Верхней стрелке даем имя «Меня можно», нижней «Мне нравится». Справа — симметричные две стрелки, «Меня нельзя» и «Мне не нравится». Получилась схема, которую вам предстоит заполнить вместе с малышом. Задавайте наводящие вопросы: тебя можно обнимать? (может оказаться, что нет, или можно, но только маме). Угощать конфетами? Брать за руку? Целовать? Гладить? Кормить? Хвалить? Тебе нравится — сидеть у мамы на коленях, лежать на полу, когда тихо, когда весело, нравится суббота, нравится бороться с папой подушками, нравится, когда мама и папа с тобой шутят...

То же самое в правой части: тебя нельзя щипать? Кусать? Кричать на тебя? Отнимать, брать из рук игрушку? Подбрасывать тебя в воздух? Тебе не нравится, когда шумно, когда холодно, когда тебя трогают за лицо, не нравится делиться игрушками в песочнице? Если малышу сложно отвечать на эти вопросы, можно начать с более простой раскладки, где нравится может просто яблоко или конфета, а не нравится — жесткая пижама и плохая погода. Самое ценное в упражнении — это не столько полученные ответы, сколько сам факт интереса к границам. То, что вы задумываетесь о том, как можно и нельзя обращаться с вашим ребенком, что обсуждаете с ним, задаете вопросы — это очень здоровая практика отношения к себе.

Пришло время поближе познакомиться с самим собой.

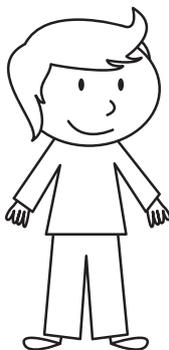
.....

Меня можно

Меня нельзя

Мне нравится

Мне не нравится



Меня можно

Обнять

Меня нельзя

Бить

Пример

Мне нравится

Танцевать

Мне не нравится

Шум в метро

ОТ ПЕРВЫХ ВЫЗОВОВ ДО ПЕРВЫХ УСПЕХОВ

«Кошмарный трехлетка» или маленький покоритель космоса?

«Как же быстро растут чужие дети!» — любят приговаривать почтенные знакомые и соседи, встретив вашего делового, самостоятельно-го, постоянно чем-то занятого ребенка где-нибудь во дворе или на детской площадке.

Действительно, начиная с трех лет дети растут стремительно, каждый день прибавляя по чуть-чуть ко всем своим навыкам. То новое словечко, то новая игра, то сам штаны надеть сумел, то небольшой ритуал сам сложился. А тут вдруг ребенок впервые заметил, что мама на прогулке отстала от него больше чем на десять шагов, и не заплакал, а даже как будто приятно удивился: ну надо же, один иду, и небо на землю не падает. А потом не удержал чашку в руке и расплакался: ну как же так, я не смог, что за досада... В общем, жизнь активно подкидывает ребенку вызовы, которые он принимает. Он ежеминутно на что-то решается, к чему-то стремится, волнуется, празднует победу, оплакивает поражение...



МОЖЕТЕ СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ, КАКОЙ ВОДОВОРОТ ЭМОЦИЙ БУРЛИТ В ЭТИХ МАЛЕНЬКИХ ХРАБРЫХ ЧЕЛОВЕЧКАХ, КОТОРЫЕ, КАК ПЕРВЫЕ ЛЮДИ В КОСМОСЕ, ОТВАЖНО ИССЛЕДУЮТ НАШ СТРАННЫЙ И НЕ ВСЕГДА ЛОГИЧНЫЙ МИР.

Трехлетний ребенок остро чувствует, но не очень хорошо осмысляет свои эмоции — и уж точно пока не контролирует их. Он целиком отдается страху, гневу, горю, восторгу. Зачастую взрослые оказываются не готовы к тому, что их жизнь будет протекать в вихре постоянно меняющихся чувств — отчасти поэтому этот период иногда остается в нашей памяти как сплошной ночной кошмар.

Что ж, тут в наших силах изменить свое отношение к происходящему и разглядеть неповторимую красоту этого этапа.

Во-первых, каждая бурная истерика вашего ребенка, каждый его ночной кошмар, каждый вечер активных игр, после которых никто не может уснуть до глубокой ночи, — знак того, какой роскошный эмоциональный аппарат достался вашему малышу. Как остро он умеет ощущать, какие сильные чувства ему доступны, как много всего он сумеет испытать за всю предстоящую жизнь. Относитесь к эмоциям вашего трехлетки как к увесистой связке ключей от счастья: пусть пока тяжело и гремит громко, зато потом все двери будут открыты.

Во-вторых, эмоции трехлетки можно рассматривать не как кару небесную, а как приглашение в некое увлекательное внутреннее путешествие. Каждый раз, когда ребенок отчаянно кричит и топает ногами, или горько плачет и виснет у вас на шее, или хохочет до изнеможения над какой-нибудь ерундой, вы можете остаться на месте или отправиться вместе с ним по волне его эмоций. Проследить путь его чувств, посмотреть на мир глазами другого человека, очень вам близко и родно. Постараться почувствовать то же самое, хотя бы отчасти, хотя бы через фильтр своего «взрослого» взгляда. Здесь лежит целый мир, где можно получить очень яркие впечатления, отдохнуть от всего того, что окружает вас в реальности (дела, заботы, офис, шеф, посуда, скандалы, пробки). Главное — время от времени принимать приглашение, которое поступает от ребенка, и идти вместе с ним. Замечать незначительное, ценить неважное, наслаждаться обычным. Это не значит, что вам тоже нужно рыдать в голос о лопнувшем шарике (а впрочем, почему бы и нет, если захочется? Ребенок вас точно поймет и не осудит).

В-третьих, если присмотреться, вы увидите, как раз от раза меняются взаимоотношения ребенка с его эмоциями. В первый раз мыться

под летним душем — ужас, страх до дрожи, крик такой, словно тебя режут... Во второй раз тоже страшно, но ребенок уже пытается отрицать, сопротивляться, увилывать... А если вы найдете возможность поговорить с ним, показать, дать поиграть с водой, придумать игровые условия — ребенок в третий раз пойдет мыться, как солдат на передовую, преодолевая страх. То же самое происходит и с радостью: она от громкой и безудержной может перейти в тихое, ровное течение. С грустью, что мама уезжает на работу, а ты остаешься в детском саду: сначала горю нет конца, оно течет в три ручья, потом немного всхлипывает, а через пару недель мирно вздыхает и превращается в легкую, светлую грусть, когда сидишь на скамейке во время вечерней прогулки, смотришь на калитку, слушаешь звук игры в песочнице и ждешь маму. И тебе хоть и грустно, но при этом даже как-то хорошо (описание, данное реальным пятилетним ребенком).

Кстати, про детский сад. В этой книге мы не планировали заострять внимание на том, зачем, как, когда и почему ребенку нужно или не нужно идти в детский сад. Есть несколько прекрасных книг и статей, которые помогут вам принять верное решение.



» Но в контексте эмоционального интеллекта необходимо помнить следующее:

- ✓ *Начиная с трех лет любому ребенку очень нужны разнообразные социальные контакты.* Даже если у вас высокочувствительный ребенок, который по две недели привыкает к новому ребенку в песочнице или рыдает всякий раз, когда с ним заговаривает незнакомая соседка. Даже если у вашего ребенка есть особенности здоровья и характера, которые намекают, что неплохо бы сегодня остаться дома и вообще не связываться лишней раз с магазином, двором, метро и другими общественными местами. Разные контакты, разные люди, разные типы коммуникаций, разные игры и правила нужны всем детям как воздух — каждому в своей разумной дозировке.
- ✓ *В любой момент трехлетнему ребенку может потребоваться кусочек независимости от родителей.* Он не станет о ней просить, так как сам не очень понимает, чего это такого

ему захотелось. Но право остаться одному в комнате, играть по своим правилам, которых папа и мама не знают, видеть, слышать и делать что-то тайное, собственное, другое — это важнейшие компоненты взросления, которые легко и мягко укладываются в вашу жизнь, если у ребенка появляются дни в саду, дни с няней, с бабушкой, в детском клубе, короче говоря, — дни и часы без папы и мамы.



- Скептик:
- — А чего же тогда он ходит всюду за мной как хвостик? Что-
- то не похоже, что он хочет от меня отделиться и приобретать
- другие контакты.

Одно другому не мешает: ребенок может, с одной стороны, всячески укреплять и проверять связь с папой и мамой, наслаждаться общением, близостью, вашим вниманием, с другой — страстно желать отбежать метров на пятьдесят, поиграть в укромном уголке, куда вы не сможете добраться. Каждая история взросления по-своему уникальна: может быть, сепарация с родителями началась вынужденно и немного раньше, чем у ребенка созрело желание отделиться. Может быть, в моменты разлуки он так интенсивно отделяется, что при встрече не хочет отлипнуть от папы и мамы. А может быть, в этой истории есть внешний фактор, о котором никто не знает: какой-нибудь детский страх, тревога, грусть, источник стресса, который не дает спокойно оторваться от родителей.

Тем не менее нужно понимать: когда ребенок в три-четыре года вдруг отдергивает свою руку и хочет идти один, когда он предпочитает поиграть без мамы, когда заигрывается в детском саду до того, что даже как будто бы и не рад вас видеть, — это вполне законные и естественные моменты взросления. Не обижайтесь: если вы бываете вместе, слушаете чувства друг друга, то вашей любви и привязанности ничто не угрожает.

- ✓ *Даже лучшие в мире папа, мама, бабушка и няня не смогут дать ребенку всего многообразия мира. Именно поэтому ребенку старше трех лет не полезно быть изолированным от внешних влияний. Эту мысль не всегда легко принять, но даже если вы*

знаете сотню игр, и все они как на подбор полезные, развивающие и увлекательные, найдется Марьяванна или Витька из соседнего подъезда, которые знают сто первую игру. И эта сомнительная, пришедшая извне игра как раз и будет сейчас для вашего ребенка самой желанной.

Доказано многочисленными исследованиями: количество социальных связей и разнообразие коммуникаций напрямую влияют на уровень эмоционального и интеллектуального развития ребенка. У взрослых это называется нетворкинг, а у детей — «смотри какая у мальчика игрушка», «какую вы интересную песню поете, дайте слова списать», «ух ты, куличики вообще без лопатки можно делать» и т. д.



• Уставшая мама:

• — Как же так? Вроде и правильно, а грустно: мой ребенок уже
• начнет делать то, что я сама не делаю? Будет другие стишки
• читать? А вдруг они мне не очень понравятся?

Вероятно, что не все принесенные извне элементы вам придутся по душе. Это повод для обсуждения, наблюдения, усиления или ослабления контроля, но важно сейчас принять одну мысль: даже лучшая в мире мама не может заменить весь мир. Один человек не может знать всех сказок, петь все песни, решать все проблемы всеми доступными способами. С трех лет гармоничное развитие ребенка будет требовать других источников развития, и это снова — повод не только для ревности и печали, но и для радости, удивления, осознания того, что вам больше не нужно замыкать на себе весь мир и тащить на плечах все, что связано с вашим ребенком. Найдутся другие люди, которые тоже будут желать ему добра, тоже дадут ему пищу для размышлений и новый интересный опыт.

В общем, будьте готовы к тому, что к трем годам ойкумена вашего ребенка, которая раньше помещалась внутри вашей семьи, начнет стремительно расширяться, с детским садом или без него. Возникнет живой интерес к тому, что происходит вокруг с другими людьми, с детьми, что делает вот этот человек, куда идет вон та тетенька и т. д.



У КАЖДОГО РЕБЕНКА СВОЙ ГРАДУС ЛЮБОПЫТСТВА, СВОЯ «ВАЛЕНТНОСТЬ» И ГОТОВНОСТЬ ВПИТЫВАТЬ ВНЕШНИЙ МИР ВО ВСЕХ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯХ — НО, ТАК ИЛИ ИНАЧЕ, ИМЕННО НА ЭТОМ ЭТАПЕ СТАНОВЯТСЯ НАИБОЛЕЕ ЗАМЕТНЫ РАЗЛИЧИЯ В ТЕМПЕРАМЕНТАХ РОДИТЕЛЕЙ И РЕБЕНКА.

Например, страшно общительной и любопытной маме может достаться малыш, которому нужен максимум один друг в песочнице, больше не надо. Или наоборот, меланхолические и задумчивые родители вдруг обнаруживают, что их ребенок не только очень какой-то громкий и непоседливый, он еще и не склонен к спокойному мирозерцанию: ему нужно либо воевать с миром, либо дружить навзрыд. Мы немного подготовились к этому этапу в предыдущей главе, когда говорили о личных границах; теперь вместе освоим несколько практик, которые помогут жить в ладу с ребенком даже при очень разных типах эмоциональности.

О самом главном мы рассказали, осталась еще одна, очень важная идея. Вместе с эмоциональностью малыша должно развиваться и его жизненное пространство.

Когда-то, когда ваш ребенок только учился ползать, вы старались обезопасить все вокруг: поднять повыше острое, колющее и бьющееся, врезать замки во все шкафчики и убрать на самую дальнюю антресоль бытовую химию. Сегодня наша задача — приблизить мир, а не отдалить его. Сделать более контактным и доступным — разумеется, с полным соблюдением норм безопасности. Конечно, вы не будете оставлять без присмотра бутылки со средствами для мытья посуды или давать ребенку играть гвоздями и канцелярскими кнопками — но теперь, когда ваш ребенок так вырос, все вещи, которые для него безопасны и интересны, должны спуститься пониже. Книжки, игрушки, раскраски, мелкие предметы должны поселиться в таких местах, чтобы ребенок мог в любой момент достать их: на открытых полках, в шкафчиках без замков с мягкими доводчиками. Крючок для полотенца повесьте на уровне детских рук. Купите легкую детскую мебель, такую, чтобы трехлетний малыш мог сам подтащить табурет или стул к большому столу.

Вместе с перестройкой пространства в ваш дом может заглянуть и другой подход к порядку. Каждая мама знает: за дошкольником убирай не убирай, все равно через полчаса будет беспорядок. Полезно

продумать зоны, в которых ребенку разрешено в течение дня устраивать творческий развивающий беспорядок: убираться там можно только раз в день, перед сном. В других зонах будут свои правила, свои чек-листы, удобные контейнеры, в которые ребенок сможет сам быстро сложить кубики и фломастеры...



- Уставшая мама:
- — А эмоции могут помочь ребенку стать поскорее самостоятельным? Начать самостоятельно есть, убирать за собой,
- поддерживать порядок?

Да, еще как, и это повод для отдельного разговора. В этой главе уделим немного внимания эмоциональным компонентам человеческой самостоятельности.

ИТОГО: ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ?

- *Задачи, которые стоят перед детьми трех-пяти лет, действительно очень сложные. Даже многие взрослые с трудом справляются с быстрыми и внезапными вспышками гнева, восторга, страха, раздражения, грусти. Это не болезнь, не патология, а свойство живого чувствующего организма, с которым можно работать и которое можно приручить.*
- *Для гармоничного развития ребенку нужны разнообразные социальные контакты. Наша задача — привести его в социум и позволить выбирать, с кем, когда и сколько взаимодействовать, чтобы стремительно развивающийся эмоциональный интеллект всегда получал достаточное количество «топлива».*
- *Различия в эмоциональном аппарате детей и родителей становятся все более заметны. Принять, простить, по возможности уберечь себя от раздражения.*



Переходим к практике!



ДЛЯ СЕБЯ:

МИР ГЛАЗАМИ РЕБЕНКА

В своих методических работах Мария Монтессори советовала взрослым, прежде чем начинать любые педагогические проекты, проползти на четвереньках по всему своему доступному пространству, чтобы понять, каким видится мир трехлетнему ребенку. Мы можем пойти дальше: возьмите в руки мобильный телефон, включите камеру, а затем опустите камеру на уровень глаз вашего ребенка (обычно около 90-95 см) и пройдите с включенной камерой по всей квартире. «Заходите» во все углы, останавливайтесь около всех шкафов, дверей, окон. Камеру можно наклонять, имитируя поднятие ребенком головы, но не поднимать выше заявленного «роста». Потом внимательно пересмотрите видео. Обратите внимание, сколько всего интересного остается недоступным для вашего ребенка. Только с двух нижних полок можно брать книги, а что на верхних — до конца не ясно. Можно как-то разглядеть, что лежит на середине стола, а дотянуться — никак. Трехлетнего ребенка мир дразнит, манит, приоткрывает дверцы, а целиком не впускает. Постарайтесь ощутить любопытство и досаду, которые обуревают ребенка трех лет. Может быть, какие-то предметы после эксперимента вам захочется положить поближе или подальше.



ДЛЯ РЕБЕНКА:

МЕТАМОРФОЗЫ ЧУВСТВ

Если вашему ребенку три года, значит, вы уже не раз сталкивались с бурями его эмоций: шарик улетел — горе, лопатка сломалась — печаль, второе мороженое нельзя — ярость и т. д.

Не обольщайтесь, у вас впереди еще много таких бурь, они неизбежны, поэтому давайте попробуем изменить свое отношение к ним. Постарайтесь представить себе, как умение малыша испытывать сильные эмоции и так бурно их проявлять может стать его козырем в жизни. Например:

- «Ох, как ты сердился! Ты у меня очень сильный, четко понимаешь, чего хочешь, и не позволишь, чтобы из тебя вили веревки. Молодец!»
- «Да, очень грустно, что платье испачкалось. Хорошо, что тебе не все равно! Ты вырастешь и не будешь позволять всяким мелочам портить тебе все дело».
- «Ой, как жалко сломанный цветочек! Ты у меня так тонко чувствуешь, так искренне огорчаешься и сопереживаешь другим. Это очень хорошее качество, ты сможешь стать добрым другом и будешь помогать людям».

Секрет самостоятельности



- Уставшая мама:
- — Как помочь ребенку поскорее стать самостоятельным? Так хочется, чтобы он сам мог одеться по-человечески, почистить зубы как надо, доесть завтрак, убрать за собой со стола...
- Какие эмоции помогут в этом, а какие будут только мешать?

По моему личному опыту, любые эмоции могут как помочь в любом деле, так и помешать. Собственно, суть эмоционального интеллекта в том, чтобы стараться каждую эмоцию, даже на первый взгляд не очень симпатичную, использовать во благо себе и своим близким.

Но начинать тут нужно не с эмоций, а со смыслов. Давайте постараемся понять, что мы имеем в виду под самостоятельностью, чего ждем от ребенка, которого называем самостоятельным, и что на самом деле скрывается за этим словом.

Когда я была маленькая и ходила в хотя и перестроечный, но по духу вполне еще советский детский сад, наша воспитательница сло-

вом «самостоятельный» ругалась. Примерно так: «Видите ли, он у нас самостоятельный! Еще штаны не надел, а уже карандаши достал, ему, видите ли, в голову пришла картина... Эй вы, самостоятельные, куда пошли, пока я не разрешила?»

А для моей бабушки «самостоятельный» было высшей похвалой. Звучало примерно так: «Ой, Вика у нас такая самостоятельная, я ей только скажу, вот сейчас оденемся и пойдем укроп сажать, — она и одевается сама, и идет, и сажает со мной, и сама за собой чашку помоем, когда я говорю...»

Чувствуете разницу? Речь идет о двух совсем разных моделях поведения, которые мы почему-то называем одним и тем же словом. Лично мне кажется, что та самостоятельность, за которую нас в детстве хвалили, по сути была не самостоятельностью, а скорее послушным выполнением данных взрослым команд. Для наших родителей и особенно бабушек с дедушками самостоятельным считался тот ребенок, который может без прямых манипуляций выполнить предписание: сам оделся, сам сходил на горшок, сам убрал за собой игрушки, когда велели это сделать, так что не пришлось за ним перепроверять. Сам оделся на прогулку, когда бабушка дала команду «гулять». А когда ребенок принимает осознанное решение — срочно нарисовать картину, которая пришла в голову, выйти из-под козырька на солнышко, пока другие дети в группе застегивают свои курточки, — его упрекают в том, что он самовольничает, хотя на уровне эмоций именно это поведение и можно назвать самостоятельным.



» Предлагаю такое упражнение: призовите всю свою искренность и ответьте себе на вопрос, какой именно самостоятельности вы хотите от вашего трехлетнего ребенка? Той, которая похожа на послушание, или той, которая похожа на самоволие?

Пока вы думаете, постараюсь объяснить, в чем сила каждой из этих двух «самостоятельств».

Ребенок, способный качественно выполнить то, что от него попросили, — это настоящее золото. Родители могут на него положиться, они знают, что ребенок сам нормально оденется без

посторонней помощи, сам вымоет чашку, сам уберет игрушки. Это значит, что ребенок:

а) все это умеет делать. Видимо, родители потратили сколько-то сил и времени, чтобы показывать, объяснять, делать вместе с ребенком, и теперь все нужные навыки освоены;

б) признает необходимость этих действий. Пока вашего авторитета для этого достаточно.

Умение следовать предписаниям, выполнять правило, действовать в заданных рамках без посторонней помощи — прекрасная компетенция, очень полезная и для самого ребенка, и для его будущего «начальства» — няни, воспитателя, учителя, шефа на работе, научного руководителя.

Ребенок, способный принимать самостоятельные решения и воплощать свои идеи, создает для взрослых кучу неприятностей. Вы и сами знаете: ты ему говоришь, что пора гулять, а он тебе твердо говорит «нет» и продолжает катать по полу машинку, потому что он твердо решил: сейчас время машинок, а не прогулок. Или ты просишь его одеться по-человечески, а он надевает к спортивной куртке пижамные штаны, дополняет картину сандалиями и страшно горд собой: я оделся сам, смотри, как круто получилось!

В общем, это сплошной форс-мажор и морока, но в долгосрочной перспективе мы получим... Как раз будущее «начальство», в самом широком смысле слова. Человека, способного брать на себя ответственность, давать указания, принимать решения, гибко реагировать как на свои собственные внутренние импульсы, так и на внешние изменения.

Умение самостоятельно мыслить, решать задачи, справляться с делами — компетенция не только прекрасная, но и, смею утверждать, незаменимая в сегодняшнем мире.

Почему я так думаю?

Вот уже пятнадцать лет в составе разных команд и проектов я занимаюсь проблемами социальных компетенций будущего. Мы постоянно мониторим и изучаем умения, которые позволяют людям достигать успеха, и следим за тем, какие компетенции утрачивают значимость, а какие выходят на первый план и помогают людям достигать успеха.



» Так вот, чтобы быть успешными и счастливыми в XXI веке, нужна...

...думаете, вторая, внутренняя самостоятельность? Не все так просто. Нужны обе.

- ✓ Нужно уметь самостоятельно выполнить задание по образцу.
- ✓ Нужно уметь придумать себе задание исходя из своих возможностей и желаний.
- ✓ Нужно услышать команду, воспринять ее и выполнить.
- ✓ Нужно услышать свои чувства и самому дать себе команду.
- ✓ Нужно владеть собой на уровне действий.
- ✓ Нужно владеть собой на уровне мыслей, чувств и эмоций, которые тоже провоцируют действия.

Если обе компетенции в целом полезны и важны, то почему лично я считаю более важной вторую, внутреннюю самостоятельность, от которой у взрослых бывает столько проблем?

Способность самостоятельно выполнять действия согласно команде или предписанию — компетенция более простая, ее человек осваивает сравнительно легко, особенно если ему помогают положительное подкрепление: похвала, обещанные радости и т. д. Процесс освоения этой компетенции напоминает обыкновенную дрессировку, его механизм подробно описан учеными-бихевиористами.

Стараясь обучить ребенка такой чисто внешней самостоятельности, родители могут надеяться на успех: терпение, регулярность, обильная похвала — и все получится. Если мышки научились управлять нехитрыми механизмами ради сыра — значит, и наши дети научатся.

А вот внутренняя самостоятельность, то есть способность решать самому, ни на кого не оглядываясь, созревает в человеке сама, но встречает на пути множество препятствий. Инициативы наших детей часто «гасятся» неодобрением взрослых, резкой обратной связью, наказаниями или просто сдвинутыми бровями. И это естественно: любое самостоятельное решение — рискованное, мы никогда не знаем, как оно отзовется в других людях. Вот ты сидел дома и решил украсть комнату: истратил целую упаковку гуаши, нарисовал на обоях

немыслимые красоты, а у мамы, когда она пришла, слезы на глазах выступили. Чем же ты ее так обидел?

Внутренняя самостоятельность ценна прежде всего тем, что позволяет человеку оставаться в контакте с самим собой. В некотором смысле самостоятельность подразумевает искренность по отношению к самому себе: ну вот хочу я сейчас еще один соленый огурец, хоть убейте, поэтому я влезу на стул, оттуда на стол, постараюсь засунуть руку в стеклянную банку... Или, наоборот, я категорически не хочу доедать кашу, я уже сыт, мне хочется побежать на улицу, поэтому, хоть я и умею орудовать ложкой, но не буду этого делать. Кому надо — тот пусть в меня и закладывает эти остатки овсянки.

Искренность, честность с самим собой, умение тонко чувствовать и слышать, что происходит у тебя внутри, что ты чувствуешь и чего ты хочешь, — это все и есть самостоятельность.

Не та, которая связана с освоением навыков, а та, которая может на некоторое время стать ночным кошмаром родителей, воспитателей и учителей. А потом подарить человеку прекрасную и наполненную жизнь.



- Скептик:
- — То есть я должен восхищаться всем, что делает ребенок,
- повинясь своей внутренней самостоятельности? Он же через
- раз творит всякие беды, как прикажете на это реагировать?



» *Вот тут уместно вернуться к первоначальному вопросу о том, как наши родительские эмоции могут помочь вырастить самостоятельного человека.*

Например, радость. С ней все понятно: просто дайте волю радости, когда вам нравится, как ребенок что-то придумал или сделал. Ай да Леша, задумал сам вынести за собой горшок! Ну расплескал немного, но это даже полезно, сейчас будем учиться вытирать пол.

А вот наша печаль — инструмент более тонкий, но тоже весьма действенный. Слушай, это здорово, что ты себя постригла, но я даже немного плачу, потому что, во-первых, ты могла пораниться ножницами, а во-вторых, мне так жалко твои кудряшки...

Ну и знев, конечно! Слушай! Если в следующий раз тебе потребуется срочно что-то приготовить на кухне, просто приди и сообщи о своих планах, а то я вхожу в кухню и вижу на полу тонкий слой гречки пополам с рисом и осколками блюда... Бр-р-р! Неприятно, знаешь ли!

В общем, все родительские реакции в равной степени помогут воспитать в ребенке самостоятельность — и внешнюю, и внутреннюю.



» Чтобы точно не навредить своими реакциями на рождающуюся детскую самостоятельность, следуйте трем правилам:

1. **Искренность.** Пожалуйста, не притворяйтесь, что вам грустно, если на самом деле вы в ярости. Не скрывайте смех, если идея ребенка оказалась смешной. Выражайте то, что есть, а не то, что, по вашему мнению, будет здесь педагогически уместно. Дети тонко чувствуют всякую фальшь: не нужно, чтобы они к ней привыкали.
2. **Пауза.** Прежде чем дать любую обратную связь ребенку по поводу того, что он наотрез отказывается от супа, собирается лезть на крышу, только что искромсал ножницами ваш пиджак, — вдох, выдох, пять чувств в моменте (смотри предыдущую главу, где подробно описана эта практика). Только после этого говорите и объясняйте все, что хотите.
3. **Конструктивное решение.** Допустите мысль, что инициатива ребенка сама по себе хороша, независимо от того, какое странное воплощение она получила. Возможно, вам придется через некоторое время прожить все то, что придумал и создал ваш ребенок (вызверить, выкричать, выплакать), но вместе с этим подумайте о том, что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы ребенок осознал огрехи своего плана, и какие предложить решения. Вот ребенок полез за стаканом на полку, свалил и разбил его. Что можно сделать? Завести штук пять пластиковых стаканов и поставить их пониже, чтобы ребенок мог всегда их достать. Вот белое платье оказалось все измазано фломастером: что будем делать? Проведем урок прикладной химии, показывая ребенку

работу растворителя? А потом купим ему резиновый фартук? Или положим на полку стопку старых футболок, которые можно специально изрисовывать?

В общем, быть родителем активного и самостоятельного ребенка — весьма нескучный квест, требующий постоянных креативных решений. Попробуйте: внутренне самостоятельные дети — это не меньший клад, чем хорошо выдрессированные.

ИТОГО: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ?

- *Это не всегда то, что сделает нашу жизнь проще.* Скорее, наоборот: самостоятельный человек — это новая вводная в нашей жизни, с ним придется считаться. Даже если вы понимаете под самостоятельностью чисто механические умения и способности, вам все равно придется потратить время, чтобы научить ребенка самостоятельно снимать штаны, а потом беспокоиться о том, что теперь он может снять их в любом месте и в любое время.
- *Самостоятельность не включается при помощи тумблера — раз и готово.* Она растет медленно, постепенно, постоянно встречая обратную связь. От позитивной расцветает, от негативной — прячется поглубже.
- *Стратегически полезнее растить человека, который внутренне глубоко самостоятелен.* Это залог будущей устойчивости человека, его осознанности, мотивации и умения жить. Но придется считаться со многими вещами — и прежде всего следить за собственным эмоциональным интеллектom! Очень важно для родителей не разрушаться из-за опрометчивых решений растущего малыша.



Переходим к практике!



ДЛЯ СЕБЯ:

ЧЕК-ЛИСТ

«УСЛОВИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ»

Подумайте и ответьте на вопросы, может ли ваш ребенок:

- Сам дотянуться до полки шкафа, где лежат его вещи?
- Самостоятельно выбрать себе самую простую одежду — кофту, носки, штаны, пижаму?
- Налить себе воды, если захочет пить?
- Выбрать, что ему съесть на завтрак, — хотя бы из двух предложенных вариантов?
- Съесть на завтрак не то же самое, что едите вы?
- Решить, чем ему заняться сейчас — рисовать, лепить, строить? Взять все нужное со стола, из ящика и начать реализовывать свой план?
- Отказаться от прогулки, если он занят интересной игрой?
- Отказаться от нелюбимого блюда или не доест его?
- Предложить вам территорию, где вы могли бы погулять сегодня, куда могли бы отправиться во время прогулки?
- Попросить вас повременить с обедом или ужином?
- В магазине выбрать какие-то продукты и положить в продуктовую корзину, чтобы вы их купили?
- Снять обувь, войдя в дом, и надеть, собираясь выйти из дома?

Правильных и неправильных ответов в этом упражнении быть не может: все, что требуется от вас, — это осмыслить среду, в которой вы живете, и подумать, не пора ли передать ребенку еще какую-нибудь часть повседневных решений.

Работаем с эмоциями!

В предыдущей главе мы рассказывали о том, как можно познакомить еще очень маленького ребенка с основными эмоциями: называть их, играть с ними, описывать... К трем годам малыш уже точно может отличить по выражению лица, рассержен папа или весел, грустит ли мама вместе с ним над больным червяком или скорее испытывает отвращение.

Свои эмоции ребенок тоже понемногу узнает, но чаще всего только на уровне ощущений. Он пока не умеет вдруг выходить из момента, смотреть на себя со стороны и говорить: «Мама, я очень сердит, потому что ты не купила мне мороженое». Его язык эмоций пока тяготеет в сторону разнообразного крика, плача, активной мимики и жестов. Но чем взрослее ребенок становится, тем важнее для него будет находить название тому, что с ним происходит, и произносить это слово, и слушать ощущение, которое этим словом называется.

Общие правила работы с эмоциями

- ✓ **Поним, что любая эмоция зачет-то да существует.** Не бывает лишних эмоций, ненужных, неправильных — бывает только умелое или не очень умелое обращение с ними. Вся хитрость в том, чтобы разгадать, зачем в данный конкретный момент к нам пришла именно эта эмоция.
- ✓ **Принимаем, не отрицаем.** Да, мы злимся, да, грустим. А еще бываем в ярости, а бывает, что дрожим от страха. Все это очень даже может быть, и если оно есть, то не нужно этого стыдиться и притворяться, что мы совсем не боимся или что мы веселы, а не печальны.
- ✓ **Держим в голове, что эмоция не равна самому человеку.** В каждом из нас есть разнообразная палитра эмоциональных состояний, и ни одно состояние не может целиком и полностью

характеризовать человека. Это очень важная и полезная мысль: какую бы эмоцию я сейчас ни испытывал, как бы в ней ни тонул — я больше, чем она. Не говорите сыну «ты злой мальчик», скажите «вижу, ты очень зол сейчас». Не называйте девочку капризулей и привередой, лучше объясните, что она огорчена и расстроена, потому что что-то пошло не так.

- ✓ **Занимаемся эмоциями в «холодном» состоянии.** Эффективное управление чувствами — это не когда ты мастерски тушишь пожары, возникающие каждый час, а когда в спокойное время (то есть заранее) запасешься огнетушителями. Чтобы справляться с детской печалью, яростью, страхом, обидой, нам нужно до наступления острого момента дать ребенку хорошие инструменты для самоконтроля и управления эмоциями. Поэтому — не ждем, когда рванет, а прямо сейчас начинаем понемногу, ненавязчиво, играя, работать с эмоциями ребенка.
- ✓ **Работаем на трех уровнях: тело, смыслы, эмоции.** Полноценная работа с эмоциями подразумевает, что мы слушаем свое тело и даем ему необходимую поддержку (дыхание, движение, правильная информация органам чувств и т. д.), стараемся понять, какие мысли и идеи на нас влияют (смыслы реальные и искусственные), находим способы помочь себе на эмоциональном уровне.
- ✓ **Активно используем игру.** Помните, мы говорили, что в игре безопаснее всего проживать сложные моменты? Так вот, нужно помнить, что игра бывает не только веселой, она может не только развлечь и отвлечь. Играя, можно приблизиться к сложным эмоциям и посмотреть на них другими глазами.

Наши страхи

Ох и досталось же этой базовой человеческой эмоции за долгие годы цивилизации: и в бою трусы бесполезны, и в схватке с диким зверем на охоте. Конечно, выглядят они совсем не так красиво, как

храбрые пираты, гладиаторы, космонавты и другие романтические герои. И в детской субкультуре — литературе, кино, мультфильмах, анекдотах — страх высмеивается беспощадно. Чего стоит хотя бы знакомое с детства стихотворение «На прививку, третий класс!». Бедный герой этого остросюжетного психологического триллера доходит до того, что несет совершенный бред, лишь бы одноклассники не узнали о его чувствах, а сам при этом едва унимает дрожь в коленях.

Советская литература оставила нам достаточно тяжелое наследие по поводу страха. Бояться стыдно, бояться неприлично, страх будто бы делает тебя слабым, тебя перестают ценить друзья и близкие... От этой странной схемы давно пора уйти. В конце концов, страх входит в список базовых человеческих эмоций, он знаком всем людям с сохранным интеллектом.

За что сказать «спасибо» страху? Это наша природная система сигнализации. Если бы не страх, все животные, а вместе с ними и люди, давно бы вымерли. Мы бы бодро шли бы в огонь, в воду и навстречу крупным хищникам, прыгали бы с высоких скал прямо в воду — и самоистребились бы за считанные десятилетия. Мы живы по большому счету благодаря тому, что умеем бояться.

Обратная сторона страха — это осторожность, рассудительность, высокая чувствительность, умение извлекать уроки из негативного опыта и корректировать свои действия.

С какими эмоциями страх соседствует? Где-то рядом со страхом в радуге эмоций находится удивление. Ого, вот это собака, зубы как у крокодила, никогда такой не встречал. Страшно? Да, страшновато, но больше удивительно. Совсем рядом с удивлением находится любопытство. Ой, я, кажется, не вижу маму и не могу точно сказать, где мой дом. Вот интересно, что я могу сейчас сделать? А еще любопытно узнать, какой дорогой мы сюда пришли? Ха, может, мне влезть на ту высокую горку и посмотреть, где мама? Вот было бы интересно, если бы меня вдруг нашли какие-нибудь полицейские...

Чего со страхом делать не надо? Во-первых, его не надо искусственно взращивать. До сих пор иногда приходится слышать,

как представители старшего поколения угрожают ребенку ремнем, одиночеством, оставлением в опасности, смертельной болезнью. Причем они это объясняют словами: «чтоб боялся». Поверьте, даже самое неразумное существо обладает отличной способностью бояться, и дополнительные старания взрослых тут совершенно не нужны. Во-вторых, страх не стоит высмеивать. Когда к обычной умеренной боязни присоединяется еще и чувство стыда, вины, собственной неполноценности, получается такой гремучий коктейль, что мало кому удастся его нейтрализовать. Пусть уж лучше будет чистый и понятный страх.

В-третьих, страх не стоит обесценивать: да что ты, это низкое дерево, чего там страшного, давно бы взобрался! Или: а вот я в твои годы вообще никаких врачей не боялась, даже стоматологов.

А что с ним можно сделать? К какому-то конкретному страху можно слегка привыкнуть. Когда мама говорит вам, что сейчас вы идете в поликлинику делать прививку, ваш страх так свеж и силен, что справиться с ним очень сложно. А если мама сказала это в первый раз две недели назад, потом раза четыре упоминала в обычном разговоре, вчера вечером тоже напомнила, что нам предстоит забежать в поликлинику, — наутро страх уже слегка поблекший, привычный, его можно преодолеть и пойти к врачу. Конечно, не так весело пойти, как в любимый сквер, но все-таки вы уже смирились и пережили предстоящее страшное событие.

Почти любой страх можно вывести на свет. Наверное, вы помните ощущение, когда поздно вечером надо войти в спальню, где выключен свет. Каких только чудищ там нет, в этой темной комнате! А стоит включить свет — и все становится привычно, понятно, безопасно. Страх питается неизвестностью, темнотой. Чем больше вы дадите ребенку информации о предстоящей прививке, о цели, рисках, обо всей процедуре — тем меньше страха вам придется тащить за собой в поликлинику. Есть дети, которые накануне прививки бьются не против уколоть себе кожу карандашом, чтобы понять, каково это. Уколешь — и страх неизвестности понемногу успокаивается.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ СО СТРАХОМ



ДЛЯ РЕБЕНКА

ПЯТЬ ЧУВСТВ СТРАХА

Когда-то мы уже учились делать то же самое с нашим счастьем: разбирали и пытались понять, какое оно на вкус, на цвет, на ощупь, чем оно пахнет. Попробуйте поиграть с ребенком в такую же игру, но со страхом: попросите его описать. Он серый или фиолетовый? Липкий или колючий? Чем пахнет — процедурным кабинетом в поликлинике или сыростью, как у бабушки в подвале на даче? Если вам удастся собрать более или менее правдоподобный образ страха, вы сможете сделать следующий шаг — отделить его от себя. Например, слепить из глины и закопать в саду. Нарисовать и скомкать полученный рисунок или забросать его дробиками. А может быть, вы просто рассмотрите его с удивлением, как диковинного жука, и уберете куда-нибудь в папку, откуда он не выберется. Чувство останется, но вы возьмете его под контроль.

Как ты представляешь свой страх? Ответь на вопросы.

Какой цвет
у страха?

Какой звук
у страха?

Какой вкус
у страха?

Каков страх
на ощупь?

Какой запах
у страха?

КОГДА Я ЧУВСТВУЮ СТРАХ

Вместе с ребенком постарайтесь понять, что происходит у вас в теле, когда вы боитесь чего-то. Спросите его и себя: что происходит с головой, с шеей, с плечами? Ноги дрожат? Волосы на голове шевелятся? Во рту сохнет? Кажется, что голос пропал и ты не можешь проронить ни слова? Постарайтесь найти в себе эти проявления, а затем как-то преодолеть их на уровне телесных ощущений. Если страх — это комок в горле, можно выпить глоток воды и «проглотить» его, как бобовое зернышко. Если страх — это липкий пот, можно взять влажную салфетку и вытереть лицо, почувствовать свежесть. Если от страха немеют руки или ноги, попробуйте их размять, если от страха на коже появляются мурашки, их можно стряхнуть или смыть. Ищите любые проявления, которые позволят ребенку чувствовать свое тело, когда страшно. Это поможет осознать, что на какую-то часть своих ощущений он всегда может повлиять, отрегулировать их.

Что происходит с тобой и твоим телом, когда ты чувствуешь страх?

.....

Мои глаза

Мои уши

Мое лицо

Мой рот

Мои руки

Мои ноги

Мой живот

СНЫ НА ЗАКАЗ

Многие дети встречаются со страхом именно в моменты перехода из бодрствования в сон — и вообще в ночное время. Попробуйте создавать «сны на заказ»: когда малыш ложится

спать, в течение десяти минут можно думать и говорить о том, что приснится, «программировать» это (например, это может быть сон о море, о приключениях, о теплом солнышке, о собаках, о чем-то, что радует и навеивает спокойные мысли). Можно рисовать картинку и класть под подушку, можно «наговаривать» на одеяло. Полезно рассказать малышу, что сны снятся нам даже тогда, когда наутро мы их не помним. То есть все, о чем мы говорим перед сном, — точно приснится!

ТАЛИСМАН

Универсальная практика, одна из самых действенных. Очень сильный и значимый человек (папа или мама, а может быть, учитель или семейный доктор) изготавливает для ребенка амулет: например, кладет в мешочек английскую булавку, пару красивых камешков и лоскут шелка. Или просто делает внушительную печать на кусочке полимерной глины. Все это делается при ребенке и сопровождается вдохновляющей историей. Например, это может быть рассказ о том, что камешки — волшебные и лежали на столе у мамы, когда она сдавала самые сложные экзамены. Что этот ключ был у папы, когда он выходил во двор к незнакомым ребятам и они всегда его принимали за своего, и т. д. Обязательно рассказать о том, что талисман не будет все делать за хозяина, хозяин должен соблюдать некоторые правила: не бояться сказать «нет», не браться за дела, которые ему точно не по силам и могут быть опасны для его жизни, и т. д. История выстраивается под каждый конкретный страх и каждого конкретного ребенка, «шьется на заказ», как костюм. Метод срабатывает в том случае, если родители искренне желают ребенку успеха и «напитывают» талисман своей любовью и заботой.

Сделай из подручных материалов защитный талисман и всегда носи его с собой.

РИДИКУЛУС

Вариация на тему магического упражнения из «Гарри Поттера». Придумайте такой сценарий, при котором то, чего вы боитесь, окажется очень смешным. Например, ребенок боится монстра, который якобы может прийти к нему ночью. Сочините вместе историю, в которой монстр действительно придет, но окажется, что он малыш, который потерялся и ищет свою маму — рычит, плачет, и никто ему не хочет помочь, потому что все его боятся. Или может оказаться, что чудовище ужасно любит карамельки — самые простые, в бумажках. Вы можете оставить ему на подоконнике горстку конфет и записку: «Угощайся, мы разгадали твою тайну».

БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ СТРАХ

Представь свой страх. Например, ты боишься больших и лохматых собак. Представьте, как такая собака уменьшается и помещается на твою ладонку. Она уже совсем не страшная — маленькая и пушистая! Нарисуйте свой страх — большой и маленький.

Наш гнев

Вы точно знаете, что это такое! Кулаки сами сжимаются, лицо напряжено, голос начинает звучать непривычно, то низко, то как-то визгливо... Со всеми бывало.

Гнев — это сильная первобытная эмоция, одна из самых ярких. Ни одно животное не может похвастаться полным миролюбием. Рассердить можно и кролика, и козленка, и хомячка, так что они начнут на вас рычать, скалить зубы, будут пытаться забодать, затоптать — короче, обороняться всеми доступными способами. И вот что обидно: всем животным можно злиться и по мере сил проявлять агрессию, а человеку почему-то нет. Не кричи на маму. Не дерись с другими детьми. Не груби бабушке. Не смотри так сердито на дяденьку, который с тобой сюсюкает. Что это за жизнь...

Истина, как всегда, где-то посередине. С одной стороны, мы, конечно, не можем себе позволять то, что позволяют львы, собаки и кролики. С другой — не нужно пытаться запретить себе сердиться.



ГНЕВ — СОВЕРШЕННО ЕСТЕСТВЕННАЯ И ЗАКОННАЯ ЭМОЦИЯ, ПРОСТО С НЕЙ, КАК С БЕНГАЛЬСКИМИ ОГНЯМИ, НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ОСТОРОЖНО, ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ НИ СЕБЕ, НИ ОКРУЖАЮЩИМ.

Увы, чаще всего мы боремся с гневом: отрицаем, стараемся погасить, проглотить, задушить, спрятать поглубже — и, потерпев очередную неудачу, чувствуем себя виноватыми из-за того, что дали волю агрессии.

Давайте признаем: без гнева нам не обойтись. Эта эмоция, как красный флажок, сигнализирует всему миру о том, что наши границы нельзя нарушать, наша территория неприкосновенна. Благодаря гневу наше потомство выживет, потому что мы не позволим ему совершить непоправимые ошибки, а врагам не дадим даже близко подойти.



- : Скептик:
- : — Тогда вопрос: от кого защищается четырехлетний малыш,
- : когда мама просит его выйти из лужи и пойти наконец домой?
- : Почему он рычит и кусается, когда от него требуют элемен-
- : тарных вещей — съесть хоть две ложки каши, почистить зубы,
- : прекратить висеть у мамы на подоле платья?

Дело в том, что гнев в человеке «включается» не только в случае реальной опасности. Гнев — это еще и попытка защитить свой внутренний мир: идеи, желания, мысли, свое видение мира или жизненный план. Если ребенку кажется необходимым сидеть по пояс в луже, или не есть эту невкусную кашу, или дразнить вас — он будет в ярости, когда вы скажете ему «нет» или попытаетесь принудить

сделать то, что вам нужно. И чем активнее вы будете на него давить, тем агрессивнее он будет защищаться.

Потому мы так не любим гнев: он имеет свойство отражаться в нас и в оппоненте, как в двойном зеркале, умножаясь и превращаясь в бешеный пожар страстей. Неудивительно, что именно гнев стоит первым в списке эмоций, доставляющих родителям проблемы.

За что сказать «спасибо» гневу? Гнев — наш защитник и цензор. Он сообщает нам, порой резко и очень настойчиво, что нам грозит опасность, кто-то посягает на нашу свободу и суверенность, угрожает нашим близким и их благополучию.

Обратная сторона гнева — тревога, беспокойство, стремление защитить себя и близких, обостренное чувство справедливости, проживание собственной беспомощности. А еще гнев волшебным образом придает нам сил — и душевных, и физических. Вспомните, когда в последний раз вы очень сильно злились: в тот момент вы могли крикнуть намного громче, в сердцах перевернуть стол, который обычно двигаете вчетвером, подхватить ребенка на руки и понести домой быстрым шагом, как будто он ничего не весит. Гнев — как просьба о дополнительной энергии, которая нужна для чего-то очень важного. Защитить, убедить, спасти, обезопасить, вынести из воображаемого огня то, что вам дорого.

Обратной стороной детского гнева часто оказывается ощущение «я недостаточно силен». Вокруг такие большие и влиятельные взрослые, они постоянно тобой управляют, ты тоже хотел бы сам что-то решать и действовать, но они сильнее тебя. А может быть, ты просто плохо поспал сегодня, мало поел, тебе хочется в туалет, ты подхватил легкую простуду — и поэтому ты слаб, и ищешь в себе силы, и находишь их в гневе.

Две трети тех проявлений, которые мы называем детскими капризами, — это первые пробы гнева, тестовый запуск программы самозащиты.

Какие эмоции соседствуют с гневом? Здесь мы увидим много неожиданного. На гнев бывают похожа и жалоба, и обида,

и острая печаль, и отвращение, и страх. Если в минуту сложных переживаний не проявить осознанность, скорее всего, чувства приведут вас к проявлениям, похожим на гнев. Все вокруг решат, что вы злитесь, а вам потом будет очень сложно вернуть время вспять, послушать свои чувства, найти правильные слова и объяснить близким, что так выразался не гнев, а ваша грусть, волнение или мольба о помощи.

Чего с гневом делать не надо? Назначать его командиром ваших эмоциональных «войск». Гнев силен и ярок, он часто возникает там, где его совсем не ждут, — но это не повод ставить знак равенства между ним и вашим характером. Человек, который часто злится, — не злодей, не монстр и не свирепое чудовище. Просто ему нужно наладить отношения с собственными чувствами. Не стоит стыдить человека за проявления гнева — особенно когда вулкан страстей еще продолжает извергаться. В лучшем случае вас просто никто не услышит, в худшем — вас услышат, вам ответят, и это может быть испепеляющий ответ.

А что с гневом можно сделать? Прежде всего — не падать в обморок, когда с ним сталкиваешься. Страшновато, конечно, когда твой четырехлетний птенчик рычит как барбос. Но взрослый всегда достаточно силен, чтобы помочь. Полезно подождать. Обезопасить себя и того, кто, рассердившись, превратился в Везувий: убрать острые предметы, тяжелые игрушки, бьющую посуду и домашних животных. Если ребенка настигла ярость где-нибудь у обрыва, в воде или на качелях — постарайтесь его «заземлить» (поставить на ноги, убрать потенциально опасные внешние факторы). Затем нужно продумать стратегию работы с гневом и начать реализовывать ее, когда эмоции улягутся.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С ГНЕВОМ



ДЛЯ РЕБЕНКА

ПРИРУЧЕНИЕ ЗВЕРЯ

Представим, что в каждом человеке живет внутренний зверь — гнев. Он может быть любым: маленькой огненной саламандрой или гигантским драконом, а может быть львом, тигром или бешеным буйволом... Это грозное животное может быть весьма опасным, если ему не обустроить вольер. Придумайте жилище для вашего гнева. Пусть там будет уютно, приятно, пусть вашему внутреннему зверю захочется туда войти: корм, удобная подстилка, теплая норка, вдоволь игрушек... А снаружи пусть будет крепкий и надежный замок. Ключ можно нарисовать на бумаге, склеить из картона или вытащить из дверцы старого шкафа и повесить на веревочку. Пусть малыш знает, что ключ от клетки — его собственность, в любой момент внутреннего зверя можно приманить косточкой или конфеткой — и вежливо, спокойно запереть дверь. До того момента, пока нам снова не потребуется его выпустить.

МЕЧ ГНЕВА

Обычно эта игра очень увлекает мальчишек, но и девочкам тоже бывает интересно. Представьте себе, что у вас в руках рукоять меча, а лезвия как будто не видно. Как только вы начинаете сердиться на кого-то, из рукоятки начинает расти огненное лезвие. Оно разит и сжигает все на своем пути, может вырасти хоть до неба. К счастью, огненный меч подчиняется вашим мыслям: вы всегда можете пристально посмотреть на него и мысленно приказать ему уменьшиться, чтобы случайно не задеть мирных граждан, ни в чем не повинных детей и женщин, вашу маму, которая бросается к вам на помощь... Просто смотрите и гово-

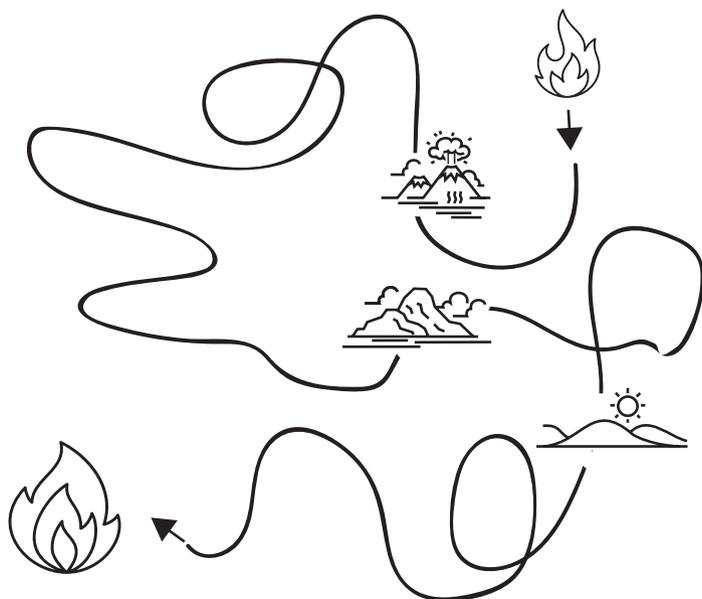
рите лезвию: «Уменьшайся, уменьшайся». Сначала до размеров лыжной палки, потом кухонного ножа, а потом можно оставить только маленький горящий кинжал — на всякий случай, для острастки врагов.

Ваш меч, точнее, ваш гнев — это ваша ответственность, его можно сделать и огромным, и совсем маленьким (смотря какой нужен сейчас). Если враг — просто соседский мальчик, не стоит использовать гигантское оружие: достаточно чуть полыхнуть огнем, припугнуть, а вреда не причинить.

ЛАБИРИНТ

Человек, который долго пребывал в состоянии ярости, в какой-то момент может оказаться в полной растерянности: а чего это я, собственно, так злюсь? С чего все началось? Как я оказался в этой точке, где кричу на папу и маму, топаю ногами и рыдаю злыми слезами? В этот момент полезно представить себе, что при входе в лабиринт ты привязал к столбику кончик нитки и всю дорогу нес с собой клубок. Теперь пора смотать эту нить и пройти весь путь в обратном направлении. Допустим, ты орал и валялся на земле, избивая кулаками асфальт. Помнишь, почему? Потому что мама наказала, сказала, что мультиков не получу. А за что наказала? За то, что я ведро песка мальчику на голову высыпал. А почему высыпал? А он сказал, что я вонючка. А до этого что было? Я расстроился, что он не стал играть по моим правилам, и сказал, что он дурак. Ниточка приводит нас к совершенно неожиданным открытиям: причиной «извержения вулкана» может быть борьба за власть, обида на маму, камешек в ботинке, плохой сон, жестокость других детей, страстное желание быть услышанным... Когда проходишь по своему лабиринту, видишь все жертвы и нанесенный ущерб, оцениваешь разрушительную силу своего гнева — становится легче осознать, что можно было все сделать иначе.

Это лабиринт гнева. Все начинается с малого. Вспомни ситуацию, когда гнев овладел тобой. Пройди по лабиринту от начала до конца, останавливаясь на островках и рассказывая, что происходило на каждом этапе.



ЛОВУШКА ДЛЯ ГНЕВА

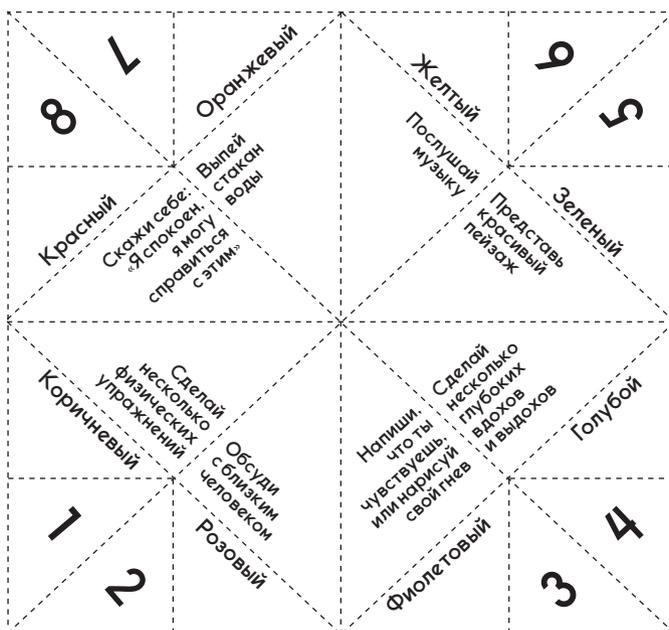
Помните, как в детстве мы делали из листа бумаги «гадалочки»? Надо изготовить такую же (подробная схема на рисунке ниже), но на «крыльях» гадалки пишем не предсказания, а способы усмирить свой гнев.

- Посчитать про себя от двадцати до одного.
- Выпить стакан воды.
- Сделать десять приседаний.
- Сделать три глубоких вдоха с медленными выдохами.

- Сесть на пол по-турецки.
- Срочно умыться или вымыть руки с мылом и т. д.

Когда ребенка начинает переполнять гнев, можно предложить ему назвать любое число и использовать «гадалку», чтобы выбрать способ выплеснуть свой гнев, не ранив никого из близких. Самое главное в этом упражнении — понимание того, что у твоего гнева есть как минимум восемь эффективных выходов. Выбирай любой, чтобы успокоиться и не натворить всяких дел.

Сложи эту ловушку, как складывают «гадалки» из бумаги. Когда чувствуешь гнев, возьми ее и выполни то, что выпадет.





ДЛЯ СЕБЯ:

ИЩЕМ ПОЗУ

Родители детей трех-пяти лет находятся в группе риска по гневу. Дети будут всеми силами стараться вывести нас из себя — и один раз из пяти они точно будут достигать успеха. Что можно сделать, чтобы взять себя в руки? Советуем идти через тело. Проверено: гнев гарантированно угасает, если вы примете позу, не свойственную вам в состоянии гнева. Сядьте на пол. Лягте на диван, удобно распрямив спину и расслабив ноги. Из положения стоя нагнитесь, расслабьте позвоночник и болтайте руками. И попробуйте продолжать ругаться, сердиться, упрекать, выговаривать в такой вот удобной или смешной позе. Если сменить позу не получается, попробуйте ругаться шепотом, или медленно (как будто вам лень), или вполголоса, как будто где-то рядом спит человек и вы боитесь его разбудить.

КОСТЕР И МЕЛЬНИЦА

Гнев по сути своей достаточно хаотичен; очень полезная практика — мысленно приводить его в состояние порядка. Например, если вы в пылу ярости становитесь похожи на пожар, представьте себе, что ваше пламя вдруг начинает пылать в камине, за решеткой — там оно уже не может спалить все, что хочет. Если ваш гнев похож на ураган, представьте, что это сильный ветер методично раскручивает ветряную мельницу. Найдите в том, что вы чувствуете прямо сейчас, границу, ритм, порядок — и после этого вам будет гораздо проще восстановить дыхание, проработать эмоцию, принять ее.

СО СТОРОНЫ

Помните, как в некоторых мультфильмах из героя вдруг вылетает его дух и начинает внимательно рассматривать ситуацию со стороны? А потом, нагулявшись и насмотревшись вдоволь, дух возвращается и позволяет герою исправить, казалось бы,

безнадежную ситуацию. Попробуйте представить себе, что вы обладаете такой же мультяшной суперспособностью. В момент, когда вы кипите от гнева, вспомните, что можете выпрыгнуть из ситуации и посмотреть на нее со стороны. Примите удобную позу и во всех подробностях представьте себе, как вы выглядите в этот момент, что происходит с вашим телом, с дыханием, взглядом? Каким видит вас ваш ребенок? Самое главное — как вы можете себе помочь? Мысленно погладьте себя по голове, обнимите, скажите себе несколько ободряющих слов, успокойте — и только после этого возвращайтесь в момент. Накал спадет.

Наша печаль

Загадочная эмоция. Очень многоликая, она приходит к нам чаще остальных — по сути, всякий раз, когда у нас нет сил, чтобы встретить внешний раздражитель гневом или прожить его «на позитиве» (быстро найти решение или оперативно принять новые вводные).

Печаль — эмоция слабого тона. Она позволяет принимать мир и сложившиеся обстоятельства, когда энергии у человека очень мало. Печаль не наносит большого вреда окружающим, но почему-то именно она больше всего их раздражает.

Вова и Ваня, четырех лет от роду, нашли во дворе раненого птенца. Вова сразу начал продумывать операцию по спасению, а Ваня заплакал: ему стало жалко птичку, которая, наверное, может погибнуть.

Вова и Ваня пришли на день рождения к другу. Вова носился вместе со всеми, а Ваня огорчился, что аниматор не взял его за руку или что шарик оказался не того цвета. Ваня прогрустил весь вечер.

Вова и Ваня подрались. Вова, слегка отдышавшись после драки, понесся снова лазить по деревьям, а Ваня долго сидел на скамейке и вздыхал, грустил, думал о том, что все-таки драться с другом — это плохо.

Давайте честно: с кем из этих двоих вы хотели бы иметь дело? Большинство скажет «с Вовой», и я их понимаю: ну просто ужас какой нюня этот Ваня, чуть что — сразу в слезы, и настроение портится из-за

всяких мелочей... От родных и знакомых Ваня за свою жизнь рискует услышать, например, такие комплименты:

- ✓ Прекрати реветь, как девчонка! Смотреть противно!
- ✓ Ну хватит дуться, это же праздник, надо веселиться!
- ✓ Перестань плакать, я не выношу твоих слез!
- ✓ Что ты опять такой кислый, всем же вокруг неприятно, что у них такой друг!
- ✓ Как же ты меня достал со своими постоянными слезами!
- ✓ Милочка, да ты у нас драма-квин!
- ✓ Дай угадаю, ты опять ревел в детском саду, потому что тебе не досталась самая красивая ложка?

В общем, все ясно.



ПЕЧАЛЬ У НАС НЕ В ЧЕСТИ: ОНА РАЗДРАЖАЕТ, ОГОРЧАЕТ, ВЫЗЫВАЕТ БУРНУЮ ИММУННУЮ РЕАКЦИЮ СО СТОРОНЫ ОКРУЖАЮЩИХ. ПЕЧАЛЬ ТЯЖЕЛО ПРИНИМАТЬ; ВДВОЙНЕ ТЯЖЕЛО, КОГДА ГРУСТЯТ ДЕТИ, — МЫ ЛЮБИМ, КОГДА ОНИ СМЕЮТСЯ, И ХОТИМ, ЧТОБЫ ОНИ ВСЕГДА БЫЛИ ДОВОЛЬНЫ.

...Чувствуете? Эгоистические чувства не позволяют спокойно принять тот факт, что нашим детям придется в жизни грустить не одну тысячу раз, и мы с этим ничего не можем поделать. Никакие леденцы, игрушки и мультики, никакие наши старания не избавят детей от печали. Это очень сложная мысль, которую тоже бывает нужно как следует оплакать.

У печали есть еще одно интересное свойство: ее постоянно пытаются регламентировать. Культура диктует нам, как и с какой силой нужно печалиться, например, при потере близкого человека. Мы можем встретить удивление или даже неодобрение, если не испытываем печали в каком-то маркированном случае.

За что сказать спасибо печали? Она примиряет нас с действительностью. Позволяет принять то, что мы не можем изменить. Печаль показывает наше равнодушие, нашу связь с тем или иным предметом, событием, человеком. Это клей для отношений, связующая нить между людьми и даже целыми поколениями.

Обратная сторона печали — это и любовь, и эмпатия, и совесть, и сентиментальность, и высокая чувствительность к внешнему миру.

Какие эмоции соседствуют с печалью? Печаль — как лед в коктейле, она может быть компонентом любого сложного переживания. Она примешивается и к страху, и к гневу, и к тревоге, и к чувству вины и стыда. Бывают и ситуации, когда печаль соседствует с радостью: например, последний звонок в школе. Для наших дедушек и бабушек фраза «праздник со слезами на глазах» означает конкретное смешанное чувство — оплакивание погибших на войне и невероятную радость от того, что война закончилась.

Чего с печалью делать не надо? Прежде всего — не нужно ее стыдиться и за нее стыдить. Всех родителей раздражают детские слезы и жалобы, но если мы не хотим отнять у ребенка волшебной способности восстанавливаться после любых потрясений, проходить через сложнейшие испытания жизни и идти дальше — придется бережно относиться к его печалям, и большим, и маленьким, и даже к тем, которые нам кажутся совершенно беспричинными.



- Скептик:
- — Минуточку! То есть не нужно пресекать попытки ребенка
- устроить из всего трагедию? А как же тогда он поймет, что лоп-
- нувший шарик — это не то же самое, что болезнь бабушки?

Вот смотрите, что происходит! Мы постоянно пытаемся регламентировать печали, расставить их в порядке возрастания, называем одни поводы значительными, а другие неважными. В нашем взрослом представлении уже есть иерархия причин для грусти — например, можно позволить себе печалиться из-за болезни близких, гибели людей, расставания с любимыми. Но мы в какой-то момент внутренне осудили себя за слезы из-за разбитой чашки, потерянного кошелька или апельсина, который кто-то съел, а нам не досталось.

У ребенка трех-пяти лет такой внутренней иерархии пока еще нет. Для него любая печаль — это печаль, любые слезы — это слезы. И, честно говоря, в этом есть свой резон. Все эмоции реальны, осязаемы — так почему одни из них «законны», а другие нет? Почему я должен плакать там, где плачут все? Мне вовсе и не грустно из-за

смерти прадедушки, я его и видел-то только на фото и совсем не знал... А вот когда я потерял свою любимую машинку, мне было невыносимо грустно, потому что эта машинка — часть моей жизни, мне плохо без нее, я скучаю по ней и отказываюсь считать ее потерю ерундой.

Я советую вам поучиться у ребенка искренности в отношениях с самим собой. Ту же разбитую чашку можно оплакать, это не стыдно и совершенно нормально. И грусть из-за погоды можно принять — зачем совершать над собой насилие, бодриться и притворяться, что тебя не огорчает дождь за окном?



...ТАК ВОТ! ЧТОБЫ КОМФОРТНО ЖИТЬ СО СВОЕЙ ПЕЧАЛЬЮ, ЕЕ НЕ НУЖНО СТЫДИТЬСЯ, НЕ НУЖНО ОБЕСЦЕНИВАТЬ И НЕ НУЖНО СРАВНИВАТЬ С ДРУГИМИ ПЕЧАЛЯМИ.

У каждого человека — свой эмоциональный аппарат и свой порог чувствительности по поводу любых мелочей. И еще: нет никакой необходимости искать веские поводы для грусти. Если эмоция пришла, значит, повод был.



- : Уставшая мама:
- : — Но ведь если ребенок утром сломал свой пластилиновый шедевр по пути в детский сад и потом весь день плакал и грустил — это же ненормально? Это может быть какая-то душевная болезнь?

Чаще всего виноваты внешниеотягающие обстоятельства. Например, у ребенка сломалась пластилиновая поделка, которую он с трепетом готовил к конкурсу и собирался всех поразить в детском саду. В момент, когда поделка сломалась, это было крушение его планов на весь день: теперь воспитательница меня не похвалит, девочка Катя не скажет, что у меня крутая поделка, я не пойду на свое место, сияя от гордости... А еще жалко своих трудов, а еще накрывает экзистенциальное переживание бренности всего, что нам дорого... И сейчас сесть бы на пол, уткнуться носом в колени и погоревать как

следует, но ребенка зовут завтракать, и никто не разделяет его горе. Мама говорит рассеянно «ну ничего, новый сделаем» и продолжает собираться на работу... Ребенка начинают подгонять, ругают за то, что долго застегивал куртку, сердятся, что плачет, ведь от этого у мамы и папы автоматически портится настроение...

И вот он приходит в детский сад с полным баком невыстраданной печали. Начинает плакать: каша не та. Получает нагоняй. Весь его день буквально разваливается на куски... И когда вечером за ним приходит мама, то ей говорят, что сын весь день ходил с кислым лицом, все портил и ломал, ревел из-за всякой ерунды.

А если раскрутить эту пластинку назад, то мы вспомним еще, что накануне трагической поломки ребенок плохо спал, мало ел, а еще была гроза и с вечера у всех болела голова. Так разнообразные внешние факторы формируют нашу печаль, иногда выращивая ее до состояния эпической трагедии. Что делать родителю? По возможности не становиться еще одним таким фактором. Не обесценивать, не игнорировать, не злиться на детские слезы, найти способ качественно прогоревать эту детскую печаль.

Лично мне достался весьма чувствительный старший ребенок, с которым мы пару раз опаздывали в школу и детский сад — потому что нам надо было пятнадцать минут посидеть в коридоре и поплакать над сломанной поделкой, а потом утереть носы и быстро придумать, как ее починить. Зато весь оставшийся день оказывался спасен.

А что с печалью можно делать? Принимать. Признавать ее законность. Сочувствовать, если можете. Спокойно ждать, пока печаль пройдет, если вы не готовы разделять ее с ребенком и тоже страдать от лопнувшего шарика или растаявшего снеговика. Не принимать печаль на свой счет: у родителей частенько появляется комплекс бога, нам кажется, что каждая слеза ребенка связана с тем, что мы недостаточно постарались или в чем-то ошиблись. Поверьте, это не так: мир по природе своей избыточен, в нем всегда есть море поводов и для радости, и для грусти. Мимо одних обстоятельств ребенок пройдет спокойно, на других застрянет надолго. Все, что мы в силах сделать — это советовать, давать осторожную обратную связь. Но только после того, как вся печаль выплакана и прожита.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С ПЕЧАЛЬЮ



ДЛЯ РЕБЕНКА:

УТЕКАЙ

Когда нам очень грустно, мы плачем. А если представить, куда текут наши слезы? Наверное, просачиваются сквозь землю, мелкими ручейками вливаются в речки, а те текут в большие реки, а там вливаются в океан — а океан такой большой! Он точно растворит наши слезы... Зайдите в ванную, умойте плачущего малыша, расскажите ему, что его грусть теперь совершит большое путешествие: полетит по трубе в реку, оттуда побежит к морю, а там волеется в океан, где ей станет спокойно и легко.

СДУВАЕМ ОБЛАЧКО

Печаль бывает похожа на маленькое облачко, которое нависло над головой и поливает мелким противным дождем — ничего не радует, все кажется размытым и неярким. Попробуем сдуть со своей головы это облачко. Медленно набираем побольше воздуха в легкие, задерживаем дыхание, поднимаем голову вверх и медленно, сильно дуем на облачко. Чувствуете — оно немного отлетело? Но нам нужно отправить его подальше, поэтому повторим упражнение по меньшей мере три-четыре раза.

АЛЬБОМ ОЩУЩЕНИЙ

Грусть всегда очень разная, но окружающим это не всегда понятно. Кажется, ребенок плачет как всегда. А у него сейчас совсем другая грусть, не та, что обычно! Когда ребенку грустно,

давайте попробуем помочь ее визуализировать. На что она похожа, твоя печаль? Она мягкая или колючая, ближе к зависти? Она огромная и блеклая, как пятно акварели, или маленькая, но очень заметная, как камешек в ботинке? Давай попробуем уточнить, как выглядит твоя печаль, где она в теле? Как будто руки чешутся? Или в глазу соринка противная? Или как будто бант на голове, такой прилипучий и тяжелый? Как только представили — будем ее убирать. Прическу поменяем, бант выбросим. Соринку смоем. Руки займем кусочком пластилина. Грусть никуда не делась, она тут, но уже не жжет, не царапает, не причиняет сильной боли.

ЛОВУШКА ГРУСТИ

Полезная практика для меланхоличных детей, которые многие явления жизни воспринимают через печаль. Возьмите коробку, герметичную, чтобы из нее ничего не выпало (можно заранее проклеить скотчем и клеем коробку из-под обуви или подарка, а может быть, вам потребуется огромный контейнер — смотря какая печаль). Поставьте эту коробку на видное место. Всякий раз, когда у ребенка случается большая беда (потерялась машинка, каша недоварилась, по бабушке соскучился, папу не хочется отпускать на работу, дождь за окном, что угодно), предлагайте ему все невзгоды и горести выложить в коробку. Открываем коробку, приближаем к ней лицо, начинаем говорить, жаловаться, плакать, если надо — орать, реветь, повторять по сто раз одно и то же. Делать это все нужно, пока не поймешь, что все грусти оказались в коробке. Крышку можно плотно закрыть, а потом выпустить печали на улице, или выкинуть их в окно, или вылить в унитаз. Можно оставить содержимое в коробочке на ночь, утром открыть — а там кисленькая конфетка. Вот так коробка перерабатывает наши печали. Удобно, правда?

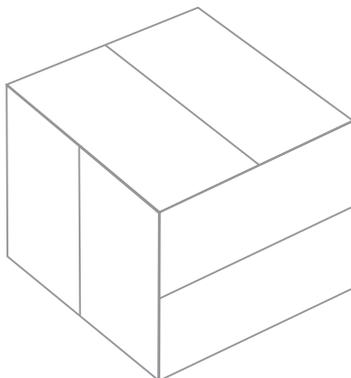
КОРОБОЧКА ГРУСТИ

Нарисуй или впиши на гранях «коробочки грусти», из-за чего тебе становится грустно и что тебя расстраивает. Это поможет лучше понять себя. А потом можно собрать реальную «коробочку грусти» или сумочку-выручайку, в которую сложить предметы, помогающие в моменты грусти. Например, чашка, с которой можно подойти к маме за вкусным какао, или уютный шарф.

.....



Пример



ДЛЯ СЕБЯ:

СТО ОТТЕНКОВ ПЕЧАЛИ

Практика на стыке с арт-терапией. Возьмите акварельные краски или восковые мелки, а также большой лист бумаги (А2 подойдет для лиц, более склонных к печальям, А3 — для менее склонных). Карандашом расчертите лист на 12 или 24 квадрата — в зависимости от того, насколько вы уверены в своих способностях распознавать разные оттенки эмоций. Можно начать с двенадцати, а потом перейти на более сложный уровень. Дальше начинайте творить: вспомните ваши недавние поводы для грусти. Машина с утра не завелась? С малышом поссорились?

лись? Муж не поддержал вашу идею? Заболел кто-то из близких? Запишите в квадратах: «Когда мама лежит с давлением, а я не могу к ней поехать». «Когда друзья не зовут тебя на вечеринку, потому что у тебя декрет». «Когда дождь весь день». «Когда твоя любовь ведет себя как...» Можете придумать любые удобные для вас названия: «печаль по фигуре», «хочется вина», «Вовка-дурак». Теперь начинаем творить: для каждого вида печали подберите оттенок и закрасьте соответствующий квадрат. Вот эта печаль — она интенсивно-зеленая или противно-болотная? А та, может быть, совсем бледная и бесцветная? А вот эта — желтоватая в крапинку, с примесью страха. Или ревности. А какой будет светлая печаль, когда вы рассматриваете свой выпускной альбом и вспоминаете школьные годы? А романтическая печаль, когда так хочется к морю вдвоем, что даже слезы на глазах?

Когда панно целиком раскрашено, отойдите от него на метр-полтора и посмотрите, что у вас получилось. Чувствуете, какое богатство красок? Все ли они так уж противны? Может, среди них и красивые есть? Эта техника показывает нам, что печаль вносит прекрасное разнообразие в жизнь, позволяет чувствовать и ее, и себя гораздо острее. Конечно, есть такие ужасные квадраты, на которые не хочется попадать никогда в жизни, но это лишь некоторые, и их точно не большинство.

Первые друзья

Как мы уже говорили, первые два-три года жизни дети играют рядом друг с другом, но не вместе. Вы могли заметить, что ваш ребенок полутора-двух лет охотно играет только на площадках, где уже есть другие дети, активно тянется к другим ребятам, наблюдает за ними, пытается потолкаться вместе вокруг какого-нибудь самосвала или ведерка... Если всего этого не было — не пугайтесь: мы все по-разному проявляем интерес к другим человеческим особям.

Все, что было до этого, — это с точки зрения социальной психологии пока еще не полноценное взаимодействие. Это выражение

готовности быть рядом, играть вместе, делить территорию. А вот непосредственно совместная игра появляется у детей в два с половиной — три года. Малыши начинают заговаривать друг с другом, задавать вопросы, приглашать в игру других и проситься в игру сами. Или молча подхватывают действия друг друга и только потом обсуждают, что это они такое построили. В любом случае — это уже игра.

Что важно понимать каждому взрослому? **Прежде всего, дружба — это навык.** Нужно изучить инструкцию, потренироваться, набраться храбрости и только потом получится действовать легко и с удовольствием.



РОДИТЕЛЬСКАЯ ФРАЗА «ПОЙДИ ПОИГРАЙ С РЕБЯТАМИ, ТОЛЬКО НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДОРОВАТЬСЯ» ДЛЯ ТРЕХЛЕТНЕГО РЕБЕНКА ЗВУЧИТ КАК «ПОЙДИ, ЗАВЕДИ «БОИНГ», ПОЛЕТАЙ НЕМНОГО, ТОЛЬКО НЕ ЗАБУДЬ ЗАЛИТЬ ТОПЛИВО В БАК».

Если ваш ребенок моментально осваивает навыки общения со сверстниками, смело идет на новую площадку и моментально находит там себе пару-тройку компаньонов — это талант! Прекрасный дополнительный козырь, который выпал вам в комплекте со всеми остальными особенностями личности. Вы немного сэкономите на обучении первичному навыку, но потом все равно будут моменты, когда придется учить ребенка некоторым тонкостям дружбы.

Затем, **общение со сверстниками — это навык небыстрый.** Большинство детей осваивает его постепенно. Сначала ребенок узнает лица детей, с которыми играл вчера. Потом не боится подойти и поздороваться. Потом включается в игру, потом пытается ее инициировать... Двух лет вам хватит, чтобы к следующему этапу подойти с умением здороваться, представлять себя, интересоваться другими, принимать правила игры, придумывать правила игры, а главное — принимать весь спектр эмоций, который дает нам дружба.

И здесь еще важный момент: дружба подразумевает не только радость общения. Будет и огорчение, и обида, и грусть, и ярость, и яркое удивление, и горькое разочарование — все это естественно.

Ваш ребенок, общаясь с другими детьми, будет испытывать разные эмоции, разные эмоции будут испытывать и другие дети по отношению к вашему малышу. Обычно нам легко принять, что дети будут ссориться и мириться, но очень сложно допустить, что и вашим ребенком другие будут недовольны, что на него будут сердиться и обижаться, а иногда и отказываться от общения с ним. Постарайтесь признать, что эмоции детей (и своих, и чужих) неподвластны вам: пусть они приходят и уходят, пусть дают возможность испытать и пережить что-то новое.



ДРУЖБА — ЭТО НЕЗАМЕНИМЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ЛЮБОГО РЕБЕНКА. НО СПЕКТР ПЕРЕЖИВАНИЙ БУДЕТ ОБШИРЕН, ЭТО ТРЕНАЖЕР НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ РАДОСТИ.

Итак, освоение дружбы началось. Трехлетний малыш начал признавать и узнавать других детей, с которыми играл раньше: это могут быть товарищи по двору, одноклассники в детском саду или дети ваших друзей, с которыми вы регулярно встречаетесь. Не всегда ребенку легко пройти этот путь, тут могут очень помочь ритуалы. Например, если в детский сад все время приносить какую-нибудь игрушку, с которой все ребята пытаются играть. Или при встрече с детьми друзей всегда есть апельсины, или на площадке первым делом лезть на дерево, тем самым привлекая внимание других детей... Ритуалы складываются сами собой, наше дело — просто не ломать их, они могут помочь ребенку освоиться.

Начните с одного товарища. Чаще всего ребенку сложно бывает сразу начать общаться с несколькими детьми. В толпе, даже из трех-четырех сверстников, легко потеряться и почувствовать себя одиноким. Поэтому удобнее всего начинать с малого: сначала освоите взаимодействие с одним сверстником, затем с двумя, тремя, дальше можно пробовать играть в команде побольше. Сразу стать душой компании из десятка ребятшек — большая редкость.

Позвольте ребенку сделать выбор. Лучше всего мы принимаем тех друзей, которых выбираем сами. Множества вещей ребенок не

может выбрать сам — но он вправе решать, с кем ему играть. Даже если этот ребенок нам не очень нравится или с его мамой нам не особенно интересно общаться.

Не настаивайте. Взаимодействие с другими детьми — это сложная и энергозатратная деятельность. Иногда у ребенка просто нет сил играть с другими ребятами, и тогда лучше побродить вдвоем где-нибудь в сквере или в одиночестве покачаться на качелях. Иногда просто нет настроения — и это тоже нормально. Если дружба станет не обязанностью, а свободным правом, ребенку будет легче и приятнее освоить этот навык.

Радуга дружбы. Приготовьтесь к тому, что первая дружба принесет вашему ребенку много разных эмоций. Признаки хорошей дружбы: вы не только веселитесь вместе, но и грустите в разлуке, и злитесь друг на друга, иногда до драки, и вдруг осознаете, что вам становится вместе немного скучно. Устать друг от друга — бесценный опыт: оказывается, даже самый классный друг не становится хуже оттого, что вам просто хочется теперь поиграть с кем-то другим. Крайне важно позволить себе не общаться с тем, с кем тебе скучно, но в то же время постараться включить эмпатию, подумать о чувствах другого, сделать так, чтобы ему не было больно. Это — самые тонкие оттенки радуги дружбы, поначалу спектр будет проще. Помогайте ребенку называть его эмоции, возникающие в связи с первой дружбой: я очень рад видеть Пашу. Мне спокойно с Пашей. Я грущу, когда Паша играет с другими ребятами. Мне обидно, что Паша не захотел играть в мою игру. Я был сердит на Пашу и даже захотел стукнуть его кулаком.

Важно понимать, что наши эмоции не говорят ни о нас, ни о человеке, который их вызвал.

Я был сердит на Пашу, но я не злой, просто я хотел играть по-другому.

Мне было грустно, что Паши нет, но Паша не обязан все время сидеть здесь и ждать меня.

Я был так зол, что хотел стукнуть Пашу кулаком, но я не стал этого делать, потому что Паша хороший и ни в чем не виноват. Просто мы такие.



- Скептик:
- — И что же, Паша так и будет ни в чем не виноват, хотя он меня
- толкал, обижал, сказал обидное слово? Что же, я сам виноват,
- что мне грустно или я зол?

Знакомые рассуждения: если что-то произошло, кто-то обязательно должен быть виноват. Если я зол, значит, меня разозлили. А давайте попробуем отделить неправильное поведение Паши от нашей ярости. Смотрите: Паша, конечно, не справился с управлением (и это неудивительно, ведь пилоту всего три). Он бросил в меня игрушкой, а мог бы не бросать. Это его эмоции, и в этот раз он не смог их принять. А я могу обидеться больше или меньше, разреветься от горя или не обратить внимания на то, что Паша терпит крушение у меня на глазах.

А может быть, я внутренне посочувствую Паше, которым овладела ярость? Конечно, не в три года, и даже не в пять. Может быть, в десять лет я смогу это сделать, или в пятнадцать, или когда я вообще буду взрослым. А сейчас, пока мне три, взрослые мне покажут зону ближайшего развития в эмоциональном плане. Не станут обвинять Пашу. Не будут подливать масла в огонь, приговаривая, какой Паша плохой, и говорить, что с ним не надо играть. Мне помогут справиться с моей эмоцией: утешат, погладят, обнимут. Мама или папа объяснят, что моя эмоция законна, но если я захочу — вместо нее может прийти другая.

Искать виноватых на учебной площадке — последнее дело. Если хотите, виновата природа: она создает нас незавершенными и предлагает нам самим разобраться, что делать в каждом сложном случае.

Когда эмоции улеглись, стоит рассказать, например, о том, что раз Паша сейчас стал таким горячим, возможно, ребенку захочется погулять пока с другими ребятами. Или, если Паша все время больно бьет по спине при встрече, имеет смысл сказать ему «не надо».

 » **Раз уж речь зашла о границах, пора составить первый свод правил обращения с другими людьми.**

- ✓ **Прежде чем обнять, схватить, поцеловать, взять за руку, нужно спросить разрешения.** Иногда это можно сделать и не словами, достаточно просто раскрыть объятия и подождать, что сделает твой друг, захочет ли близкого контакта.
- ✓ **Причинять боль другому человеку нельзя.** Даже если очень хочется ущипнуть, дернуть, толкнуть — придется сдержаться. Если совсем немогут, можно пойти и ущипнуть куклу: она привычная, выдержит.
- ✓ **Личные границы распространяются и на вещи.** Мы спрашиваем разрешения взять игрушку, не вырываем из рук другого даже собственную игрушку, потому что ребенок может испугаться, ему может быть больно от наших резких действий.

Этот свод правил будет расти по мере освоения навыка дружбы. Все нормы обращения действительны и для вас, и для вашего ребенка: сложно будет не бить других детей, если можно бить маму в порыве ярости. Практически невозможно уважать чужие права на машинку или лопатку, если ту же машинку и лопатку мама и бабушка могут бесцеремонно выхватить у вас из рук. Так что дружба — это челлендж и для нас, взрослых. Приготовьтесь принять все правила, которые вы придумаете для ребенка.



- Уставшая мама:
- — Расскажите, что делать, когда ребенок приходит из детского сада и говорит, что ребята его обижают, не принимают в игру?
- Или когда молчит и просто переживает, а потом отказывается
- идти в детский сад?

Вопрос очень важный, и его нельзя решить, не получив исчерпывающей информации о том, что скрывается за словами «обижают» и «не принимают в игру». Не замечают? Уделяют меньше внимания, чем хочется? Выбирают играть не с тобой, а с кем-то другим? Или тебе

просто скучно с этими ребятами, вы никак не можете найти общие интересы, а тебе кажется, что это агрессия в твой адрес?

Мне приходилось наблюдать даже случаи раннего буллинга, когда тихого ребенка буквально травил пятилетний одноклассник (кстати, когда им объяснили, в чем собственно заключается их проступок, они так расчувствовались, что сделали обиженного мальчика чуть ли не своим лидером).

Уверена, вы не оставите жалобу ребенка на других ребят без внимания. Вопрос в том, чтобы это внимание не навредило, а помогло.



» Предлагаю такой универсальный алгоритм действий, когда вашего ребенка обижают другие дети (что бы это ни значило):

Шаг 1. Выясняем, что конкретно произошло.

Лучше всего — у самого ребенка: спокойно, осторожно, уняв свою внутреннюю дрожь и не давая своему воображению дорисовать картину. Задайте пару наводящих вопросов, расскажите несколько сценариев: бывает, что обижают это когда вот так, а бывает, когда иначе. У тебя скорее первое или второе? В крайнем случае можно осторожно расспросить и воспитателя, и знакомых родителей, но лучше всего, если ребенок сам расскажет о своих эмоциях.

Если выясняется факт буллинга, если ребенка целенаправленно обижают, травят, объединяются против него, игнорируют — эту проблему нужно решать взрослым: воспитателям, родителям, психологу, который работает в вашем детском саду. Пусть ребенка эти решения касаются как можно меньше. Достаточно объяснить, что все люди имеют право на ошибку, и если в процессе общения ошибаются дети, то взрослые помогут им во всем разобраться.

К счастью, этот случай для детского сада достаточно редкий. Скорее всего, речь идет о том, что ожидания ребенка не совпадают с реальностью, возникает негативный эмоциональный фон, через который еще сложнее достучаться до сверстников. Тогда работаем первым делом с самим ребенком, привлекая других родителей и воспитателей только в том случае, если это действительно необходимо.

Шаг 2. Отделяем свои эмоции от эмоций ребенка.

Мы — неравнодушные, любящие родители, и каждая слезинка нашего ребенка для нас имеет значение. Но постарайтесь не стереть границу между вашим беспокойством, тревогой, страхом, гневом и переживаниями вашего ребенка, непосредственного участника событий.

Не диктуйте ребенку, что именно чувствовать: там, где у вас будет гнев, у него может оказаться грусть, где у вас тревога и обида — у него возникнет только легкое любопытство. Позвольте себе прожить свои эмоции самостоятельно, а ребенку — испытывать то, что испытывает он.

Проследите за тем, чтобы в вашем лексиконе не появлялись фразы: «На твоём месте я бы очень рассердилась».

«Эти дети тебя обижают, а ты и не чувствуешь?»

«Бедный, тебе так грустно: они все время играют, а ты у них на побегушках».

Эти слова выражают ваши эмоции, а звучат так, словно рассказывают ребенку, как ему чувствовать. Беспокойство относительно отношений с другими ребятами можно выразить иначе, без навязывания ребенку своих эмоций:

«Скажи, а тебе нравится, что этот мальчик тебя так сильно бьет по спине при встрече? Можно попросить его так не делать, это вполне нормально».

«Ты помнишь, мои друзья тоже иногда забывают меня позвать на вечеринку, но потом они все равно мне рады. А тут — ты уверен, что они рады взять тебя в игру?»

«Если тебе не нравится то, как с тобой обращаются, ты имеешь право с ними не играть. Только ты выбираешь, как и с кем тебе общаться в детском саду».

Шаг 3. Проговорите и признайте эмоции.

Да, тебе грустно, и это вполне нормально. Да, это очень обидно. Да, ты зол на Пашу и Сашу, что они играют с тобой не так, как ты хотел бы. Все это естественно и нормально, все, что ты чувствуешь,

законно. Теперь давай придумаем, что можно сделать, чтобы было не так больно, чтобы ситуация как-то изменилась.

Шаг 4. Предложите как можно больше вариантов решений.

Одно решение — всегда мало. Два — уже лучше. А самое полезное, что мы можем сделать, — это показать, что решений бесчисленное множество. К примеру, Саша и Паша дразнят тебя хлюпиком. Ты можешь подойти к Саше и Паше и заговорить с ними как ни в чем не бывало. Сказать, что Хлюпик — классная кличка и тебе она нравится. Можно вдруг показать им игрушку, которую никогда раньше им не давал. Или наоборот, можно сделать вид, что ты их не слышишь, и играть в разведчика, которому нельзя подавать вида, что он действительно их слышит (игра не всем подходит, но можно попробовать). Можно попросить протекции воспитательницы. Можно начать вдруг играть с девочками — вдруг это тоже интересно? Можно, в конце концов, «зеркалить» и просто повторять все то, что говорят тебе Саша и Паша.

Если тебя не принимают в игру, можно сначала присмотреться и попроситься в их игру, по их правилам. Или найти новых товарищей по игре. Или принести новое маленькое правило в игру, с которым тебе больше понравится участвовать...

В общем, чем больше всяких «можно» вы сумеете проговорить, тем лучше, даже если почти от всех возможностей ребенок сразу откажется.

ИТОГО: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЕРВЫХ ДРУЗЬЯХ И ПЕРВОЙ ДРУЖБЕ?

- **Первая дружба — это в первую очередь тренажер.** Дети учатся общаться, играть, договариваться, это долгий и сложный процесс, который отнимает у них много сил.
- **Дружба — это навык,** поэтому прежде чем отправлять ребенка поиграть с другими ребятами, нам стоит вооружить его эффективными коммуникативными инструментами (ниже опишем, как это сделать).
- **Адекватна ситуация, когда с каждым новым другом ребенок проходит весь спектр эмоций,** в том числе самых сложных. Разочарование, страх, обида, ярость, грусть — все это атрибуты нормальных человеческих отношений, поэтому не стоит волноваться, если ребенку от дружбы с другими детьми бывает не только весело.
- **А вот если негативных эмоций многовато, если становится трудно, если отношение к ребенку других детей вас не устраивает — это повод вмешаться,** но действовать лучше всего не на других детей и не на их родителей, а на собственного ребенка. Не всегда потребуется изоляция или отказ от общения: более «продвинутый» путь — понемногу, постепенно наращивать внутреннюю защиту от негативных эмоций и воспитывать в детях эмпатию. Нет, это не слабость и не пассивность, и это не значит, что все потом будут на них «ездить». Это суперсила, которая позволит ребенку понимать, что сейчас происходит с эмоциями другого человека, чем это грозит, а чем может быть полезно.



Переходим к практике!



ДЛЯ РЕБЕНКА:

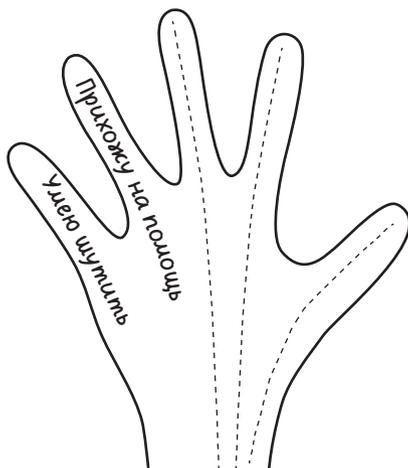
ЛАДОШКИ ДРУЖБЫ

Когда мы знакомимся, то протягиваем друг другу руки (не считая ситуаций со сложной эпидемиологической обстановкой — тогда достаточно просто помахать, но все равно мы делаем это рукой). Приложите ладошки ребенка к плотному белому листу бумаги и обведите фломастером. Теперь на каждом нарисованном пальчике напишите последовательно все этапы знакомства с новым человеком. Первый пальчик — поздороваться. Сколькими способами ваш малыш умеет поприветствовать другого? Привет, здравствуй, хеллоу, добрый день... Второй пальчик — представиться. Я Дима, меня зовут Дима, я Дмитрий, можешь звать меня Димон... Третий пальчик — «а как тебя зовут?». Услышать имя, повторить, запомнить. Четвертый — «давай дружить» (обычно это значит «давай сейчас поиграем вместе, а там видно будет»). Затем заполняем «пальчики» классическими коммуникативными оборотами: показать свою игрушку, попросить посмотреть игрушку друга; рассказать, что ты больше всего любишь делать, и спросить о том же; предложить игру или включиться в игру и т. д.

Получившиеся «ладошки» не убираем далеко, оставляем на столе или вешаем на холодильник, чтобы они как можно чаще были у ребенка перед глазами. Если с коммуникацией совсем не ладится — можно перед походом в детский сад, например, сделать отметки фломастером прямо на пальчиках ребенка, чтобы он мог посмотреть на свои руки и вспомнить, как ему общаться с новым приятелем.

Напиши на линиях, что делает тебя хорошим другом.

.....



ИСТОРИЯ ДРУЖБЫ

Очень полезная практика для развития эмоционального интеллекта, но она требует живого участия родителей. Когда ваш ребенок выберет себе друга и начнет с ним активно играть, составьте табличку из двух строк. В первой строке будет определенное количество дней, когда дети играли вместе (можно пропускать числа, отмечать только некоторые отдельные дни и события). Во второй строке под каждым днем вместе с ребенком рисуйте или приклеивайте смайлики, которые покажут, какими были отношения с этим новым другом. Было весело — отлично, рисуем улыбку. Было грустно — рисуем слезы, грустную рожицу; поссорились — рисуем гром и молнию или чертика.

Когда накопится дней двенадцать, рассмотрите табличку вместе с малышом: насколько разнообразны эмоции этой дружбы? Какие чувства вы дарите друг другу? Какие больше хочется дарить и больше хочется получать?



ДЛЯ СЕБЯ:

ЧТО ЧУВСТВУЮ Я, КОГДА МОЙ РЕБЕНОК...

Практика для отделения собственных эмоций от эмоций ребенка. Лист бумаги разделите на три столбика. В левом столбике будут ситуации, которые вызывают и у вас, и у ребенка сильные чувства. В среднем — эмоции ребенка, в правом — ваши собственные. Очень рекомендую слева найти место для таких триггерных ситуаций, например:

- Ребенок просит мороженое, но вы вынуждены ему отказать.
- Ребенок несется на огромной скорости на велосипеде или лезет на высокое дерево.
- Вы опаздываете за ребенком в детский сад.
- Вы покупаете ребенку очередного робота или долгожданную куклу.
- Ребенок в шесть утра прыгает на вас, чтобы разбудить и отправиться вместе на прогулку.
- Вы вместе выходите из дома в ясный, солнечный красивый воскресный день.

Если за последние месяцы происходили события, которые вас расстроили или озадачили, их тоже полезно включить в левый столбик.

Теперь заполняем оставшиеся два столбика, только честно! Когда ребенок мчится на велосипеде под горку, он чувствует восторг и решимость, а вы? Тревогу или гордость? Ужас или восторг? Или все вместе? Вот ребенка в детском саду кто-то обозвал сосиской. Как отреагировал он? Рассердился или расстроился? Или просто удивился, или даже посмеялся? А что испытывали вы — острую ярость, досаду, обиду, негодование? Или тоже посмеялись?

Когда табличка будет заполнена, отметьте зеленым маркером ситуации, когда вы с ребенком чувствуете по-разному. Много ли получилось кейсов? Если много, это добрый знак: скорее всего, вы искренни сами с собой и не пытаетесь слиться с ребенком, а еще вполне вероятно, что эмоциональный аппарат ребенка развивается хорошо, становится все более автономным, малыш уже не боится испытывать не то же самое, что и мама. Это здорово!

ОТ ПЕРВЫХ УРОКОВ ДО ПЕРВЫХ ТАЛАНТОВ

Как, опять кризис?!

Кто громче всех вопит на детских площадках? Кто разводит самую бурную деятельность у себя на веранде в детском саду? Кто получает в день больше всего замечаний? Пятилетки. Они находятся на границе между ранним детством и школьной порой — уже достаточно сильные, чтобы лезть везде, где только можно, но где-то и слабые — например, не могут унять слезы или удержаться от небольшой дежурной драки во дворе.

На самом деле, пять лет — очень коварный возраст. Ребенок как будто перестает в нас остро нуждаться. Кризис трех лет, к счастью, уже позади, с детским садом отношения установлены, с базовыми навыками разобрались... Уже почти все дети в пять лет могут «залипнуть» на лего, Барби, электронные игрушки, да и друг с другом играют часами, домой с прогулки не уведешь. И мы понемногу начинаем расслабляться. А зря! Потому что наши пятилетки совсем не такие взрослые, как кажется на первый взгляд. Они часто на нас оглядываются, замирают, задумываются, иногда горько грустят, и нам нужно быть особенно бдительными, замечать их состояния.



» В пять лет многих детей настигает настоящий глубокий эмоциональный кризис. Он не так известен, как кризис трех лет, — думаю, отчасти потому, что доставляет родителям меньше хлопот. И все-таки это кризис, его признает возрастная психология, его изучают,

о нем пишут... И он заслуживает того, чтобы мы о нем побеседовали.

Есть несколько факторов, которые провоцируют кризис пяти лет.

Во-первых, дети резко умнеют. К пяти годам у большинства ребят созревают определенные участки коры головного мозга, которые открывают множество новых тем. Дети начинают выходить на неведомый доселе уровень абстракции — отсюда эти несносные дурацкие вопросы. Кто сильнее, бегемот или крокодил? Прилипнет ли пирожное к потолку? Если бы Илья Муромец встретил Спайдермена, кто бы победил? Мы, конечно, предпочли бы слышать от детей более «правильные» вопросы — например, как растет хлеб и как устроена наша сердечно-сосудистая система. Но для пятилетки это совершенно то же самое, что и про Спайдермена. Это такие же абстрактные явления, которые к реальной жизни ребенка не имеют никакого отношения, но ради любопытства можно и поспрашивать.

Во-вторых, детям открывается множество сложных тем. Среднестатистический ребенок к пяти годам успевает столкнуться со сложнейшими явлениями, такими как рождение, смерть, добро и зло, предательство, ложь, несправедливость. Чтобы «переварить» все эти явления, мозгу нужно очень много энергии. А еще нужен достаточно развитый эмоциональный интеллект, чтобы не разрушиться от самой мысли, что папы и мамы когда-нибудь не станут на свете. Что на свете есть и такие люди, которым тебя совершенно не жалко, которые могут использовать тебя, как обыкновенную тарелку или платок. Примерно тогда же у ребенка происходит знакомство с чувством стыда, а иногда и вины — как бы сильно мы ни старались беречь его психику и делать скидки на возраст.

В-третьих, к пяти годам у детей созревает много новых социальных потребностей: в общении, в признании, в новой степени независимости, в общении со сверстниками и в их уважении, в самовыражении... Созреть-то они созрели, а реализовать их пока не удастся, потому что отчаянно не хватает опыта. Не все получается, не все разрешают, не все готовы стерпеть (пять лет — это возраст,

когда дети все чаще начинают слышать от взрослых «ты уже большой, теперь так поступать не следует» или «стыдно, стыдно, уже пять лет, а ты по-прежнему...»).

И да, есть еще один серьезный катализатор. Социальные потребности детей чаще всего не закрываются теми новыми требованиями, которые мы начинаем им предъявлять. Мы хотим, чтобы дети стали более серьезными, степенными, послушными, понятными, чтобы стали интересоваться тем, чем надо, начали бы читать, писать, считать и смотрели бы уже одним глазом в сторону школы... А для детей «ты уже большой» означает совсем другое: право влезать на самые высокие деревья, гулять сколько хочешь, не ложиться спать в девять вечера, получать на завтрак то, что закажешь... Пять лет — это еще и возраст первых невротических проявлений, первых социальных страхов (например, страха отвержения или страха неодобрения со стороны близких взрослых). Пять лет — это возраст обкусанных ногтей, рассеянных взглядов, потерянных вещей...

Тут нет правых и виноватых, есть просто ожидания и реальность, которые нужно срочно подружить друг с другом. И подружить их можно только с участием эмоций.

Что происходит с эмоциями детей в 5–7 лет?

Если сравнить эмоции ребенка примерно в четыре года и в пять-шесть лет, можно увидеть, как много сложных оттенков чувств появляется за этот короткий период. Их палитра становится очень разнообразной, нервная система вся искрит от испытываемых чувств, а названия пока даны не всем оттенкам. Разум уже пытается поделить все эмоции на хорошие и плохие, хорошими хвастаться, а плохих стыдиться — и получается не так гладко, как хотелось бы. «Хорошие» эмоции не всегда встречают одобрение, а «плохие», как их ни прячь, все равно вылезают наружу.

В общем, дети в возрасте пяти лет пока говорят, действуют и выражают себя весьма приблизительно. Не всегда можно их сразу понять, не всегда они угадывают, как поступить, чтобы снискать наше восхищение... Поэтому — продолжаем активно вкладываться в развитие эмоционального аппарата, стараемся не требовать слишком

многого, не усердствуем с оценками поведения ребенка: это ведь пока совсем не взрослый, пусть он и умеет есть ложкой и даже сам себе застегивает ботинки.

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РЕБЕНКА: ЧЕМУ ПОЛЕЗНО ОБУЧИТЬСЯ ПОСКОРЕЕ, КОГДА ТЕБЕ ПЯТЬ ЛЕТ?

- **Распознавать и различать свои эмоции.** Особенно новые, сложные, которых раньше не было: ревность, зависть, приятная светлая грусть, разочарование, азарт и т. д.
- **Называть свои эмоции.** Я сердит, я грустная, я задумчивый, я очень радуюсь, я страшно завидую, я вся тряусь от нетерпения, когда мама разворачивает мое эскимо, чтобы дать мне... Хорошая новость: это еще и отличный стимул к развитию речи, а речь помогает развиваться мышлению, а мышление — это фундамент будущего успеха ребенка в начальной школе.
- **Распознавать эмоции других.** Есть дети, которые не рискуют демонстрировать свои догадки. О том, что творилось у них в головах, мы узнаем только потом, когда они вырастут и поделятся воспоминаниями. Проще, когда ребенку ничего не мешает спросить маму: что это ты такая сердитая сейчас? Почему ты грустишь, что случилось? Мама, тебе страшно? Мама, ты сдвинула брови, потому что ты напряженно думаешь, или тебя разозлил тот человек?



- Скептик:
- — Так, ну для этого они уж точно еще маленькие! Тут прямо рефлексивный анализ: и как мама себя чувствует, и почему, и кто тому виной... Так не бывает.

Вы не поверите, как много всего уже может понять пятилетний человек, если до этого ему и его эмоциям уделялось достаточно внимания. Уже в четыре года ребенок может по выражению лица близкого взрослого угадать, когда можно остро пошутить, а когда это опасно

делать. Другое дело, что он может все равно выбрать шутку, и это говорит в пользу родителей: значит, ребенок не боится рисковать, принимает себя и все, что приходит ему в голову.

Если выбирать между несносным пятилеткой, который во второй раз, шаяля, хватая маму за юбку или выкрикивает неприличное словечко, и тихим пятилеткой, который осторожно молчит, — легче выбрать первого, с ним будет однозначно проще. Помочь ему тоже бывает не так уж сложно. А вот молчуна придется долго-долго успокаивать, располагать к себе, и тогда мы узнаем о его внутреннем мире много такого, о чем не могли даже подумать (нет, не плохого, а разного и удивительного).

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ С ДЕТЬМИ ПЯТИ ЛЕТ?

- **Продолжайте выражать свою любовь.** Обнимайте, целуйте, хвалите, выслушивайте, берите с собой в гости, куда брали раньше, — естественно, с соблюдением личных границ и с согласия самого ребенка. Не отсылайте ребенка все время играть в его комнате, не отдавайте его развитие целиком на откуп детскому саду. Будьте рядом, пусть ненавязчиво, но присутствуйте.
- **Говорите о чувствах.** Не менее трех раз в день сообщайте ребенку, что вы испугались, разволновались, начали сердиться, обрадовались, расслабились, повеселились от души — так ребенку будет проще называть собственные эмоции и распознавать ваши.
- **Постарайтесь воздержаться от снисходительного тона...** Ребенку важно быть увиденным, услышанным, ему нужна похвала — но когда мама хвалит насмешливо, свысока, снисходительно, это вызывает очень сложные чувства.
- **...и от сравнений!** Родители пятилеток, как правило, успевают подружиться с родителями сверстников, завести себе

новых друзей, мы дружим домами, семьями, спрашиваем, интересуемся, обмениваемся — и неизбежно сталкиваемся с искушением сравнить нашего ребенка с Леночкой, Лешенькой, Ванечкой, у которых все получается как будто бы лучше... А это для нашего ребенка, находящегося в эпицентре пятилетнего кризиса, удар ниже пояса. Наши дети достаточно чувствительны, проницательны и умны, чтобы понять: им есть что перенять у Леночки, Лешеньки, Ванечки, и наше безусловное принятие им необходимо как воздух. А уж когда родители начинают вспоминать, какими они сами были сознательными, аккуратными, креативными, умными в пять лет, — тут уж совсем невмоготу. Давайте пожалеем наших детей, да и себя: сравнения бесполезны, каждый ребенок — это самостоятельный феномен, и не будем их сравнивать, особенно вслух.



- Уставшая мама:
- — Опять кризис... А можно ли его как-то «проскочить»?

Гипотетически — можно. Вопрос только в том, что мы понимаем под словом «проскочить». Многие дети проходят пятилетний кризис безболезненно, особенно если вы успели дать им хорошую «прививку» своей любовью и вниманием, научили проживать страх, обиду, печаль, ярость. Они могут просто чуть громче кричать и чуть больше шалить, а потом счастливо и радостно войти в новую фазу. Тогда считайте, что вы действительно «проскочили».

Другое дело, когда вы игнорируете кризис. Ребенок замкнулся в себе, стал раздражительным, постоянно плачет, вечно недоволен компанией в детском саду и во дворе... Тут не очень просто будет делать вид, что все в порядке, да и не нужно: стоит просто перенаправить свои силы, слегка вернуть ребенка в состояние раннего детства,

когда он чувствовал себя уютно и безопасно. Чуть больше тепла, чуть больше участия — и вы тоже «проскочите»!

Как всегда, самый неприятный сценарий — если родители не видят, что происходит с ребенком. Уверена, это не ваш случай: ведь вы тренировали свои органы чувств, учились различать тонкие оттенки запахов, тоны голоса. Вы точно почувствуете, что ребенок стал резче, жестче, пугливее, отчаяннее.



НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ СКАЖУ ЕЩЕ: САМ ПО СЕБЕ КРИЗИС — ЭТО ОТЛИЧНАЯ ВЕЩЬ. ОН ПОЗВОЛЯЕТ ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕГРАДУ, ПОСЛЕ КОТОРОЙ НАЧИНАЕТСЯ ПЕРИОД УСТОЙЧИВОГО И УВЕРЕННОГО РОСТА.

Но чтобы преодолеть преграду, нужно не побояться увидеть кризис. Это похоже на ситуацию, когда вы пытаетесь размотать большой узел: тянете нить, а она не поддается. Если сделаете вид, что преграды нет и нужно просто дернуть посильнее — у вас в руках останется оборванный кончик. Если признаете, что где-то что-то мешает, запуталось, — вы наклонитесь, чтобы рассмотреть повнимательнее, найдете «проблемное место», и вскоре вам удастся освободить нить.

Здесь все точно так же: не тяните, не дергайте, не пытайтесь взять силой то, что может легко сломаться. Тогда и кризисы будут на пользу.

ИТОГО: ЧТО НУЖНО ЗАПОМНИТЬ О КРИЗИСЕ ПЯТИ ЛЕТ?

- *Этот кризис — такой же законный, как знаменитый кризис трех лет.* Ребенок выходит на новый уровень осознания мира, начинает осмысливать очень сложные явления, у него резко растут социальные требования (он хочет свободы, признания, принятия), — а получает, как правило, требование начать учить буквы и считать до ста. Тут и происходит столкновение интересов.
- *В пять лет ребенок начинает чувствовать еще тоньше и острее, чем раньше, — правда, уже не на природном, а на смысловом уровне.* Он пока не очень хорошо управляет своими чувствами, поэтому ему все еще требуется инструктор. Будьте рядом, пусть и на почтительном расстоянии.
- *Главный вызов бросает родителям не кризис, а социум.* Постарайтесь не сравнивать своих детей с другими, не участвуйте в странной гонке «у кого ребенок лучше умеет что-то делать», не пытайтесь повысить свою самооценку при помощи других и не давайте другим повышать ее за ваш счет. Вы включены в социум, это прекрасно, но личные границы еще никто не отменял.
- *И да! Наши дети в пять лет — уже молодцы.* Они гораздо лучше понимают нас и наши эмоции, гораздо внимательнее к нашим реакциям, они активно пытаются хитрить, «угадывать» правильное решение или действие. Постарайтесь перехитрить их: покажите, что любое их решение или действие ценно, если оно естественно. Впереди много сложных и эмоциональных моментов — приготовьтесь принимать их спокойно.



Переходим к практике!



ДЛЯ РЕБЕНКА:

ШКАЛА НА ЛАДОШКЕ

Пятилетний ребенок частенько прибегает к родителям жаловаться, ругаться, делиться эмоциями. Попросите его каждый раз оценивать, насколько сильны его чувства, — по пальцам. На один палец — «совсем чуть-чуть», на три пальца — «эмоция очень ощутима», на пять — «она мной владеет целиком». Иногда мы испытываем смешанные чувства, и тогда у нас может одновременно быть, например, на три пальца ярости и на четыре пальца страха.

СЛОВО ДНЯ

Сыграйте в такую рефлексивную игру: каждый вечер выбирайте одно слово, которое точнее всего опишет ваше состояние в течение прошедшего дня. Это может быть «ватрушка», если вы открыли сезон катания со снежных гор, или «палец», если ребенок больно прищемил себе палец и ездил в травмпункт. Слова хорошо написать на отдельных листочках и раскрасить так, как подсказывают эмоции: в яркие цвета или в цвета грозовой тучи, во все оттенки розового или в черно-красный.

ВЕЧЕР ВОПРОСОВ

Есть такие сложные вопросы, которые требуют большого разговора: о вранье, о страхах, о смерти, о том, как уважать других людей, но не забывать о собственных желаниях. Чаще всего такие вопросы возникают именно у пятилеток. Заведите для таких сложных тем специальную коробку: если ребенок задает вопрос, на который вы сейчас не можете ответить, пишите его на бумажку и бросайте эту бумажку в коробку. Раз в неделю в удобной обстановке разбирайте накопившиеся вопросы — деликатно, обстоятельно и в режиме неограниченного времени.



ДЛЯ СЕБЯ:

К ШКОЛЕ ГОТОВ?

Для начала экспресс-тест! Что вы чувствуете, когда на детской площадке вас спрашивают: «А ваш уже сколько букв знает?», «А как считает?». Когда говорят: «Вы же знаете, что считать подряд бессмысленно, нужно вразнобой? А вот мы занимаемся по специальной системе, уже в год мой ребенок знал все буквы, а теперь уже читает...»

Давайте по-честному: даже если ваш ребенок вундеркинд, вы испытаете легкое тревожное покалывание. Ой, а у меня-то все в порядке? А мой-то точно так умеет? Я точно выбрала правильную систему? Хорошо, если тут же ваш мозг вам напомнит, что все в порядке. Тогда вы быстро успокоитесь и продолжите общение.

Если же мозг запоздает или будет занят другими проблемами, ваша тревога начнет расти, и вы начнете защищаться доступными для вас способами. Например, расскажете всем, какой у вас уникальный ребенок, и таким образом окажетесь в том же белом пальто, что и все собеседники; сделаете вид, что эти темы вас не касаются, и покажете, как вы пофигистичны и безразличны к делам ребенка (а это ведь тоже не совсем правда). А может быть, вы ночь спать не будете, придумывая новый план срочного максимально развития вашего ребенка и турбо-подготовки к школе за неделю.



» Эта зарисовка нужна нам для того, чтобы понять несколько простых вещей:

- ✓ Все родители хоть немного, да беспокоятся по поводу подготовки детей к школе.
- ✓ Беспокойство проявляется по-разному и в большинстве случаев заражает точно таких же родителей, которые тоже в группе риска по предшкольному ажиотажу.

- ✓ **Болезненная реакция на подобные истории говорит о том, что, возможно, вашему эмоциональному интеллекту требуется специальная «прокачка».** Отлично, есть повод стать устойчивее и начать извлекать пользу из того, что нам мешает жить! Постараемся в этой главе дать вам несколько целевых упражнений.
- ✓ **Тревога — не лучший помощник в подготовке ребенка к школе.** Чтобы спокойно, без перекосов и резких движений привести ребенка к первому классу, не нужно волноваться, беспокоиться, сверяться с кем-то, достаточно просто понять, что такое вообще подготовка к школе и из чего она состоит.

Так что давайте сразу к делу: готовность к школе — что это? В чем ее измерить, как ее увидеть?

Перво-наперво давайте забудем эти странные критерии: умеет читать, писать, считать, знает десять видов животных... Если к семи годам ребенок будет все это уметь — о'кей, будем побеждать с этим, если нет — это почти ничего не говорит о его готовности к школе.

Эксперты Института возрастной физиологии РАО утверждают, что готовность ребенка к школе лучше всего оценивать по трем глубоким универсальным критериям: эмоции, движение и речь. То есть если эти три больших пласта умений выведены на уровень, соответствующий возрасту, значит, ребенок вполне готов к школе. Если в каком-то из пластов есть «недобор» — прописи и таблица умножения не помогут.

**ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ 2.0.
ЧТО ПОЛЕЗНО УМЕТЬ РЕБЕНКУ В ПЯТЬ ЛЕТ, ЧТОБЫ СПУСТЯ
ДВА ГОДА С РАДОСТЬЮ ПОЙТИ В ШКОЛУ?**

Эмоции:

- Знать, что у людей бывает разное настроение, не только хорошее; по возможности не страдать от того, что у близкого взрослого сегодня настроение не самое радужное (при усло-

вии, что взрослый держит себя в руках, а не превращается в огнедышащего дракона).

- Различать эмоции человека по тону голоса и выражению лица.
- Уметь определить свое настроение и назвать его: я грустный, я веселый, я спокойный, я волнуюсь, я зол, я боюсь и т. д.
- Уметь (хотя бы отчасти) взять эмоции под контроль: не причинять вреда себе и другим, не впадать в оцепенение.

Движение:

- Владеть своим телом: уметь прыгать, бегать, ползать, лазать, менять направление в беге, двигаться приставными шагами, менять скорость движения.
- В игре — двигаться в соответствии с данной командой («побежали», «прыгаем вниз» и т. д.).
- Точно и аккуратно действовать с мелкими предметами (бусины, пуговицы, лего, желуди и т. д.): собирать, раскладывать, опускать в прорезь и т. д.

Речь:

- Связно говорить, описывать свое состояние.
- Выражать свою мысль или желание через речь.
- Отвечать на вопросы, не только закрытые (да, нет, не хочу, Ваня и т. д.), но и содержательные, требующие подробных описаний, логических умозаключений.
- Соблюдать нормы вежливости.
- Уметь строить предложение, доводить мысль до конца, правильно интонировать (старайтесь расширить словарный запас ребенка, говорите с ним на самые разные темы).

И это еще не все! Кроме того, что ребенку для подготовки к школе нужно стать хозяином своего тела, мыслей и языка,

ему нужно еще подобрать ключи к миру других людей — иначе далеко не продвинешься.

Жить среди людей — невероятно сложная работа, которая может отнимать у ребенка все силы. Семья, детский сад, родной двор и иногда магазин — все это не такой уж большой мир. Школа по сравнению с предыдущей ойкуменой — как большой континент по сравнению с маленьким островом. Все как-то сразу стало больше, значительнее, где-то проскользнула враждебность, где-то тебя напугал чужой взгляд, а может быть, ты просто устал идти и срочно нужен привал...

В общем, думаю, вы согласитесь: можно отпустить ребенка на большую землю без умения считать до ста, даже без знания отличий хвойных деревьев от лиственных... А без социальных инструментов — никак нельзя.

**ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: ДЕСЯТЬ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ,
НЕОБХОДИМЫХ КАЖДОМУ РЕБЕНКУ, ОСОБЕННО
НАКАНУНЕ ШКОЛЫ:**

1. **Знакомиться, представляться.** Помните упражнение с ладошкой, которое мы делали, чтобы легче было научиться общаться в детском саду? Вот теперь оно пригодится снова, только уже как освоенный, привычный навык.
2. **Попросить помощи.** Надо сказать, взрослые обычно не очень в этом сильны. Задача наших детей — не повторять наших ошибок. Просить о помощи — не стыдно, не обидно, это не разрушает нашего достоинства, особенно если мы делаем это вежливо и с пониманием того, что наша просьба законна.
3. **Следовать инструкции.** Мы отточим это умение в подвижных играх, а потом перейдем к более сложным алгоритмам, которые нужно уметь удерживать в голове.
4. **Концентрироваться на задании.** Не сосед, не птичка за окном, не навязчивая мысль занимает все мое внимание —

а то, что я делаю здесь и сейчас. Это высший пилотаж, и от первоклассника требовать полной концентрации нельзя, но мы будем постепенно тренировать внимание и обучать навыкам концентрации.

5. **Выражать свое несогласие.** Если ребенок его не выразит, в нем начнет бушевать эмоция, которую придется гасить, если не сразу, то потом, дома. Не лучше ли сразу привыкнуть говорить словами, вежливо и пока еще спокойно: я так не считаю, мне так не кажется, я думаю по-другому, может быть иначе... Сказать и дать таким образом своим мыслям право на существование.
6. **Принимать отказы.** Ну не будут тебя сегодня спрашивать. И на улицу во время урока не пойдем. И дружить с тобой почему-то вон та девочка отказалась. Ну что ж, нет так нет, а зато... (и это еще одно знакомое нам упражнение на управление эмоциями).
7. **Выражать признательность.** Просто «спасибо» за то, что тебе дали карандаш или подвинулись в раздевалке, — это очень много. Гораздо больше, чем любые прописи.
8. **Извиняться.** Это очень сложная компетенция! Только с определенным уровнем эмоционального интеллекта мы можем сказать: «Прости меня». Только понимание того, что это не ты плохой, а ситуация такая, что твой гнев, твоя застенчивость, веселая шалость, упрямство — законные эмоции, просто ты не справился с управлением, — позволяют извиняться и не испытывать при этом горьких чувств.
9. **Управлять эмоциями.** Честно говоря, с этим пунктом я согласна не вполне. Слишком уж сильное это заявление: управлять эмоциями, да еще в семь лет! Пусть это будет задание «на вырост»: пока главная задача — понимать свои эмоции, понимать причины, уметь сказать о них. Как результат: просто не лезть с кулаками к детям, которые «явно не

правы», и не плакать весь день, если с утра реальность чуть разошлась с картинкой в голове. Если это получается — уже прекрасно.

10. Принять последствия своих действий и критику.

Еще одно задание «на вырост», которое пока не обязательно выполнять до конца. Ну да, у меня не все получается гладко. Ну да, я ошибся, да, можно было разругать ситуацию иначе. О'кей, учту. А когда ваш ребенок придет к вам не просто с очередным «Я разбил стекло», а с тирадой «Я разбил стекло, подошел к учительнице, сказал, что я случайно, извинился и теперь прошу тебя помочь мне все исправить» — честное слово, это будет веский повод выпить шампанского!

Вот такие планы на ближайшие два года. Внимательно посмотрите на эти родительские чек-листы. Вы согласны с тем, что у вашего ребенка полно работы? Что для выполнения этой программы нужен фактически полный рабочий день в течение двух лет — тренировать, напоминать себе, слушать, думать, пробовать, искать, попадать в истории, бегать, прыгать, плакать, не плакать, злиться, не драться и т. д.?

Может быть, вы согласитесь со мной, что прописи и академические знания в области ботаники и зоологии в эту насыщенную жизнь могут просто не поместиться?

Иногда у нас, ответственных родителей, возникает соблазнительная мысль: ребенку-то что, взял в одну руку портфель, в другую букет, — и пошел. Это на нас лежит вся основная нагрузка: наряжать, собрать, купить, организовать, подготовить... В эти моменты вспомните два родительских чек-листа. А потом пойдите и обнимите вашего ребенка, который совершает самый сложный внутренний путь, восхождение если не на Эверест, то уж точно на какую-нибудь почтенную вершину в Гималаях.



- Уставшая мама:
- — А если мне все равно хочется подготовить ребенка к предстоящей учебе? Если я хочу его чему-то поучить, да и сам он постоянно ищет, чем бы заняться? Что же теперь, буквы не учить?

Если вы уверены, что успешно осваиваете физиологическую и социально-психологическую «программу», а учеба доставляет удовольствие и вам, и ребенку, — конечно, занимайтесь! Только прошу вас, не садитесь раньше времени за парту больше чем на 10 минут. Это вредно и для тела, и для эмоций. Читайте вывески, изучайте математику, рисуя цифры на асфальте и прыгая по ним. Пересчитывайте горки, с которых скатились, снимайте на виртуальный «волшебный фотоаппарат» все деревья, которые встретите по дороге домой из магазина. Хорошо укладывается в голове дошкольника только то, что он прочувствовал телом.



- Скептик:
- — Вот вы говорите, что не надо учить ребенка читать, а надо учить его извиняться. А что я скажу педагогам, которые на прослушивании будут просить его читать, соединять, считать? Я буду краснеть со стыда, что ребенок не готов?

О, я слышу в этих словах классическую родительскую тревогу: а вдруг мой ребенок покажет себя недостойно?

Смотрите! У нас ведь и у самих есть тысячи способов опростоволоситься. На собеседованиях, дружеских посиделках, на работе, даже у себя на кухне мы можем совершить множество оплошностей. Не так подписать, не тому позвонить, неправильно решить задачу, сжечь кастрюлю... А выход из всех этих положений один на всю жизнь: управлять эмоциями, принять свою ошибку, сделать выводы, спокойно извиниться, попросить о помощи, сказать спасибо.



ЧУВСТВУЕТЕ? ПЕРЕД НАМИ ЗАЧАСТУЮ СТОИТ ВЫБОР: ЛИБО СДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ «ПОСЫПАЛСЯ» НА ЖАЛКОМ, НЕВАЖНОМ, СОВЕРШЕННО НИЧЕТО НЕ ЗНАЧАЩЕМ СОБЕСЕДОВАНИИ В ПЕРВЫЙ КЛАСС (КОТОРОЕ, КСТАТИ, НЕ ВПОЛНЕ ЛЕТАЛЬНО И ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬШЕ ЗНАКОМСТВОМ, ЧЕМ ОТБОРОЧНЫМ ИСПЫТАНИЕМ), — или ДАТЬ ЕМУ РОСКОШНЫЙ СТРАХОВОЧНЫЙ КРЮК, КОТОРЫЙ ВСЮ ЖИЗНЬ БУДЕТ ВЫТЯГИВАТЬ ЕГО ИЗ ЛЮБЫХ НЕЛОВКОСТЕЙ.

Если вы можете дать и то и другое, при этом от усилий не заработать себе невроз — прекрасно. Если нужно выбирать — советую выбрать крюк. Множество исследований моих коллег в США, Китае, Сингапуре, Великобритании, Финляндии (не последние государства в плане качества образования) показывают, что метапредметные навыки, мягкие методики, универсальные человеческие умения работают лучше любых жестких академических знаний — и в школе, и за ее пределами.

А что касается страха, что придется краснеть за ребенка, — что ж, мне он тоже знаком. Порой захлестывает, несмотря на то что я регулярно проверяю, что у меня происходит с эмоциями и как я принимаю сложные ситуации. Тут главное отделить себя от ребенка: конечно, вы его родили, выкормили, воспитали, обучили (и я уверена, сделали это отлично!), но ваш ребенок — это гораздо больше, чем продукт вашего воспитания, чем ваш проект. Это личность, автономная особь. Он имеет право ошибаться, быть не таким, как от него ждут, — и в этом его ценность, а не ваша ошибка.

И уж поверьте мне, когда на встрече с педагогами ребенок говорит открыто, спокойно, вежливо, дружелюбно, на хорошем русском языке: «Простите, я пока совсем не умею считать, только знаю числа» — это в разы сильнее, чем безучастно промямлить правильный ответ.

Но мы увлеклись! Пора переходить к практике. У нас же море интересной и увлекательной работы на ближайшие два года.

ИТОГО: ЧТО НУЖНО ЗАПОМНИТЬ О ПОДГОТОВКЕ К ШКОЛЕ?

- К школе действительно нужно готовиться, но не совсем так, как предлагают модные книги и детские клубы, обещающие нам вундеркиндов с идеальным почерком. Работать нужно в первую очередь над движением, эмоциями и речью ребенка, и для этого ни в коем случае не нужно садиться за парту. Просто живите активной, наполненной жизнью, как жили раньше.
- Кроме того, есть целый ряд социальных навыков, которые ребенку хорошо бы освоить до школы. Для этого ему тоже нужно просто жить, а вам — просто обратить на эти навыки внимание.
- Учиться читать, писать, считать, запоминать разные факты и накапливать знания о мире — можно, но необязательно. Надо сказать, на хорошую физическую и эмоциональную почву знания сами отлично «прилипают».
- Самое главное! Не занимайтесь с ребенком тем, что приносит вам негативные эмоции. Если математика в радость — считайте на здоровье, если каждый урок приносит вам нервы, слезы, беспокойство, злость, чувство опасности — пусть математика подождет. В конце концов, вы можете всегда делегировать другим занятия, которые вам с ребенком не приносят должного удовольствия.
- Сидеть за партой — вредно. Сидеть перед экраном телевизора — тоже вредно, даже если показывают обучающий мультфильм на трех иностранных языках. Выходите на улицу и учитесь через тело, через движение, через игры, через эмоциональное восприятие мира.



Переходим к практике!



ДЛЯ РЕБЕНКА:

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Есть целое семейство подвижных игр, где нужно отвечать конкретным действием на определенные слова или команды. Мы предлагаем две из них.

СОСИСКА, КЕТЧУП, КОКА-КОЛА

Все участники (хорошо играть группой от двух до шести человек) встают в ряд лицом к ведущему. Тот объясняет язык игры: сосиска — прыжок вперед, кетчуп — прыжок назад, кока-кола — прыжок на месте. Дальше начинаем «собирать заказы», называя три элемента в любом количестве и любой последовательности. Например: сосиска, кетчуп, кетчуп, кока-кола, кетчуп, сосиска (дети прыгают вперед, назад, назад, на месте, назад, вперед).

Можно ввести штраф для тех, кто ошибается в действиях: например, отойти на два шага назад.

Когда три команды освоены, добавляем новые элементы: картошка фри — два приставных шага влево, лимонад — покрутиться на месте и т. д.

Синхронизация тела с поступающей командой — очень важный навык, который прокладывает мостик и к саморегуляции, и к ощущению себя в пространстве.

Примечание: мои дети не пьют колу и никогда не заказывают ее в кафе, в игре ее упоминание их не тревожит. Если ваши дети более чувствительны к упоминанию еды, замените вредные сосиски и кока-колу на кефир и запеканку, базилик и клубнику, рыбий жир и апельсины — главное, чтобы связь действий с продуктами питания была явной.

ИГРА В ПЕРЕПОЛОХ

Играть можно как «панельно» (ведущий перед рядом остальных игроков), так и в кругу (ведущий в центре круга). Ведущий бросает мяч то одному, то другому игроку, называя его имя. Если имя названо правильно — игрок ловит мяч, если нет — игрок говорит «переполох!», и тогда задача всех, кроме ведущего, как можно скорее «перемешаться», поменяться местами.

Тот, кто поймал мяч с неправильным именем, сам становится вóдой.

ИРЛАНДСКАЯ ДУЭЛЬ

Участники разбиваются на пары. Правая рука каждого дуэлянта превращается в меч (вытягиваем указательный палец), левая — в уязвимое место (раскрытая ладонь прячется за спиной, на уровне поясницы). В течение минуты каждый игрок должен коснуться указательным пальцем ладони противника и постараться не дать противнику «уколоть» свою ладонь.

ДОМАШНЯЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Если очень хочется пройтись по детской дошкольной программе, постарайтесь сделать это в стиле естественнонаучной лаборатории. Мы уже говорили, что только телом ребенок может полноценно понять и прочувствовать окружающий его мир. В следующей главе мы расскажем, как это способствует развитию внимания, памяти, мышления... В общем, работайте по возможности с живыми предметами, а не с картинками и электронными «говорилками».

Пример 1. Классическая задачка для поступающих в первый класс — сравнить похожие предметы. Сравни яблоко и грушу. Сравни арбуз и тыкву. Сравни березу и ель.

Вы идете в магазин и покупаете грушу и яблоко. Приносите домой, кладете на стол. Предоставляете вашему коллеге подробно и придирчиво описать внешний вид этих плодов, пощупать ко-

жицу, взвесить на руке. Разрежьте плоды и попробуйте на вкус. Оценивайте не только кислоту и сладость, но и зернистость груши на языке, твердость яблока, запах. Затем все это зафиксируйте на бумаге. То же самое сделайте с тыквой и арбузом, а потом отправляйтесь в парк и обследуйте два разных дерева — пусть до леса придется ехать полчаса на автобусе, разок можно потратить время на такую важную академическую задачу. Хотите перечислить десять африканских животных — отправляйтесь в зоопарк или в цирк. Одно такое упражнение принесет больше пользы, чем ежедневная систематическая зубрежка этих стандартных сравнений.

Пример 2. Математика постигается телом. Возьмите двадцать одинаковых по размеру бусин, пуговиц или камешков. Положите ребенку на ладонь один предмет, дайте его помять в руке. Потом — два, потом — пять. Дальше играйте так: быстро берите в горсть небольшое количество предметов, затем кладите ребенку в ладошку и спрашивайте: сколько? Пусть он щупает, взвешивает, пусть телом почувствует, чем два отличается от пяти. Потом дайте потрогать двадцать — это будет микрошок. А если вы сможете показать или дорисовать на листе ватмана тысячу таких же элементов — ребенок сделает первый шаг к тому, чтобы никогда не путаться в разрядах. Раз ощутив эту разницу физически, ты уже никогда не забудешь, насколько тысяча отличается от десятка.

ИСКУССТВО ДИАЛОГА

Сложно представить себе развитие речи без диалога. Но вот ведь странная штука, мы практически не бываем в диалоге с нашими детьми. Ты ел? Да. Спать хочешь? Нет. Ты разбил чашку? Я. Все это — не диалог, а допрос. Родитель задает вопросы, не способные «зацепить» ребенка. Потому и речь ребенка становится односложной и бесцветной. То, что дети бормочут себе под нос, пока качаются на качелях или бродят по саду, — в разы ярче.

Тренировать речь ребенка нужно через эмоции. Попробуйте составить список вопросов, которые вызовут эмоциональный отклик у ребенка, и постарайтесь обсудить в свободные минуты — по пути в поликлинику, перед сном, во время приготовления завтрака.

Например:

- Если бы вдруг к нам в квартиру забрел Человек-паук — что бы ты стал делать? Куда бы его отвел, что бы показал? Чем бы стал его угощать — не мухами же?
- Представь, что у тебя в комнате будет ремонт. В какой цвет ты бы хотел покрасить стены? А потолок? А какую мебель бы поставил? Нарисуем все это? Спроси меня, что я думаю о черных стенах в моей комнате.
- Ты говоришь, что хочешь стать ветеринаром. А можешь рассказать, как будет проходить твой рабочий день? Что ты будешь делать сначала, что потом? А как ты поможешь вот такому пациенту? Представь, к тебе в клинику придет жираф... Что у него болит?

ТО ИЛИ ЭТО?

Еще одна очень полезная игра на стыке смыслов и эмоций: развивает не только мышление и речь, но и умение чувствовать себя и устанавливать границы. Задавайте ребенку вопрос: то или это? Ты выбираешь кашу или хлопья? Лето на даче или лето в городе? Велосипед или самокат? Читать сказки или читать комиксы? Есть суп, потом котлету, или котлету, потом суп? И всегда задавайте следующий вопрос — почему. Расскажи, почему сначала суп — просто так привычнее? А почему вдруг лето в городе? Старайтесь не договаривать за ребенком и не предлагать ему вариантов, пока он не впадет в явный ступор. Иногда нам нужно время, чтобы понять, почему мы выбрали вишню вместо клубники или коктейль вместо мороженого. Но потом оказывается, что здесь как раз и показывает себя наша личность — наш вкус, воспоминания, уникальные ассоциативные ряды.

Когда ребенок созреет — пусть спрашивает вас. Эта игра, такая простая на первый взгляд, очень увлекательна. Мы с детьми играем в нее вот уже много лет, и нам никогда не бывает скучно, потому что меняемся и мы, и наши интересы. А развивать речь, конечно, можно только тогда, когда говоришь о том, что тебе близко.

КОМПЛЕКСНЫЙ УРОК

Если вы хотите чему-нибудь поучить ребенка, лучше всего делать это через гибкие и эмоциональные комплексные уроки. Темой урока может быть любой простой предмет или явление. Условие одно: тема занятия должна быть доступна ребенку на чувственном уровне. Это может быть яблоко или груша, которые можно прямо сейчас потрогать или съесть, или дерево, которое можно увидеть за окном, потом выйти на улицу и потрогать, или это может быть зима, которая недавно настала.

Урок строим из модулей, возможных ходов и заданий, которые вы выбираете по настроению. Например, тема урока — береза. Сначала вы идете на улицу и находите там пять берез. Среди них выбираете самую большую и старую, самую молодую, самую толстую, самую удобную для залезания. Потом придумываете десять прилагательных, которыми можно описать березу, и еще десять — таких, чтобы описывали настроение березы, ее характер. Береза может быть и грустная, и задумчивая, и веселая, и лукавая, и вредная (если ветками старается хлестнуть лицо...). Потом вы предлагаете ребенку вспомнить стихи или сказки про березу. Вы вспоминаете, какие деревья окружают ее в лесу, на всякий случай вспоминаете несколько таких, которые ее окружать не могут (пальма? кипарис?). Дальше вы приходите домой и изображаете березу в нескольких техниках: делаете панно из пластилина, рисуете карандашом, складываете из бумаги...

Напоследок напишем буквами слово «береза», поищем к нему рифмы, посвятим березе короткий импровизированный рас-

сказ... Если останутся силы, можете придумать и решить десять примеров о том, сколько лет растет береза, сколько листочков сорвал с нее осенний ветер и сколько саженцев собираются посадить садовники у вас под окнами.

Совет: если вам понравятся комплексные уроки, старайтесь заранее придумать тему и собрать все, что нужно к следующему уроку, в одну волшебную коробку: пусть в ней с вечера окажутся пластилин и краски, пара предметов, которые вы изучаете, уже найденные стихи, несколько шумовых музыкальных инструментов, чтобы аккомпанировать себе во время исполнения песни об изучаемом предмете...

Мышление, внимание, память

Ну вот мы и дождались самой настоящей конкретики в вопросах подготовки к школе. Каждый воспитатель, каждый педагог, каждый психолог скажет родителям дошкольника, что надо бы перед школой поработать над мышлением, потренировать память и внимание.

Это действительно так! Но хитрость в том, что без хорошего эмоционального подкрепления развивающие занятия рискуют стать для ребенка и его родителей сущим наказанием. Почему? Причин много. Негативная реакция на ошибки или затруднения. Отказ от любимых занятий в пользу развивающих. Слишком сложные задания, эмоциональное и интеллектуальное перенапряжение. Непривычное эмоциональное состояние родителя: излишняя серьезность, суровость, требовательность, необычный тон голоса или поведение во время занятий. Увы, именно эти ошибки мы вдохновенно совершаем, когда начинаем готовить ребенка к школе. В результате, вкладываясь в полезные и важные умения, мы губим мотивацию ребенка, создаем неадекватное отношение к учебе и приучаем к тому, что работа мозга — это нечто противоположное привычному веселью.

Зачем нам такой эффект? Вот именно, давайте лучше обойдемся без него.



НАША ЗАДАЧА — РАЗВИВАТЬ МЫШЛЕНИЕ, ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ ТАК, ЧТОБЫ ГЛАВНЫМИ В ЭТОМ ПРОЦЕССЕ БЫЛИ НАШИ ЭМОЦИИ, ПРИЧЕМ ПО БОЛЬШЕЙ ЧАСТИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ, ПОДКРЕПЛЯЮЩИЕ, МОТИВИРУЮЩИЕ.

По сути, это то самое «обучение с увлечением», о котором писал отечественный педагог Симон Соловейчик. Правда, он не изучал эмоциональный интеллект, но на чистой педагогической интуиции выстраивал свою систему от чувств, от приятных ощущений.

Очень важно!

ШЕСТЬ ПРАВИЛ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ, ВНИМАНИЯ И ПАМЯТИ

1. **Будьте проще.** Не надевайте строгое или серьезное лицо, когда собираетесь тренировать ребенка или учить его чему-то сложному. Сначала настраивайте себя: а интересно, как он сможет? А здорово, что мы это придумали! Вот удивительно, что он не взял такую простую задачку, а сложные ему удаются...
2. **Не «должны», а «хотим».** Никогда не играйте с ребенком в развивающие игры, если у него и у вас есть дела поинтереснее. Мультик — тоже хорошо, побегать во дворе — здорово, внезапно нужно поработать или сварить суп — и отлично. Занимайтесь тогда, когда вы этого действительно хотите, без лишнего напряжения и насилия над собой и партнером.
3. **Работайте на процесс.** Если ребенок из двадцати заданий выполнил три, но вы от души посмеялись — программа выполнена на 200 %. Не гонитесь за результатом, лучший результат в данном случае есть осознание того, что учеба — это прикольно.
4. **По возможности привязывайте к реальности.** Старайтесь использовать не отвлеченных персонажей и мифические события, а работайте прямо с тем, что есть сейчас у вас перед глазами.

5. **Пусть будет прикольно!** Когда надоест играть в реалистичное, попробуйте подбирать для игр смешные высказывания, забавные ситуации, парадоксальные сочетания, чтобы ребенку было весело представлять себе все это. Такой подход давно хорошо показывает себя в педагогике: и в «Задачнике» Остера, и упражнениях Гейдмана (между прочим, углубленный курс математики, а как прикольно решать задачи про хоббитов и монстров с десятью ушами!).
6. **Аккуратно подбирайте уровень сложности.** Все эти задачи сработают только в том случае, если они будут не слишком сложны. Нам нужно показать, что мышление — это весело, а не трудно и обидно. Поэтому двигаемся всегда от простого к сложному. Не бойтесь, если пару раз ребенок решит задачу без лишних усилий. Это как с примеркой нового платья: лучше пару раз «утонуть», чем один раз «не влезть».

А теперь предлагаю перейти к практике! Помним, что все виды мышления, память и внимание — это сообщающиеся сосуды: развивая одно, мы помогаем другому. Поэтому и разделение игр и развивающих занятий по группам можно считать условным.

Мышление

Система, которая не перестает работать никогда. Наш «котелок» все время варит. Анализирует то что-то совсем новое, то старое и давно известное, устанавливает последовательности, выявляет ошибки, придумывает новые решения.



РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ РЕБЕНКА НАПРЯМУЮ СВЯЗАНО С РЕЧЕВЫМИ ПРАКТИКАМИ: КАК, С КЕМ И СКОЛЬКО ОН ГОВОРИТ.

Еще в 1932 году великий русский физиолог Иван Павлов заметил, что у человеческого мозга есть уникальная способность обобщать при помощи речи бесчисленные зрительные, звуковые и другие сигналы, поступающие из внешней среды. Все это носит название второй

сигнальной системы и по сути составляет основу нашего мышления. Вторая сигнальная система формируется только через речь — поэтому так важно вести с ребенком диалог. Уверена, вы с первого дня жизни ребенка только и делали, что разговаривали с малышом, хотя он толком не мог вам ответить!

Магия слов в том, что они влияют и на нашу первую сигнальную систему, то есть на способность воспринимать внешние импульсы «в чистом виде», без обобщения и синтеза. Если, глядя на вечернее закатное небо, мы начнем произносить оттенки, которых, возможно, в нем сразу и не увидишь, — фиалковый, бирюзовый, оранжевый, зеленый, золотой, лососевый, — то сможем в следующую секунду разглядеть их, выделить из всей небесной палитры.

Итак, самый сильный вклад в развитие мышления ребенка — это вербальный контакт. Но можно ведь говорить с ребенком не только словами! Есть же картинки, схемы, системы знаков, жестов, касаний — и все это кора больших полушарий головного мозга сумеет проанализировать и обобщить. Прекрасная тренировка!

Что еще можно делать, чтобы развить мышление дошкольника? Играть в шахматы. Придумывать свои языки и системы знаков: если делаем рукой так, это значит «мне грустно», если вот так — «я волнуюсь». Пишите друг другу записки: если ребенок пока не освоил письмо, можно придумать свой язык символов: красный круг — срочно приходи и поиграй со мной, красный квадрат — я очень сердит, зеленый круг — пошли гулять, синий круг — пошли в магазин...

Самое полезное, что мы можем сделать, — это быть крайне внимательными к нашим словам. Каждый раз, когда хочется назвать ребенка оболтусом или растяпой, подумайте, что это тот самый фиалковый оттенок на небе: стоит только назвать — и мы разглядим это в реальности. Может, приятнее будет разглядеть, что наш ребенок храбрец, молодец, герой, упорный, старательный, что у него есть успехи?

Давайте обсудим три основных типа мышления, которые пятилетнему ребенку будет полезно развить: креативное, логическое и критическое мышление.



» **КРЕАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ** — это сложный, поистине магический процесс, когда наш мозг собирает из имеющихся у него «кирпичиков», то есть сигналов из первой сигнальной системы, нечто совершенно новое.

Креативное мышление включается, когда человек сталкивается с любой новой задачей или ситуацией. Мы пока не знаем, как действовать, не овладели алгоритмом, у нас мало информации, но в этих условиях мы пытаемся создать подходящее решение.

Игра 1. Применение предметов

Берем любой простой понятный предмет: тарелку, молоток, палку, колесо, вилку. По очереди называем и описываем способ применения этого предмета. Например: с тарелки можно есть. Тарелку можно подставить под цветочный горшок. На тарелке можно рассыпать бусинки, чтобы не укатились. Тарелкой можно накрыть пятно на скатерти, чтобы никто не видел. Тарелку можно разбить и сделать мозаику... И так, пока у вас не иссякнет воображение. Предупреждаю: игра может развиваться до невероятных уровней сложности. За лучшие способы применить предмет можно выдавать друг другу призы: например, это может быть орешек, вкладыш или поцелуй.

Игра 2. Соединялка

Игра посложнее: берем два предмета и «собираем» их воедино в некое волшебное изобретение. Например: лист бумаги может соединиться с покрывалом, и тогда дети могут прямо на своей кровати рисовать фломастерами, а потом в стиральной машинке рисунки стираются, и можно начинать снова. Или — соковыжималка может соединиться с радио, и тогда вместо шума мотора мы будем слышать музыку. Обязательно предлагайте ребенку свой способ: это полезно и для вас, и для него. Нужно быть критичным и к своим изобретениям.

Если играть по классическим правилам сложно, можно начать с простого: соединять два очень разных слова в одном предложении. Так мы разовьем речь и тоже укрепим креативное мышление.

Игра 3. Облака и кляксы

Универсальная игра для детей и взрослых, позволяющая развить ассоциативное мышление (зона, смежная с креативным мышлением). Рассматривайте облака и придумывайте, какое облако на что похоже. Сначала только называйте объекты, потом постарайтесь усложнить задание: скажите, какое настроение у того облачного замка или бегемота, грустный ли этот воздушный змей или веселый, а вон та туча, за которой прячется гигантский теплоход, — она сердитая или скорее сама напугана? На следующем этапе попробуйте про каждую тучку, в которой вы нашли хороший образ, рассказать короткую историю. Почему она такая грустная, почему такая веселая, почему летит налево, а не направо, а что там к ней за странный барашек прицепился...

Если небо выдалось ясное, рисуйте кляксы и узоры: в них тоже можно найти целый зоопарк диких животных и массу поводов для новой сказки.

Игра 4. Внутренний мир предмета

Нарисуйте на большом листе бумаги простой предмет: яйцо, ящик, дом. Затем попросите ребенка нарисовать, что может быть внутри этого объекта, — только чур не рисовать очевидного! За цыпленка внутри яйца можно получить всего один балл, за маленького крокодила или черепашку — уже два очка, а если в яйце спит ребенок или поддумывается пирожок — можно получить и больше баллов. Хорошо, если ребенок придумывает остроумные мелкие детали сюжета: у маленького крокодила в яйце может быть спальня, гостиная, столовая; внутри дома могут, кроме комнат, оказаться мышинные норки, лазейки домового, дома для насекомых, зарытые клады... Внутренний мир картинки может быть и совершенно парадоксальным: задача только в том, чтобы в заданных широких рамках создать то, чего нет, нарисовать то, чего не видно.

Основа креативного мышления — признание разных вариантов и возможностей. Если рядом с ребенком рисует мама, в точно таком же ящике размещая совсем другие объекты, у ребенка возникает перед глазами живая иллюстрация вариативности мира.



» **КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ** — это способность сомневаться, видеть противоречия, верифицировать, уточнять, искать разрывы и ошибки... В общем — это ювелирная работа мозга, тестирование мира на достоверность.

Критическое мышление напрямую связано с вниманием: нужно уметь заметить некоторые детали, чтобы усомниться в предоставляемых фактах. Поэтому, развивая внимание, мы пополняем копилку критического мышления. Но чтобы этот механизм заработал, бывает нужно показать ребенку, что не все вокруг истинно и непоколебимо. Для этого есть несколько специальных игр.

Игра 1. Поймай меня!

Интерес в том, чтобы эта игра сама по себе была неожиданностью и включалась всегда, когда вы о ней вспомните. Не напоминайте ребенку о том, что вы в нее играете: просто скажите, что иногда вам хочется вот так почудить. Суть игры в том, чтобы «подложить» ребенку какую-нибудь противоречивую странность. Например, вы читаете давно известную сказку про Красную Шапочку и вдруг называете ее не красной, а малиновой, или черной, или зеленой. Или — вы готовите омлет, который ребенок любит, а зовете его есть кашу. Мы ждем, что ребенок вас «поймает»: скажет, что вы ошиблись, или просто произнесет стоп-слово, например, «Шалишь!» или «Пара-выра, мама снова чудит».

Игра 2. История с ошибками

Вы начинаете рассказывать ребенку сказку о нем самом. Почти все рассказываете правильно и складно, но кое-где допускаете ошибки. Например, ребенок больше всего любит киндер-сюрпризы, а вы скажете, что он больше всего любит мармелад. Можно допустить логическое несоответствие: сказать, что погода была плохая, поэтому вы не стали брать с собой зонтик. Или вы пошли в магазин, поэтому у мамы не было с собой телефона (а какая связь?). В этой игре можно

заранее договориться о том, сколько ошибок вы заложите. Пусть ребенок либо сразу говорит «стоп», как только услышит ошибку, либо старается запомнить все, что его удивит, и затем выкладывает полный список найденных несовпадений.



» **ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ.** Оно показывает прямую взаимосвязь между явлениями, помогает устанавливать причинно-следственные связи.

Если чашку уронить на пол, она разобьется. Когда видишь осколки на полу, то понимаешь, что чашка, по всей вероятности, разбилась. Вроде все так просто — но как часто мы, будучи взрослыми, допускаем логические ошибки, связываем процессы и явления, которые никак между собой не связаны. Назначаем причиной еще одно следствие или просто меняем местами причину и следствие. Если прямо сейчас разобраться с причинами и следствиями, то потом будет меньше риска себя обмануть.

Хорошо развитое логическое мышление позволит нам думать на ход вперед, прогнозировать, предугадывать события и готовиться к ним.

Игра 1. Убери лишнее

Даем три простых высказывания о каком-либо предмете: два отлично вяжутся вместе, третье — лишнее. Например: мячик резиновый, мячик синий, мячик может разбиться. Ребенок выбирает, какое высказывание лишнее, и по возможности объясняет: раз мячик резиновый, он не может разбиться.

Другой вариант: у нас есть два колпака разных цветов. На мне надет зеленый. На тебе тоже надет зеленый. Хорошая реакция ребенка: эй, так нечестно! Я же не могу сказать, кто из нас на самом деле в зеленом колпаке. Сойдет и такая: неправильным может быть любое высказывание. Либо у нас колпаки одного цвета, и тогда верны второе и третье, либо вычеркиваем второе или третье — все равно получается верно.

Игра 2. Восстанови последовательность

Любимое задание на школьных «знакомствах» перед поступлением в первый класс. Есть четыре картинки, которые складываются в единую историю, надо только восстановить последовательность событий. Картинки можно даже не рисовать: достаточно придумать нехитрую цепочку из трех, четырех или пяти событий, написать эти предложения и прочесть вразнобой.

Например: сначала берем кастрюлю. Потом помешиваем ложкой, пока не закипит. Потом всыпаем крупу, соль, сахар и ждем десять минут. Потом вливаем стакан молока и доводим до кипения. Ну что, получилась каша? А где же мы ошиблись? А давай сварим кашу и посмотрим, как должно быть на самом деле...

Игра 3. Найди преступника

Играем в Шерлока Холмса! Рисуем на листе бумаги несколько героев (начать можно с трех). Пусть у каждого из них будут какие-нибудь особые опознавательные знаки: один ходит в шляпе, у другого длинные волосы, у третьего огромные ноги, а еще это могут быть монстры с разным количеством глаз, ушей, зубов и ног. Затем загадываем одного из них и описываем тремя-четырьмя предложениями: он никогда не носит шляпу, ему нужны ботинки очень большого размера, он предпочитает стоять всегда с краю. Или посложнее: ему на день рождения подарили резинки для волос (значит, волосы длинные), ему мало двух перчаток (значит, у него больше рук) и он не в середине.

Игра 4. Тайный язык

Придумывайте шифры и используйте их в играх: можно писать друг другу зашифрованные письма, рисовать на асфальте никому, кроме вас, не понятные заклинания, можно даже устроить квест по всей квартире, где нужно переводить указания и маршруты с одного языка на другой.

Память

На нее принято жаловаться — это делают и школьники, и родители. Забыл тетрадь дома, забыл поесть, забыл дописать работу, забыл, как выполняется такая задача. При этом есть вещи, которые мы помним ясно и четко в течение долгих лет. Помним стихотворение, с которым сорвали аплодисменты на уроке. Помним, как сняли с дерева котенка и как нас потом за это благодарили. Помним, как стыдно было выйти к доске и не решить элементарную задачу. И уж точно на всю жизнь мы запоминаем мчащийся прямо на нас автомобиль или тот ужас, когда мы впервые застряли в лифте и погас свет.

Наверное, уже понятно?



мы хорошо запоминаем то, что вызвало у нас сильный эмоциональный отклик. то, что было серым, скучным, никаким — сразу сливается с общим фоном, а то, что было очень веселым, удивительным, ярким, страшноватым, возмутительным — остается в памяти надолго.

Для учебы полезно, чтобы на память работали положительные эмоции. Не очень полезно запоминать правила русского языка в сцепке со страхом и тревогой, а математику — в сцепке с гневом и яростью. Лучше, если все это вызывает удивление, воодушевление, радость, гордость. Об этом и постараемся помнить, придумывая ребенку задания на тренировку памяти. Возможно, в этом причина неудач ребенка во время тренировки памяти при помощи обучающих картинок: безликие, ни о чем не говорящие рисунки из книжки запомнить сложно, даже если смотреть на них десять минут и потом вспоминать, закрыв ладонью.

Игра 1. История игрушек

Положите на стол пять любых предметов: зайца, медвежонка, шариковую ручку, маркер, коврик, губную гармошку и т. д. Попросите

ребенка составить короткий эмоциональный рассказ, такой, чтобы все предметы были вовлечены в действие и по возможности испытывали какие-то чувства: они поссорились, подружились, были рады друг другу, нарисовали маркером дерево, написали шариковой ручкой письмо турецкому султану и т. д. Затем попросите ребенка выйти из комнаты и назвать все предметы, используя получившийся рассказ. Тренируем речь, осваиваем навыки мнемоники, эмоционально наполняем совершенно случайные предметы и объекты.

Игра 2. Сенсорная прогулка

Чаще всего, тренируя память, мы используем объекты, только что возникшие перед нами. Специально кладем игрушки, специально открываем картинку. А что, если вызвать в памяти то, что мы видим каждый день, но как будто не замечаем? Сенсорная прогулка — игра на стыке внимания и памяти. Предложите ребенку завязать глаза платком или закрыть плотной маской и пройти привычный путь (в магазин, в детский сад, на занятия, из детского сада домой, в аптеку) вслепую. По дороге вы будете вспоминать, какие объекты вы проходите прямо сейчас, что вас окружает: вывески, дома, дорога, светофор, трамвайные пути, магазины, скверы, детские площадки... Ребенку будут помогать звуки, запахи, сенсорика, координация (где-то нужно шагнуть на тротуар, где-то свернуть налево). Можно устраивать такие прогулки регулярно, раз в две недели, и тогда ребенок будет готовиться к следующей прогулке, стараться запомнить разные детали, которые встречаются ему по дороге.

Внимание

Если на память часто жалуемся мы сами, то о нашей невнимательности чаще всего говорят окружающие. Сколько раз за детство приходится услышать, что ты рассеянный, плохо слушаешь на уроке, не слышишь, как воспитательница дает команду спать...

Между тем наше внимание включено постоянно. Нас плотным кольцом окружают звуки, запахи, движущиеся и статические объ-

екты... Наше внимание старательно впитывает все, что ему попадет, — иногда в ущерб голосу мамы или папы, которые говорят тебе что-то важное, но сливаются с общим гулом и фоном из смыслов.

Обычно наше внимание фокусируется на том, что нам интересно. Еще — на том, что отличается от общего фона. Например, светлое на темном нам заметить легче, чем на пестром. То же самое происходит со слухом: если мы едем в трамвае, где одновременно разговаривают десять человек, то наш слух быстрее вычленил самый низкий голос, самый высокий, а также тот, который говорит медленно на фоне быстрой речи окружающих, или, например, говорит тихо среди громко кричащих. Мы цепляемся за отличия, и это всегда стоит учитывать, давая ребенку задачи на внимание. Скучное и обычное ребенок не заметит — и это закономерно!

Игра 1. Найди и собери

Сейчас книжные издательства выпускают множество таких книг — а вы попробуйте работать по тем же правилам с окружающей реальностью. Выходя на прогулку или в детский сад, договоритесь найти по дороге шесть черных предметов. Или пять разных видов деревьев. Или десять машин разных марок. Или любое количество предметов, чем больше, тем лучше, но пусть это будут предметы из дерева. Поищите буквы, цифры, шапки на прохожих — фантазии хватит на много дней. Обязательно проверяйте, сколько чего вам удалось добыть за один «сеанс охоты». Если вы хотите, чтобы упражнение было еще и на тренировку памяти, попросите ребенка не выкрикивать сразу, когда вы видите черный, деревянный или какой-то еще нужный предмет, а запомнить их все и назвать уже потом, когда вы вернетесь домой.

Игра 2. Что изменилось?

Расставляем на столе или на полу пять-семь разных предметов. Просим ребенка посмотреть на них внимательно, а затем выйти из комнаты. Совершаем быструю перестановку предметов: убираем медвежонка и вместо него кладем зайчика (такую подмену обычно легко найти) или меняем местами стакан с карандашами и бутылку с водой. Затем снова впускаем ребенка в комнату и просим ответить,

что изменилось. Самый глубокий эмоциональный отклик упражнение получает в тот момент, когда дети и родители меняются местами. Вы будете поражены тому, как трудно бывает сосредоточиться на каких-то пяти машинках и двух карандашах. Тем лучше: это поможет с пониманием относиться к трудностям, которые преодолевает в настоящий момент ваш ребенок.

Игра 3. Найди особенное

Нарисуйте на листе бумаги десять яблок в ряд, среди которых пусть окажется одна груша. Как быстро ребенок сможет найти и обвести ее? А если спрятать две груши среди двадцати яблок? А если раскрасить все плоды одинаково — легче станет или тяжелее?

Попробуйте поиграть так с ромбами, «затерявшимися» среди треугольников, или с корабликами, которые спрятались за машинками. Особенный предмет может быть особенным по форме, по цвету, по любой незначительной детали (наличие плодоножки у яблока, отсутствие колеса у машинки). Следите за тем, как ребенок выполняет задание, на какие детали обращает внимание. Не давайте однотипные задания — старайтесь удивить!

Алло, мы ищем таланты!

Итак, ребенку пять лет. Не пора ли узнать его получше?



- : Уставшая мама:
- : — Что? Я каждый день рядом с моим ребенком, мы столько
- : разговариваем, столько всего делаем вместе, я знаю каж-
- : дую его игрушку и помню каждый шрам на коленке... Куда
- : уж лучше?

С нашим платяным шкафом мы тоже давно знакомы. Мы бы узнали его из тысячи других. Изучили на нем каждую царапину. Подходим к нему каждый день, может быть, даже заглядываем внутрь — но скажите, мы действительно можем перечислить все, что в нем лежит? А можем ли мы рассказать, чем этот шкаф отличается от остальных?



А ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ, СКОЛЬКО УДИВИТЕЛЬНОГО И НЕОБЫЧНОГО СКРЫТО В НАШИХ ДЕТЯХ? ВЫ ЖЕ НЕ ДУМАЕТЕ, ЧТО ХАРАКТЕР СКЛАДЫВАЕТСЯ ТОЛЬКО ИЗ ТОГО, ЧТО МЫ В НИХ СОЗНАТЕЛЬНО ЗАКЛАДЫВАЛИ? ЧТО В РЕБЕНКЕ МОЖНО РАЗГЛЯДЕТЬ ТОЛЬКО ТО, ЧТО В НЕМ ОСОЗНАННО «ПОСЕЯЛ»?

В ОБЩЕМ, Я ПРЕДЛАГАЮ ЗАГЛЯНУТЬ ВО ВНУТРЕННИЙ «ШКАФ» НАШЕГО РЕБЕНКА. ОСТОРОЖНО ПРИОТКРЫТЬ СТВОРКИ И ПОСМОТРЕТЬ, КАКИЕ УНИКАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА, СВОЙСТВА, УМЕНИЯ НАКОПИЛИСЬ В НЕМ ЗА ЭТИ ПЯТЬ-ШЕСТЬ ЛЕТ.

Сначала поработаем сами, без непосредственного участия главного героя. Напишите на листе бумаги двадцать качеств, которыми вы описали бы вашего ребенка. Уверена, это будет очень красивый список: добрый, веселый, отзывчивый, оптимистичный, энергичный... Но этих формулировок маловато. Постарайтесь для каждого качества подобрать иллюстрацию. Наш ребенок очень дружелюбен: всегда здоровается, входя в группу детского сада, в магазин, в кабинет врача, и улыбается до ушей. Еще он изобретателен: сам придумал, как из деревянной шайбы сделать ручку для комода, вместо лопатки использует любую палку, сразу придумывает, где добыть нужную ему вещь, не стесняется попросить... А вот какой он храбрый: штурмует высокое дерево, уверенно смотрит вниз, если вдруг запаниковал — быстро приходит в себя и начинает думать не о том, как высоко он залез, а о том, куда теперь ставить ногу.

Этот список положительных качеств ребенка можно дополнять и продумывать в несколько этапов, в течение дней и даже недель, откладывая листок и возвращаясь к нему, если вспомните что-то важное. Через некоторое время у вас появится пока еще не полный, но уже очень подробный список талантов вашего ребенка.

Перечитайте его. Ощутите всю радость, гордость и восторг: смотрите, какой потрясающий человек получился!

Теперь упражнение посложнее. Пишем точно такой же список, но состоящий из качеств ребенка, которые вас огорчают, раздражают и пугают. Он слишком отчаянный: сначала делает, а потом думает

о последствиях. Он не всегда справляется с гневом: орет как резаный, а через пять минут «остывает» и даже понять не может, чего злился. Медлительный: не может быстрее справиться с элементарной задачей, даже если мы опаздываем.

С этим списком будем работать отдельно. Как только он будет готов, постараемся переписать его так, чтобы негативные качества стали талантами, преимуществами.

- ✓ Сережа не медлительный, а основательный: все делает осмысленно, с толком, не спеша, поэтому он не совершает многих ошибок и оплошностей.
- ✓ Маша не капризная, а чувствительная: она точно знает, чего хочет, и остро реагирует на моменты, которые не совпадают с ее картиной мира.
- ✓ Оля не неряха, она просто увлекающийся человек, умеет настолько отдаться творческому процессу, что не заботится о всяких мелочах.
- ✓ Миша не шумный, он темпераментный! В нем растет великий актер, оратор, политик, в нем кипит такая внутренняя сила, что иногда она просто прорывается через голос.

Это упражнение — аналог тех оптических головоломок, где можно увидеть на одном и том же рисунке совершенно разные объекты. Ямки или выпуклости. Три кубика или пять. Леди или старушку. И нет никакого правильного видения, нет истинного рисунка, есть только наше решение — видеть так или иначе. Нам, родителям, точно полезнее видеть в качествах нашего ребенка преимущества, сильные стороны, таланты, а не пороки и недостатки.



- Скептик:
- — Но это же самообман! Мой ребенок упрямый и несдержанный, он действительно грязнуля, растяпа, вечно что-то забывает
- и теряет — что же мне, радоваться этим качествам? Они объективно вредны, их же надо исправлять!

Давайте по порядку. У вашего ребенка есть качества, которые вас раздражают и от которых вы хотели бы избавиться. На этом объективные факты, увы, заканчиваются, и начинаются сплошные догадки, мнения, установки и эмоции.

Возможно, эти качества будут мешать ребенку всю жизнь. А может, и нет.

Наверное, быть упрямым вредно. Хотя есть на свете упрямые люди, которые скажут вам, что это здорово и очень удобно.

Не исключено, что упрямство можно исправить — но это не точно. К тому же никто не гарантирует, что процесс исправления доставит вам удовольствие.

Может быть, вас самих в детстве ругали за упрямство. Или вы никогда не отличались упрямством, зато ваши друзья, братья, сестры были упрямы, и поэтому вам приходилось уступать, а это не очень приятно.

Ну да, упрямству ребенка сложно радоваться. Или все-таки стоит попробовать?

Так вот, если в нашей ситуации так мало жестких фактов и так много эмоций, давайте решать ее с позиции эмоций. Вы недовольны каким-то качеством вашего ребенка. Перед вами дилемма: либо начать «исправлять», то есть переделывать ребенка под план-проект, либо попробовать «переделать» свои эмоции. Например, посмотреть на сложные качества вашего ребенка как на хитрые инструменты, которыми ни вы, ни он пока не научились управлять.

Ведь вы не будете сердиться на то, что вам неудобно резать хлеб циркулярной пилой или красить дом кисточкой для акварели? Вероятно, вы постараетесь освоить инструменты, которые у вас есть, выполнить с их помощью подходящие задачи, а для покраски стен и нарезки хлеба добыть другие, более уместные приспособления.



ЛЮБОЕ НАШЕ КАЧЕСТВО — ЭТО ИНСТРУМЕНТ. ОПАСНЫЙ, ОСТРЫЙ, ТЯЖЕЛЫЙ, ТУПОВАТЫЙ, ТОНКИЙ, УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ИЛИ СОЗДАННЫЙ ДЛЯ ОДНОЙ-ЕДИНСТВЕННОЙ, ЮВЕЛИРНОЙ ОПЕРАЦИИ — НО ТАК ИЛИ ИНАЧЕ, ЭТО НЕ ВРАГ, С КОТОРЫМ ВАМ И РЕБЕНКУ НУЖНО СРАЖАТЬСЯ, А ТАЛАНТ, КОТОРЫЙ НУЖНО ОСМЫСЛИТЬ И НАУЧИТЬСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ.



- Скептик:
- — А привычка грызть ногти или разбрасывать носки — это тоже
- талант, что ли?

На самом деле да. Привычка обкусывать ногти — это сигнальная ракета нервной системы: она сообщает нам, что перегревается, что с ней происходит что-то, к чему она не готова. Это великолепный способ защиты: мало какой взрослый пройдет мимо такого неприятного зрелища, как искусанные ногти. Только избавиться от проблемы «лобовыми» методами все равно не получится: придется потратить время и разобраться в причинах. Если ребенок начал грызть ногти только сейчас, для вас это повод проанализировать ситуацию и подумать, что именно в вашей повседневности так выводит его из равновесия.

Привычка разбрасывать носки — тоже своего рода талант. В-первых, это знак того, что ребенок не слишком педантичен, его нельзя назвать занудой, который опоздает в гости к другу, зато носки разложит по цветам. К счастью, это не ваш случай. Во-вторых, умение картинно и художественно что-либо разбрасывать — это странный, но вполне применимый инструмент. Например, когда вы захотите устроить домашний квест или приготовить маме сюрприз — предложите ребенку разбросать бумажки с подсказками так, как он обычно разбрасывает носки по дому. Посмотрим, что из этого получится!



» *В чем преимущество такого подхода именно сейчас, когда ребенок собирается в школу?*

- ✓ *Вы отделаетесь от мысли, что в ребенке что-то надо исправить.* В самом деле, почему бы не принять себя во всей красе, во всех подробностях, без ощущения, что у тебя есть темные стороны, которые нужно срочно «починить»?
- ✓ *Вы почувствуете, что у малыша есть огромный комплект талантов.* Среди них — лень, капризы, упрямство, умение громко орать, когда тебя обижают, отзывчивость, непревзойденный дар придумывать сказочные сюжеты из жизни машинок и паровозиков... С таким арсеналом успех у нас в кармане!

- ✓ **Вы будете защищены от форс-мажоров.** Школа такое место, где что угодно может случиться. Если вдруг вам придется что-то этакое выслушать о вашем ребенке, вы будете знать: за любой его проделкой и шалостью, за любым странным поведением или спорным решением стоит талант, который вы успели найти, осмыслить и пока просто ищите этому волшебному дару достойное применение.

А надо ли ребенку знать, что он так всесторонне одарен? Конечно! Как только вы понимаете, что надели «правильные очки», сместили фокус зрения в нужную сторону, — начните показывать ребенку суперсилы, которыми он наделен. Ниже обсудим, как это лучше сделать.

ИТОГО: ЧТО ПОЛЕЗНО ПОНЯТЬ О ТАЛАНТАХ РЕБЕНКА, ПОКА ОН НЕ ПОШЕЛ В ШКОЛУ?

- У каждого ребенка море талантов и суперспособностей, просто в какой-то момент нужно остановиться и осознать, что они есть.
- Те качества, которые мы привыкли считать несносными, ненужными, отрицательными, неприятными, — на самом деле тоже таланты, просто специфические или пока не освоенные. Мы можем признать, что если нам в человеке не нравится какая-то черта, это не значит, что от нее нужно избавляться.
- Перебрать и рассмотреть все таланты ребенка полезно еще и потому, что это дополнительная опора для его самооценки. Первое сентября, даже если оно пройдет в самой дружелюбной школе и с самым милым учителем, — это повод для множества раздумий, сравнений, море новой информации. Год до школы и год после первой встречи со школой — это время, когда нам очень важно не потерять себя, не утратить связь со своим телом, мыслями и эмоциями. Поэтому чем больше мы знаем о себе, тем лучше.



Переходим к практике!



ДЛЯ РЕБЕНКА:

Я ТАКОЙ, Я УМЕЮ, У МЕНЯ ЕСТЬ

Так уж вышло, что это упражнение — тоже своего рода развивающее занятие по словесности. Мы привыкли таланты обозначать именами существительными, хотя более сильная и побуждающая часть речи — глагол. А еще есть определения, которые могут прекрасно проиллюстрировать что угодно. Давайте опишем таланты ребенка в трех ключах!

Рисуем на листе бумаги три большие ромашки. Первая называется «Я такой». Вместе с ребенком опишите его прилагательными, которые будете записывать внутрь лепестков: я умный, я рассудительный, я решительный, я веселый, я великодушный, я ласковый, я находчивый... Вторая ромашка — «Я умею». Тут вы собираете таланты ребенка, выраженные в глаголах, то есть в разного рода навыках и умениях. Бегать быстрее мамы. Лепить человечков. Быстрее всех съесть суп. Рисовать. Петь.

Третья ромашка — «У меня есть». Здесь у нас будут существительные: сильные руки, красивые глаза, нежная улыбка, знания о животных и птицах, диплом, выданный в танцевальном кружке... И все, что ребенку покажется поводом для гордости.

Если лепестков оказалось больше, чем вам удалось придумать талантов, — не беда! Дайте ромашкам немного «отвисеться», за пару дней вы вместе с ребенком заполните все пустые «лепестки».

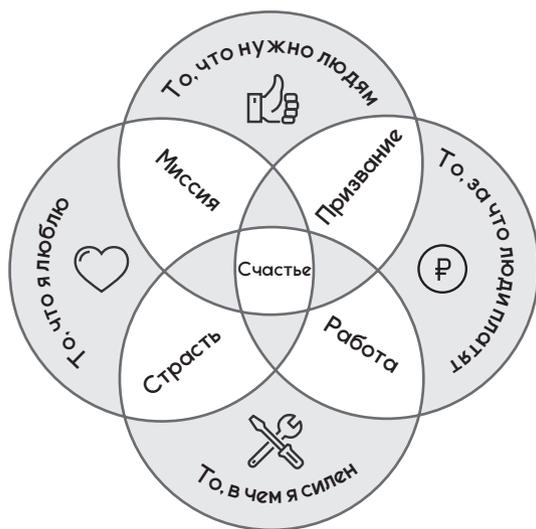
МИНИ-КАНВАС

На самом деле это упражнение для взрослых, оно широко используется при диагностике молодых людей на профориентацию. Но нам оно тоже подойдет. Ниже на картинке приведена конечная схема, а нам, чтобы нарисовать ее, нужно последовательно задать себе вопросы:

1. Что я люблю делать? Чем мне нравится заниматься?
2. Что у меня получается делать хорошо?
3. Что я могу предложить людям такого, что будет им полезно и приятно?
4. Что я могу предложить людям такого, за что они готовы будут платить деньги?

Вы получите четыре множества ответов — пусть пока не очень большие, но очень важные: для дошкольника сама идея о том, что он что-то отлично умеет делать, любит, может подарить миру, очень благотворна. На пересечении всех четырех множеств вы получите не просто таланты, а целые зачатки будущего призвания ребенка.

Спрячьте нарисованный вами канвас в надежное место, а через три-четыре года повторите упражнение и сравните две версии. Вы будете удивлены, но многие люди год от года лишь укрепляются в желании становиться летчиками или создавать самые красивые букеты. Это ли не самый настоящий талант, подкрепленный мотивацией?





ДЛЯ СЕБЯ:

ОЧКИ ТАЛАНТОВ — ОЧКИ ДОБРА 2.0

Сделайте себе прикольные и смешные очки: вырежьте из картона гигантскую оправу, наклейте на нее стразы и наклейки с крокодилами... И всякий раз, когда ребенок делает что-то, что вас возмущает, непринужденно говорите «Минуточку!», надевайте очки и старайтесь всерьез рассмотреть какой-нибудь ценный талант. Даже в разбитой вазе, даже в непослушании, даже в жестокое поступке (подрался с младшим братом за конфету) есть зерно таланта — пусть порой и приходится очень старательно очищать его от нежелательных эффектов.

Первые вызовы

Рано или поздно каждому из нас встречается такой крепкий орешек, который мы не можем сразу раскусить. И первый такой орешек падается обычно до поступления в школу. Буква Т в прописях никак не хочет писаться ровно и понятно; совершенно не даются какие-нибудь типы вопросов в английском языке, прыгать через скакалку назад — вообще непонятно, как они все это делают... В общем, весьма вероятно, что в возрасте до семи лет ваш ребенок столкнется с первыми в своей жизни ощутимыми трудностями.

Да, до этого тоже было непросто: кому-то было сложно учиться ходить, кто-то поздно начал говорить — но все это было в неосознанном детском возрасте, и по большей части это были физиологические трудности и физиологические усилия. А тут совершенно новая история: ты должен что-то сделать, сделать совершенно осмысленно, чтобы получилось правильно и хорошо.

Это — небольшой, но очень серьезный вызов, причем не только для ребенка, но и для вас. От того, как вы встретите первые неудачи вашего ребенка, зависит его будущая стратегия взаимодействия с препятствиями.



» Для начала вспомним, какие эмоции вызывает у нас любая сложность на пути.

Представим себе любую трудность, которую нельзя списать на недостаток физических сил или уровень развития. Подготовить речь, нарисовать макет при помощи новой компьютерной программы, почистить рыбу, приготовить новое сложное блюдо... Что угодно, что для вас сложно здесь и сейчас и что вы могли бы выполнить, но пока не выходит.

Что вы чувствуете, когда терпите неудачу?

Грусть. Ну вот, сначала все получалось так легко и приятно, а теперь вот как все сложно и неприятно...

Страх. А вдруг я никогда не смогу преодолеть это препятствие и на этом мой путь закончится?

Гнев. Да что ж такое, стараешься, стараешься, а потом какая-то ерунда тебе мешает...

Разочарование. Неужели я такой бездарный? Неужели какая-то мелочь так легко нарушит мой план?

Отчуждение. Что ж, раз у меня не получается, пожалуй, оставлю это дело. Не хочу иметь с ним ничего общего.

Знакомая цепочка?

Ваш ребенок может испытывать примерно те же чувства, когда ему не удастся забросить мяч в корзину, написать слово, перевести предложение, выучить наизусть стихотворение или спеть песню.

Это достаточно яркие и заметные эмоции. Но данная цепочка не полна, у нее отсутствуют два первых звена — любопытство и удивление. Именно с них начинается взаимодействие с любой новой вводной: головная боль, дождь, любая трудность, вдруг пропавший интернет — все это мы встречаем внутренним «Что это у нас такое происходит?». Только после удивления мы переходим к печальям, страхам, ярости и другим эмоциям, которые занимают все наше жизненное пространство и заявляют о себе так громко, что проигнорировать их невозможно.

Чтобы грамотно и спокойно прожить свои первые трудности, не отказаться от хорошего дела, иногда нужно откатиться назад и начать вязать цепочку эмоций сначала. На этапе первого удивления можно

свернуть не в сторону гнева и разочарования, а в сторону воодушевления и предвкушения важных свершений. Это получается не всегда и не сразу, но важно понимать, что такой путь есть:

- ✓ Интересно-интересно, что это за упражнение, которое нам до такой степени не дается?
- ✓ Ох, наконец-то что-то новое, а то все простые примеры и простые. Теперь наконец-то подумаем, поищем новые решения...
- ✓ Вот же суперменом я буду, когда у меня получится наконец склеить этот макет. Я сразу поднимусь на сто уровней.
- ✓ Как же это сделать, а? Аж руки чешутся попробовать еще раз...

Хитрость в том, что тому, кто находится внутри процесса, внутри своих эмоций, очень сложно ориентироваться в потоке чувств. Обычно мы просто не успеваем свернуть в нужную сторону, и нас уносит в водоворот страха, грусти, дальше швыряет в ярость, и в итоге наш корабль оказывается вдребезги разбит о скалу отчуждения.

Помочь нам может только внешний наблюдатель — доброжелательный, спокойный, заинтересованный, но не вовлеченный в эту бурю, а наблюдающий за ней со стороны.

Именно таким наблюдателем взрослый может стать для детей, когда у них все никак не получается сесть на шпагат, не пишутся буквы, не складываются числа, друзья не хотят с ними играть, ножницы оказываются самым неудобным инструментом на свете...

И какую самую частую ошибку совершаем мы в такие моменты? Разделяем эмоции ребенка, присваиваем их себе и начинаем тонуть вместе с ним. Грустим, что не получилась эта несчастная буква в прописи (хотя, собственно, напрямую эта неудача никак не отражается на нашей жизни и благополучии), злимся вместе с ребенком и на ребенка, самозабвенно боимся, что что-то не получится и педагог в детском садике или на подготовке к школе не будет счастлив. Мы тоже разочаровываемся в ребенке и иногда даже испытываем отчуждение: раз ты не можешь сделать над собой усилие и победить эту букву, тогда я лучше вообще не буду тебя учить. Справляйся как-то сам или делай что хочешь, я к этому не имею отношения.

Это тот самый случай, когда не нужно разделять чувства ребенка: вызов касается его, а не вас. Вы уже прошли все свои прописи, про-

гулы, неудачи по хореографии и игру на фортепиано — с тем или иным успехом. Теперь вы заслужили место стороннего наблюдателя, высшей силы, которая направит корабль к верному берегу.



» Как это сделать? Как не свалиться в те же эмоции, которыми будет фонтанировать ваш ребенок, столкнувшийся с каким-то вызовом?

1. **Не теряйте связи с собой.** Не стесняйтесь прямо сказать себе вслух, что вы уже взрослый человек, у вас есть аттестат, вы умеете писать и читать, вам не нужно завтра пропрыгать на скакалке тридцать раз в минуту. Вы уже прошли весь путь, на котором сейчас находится ваш ребенок, и вам не нужно проходить его повторно: достаточно просто поддержать нового героя на его пути.
2. **Не забывайте о собственных вызовах.** В это трудно поверить, но бороться с вызовом легче, если рядом кто-то другой борется с другими, своими трудностями. Помните, что у вас есть сейчас свои актуальные проблемы: нужно сдавать отчет, писать статью, говорить по телефону с неприятным человеком, с которым в прошлый раз диалог не получился, успеть в десять мест за день и к вечеру не начать бросаться на людей.
3. **Попробуйте пройти через ваши вызовы вместе, но параллельными дорожками.** Для этого можно поделиться с ребенком своими ощущениями относительно ваших трудностей: твоя буква Т — это как мой пирог с вишней, начинка все время вытекает. Я анализирую пирог, делаю работу над ошибками и завтра буду печь снова, но добавлю больше муки. А что можем сделать мы с твоей буквой Т?..

Главное, что нужно понимать и ребенку, и взрослому:

Трудности — это нормально, закономерно и естественно. Каждая трудность на пути — знак того, что ты в чем-то вырос над собой.

Все сложные эмоции, которые возникают у нас при встрече с трудностями, тоже нормальны, законны и естественны. Ну правда же, мало приятного в том, что ты полчаса уже выводишь букву, а она получается кривая и неуверенная. Это действительно может быть грустно, ты можешь очень злиться — но это не единственный возможный путь.



САМЫЕ СИЛЬНЫЕ, ЯРКИЕ, НЕЗАБЫВАЕМО ПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ЖДУТ НАС ПОСЛЕ ТОГО, КАК МЫ ПРИЕМЕМ ВЫЗОВ. НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ПОБЕДИТЬ — ВАЖНО ПРОСТО ПРИНЯТЬ, СОГЛАСИТЬСЯ ПРОЙТИ ДАЛЬШЕ И ПОСМОТРЕТЬ, НА ЧТО МЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СПОСОБНЫ.

Самое грустное и неприятное, что может случиться, — это отказ от вызова. Когда мы с самого начала наотрез отказываемся от всех предстоящих приключений, от сложностей, от возможной победы — это самый неудачный для нас исход событий. Поэтому вызов всегда лучше принять.

К счастью, в большинстве случаев после неудачи можно попробовать снова. Сразу или потом, два раза или две тысячи раз — но мы вправе переигрывать каждую жизненную миссию сколько угодно раз. Есть вызовы, которые бывают только однажды, — это особая группа, о которой мы поговорим чуть позже.

И здесь я должна еще раз предостеречь, на всякий случай. Любое внешнее давление, даже со стороны очень любящего и заинтересованного взрослого, вызывает у ребенка отчуждение. Путь считается пройденным только тогда, когда ты сам пожелал его пройти, принял осознанное решение, осознал путь и прошел его. Поэтому не давите на ребенка, когда пытаетесь помочь ему встретить очередной вызов. От вас требуются только эмпатия и терпение, а еще помогут некоторые несложные упражнения по укреплению мотивации.

Знаете, что больше всего мешает нам легко проживать трудности? Звучит странно, но наш главный враг — ориентация на результат. Как только мы начинаем думать, что важнее победить, чем поучаствовать, или что важнее научиться, чем учиться, то оказываемся в группе риска по негативным эмоциям. Тот, кто видит награду не в кубке, а в трассе, не может не победить — вы согласны с этим? Так почему бы не научиться получать удовольствие от трассы, от гонки и ветра в лицо?



- Скептик:
- — Ну знаете, я не хочу проходить эту предшкольную пору
- просто ради ветра в лицо. Я хочу результата! Чтобы ребенок
- поступил в хороший класс хорошей школы, чтобы мог изъяс-
- няться по-английски. Просто попытки мне не очень интересны.

Да, такое мнение есть, и я пытаюсь с ним считаться. Однако, отдавая предпочтение этой позиции и отказываясь от более объемного видения процессов, нужно осознавать: вы лишаете себя и ребенка целого ряда полезных навыков. Например — гибко реагировать на оценку собственного успеха. Ну что же, думал с красным дипломом закончить, а закончил с синим — но это были пять классных лет, море друзей, незабываемые случаи, роскошные победы... Или такой навык, как осознание ценности своей идеи. Пусть она не была реализована, стартап не состоялся, но мысль-то была крутая и я узнал много нового, а значит, я многого стою...

В общем, если вам захочется смотреть на вещи спокойнее, без невротического достигаторства (что не отменяет, кстати, результатов — они просто есть или их нет, независимо от вашего настроения) — перечитайте эту главу. Вдруг вам это покажется интересным?

А пока ваш ребенок растет, он неизбежно сталкивается с «орешками», которые так легко не разгрызть. А иногда и совсем не разгрызть — только зубы сломаешь. И даже если результат очень нужен, вы же согласитесь, что все-таки зубы дороже? Так давайте по возможности беречь их!



- Уставшая мама:
- А можно просто отказаться от этого крепкого орешка? Ну раз
- не получается пока?

С одной стороны, важно чувствовать, что такая возможность всегда есть. Даже если ребенку восемь лет и он никак не научится читать — можно отказаться и подождать еще год, или попробовать спецпрограмму для детей с дислексией, или придумать еще что-то.

С другой стороны, просто брать и отказываться при первой трудности — это, прямо скажем, не спортивно.

» У нас впереди целая глава, посвященная скачком мотивации у школьника: там обсудим подробно все алгоритмы и «хиты». Чуть забегая вперед, раскрою некоторые основные принципы.

Чтобы ваш отказ был осознанным, освоите три простых правила:

- ✓ **Заранее продумайте временные рамки.** Еще месяц ходим на хореографию, если не получается — уходим. Еще три занятия ходим на подготовку в маткласс, и если хоть раз повторятся эти слезы и выполнение домашки до одиннадцати вечера — говорим этой идее «до свидания».
- ✓ **Договаривайтесь с ребенком.** Подписывайте договор, рисуйте на ватмане трекер с опорными точками, через которые нужно пройти, — визуализируйте так, как вам удобно, и обязательно услышьте от ребенка твердое «да» относительно вашего плана. Если согласия нет — вы играете сами с собой, а ребенок играет во что-то другое, а значит, непонимание неизбежно.
- ✓ **Показывайте ребенку хорошие возможности, которые он может приобрести, даже если не дойдет до финала.** Например, если вы просто несколько месяцев позанимаетесь английским, то он сможет послушать песенку или мультфильм на языке. Или научиться называть любимые машинки английскими именами.



- Уставшая мама:
- А что делать, если все-таки хочется заставить ребенка про-
- должить занятия? Если прямо так и тянет надавить и уговорить?

» А тогда давайте заглянем внутрь себя и пойдем, почему нам так нужно, чтобы ребенок занимался именно в этом кружке, именно этим видом спорта и непременно дольше, чем один учебный год. Почему именно в эту школу и именно в этот сложный класс, куда нужно так

активно готовиться. Есть несколько наиболее вероятных причин:

1. **Вы сами в детстве мечтали достичь чего-то подобного, и у вас не получилось.** В этом случае предлагаю вам обязательно самим вернуться к этой активности и попробовать ее освоить. Вдруг вы уже «созрели», чтобы достичь тех самых высот, которые для вас оказались недостижимы в детстве? Конечно, в гимназию с углубленным изучением трех языков вы уже не пойдете, но сами-то языки остались вполне доступной роскошью. Начните их учить, решите уже свою проблему!
2. **Вам просто очень не хочется признавать поражение.** Это может означать, что вы случайно включились в какое-то состязание, в котором есть победа и поражение, да еще и связанные с тем, как ребенок себя покажет в том или ином деле. Просто громко и отчетливо скажите себе: я в эту игру не играю! И дальше продумайте и проговорите, каковы правила *вашей* игры. Чего вы желаете себе и ребенку, какие ощущения и эмоции вы хотите получить.
3. **Вы беспокоитесь, что характер ребенка не даст ему реализовать себя в полной мере, что он не достигнет тех высот, которых мог бы, если бы проявил больше настойчивости.** Да, вполне может быть, что у ребенка потенциал намного выше, что он не вполне задействует свой талант. Но если постоянно требовать от него того, что он не готов делать, превратить выбранное им дело в обязательку — только один ребенок из ста не закроется и не начнет испытывать отвращение. Представляете, как высок риск вообще не увидеть от ребенка никаких достижений в выбранной области?
4. **Вас самих так растили в детстве: взялся за гуж, давши слово держись, надо воспитывать волю, бороться и искать, найти и не сдаваться...** Все это прекрасные установки, но в современном мире они работают все слабее и слабее. Ниже ценится жертва, выше ценится комфорт. Все больше вещей можно получить от жизни, обращаясь не к тому, что ломает тебя пополам, а к тому, что дает тебе развиваться свободно и радостно. Может быть, стоит попробовать ослабить хватку?

5. В любом случае, не забывайте, что мы живем в самые благодатные времена для образования в течение всей жизни. Закрылась одна дверь — открылось десять новых, а с каждой новой закрытой дверью мы больше можем и умеем, больше знаем о себе и об этом мире. А значит, смело переходите к новой двери! А старая, между прочим, может подождать нас — и год, и месяц, и даже полжизни. Способов жить — тысячи, и среди них не один, не десять, а очень много достойных и приятных.

ИТОГО: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О МОМЕНТАХ, КОГДА У РЕБЕНКА ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ?

- Они неизбежно должны были случиться, и очень хорошо, что вы встретились с ними сейчас, пока ребенок еще маленький и ставки не так высоки. Первая сложность во время ОГЭ во много раз страшнее, чем первая сложность в выпускной группе детского сада.
- Сложности все люди проживают по-разному, но чаще всего бурно. Приготовьтесь к водовороту негативных эмоций, которым нужно дать выход, не забывая о возможности откатиться назад и пройти другим, более конструктивным путем.
- Ребенку будет проще справляться с трудностями, если это хорошо удастся близким взрослым. Поэтому лучше всего опробовать практики на себе, а затем передать ребенку. Или, как вариант, можно проходить через все усилия вместе, но так, чтобы каждый решал свою задачу.
- Не стоит присваивать себе проблемы ребенка. Они возникли не у вас, отвечаете за них тоже не вы (или почти не вы), поэтому не надо складывать в эту «корзину» все свои негативные эмоции. Сочувствие — законно, а гнев, печаль, ярость, страх — нет.



Переходим к практике!



ДЛЯ СЕБЯ И РЕБЕНКА:

(советую пробовать практики на себе, а затем делиться опытом с ребенком. Трудности разные, а механизмы восприятия у нас, как правило, похожи)

ТРЕКЕР УСПЕХА

Прежде чем взяться за любое трудное дело (учить алфавит, заниматься хоккеем, писать прописи, изучать иностранный язык), сделайте с ребенком такое упражнение: опишите все приятные возможности, которые ждут вас на пути к достижению цели. Саму цель тоже можно описать, но очень важно «рассыпать» на всем пути соблазнительные вещи. Написать открытку бабушке самостоятельно. Прочитать комикс про любимого героя. Сыграть на турнире. Про каждое событие пофантазируйте немного, чтобы понять, какие именно чувства можно испытать, находясь на этом этапе. Затем нарисуйте трекер успеха: изобразите дорожку, на ней отметьте все вехи, можете даже расставить даты и примерные дедлайны, если их можно определить. Дальше занимайтесь делом, сверяясь с дорожкой, вспоминая, какие «вкусные» моменты вы уже прошли, и прикидывая, какие ждут вас в ближайшем будущем.

МИНИ-ПЛАЦЕБО

Придумайте любое маленькое чудо, которое прямо здесь и сейчас сможет влить в вас новые силы и помочь справиться с задачей. Это может быть глоток воды, орешек, немного ветра из форточки, мармеладный медвежонок, можно даже придумать «кнопку» на теле — такое место, которое только погладишь, как сразу легче вспоминается слово, мяч ровнее летит в ворота и т. д.

ВНУТРЕННЯЯ РЕЧЕВКА

Классное упражнение, работает для людей всех возрастов, с любым характером. Напишите себе короткий и воодушевляющий внутренний монолог, который только произнесешь — и сразу готов ко всему, настроен получать правильные эмоции. Например: эти буквы и цифры как серые мыши, а я как ловкий черный кот. Им от меня не скрыться! Или: я влезал на березу возле дома и позволил закапать себе в глаза лекарство: теперь мне вообще ничего не страшно!

ПЯТЬ РЕШЕНИЙ

Снова обращаемся к спасительной ладошке: из любой сложной ситуации есть как минимум пять допустимых выходов. Если ребенок пришел к вам с проблемой (отняли игрушку, потерялся ключ от шкафа, боюсь собак, не хочу идти в школу и т. д.) — не поленитесь найти вместе пять решений. Некоторые из них вам не подойдут, но вы будете знать, что они у вас есть. Снова обводим ладошку на листе бумаги, пишем на каждом пальчике по решению и прикрепляем в удобном месте, которое часто попадаетеся нам на глаза. Полезно всем решениям давать «отлежаться», не выбирать сразу одно. Через пару часов (а может быть, и дней — смотря каков масштаб проблемы) снова посмотрите на свою «ладошку» и подумайте, какое решение вам кажется наиболее подходящим.

ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ: ПОЗНАНИЕ КАК СЧАСТЬЕ

Начальная школа: водоворот страстей

Ну вот мы и добрались до самого интересного! Ваш ребенок достиг школьного возраста. Этот переход на новый этап взросления не пройдет незаметно.



» *Неважно, готовились ли вы к школе с пятилетнего возраста или решили подождать еще годик, учились читать и писать или всегда относились к школе легко — первый учебный год принесет много новых впечатлений.*

Вас ждет повышенная нагрузка в области детского «менеджмента». Помните, как вам приходится с нуля налаживать свою жизнь, когда вы устраиваетесь на работу или переезжаете в новый район? То же самое мы испытываем, когда ребенок переходит из дошкольников в школьники. Даже если формально это просто переход в соседнее здание, если с кружками и секциями вы все наладили на целый год вперед — все равно управление повседневными делами ребенка потребует от вас много внимания.

Еще вас ждет целый океан новых эмоций. Будет много вопросов, решений, открытий, восторгов, а еще много нерешительности, страха, адреналина, возбуждения, тревоги, грусти, разочарования, злости, недовольства собой и миром. Все это будете испытывать и вы, и ваш ребенок, и не всегда синхронно. Поэтому, если вы еще

не научились легко принимать негативные эмоции — самое время немного потренироваться.

Серьезный враг школы — обман ожиданий. Если у ребенка по каким-то причинам сложилось впечатление, что школа — это сплошной праздник и веселье, можно осторожно намекнуть, что в школе, как и вообще в жизни, бывает всякое, и это прекрасно: если из радуги вдруг пропадет какой-нибудь цвет, нам это тут же бросится в глаза. Каждый оттенок имеет значение — не только светлые и радостные.

Никакие курсы, прописи, обучающие занятия и успехи в детском саду не избавят вас от стресса. Наш эмоциональный аппарат испытывает напряжение не столько от новой интеллектуальной нагрузки, сколько... сразу от всего. От того, что нужно сидеть полчаса на одном и том же месте. Слушать. Вникать. Отвечать. Выполнять какие-то задания, пусть и простейшие. Просыпаться по будильнику. Носить новую одежду. Запоминать имена одноклассников. Несколько часов каждый день находиться в очень шумной обстановке. Нагрузку дает весь спектр чувств и все внешние раздражители: новые запахи, новый цвет блузки у вашей учительницы, новые голубцы в столовой, непривычная фактура парты под ладонями, манжеты рубашки, которые чуть врезаются в кожу на запястьях. Ко всему этому нам нужно привыкнуть, войти в ритм...

И все это требует очень много сил — и от вас, и от ребенка. Говоря об эмоциональном интеллекте, я не могу не сказать о техниках энергосбережения.



» Если это возможно, не планируйте на первый год в школе серьезных потрясений — переездов, ремонтов, кардинальных изменений в семье. Если же изменения неизбежны — постарайтесь «подстелить солошки»:

- ✓ Освойте техники релаксации.
- ✓ Запланируйте побольше времени на отдых: пусть одним кружком меньше, зато у ребенка будет лишний час в день поваляться на полу с игрушкой или побегать во дворе.
- ✓ Установите планку ожиданий на удобную высоту. Пусть пока не идеально, зато ребенок не измотан, и у вас есть время на

то, чтобы переварить все, что произошло за очередной школьный день.

Это ваш вклад в следующие одиннадцать лет: не будет сил — не будет хороших эмоций, не будет эмоций — не будет учебной мотивации. Постараемся сделать так, чтобы все это у нас было.



- Скептик:
- — Меня всегда предупреждают, что ребенок будет привыкать
- и ему будет сложно. А он всегда легко вливается во все новое,
- и в школу идет, как будто он там с рождения бывал, и обеды
- в столовой ему нравятся, и с детьми он сразу находит общий
- язык. Может, и нет никакого стресса?

Не исключено, что у вас действительно уникальный ребенок с блестящими адаптивными навыками, ему сразу везде комфортно. Уникальный дар, большая редкость и сокровище. Или другой вариант: вы так хорошо научили ребенка чувствовать, беречь свои эмоции, что он блестяще справляется с новыми задачами.

Но может оказаться, что ваш ребенок — высокочувствительный интроверт, который привык проживать стресс внутри, незаметно ни для кого. Может, он сейчас все силы кладет на то, чтобы оставаться таким, как раньше, потому что весь его мир перевернулся, все пять чувств «коротит» от переизбытка впечатлений, а при этом так хочется оставаться беззаботным, веселым, спокойным — но теперь это почему-то стало гораздо сложнее.

На всякий случай присмотритесь к своему первокласснику. Стресс не умеет долго прятаться: рано или поздно он выходит наружу в виде изрисованных последних страничек в тетради, поломанных линеек, обкусанных ногтей, открученных пуговиц, беспокойных вечеров и тревожных снов. Если ничего такого за ребенком не замечено, он ни на что не жалуется, ест с аппетитом, засыпает и просыпается как обычно — будем считать, что у вас тот самый счастливый первый вариант. Если вы заметили что-то странное — постарайтесь разгрузить эмоциональный аппарат ребенка, придумать дополнительные практики релаксации (их опишем ниже).

ПАМЯТКА. ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ЛЕГЧЕ АДАПТИРОВАЛСЯ К ШКОЛЕ?



» Думаю, вы успели услышать много советов — о питании, здоровом сне и прогулках, может быть, даже о репетиторах и эффективных тренерах. Мои советы направлены исключительно на заботу об эмоциональном аппарате ребенка и родителей. Они могут прозвучать странно, не совпасть с советами педагогов — и тем не менее они действуют.

- ✓ **Не слишком увлекайтесь академическими успехами.** Честно говоря, в начальной школе знания сами по себе — последнее дело. Они даны нам в первую очередь как повод кое-что понять о себе, посмотреть, как устроен наш мозг, как мы учимся, к каким нагрузкам готовы, как нам удобнее воспринимать и подавать информацию. Поэтому не гонитесь за пятерками и грамотами, ими сейчас никого не удивишь. Лучше следите за моментами, которые вызывают сильную радость и азарт, заставляют злиться, нервничать, вызывают слезы или смех. Они важнее, чем дежурное «молодец, садись». Если ребенок будет просто все выучивать, показывать и сдавать на пятерки — боюсь, в долгосрочной перспективе это не пойдет вам на пользу. Решать непростые вопросы «кто я» и «как мне удобнее учиться» все равно придется, но уже в средней школе, когда ребенка накроют первые волны пубертата, коммуникационные проблемы, да и сама учебная программа будет более обширной и сложной.
- ✓ **Не зацикливайтесь на школе.** Обязательно занимайтесь своими делами, стройте карьеру, общайтесь, решайте ваши собственные задачи. Школа, безусловно, займет свое место в жизни вашей семьи, вы будете говорить о ней, думать, спорить — но она не в состоянии закрыть все эмоциональные потребности любого человека, будь ему семь лет, тридцать или семьдесят. Старайтесь не помещать весь свой интерес в школьные будни ребенка. Гово-

рите с ребенком и о другом, занимайтесь чем-то еще, смейтесь, дурачьтесь. «Как дела в школе» — это не тот вопрос, который может описать всю жизнь семилетнего человека, его чувства, мысли, внутренние миры, игры, увлечения. Продолжайте интересоваться самим человеком, а не тем, как он пишет палочки.

- ✓ **Не делайте упор на то, что ваш ребенок теперь совсем взрослый.** Строго говоря, между тридцать первым августа и первым сентября в самом ребенке не произошло никаких кардинальных изменений. Все естественные жизненные процессы по природе своей плавны и непрерывны, природа любит медленные переходы. А вот наше сознание любит разбивать все на вехи, этапы, устанавливать жесткие рамки и границы. Это само по себе неплохо, но сейчас имеет смысл сохранить природную мягкость в переходе от детсадовца к школьнику. Не отказывайте ребенку в возможности играть, гулять, жить жизнью максимально похожей на ту, что была прежде. Если он тянется к старым делам и детским площадкам — то не потому, что в школе ему грустно или тяжело, а скорее потому, что для него это естественно.
- ✓ **Формируйте образ жизни, в котором удобно расти.** Приучайте ребенка делать паузы, пятиминутки, разминки, слушать свое тело. Стремитесь к ритмичности — совсем так же, как когда-то, когда ваш малыш был еще совсем маленьким. Раньше одна и та же колыбельная помогала научиться терпеть, ждать, успокаиваться; теперь, если делать одну и ту же разминку в течение нескольких месяцев, она станет триггером для включения внимания и памяти. Не игнорируйте упражнения, призванные синхронизировать левое и правое полушарие головного мозга. Их можно найти во многих тетрадках и сборниках заданий для детей 6-8 лет (и несколько из них мы дадим в практической части).
- ✓ **Развивайте тело.** Хочется, конечно, все силы бросить на интеллект — но без хорошего физического развития ребенок просто не сможет воспользоваться всеми хитростями и мудростями. Есть шесть основных критериев физического развития ребенка: гибкость, ловкость, координация, сила, скорость, выносливость. У дошкольников ключевыми из этих пяти являются гибкость, ко-

ординация и ловкость. Для силы, скорости и выносливости время приходит ближе к девяти годам, как раз поэтому детям до семи лет не рекомендуется бегать на скорость, выполнять силовые упражнения (из упора лежа, например), делать планки. Постарайтесь найти свой вид активности, такой, чтобы он давал ребенку все, что ему сейчас нужно, и не требовал делать то, что не нужно и мешает эмоционально принять спорт.

ИТОГО: ЧЕТО СТОИТ ЖДАТЬ ОТ ПЕРВОГО ГОДА В ШКОЛЕ?

- *Этот год вполне может оказаться очень тяжелым эмоционально*, независимо от того, насколько ваш ребенок общителен, эрудирован и готов к учебе.
- *Это год, когда внешний мир кричит об изменениях, но нам стоит сфокусироваться не на том, что меняется, а на том, что остается прежним*. Чем мягче и незаметнее переход от дошкольного детства к школьному, тем больше у ребенка останется ресурса для переработки многочисленных внутренних потрясений.
- *Парадокс, но учеба в начальной школе — не такая уж важная вещь*. Важнее осмотреться, освоиться, настроить чувства, приучить себя жить в новом ритме — и начать понемногу искать собственные хиты для успешного обучения. Об этом стоит помнить в тревожные вечера, когда вы слишком поздно пришли домой, а уроки не сделаны.



Переходим к практике!



ДЛЯ РЕБЕНКА:

НАЗАД В ДЕТСТВО

Признавайтесь — вы уже сказали ребенку, что он теперь большой и на игры у него не останется времени? Давайте лучше потренируемся сглаживать контраст перехода с одного этапа жизни на другой. В школе ребенок будет таким, как от него ждут учитель, мир и социум. А дома он может оставаться малышом: пересматривать мультики для самых маленьких, перечитывать книжки из детского прошлого, раскрашивать картинки, разбрасывать игрушки, качаться на качелях — в общем, делать все, что возвращает его в приятные моменты прошлого и позволяет немного расслабиться. Это самая естественная и эффективная техника релаксации, к тому же она не требует от вас никаких усилий.

МОЯ СТИХИЯ!

Расслабление на уровне разума и эмоций возможно только в том случае, если расслабляется тело. А тело лучше всего релаксирует от взаимодействия с природными стихиями. Не убирайте далеко резиновых уточек, с которыми ваш школьник еще недавно любил поиграть в ванне. Предложите ему после трудного дня полчаса посидеть в теплой воде со стаканами и игрушечными чайниками. Можно покопаться в песочнице, и ничего страшного, что куличики — это для малолеток. Выкопать хорошую траншею или построить автотрек из песка — прекрасная релаксирующая практика. Позвольте ребенку найти силы в природе, воздухе, земле, воде: на это нужно отвести время, чтобы потом не тратить больше времени на уроки, сборы и уговоры.

УСТАЛОМЕТР

Вы уже освоили термометр эмоций; теперь самое время завести себе волшебный прибор, измеряющий уровень усталости.

Пусть это будет большой красивый «аппарат» из картона с настоящим «бегунком» от старого календаря: для визуалов и кинестетиков это более убедительно, чем просто схема на листе бумаги. Утром перед школой, после возвращения из школы, во время приготовления уроков ребенок может делать минутные паузы и «измерять» свой уровень усталости. Уровень выше пяти можно оценивать как средний, но уже требующий внимания, выше 7 — пора отдыхать, выше 9 — срочно бросаем все дела, ложимся на пол, трясем руками и ногами, идем гулять — делаем все, что позволит нам восстановить силы прямо сейчас.

Я ОБЛАКО!

Попробуйте ввести в практику короткие внутренние путешествия. Начинаем с вопроса: что ты чувствуешь сейчас? Какой ты? Разгоряченный? Вялый? Слишком напряженный и тяжелый? Тревожный и нервный, все время мечусь туда-сюда и не могу сосредоточиться? Второй этап — предлагаем ребенку закрыть глаза и представить себе, что ты не Вова, не Вася, не Маша, а что-то совсем другое.

- Если ты разгорячен — ты камешек, который лежал на пляже, под тобой был песок, голову тебе жарили лучи солнца, но потом тебя опустили в море, в прохладную воду, и ты чувствуешь, как все глубже и глубже в тебя проникает приятная прохлада.
- Если ты тяжелый — ты кастрюля с водой или мешок с картошкой, но вот из тебя вылили всю воду, выбросили картофелины одну за другой, и ты стал легоньким и быстрым.
- Если ты кислый, как лимон, — тебя положили в кувшин с сиропом, и ты стал вкусным лимонадом.
- Если ты нервничаешь и носишься как угорелый — ты был семечком, которое носил ветер, но вот ты упал на землю, вырос и стал деревом, которое плотно и надежно уходит корнями в почву и медленно, с аппетитом тянет из нее живительные соки.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПРОГУЛ

Да, мы ответственные и дисциплинированные люди, мы уважаем порядок и тщательно делаем уроки. Но иногда мы видим, что буквы в прописях стали кривее, ребенок чуть раньше начинает зевать, чуть активнее выражать свое недовольство, ему стало трудно вставать рано утром... И тогда мы устраиваем прогул. Выписываем себе и ребенку официальный пропуск в парк, в цирк, в гости, придумываем срочное дело — и вежливо предупреждаем учителя, что в этот день мы пройдем программу дома.

Это очень ценная практика, которая позволяет вам и вашему ребенку: а) вспомнить, что школа это вообще-то не тюрьма и вы в любой момент можете ненадолго ее покинуть; б) научиться делать профилактические паузы, чтобы потом не свалиться в апатию, выгорание, депрессию, из которых вылезать очень непросто; в) не терять контакта в сложный период, быть на самом деле вместе. Ведь ничто не объединяет так, как совместное маленькое нарушение правил.



ДЛЯ СЕБЯ:

Прежде всего давайте активироваем все полезные практики по восстановлению внутреннего ресурса, которые мы задействовали в предыдущих главах. Коробочки счастья наготове? Термометр настроения на месте? Квадрант эмоций помните? Порадовать себя хотя бы десять минут в день не забываете? Все это необходимо ввести в повседневную практику, если вдруг вы в суматохе перед школой забыли: лучшее, что вы можете сделать для ребенка, — это вложиться в собственный внутренний ресурс. Спокойная мама с нормальным уровнем пофигизма сможет быстро отреагировать на все: и на потерянную сменку, и на диктант с двадцатью ошибками, и на горькие слезы, что нельзя вернуться в садик к любимой Марьяванне.

И несколько новых практик — чтобы не терять связи с реальностью.

СТЕНА

Помните стену Цоя на старом Арбате в Москве? Это памятник самопомощи, акт коллективной психотерапии. Когда мы не можем смириться с событиями, пережить их, принять, когда они взрывают нас изнутри — мы выплескиваем все это во внешний мир, причем во всю стену, во весь взмах руки. Заведите где-то в квартире такую «стену»: потребуются только толстый лист фанеры или картона и несколько маркеров. Когда вас накрывают эмоции — пишите. Размашисто, толсто, ярко, во всю силу ваших чувств.



ДЛЯ СЕБЯ И РЕБЕНКА:

РЕСТОРАН НАСТРОЕНИЙ

Это короткая повседневная игра для самонастройки. Вы — лучший в городе ресторатор, но подаете не блюда и напитки, а эмоции и настроения. Вы смешиваете их как коктейль или печете как пирог — придумайте сами, как вам больше нравится. К примеру, ребенок приходит к вам каждое утро, во время завтрака, или вечером, перед сном, и заказывает себе эмоции на день. Например: сделай мне на завтра спокойный, тихий день, добавь много отдыха и немножко успеха в математике. Или: пусть завтрашний день будет наполовину шумный и веселый, наполовину азартный, ну и пусть немножко грусти будет. Этот «коктейль» можно составить любым убедительным способом: смешать краски в стакане воды, кусочки пластилина в коробочке, воду с сиропом, которую надо выпить... А еще это может быть, например, амулет в мешочке, который можно в трудную минуту раскрыть и увидеть чудо: маленький орешек для подкрепления сил, красивую бусинку, новый ластик или записку от мамы — пусть всего из одного слова.

ПЯТИМИНУТКИ ГНЕВА

На самом деле это вполне взрослая практика, которая часто используется в бизнесе, но первокласснику она тоже подойдет. Объявляете пятиминутку — и громко, четко, со всей силой накопившейся ярости даете обратную связь о том, что вас так мучает. Да чтобы они провалились, эти несчастные упражнения по русскому, за которые я опять непонятно почему получил дурацкое «см»! Что же это за безобразие, уже третья линейка за неделю теряется в недрах школы, пусть уже подавится тот монстр, который их ворует и ест! Высказавшись, совершаем пару глубоких вдохов, настраиваемся на работу и продолжаем мирные переговоры с упражнениями и линейками.

Научить учиться — это как?

«Надо, чтобы в начальной школе ребенка научили учиться», — так звучит самый популярный запрос в адрес школы от современных родителей.

Правда, у этой емкой фразы так много разных прочтений, что едва ли не каждый родитель ждет какого-то своего результата.

Для кого-то это базовые навыки: функциональное чтение, устный счет, грамотное письмо, эрудиция.

Для кого-то — тяга к знаниям и готовность постигать новое.

Для кого-то — умение совершать над собой усилие и делать даже то, что не хочется. Для кого-то — адекватное отношение к ошибкам.

В том-то и коварство таких красивых фраз: за ними или стоит слишком многое, или не стоит совсем ничего.



» Если бы меня спросили, что такое «уметь учиться», я сказала бы, что это комбинация из трех конкретных навыков, напрямую связанных с эмоциональным интеллектом:

- ✓ получать яркие, значимые эмоции от процесса познания, в том числе через напряжение, приложение усилий;

- ✓ **правильно настраивать на процесс познания** свое тело, мозг и эмоциональный аппарат;
- ✓ **учиться так, чтобы это наносило минимум вреда** вашей психике и психике окружающих;
- ✓ **уметь организовывать** время, пространство, информацию вокруг себя.

Пожалуй, все вместе это открывает дорогу к устойчивой учебной мотивации — тому самому «философскому камню» XXI века, который ищут эксперты образования во всех странах мира вот уже несколько десятков лет.

Что конкретно мы можем сделать, чтобы научить ребенка учиться?

Наверняка вы уже слышали и читали о теории развивающего обучения. Если нет, очень советую почитать. Уверена, идеи Л. С. Выготского, Д. Б. Эльконина, В. В. Давыдова, С. Л. Соловейчика о зоне ближайшего развития и обучении с увлечением вам точно покажутся интересными.



» *А здесь, в этой книге, я поделюсь своими простыми лайфхаками. Это не рецепт философского камня, а скорее правила поведения в алхимической лаборатории: искать волшебную формулу все равно придется самостоятельно, но лучше всего искать по правилам.*

Правило 1. Вкладывайтесь в фундамент.

Помните пирамиду Маслоу? Потребность в познании и творчестве находится на самой ее вершине, а базу для нее составляет удовлетворение физических потребностей (воздух, вода, еда, налаженная физиология, отсутствие физических страданий), безопасность (в том числе и психологическая), затем устойчивая эмоциональная связь, принятие, коммуникация... Так вот, если вкладывать силы и время сразу в верхние отделы пирамиды, она не станет устойчивее. Лучше «залить» в фундамент: создать условия, при которых ребенку будет тепло, сытно, не больно, спокойно, он будет чувствовать, что его любят, готовы выслушать и помочь. После этого непосредственно на учебу потребуется гораздо меньше сил.



- Скептик:
- — Как я могу обещать, что каждый раз, когда ребенок будет
- садиться за уроки, у него не будет ничего болеть и он не будет
- расстроен чем-нибудь? Я не могу обеспечить ребенку по-
- стоянное идеальное благополучие!

В этом нет необходимости: чувство свободы, чувство безопасности и принятия имеют свойство накапливаться. Если ребенок несколько месяцев подряд садился за уроки в хорошем настроении, после обеда и теплых объятий — сможет разок-другой поработать до обеда, сможет преодолеть усталость или плохое настроение после ссоры. Конечно, нет смысла стараться создать для ребенка всегда идеальную, рафинированную обстановку: мы живем в реальном мире, в котором есть место любым обстоятельствам. Для этого и существуют практики, которые позволят надставить «каркас» повседневности, сделать вашу жизнь устойчивой к разным внешним обстоятельствам. Например, если вы долго гуляли и устали, а надо еще посидеть и что-то поучить, поможет удобное кресло, уютная лампа умеренной яркости. Если не успели пообедать — быстренько сварите кашу или дайте гематоген на перекус, его можно жевать и параллельно учить стихотворение.

Правило 2. Нарращивайте уровень сложности плавно и постепенно.

Это базовое условие развивающего обучения: нужно, чтобы ребенку было не слишком просто и не слишком сложно. Известно, что наибольшее удовольствие нам доставляет то, что хорошо получается, но если делать только простое, становится скучно.

Здесь есть хитрая эмоциональная ловушка: когда ребенок говорит, что ему скучно, это может означать и то, что ему слишком просто, и то, что слишком сложно. Сложными могут оказаться вещи, которые мы считаем элементарными. Лучше всего сразу выстраивать плавный, но планомерный путь от простого к сложному — достаточно комфортный, чтобы у ребенка постепенно росла радость и гордость за собственный успех, а также время от времени обязательно возникала бы необходимость прилагать эмоциональные усилия. В этом

месте скучновато, но не скучно. Это задание немного озадачило, но не заставило просидеть в ступоре до самого вечера.

Правило 3. Основной критерий успеха — самостоятельность.

Не качество выполнения, не поставленная оценка, не количество выполненной работы и не время, затраченное на уроки. Только самостоятельность. Например, если ребенок за час решил из пяти примеров всего три, два из них с ошибками, но при этом он сам вспомнил, что их надо делать, сам сел, достал тетрадь и сделал — он герой. Его рвение необходимо эмоционально подкрепить (хотя, возможно, больше всего вам хочется раскритиковать работу и подчеркнуть ошибки красной ручкой).

Кстати, о принципе красной и зеленой ручки. Я пишу о нем при любой возможности, потому что считаю его главным не только в образовании, но и во всей нашей жизни. Между тем оно все никак не станет для нас очевидным.

Если у вас остались в архиве ваши школьные тетради, можете полистать их и прислушаться к своим ощущениям. Держу пари, вы будете «слышать» свои провалы. Даже если учились на «отлично», в тетради вы заметите в первую очередь ту редкую ошибку, которую учитель нашел и выделил красным. Эта красная паста в тетрадях — убийца мотивации: она фокусирует наше внимание на том, что мы неидеальны.

Теперь представьте себе, что все было бы наоборот. Учитель обводил бы зеленым все то, что вы выполнили правильно. Подчеркивал бы двумя зелеными чертами особенно удачный оборот в сочинении и наконец-то исправленную орфограмму. Ставил на полях восклицательный знак напротив правильно решенной сложной задачи. Чувствуете, как вас внутренне поглаживает каждое зеленое касание в вашей работе? Лично у меня даже спина выпрямляется, когда я вижу такие тетради (даже если они не мои и не моих детей).

Правило 4. Процесс как награда.

Это правило может оказаться очень сложным для понимания и тем более для воплощения, — а между тем, если вам удастся его

принять и эмоционально присвоить, обучение с увлечением у вас в кармане.

Только один уговор: откажитесь от внешних стимуляций.

Знаю, среди моих коллег есть те, кто поощряет стимуляцию учебной деятельности ребенка через простые внешние рычаги — конфеты, стикеры, наклейки в коллекцию, прогулки туда, куда ребенок скажет... Тактически это удобные и действенные ходы, но стратегически они закрывают одну из колоссальных возможностей для нашего эмоционального интеллекта.

Чтобы все объяснить, я должна обратиться к истории. Около ста лет назад в Америке и Европе огромное значение приобрело такое научное направление, как бихевиоризм. Ученые биологи, физиологи, социологи и социальные психологи изучали поведенческие практики людей и животных. Главный вопрос, который их мучил: сможем ли мы каким-то образом заставить живую особь действовать определенным образом за отложенное вознаграждение?

Вот классический бихевиористский эксперимент: голубь сидит в клетке, на полу есть красная кнопка. Если он тукнет по ней клювом один раз — получит зернышко. Тукнет два раза — получит два зернышка (правда, похоже на историю с поощрением ребенка конфетами, подарками, деньгами? Ну вот, у голубей и крыс получается, значит, и у вашего ребенка точно получится какое-то время учиться исправно, пока ему не надоест или пока у вас не закончатся конфеты).

Самое интересное, что заложили ученые в дизайн эксперимента, это отложенное вознаграждение. Если голубь клюнет кнопку пятьдесят раз, клетка откроется, птица получит свободу. У голубей, к сожалению, не развито абстрактное мышление, они не смогли смоделировать ситуацию и представить себе будущую награду. Но получать зернышки они научились исправно, как и крысы, обезьяны, собаки и другие подопытные животные.

Человек тоже легко справляется с задачей получать быструю награду: нажал на кнопку — получил доллар. Два раза нажал — два доллара. Даже существенное вознаграждение (например, билет на вечеринку за сто повторенных действий) человек научился получать.

Но вот вопрос: что будет, если человек нажмет на кнопку сто раз, а билета не получит? Ведь наша жизнь — не лаборатория, здесь не всегда «все схвачено», и очень часто усилия не соизмеримы с результатом или результат получается совершенно неожиданный, совсем не такой, как мы указали в ментальной карте, не такой, как мы придумывали себе при поступлении в вуз или на работу.

Крушение надежд? Разочарование? Депрессия? Разрыв шаблонов? Обман ожиданий? Все это потому, что мы обещали себе счастливую жизнь, если поступим в Гарвард, а жизнь оказалась сложнее, чем мы думали.

В наибольшем выигрыше окажется тот, кому сам процесс нажатия на кнопку доставляет удовольствие. Тот, для кого действие — уже награда. Конечно, сложно себе представить ситуацию, когда многодетной маме доставляет огромное удовольствие мытье полов или отстирывание кофточек от краски, но ведь вы помните, с чего мы начинали книгу? Как учились вслушиваться в свои ощущения, различать разные оттенки, наслаждаться звуками и запахами, ощущать усилия своих рук и ловить импульсы, которые расцветивают нашу жизнь?



мы осваивали великий навык — наслаждаться процессом и не заикливаться на результате. все то же самое будет постепенно осваивать ваш ребенок в процессе обучения. и если все пойдет хорошо, то не пятерка может принести ему наибольшую радость, не похвала учителя или мамы, даже не вид красиво исписанного тетрадного листка, а приятный скрип ручки под рукой, шорох страниц, ветерок из окна, вкус только что съеденного леденца, который мама принесла для подкрепления сил.

Не победа в турнире по шахматам будет наградой, а сам турнир. Не число прочитанных книг, а само чтение — в удобной позе, в уютное вечернее время, под любимой лампой.

На самом деле нам этот подход ближе, чем внешняя стимуляция. Мы им уже овладели с самого рождения. Помните, вы ведь не выкладывали путь конфетками, когда ребенок учился ползать и ходить? И тем не

менее каждый ребенок делал тысячи попыток, спотыкался, падал, снова вставал, и в конце концов у него все получилось. Обретение новой способности и его эмоции, связанные с этим, и ваша радость от его достижений были лучшей наградой. Так почему же мы хотим лишить его истинной внутренней мотивации, заменяя ее на «конфетки»?

Как же нарастить этот «дзен»? Для начала — не мешать эмоциям нарастать самостоятельно. Не срывать приятные впечатления и не портить едва заметные, чуть протоптанные нейронные связи внезапными скандалами, криками, недовольством, чрезмерным вниманием, приступами родительского перфекционизма.

Просто уберите все это из учебного процесса. Если нужно — устраните себя из процесса, откажитесь от роли активного игрока. Позвольте ребенку однажды написать домашнюю работу, лежа на полу: это неправильно, но это поиск комфорта и ресурсной эмоции, это попытка подогнать «под себя» стандартный учебный процесс.

...Но все это — задание на вырост, может быть, даже не на первый год в школе. А сейчас вам нужно научиться жить вместе со школьником, найти свое место в его учебном процессе, определить для себя границы и завести удобные ритуалы. Для этого — вот вам памятка, составленная с учетом всего, что я рассказала выше.

ПАМЯТКА. КАК ЗА ПЯТЬ ШАГОВ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЧЕМУ УГОДНО

Шаг 1. Я чувствую.

Это обязательная подготовка к образовательной деятельности: настройка тела, эмоций и сознания. Увы, физическое присутствие ребенка еще никак не говорит о его готовности учиться. Прежде чем рассказывать, объяснять, начать учить с ребенком что угодно, оцените его состояние, постарайтесь буквально оказаться в теле ребенка. Что он делал только что? Что ощущал? Какой он сейчас? Если проснулся пару минут назад, у него еще не включилось зрение, он теплый, вялый, у него глаза не привыкли к свету. Если только

что он бегал как угорелый на детской площадке — он разгорячен, мечтает выпить воды, умыться и сгрызть яблоко... Пока базовые потребности организма не удовлетворены, пока не решены ключевые задачи жизнедеятельности, пока ребенку не обеспечена полная безопасность и хотя бы минимальный комфорт — мысль об учебе не доставит ничего, кроме мучения. Важно, чтобы ребенок почувствовал себя «здесь и сейчас».

ЙОГА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Есть чудесные карточки йоги «ЙОЖИК», на которых красиво нарисованы буквы и позы. Можно выкладывать слова, имена, эмоции. Выполнение даже одной карточки уже синхронизирует эмоции, мысли и телесное состояние ребенка.

Комплекс упражнений «Внимательность для младших школьников».

Это тоже хороший способ развиваться гармонично, синхронизируя тело и интеллект.

1. Сидя на полу со скрещенными ногами, сжимаем кулаки и вытягиваем указательные пальцы; подносим кулаки к носу, рот прикрываем. Правым указательным пальцем зажимаем правую ноздрю и делаем один вдох и выдох через левую. Затем указательным пальцем левой руки закрываем левую ноздрю, а вдох и выдох делаем через правую. Делаем поочередно по 3-4 дыхательных цикла через каждую ноздрю.

2. Стоя на полу, сгибаем правую ногу в колене и отводим ее назад, захватываем ее правой рукой. Наклоняемся немного вперед и вытягиваем левую руку параллельно полу. Прогибаемся и направляем правую ногу назад и вверх. Стараемся удерживать равновесие, стоя на левой ноге, 7–10 секунд. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем те же действия для другой ноги.

3. Сидя в любом удобном положении, левой рукой захватываем правое ухо, а правой рукой — кончик носа. Меняем руки зеркально; затем осуществляем смену рук через хлопок. Выполняем упражнение около одной минуты.

4. Из любого исходного положения взрослый показывает последовательность из 5–6 действий; ребенок старается запомнить и воспроизвести эту последовательность.

5. Из любого исходного положения ребенок рассматривает окружающую обстановку в комнате, затем, закрыв глаза, старается описать все детали.

Шаг 2. Я хочу.

Почему-то многие взрослые считают, что ребенок по умолчанию в любую минуту жизни хочет спокойно сесть, сложив руки перед собой, и начать слушать лектора, впитывать новые знания и с увлечением писать примеры. На самом деле каждый ребенок, даже самый мотивированный, может в данный момент просто не хотеть учиться — не потому что лень, не потому что хочется вместо занятий смотреть мультики. У ребенка пока нет оформленного желания учиться, нет сформированного «да». Чтобы учеба «зашла» на хороших эмоциях, нужно услышать от ребенка осмысленный ответ «да, я хочу». Как это сделать?

Несколько хороших методов эмоциональной настройки:

- ✓ **Наводящий вопрос**, по возможности интригующий. Как думаешь, какая вода быстрее закипит — соленая или несоленая? Знаешь, что такое тридцать процентов? Как одним словом ты назовешь яблоко, сливу и персик? Угадай, какое мое любимое слово на английском?
- ✓ **История из жизни**. Расскажите короткую историю о том, как вы что-то узнали или поняли, как задались вопросом, как выяснили, что вам не хватает какого-то навыка. «Когда я была маленькая, то думала, что все слова, которые заканчиваются на мягкий знак, женского рода...», или «Я выучила состав чисел от трех до десяти за один день, пока мы с мамой клеили обои...».
- ✓ **Анонс приключения**. Предложите ребенку вместе провести эксперимент, пронаблюдать кое-что интересное. Покажите небольшой фокус — с числами, словами, химическими веществами, о которых вам предстоит узнать нечто новое.

- ✓ **Попросите о помощи.** Можешь примерно посчитать, сколько нам потребуется взять с собой денег, чтобы хватило на молоко, хлеб и мороженое? Напиши, пожалуйста, список дел на завтра, там будет много глаголов, постарайся написать их правильно...
- ✓ **Установочная речь.** Итак, у тебя завтра английский. Я знаю, как это пока непросто для тебя, но уверена, что сегодня нам удастся победить этот несчастный *there is and there are*. У меня есть несколько полезных упражнений для тебя — так давай же ринемся в бой и победим это несносное правило!

Шаг 3. Я знаю.

Когда ребенок настроен на познание и действительно этого хочет, можно начать передачу знаний. И тут чаще всего случается осечка у многих педагогов, да и родителей тоже: кажется, что знания нужно передать в том самом виде, в котором их когда-то вложили нам в голову. Но ведь у каждого ребенка свой темперамент, свой эмоциональный аппарат, свой оптимальный способ восприятия. Некоторым детям достаточно один раз увидеть страницу учебника, другим нужно, чтобы ее прочитали вслух, третьи запомнят наизусть все, что хоть раз перепишут. А есть и такие дети, которым нужно самостоятельно провести эксперимент, описанный в книге, и тогда не потребуется никакой мнемоники: все знания осядут «на кончиках пальцев».

Если вы действительно хотите научить ребенка учиться, вам стоит вместе с ним поискать дорогу к знаниям, которая ему идеально подойдет. побыстрее или помедленнее, больше вызова или больше комфорта, свободный нарратив или жестко структурированные данные — все это можно применять на себя, играя, как модницы играют с разными имиджами и стилями. Рано или поздно найдется формат, который даст ребенку ключ к самому себе, к собственному разуму.

В этой главе мы сделаем несколько первых шагов, а все самое интересное останется вам для самостоятельного освоения. А со временем, возможно, мы сможем изучить разные способы подачи информации,

как иностранные языки, и с той же легкостью видеть и слышать, различать на вкус и на цвет, запоминать любым способом — и словами, и пальцами, и таблицами.

Кое-что вы уже умеете. Прямо сейчас придумайте, как рассказать любую сказку десятью разными способами: прочитать, нарисовать, сыграть спектакль, провести эксперимент... Вот точно так же можно объяснять математику и другие предметы. Это будет интересно и запомнится на всю жизнь. Подробности — в практической части.

Шаг 4. Я могу.

Сами по себе новые знания не представляют никакой ценности, особенно с появлением мегаэрудированного интернета и искусственного интеллекта. Ценности нам придает наше умение их применить, сочетать, осмыслить, пропустить через себя, а может быть, и добавить к ним что-то свое. Поэтому передача знаний — только половина дела. Важнее, чтобы после очередного урока ребенок ощутил, что у него появилась новая суперсила, что он теперь может что-то новое.

Именно для этого в современных учебниках для начальной школы после каждого параграфа детей просят закончить предложения: «Я узнал...», «Я смог...», «Я научился...», «Теперь я умею...», «На уроке я сумел...». В школе это может выглядеть как скучная формальность, но дома, с вами, это может быть систематическая работа по подкреплению мотивации и самооценки, и памяти, и внимания, и даже ваших отношений с ребенком.

Шаг 5. Я применяю это в жизни.

Если четыре предыдущих шага пройдены, то на пятом рано или поздно ребенок почувствует все те эмоции, которые нужны нам, чтобы укреплять правильные нейронные связи. Пятый шаг — это счастье соединить усилие и труд с удовольствием и гордостью, познание с азартом, усвоение знаний с радостью и приятным возбуждением. На пятом шаге ребенок обретает возможность наделять свои действия особым смыслом, составлять таблицы и списки там, где его об этом никто не просил, завести себе календарь достижений, построить маленькую,

но стратегию познания, придумать «себя в будущем». Применить эти важные практики важно не просто на уроке, а в жизни, в реальной повседневной ситуации — вот тогда «зачет».

ИТОГО: ЧТО НУЖНО ПОНИМАТЬ ОБ УМЕНИИ УЧИТЬСЯ?

- *Прежде всего, за этим загадочным понятием для каждого стоит что-то свое, поэтому в первую очередь стоит договориться со всеми участниками образовательного процесса о том, что вы понимаете под словами «учить учиться».*
- *С точки зрения эмоционального интеллекта уметь учиться — значит уметь себя психологически настраивать и получать удовольствие не только от результата, но и от самого процесса познания, со всеми его вызовами и трудностями.*
- *Уметь учиться невозможно без того, чтобы хотеть учиться. Поэтому максимум внимания уделяем мотивации ребенка: создаем условия для роста и развития, даем безусловное принятие и поддержку.*
- *Высший пилотаж и огромный дальнейший вклад в счастье ребенка — показать, что процесс обучения сам по себе может быть наградой сильнее любой пятерки.*



Переходим к практике!



ДЛЯ РЕБЕНКА:

НАСТРОЙСЯ НА УЧЕБУ!

Придумайте вместе с ребенком простые, интуитивно понятные ритуалы, которые ему будет легко соблюдать дома, а может быть, и в школе. Выпить несколько глотков воды, чтобы слегка ускорить все процессы в организме. Проговорить про себя несложную речевку. Сделать зарядку. Размять спину. Пропеть куплет песни. Сделать несколько хороших вдохов.

ЖАНРОВЫЙ ПОИСК

Одну и ту же историю можно пересказать бесчисленное количество раз в разных жанрах; и уж точно из всего многообразия жанров и стилей найдется два-три, которые вдохновят вашего ребенка. Возьмите для тренировки какой-нибудь знакомый несложный материал. Сказка про Курочку Рябу или рассказик Сутеева подойдет. Попробуйте представить сказку в десяти разных жанрах: комикс, песня, кукольный спектакль, новостная заметка, остросюжетный детектив, кельтская легенда... Можно добавлять и раскрашивать, использовать любой подручный материал, лепить историю из пластилина и рисовать ее на снегу палочкой — но желательно не искажать сюжет и основной посыл. Потренировавшись на сказках, попробуйте точно так же пересказать самую неинтересную главу в вашем учебнике по окружающему миру или задачу по математике.

ИЗ ТЕКСТА В ТАБЛИЦУ, ИЗ ТАБЛИЦЫ В ГРАФИК...

Эта игра на функциональную грамотность потребует от вас немного усилий и даст взамен очень много впечатлений. Возьмите любую повседневную жизненную задачу, связанную с математическими расчетами (идеальная ситуация — покупки. Сохраните пару кассовых чеков из супермаркета и составьте

задачу). Затем перепишите эту задачу как рассказ очевидца: можно проявить фантазию и написать личный дневник вашего кошелька или официальную жалобу пакета с молоком на то, что его придавили килограммом картошки. Дайте этот рассказ ребенку и предложите превратить данные минимум шесть раз. Цепочка может быть любой, например:

- Из рассказа — в краткую запись, то есть чистые факты.
- Из фактов — в таблицу: например, сколько молочных продуктов, мяса и овощей мы купили за неделю.
- Из таблицы — в график (можно оформить отчетом: итак, коллег, мы выяснили, что мы стали потреблять слишком мало сладкого и чересчур увлеклись цельнозерновой кашей...).
- Из графика — в сказку (Давным-давно на белом свете жили два пакета молока. Были они братьями и крепко дружили с одной симпатичной овсянкой...).
- Из сказки — в поэму (О сердце мое, Овсянка, как тяжела разлука, злой рок не дал маме купить тебя в прошлое воскресенье...).
- Из поэмы — в инстаграм-пост (Ну что, кому рецепт лучшей в мире овсянки? А это я маску из овсяных зерен сделала...).

Вас ждет незабываемое и очень веселое приключение. Главное — ни на чем не настаивать и открыться для самых безумных ассоциаций. А самое главное — такие ерундовые данные и так много красивых смыслов.

Как не учиться в первом классе вместе с ребенком?



- Уставшая мама:
- — Почти все мои знакомые родители делают с детьми уроки.
- Кто-то прямо садится за стол и вместе с ребенком читает
- параграф, кто-то проверяет домашние задания, а некоторые
- просто стоят рядом и следят, чтобы ребенок не отвлеклся и не
- рисовал на полях тетради. Мне что, тоже все это предстоит?

Нам предстоит только то, что мы себе запланируем. А наши планы зависят от того, каких именно образовательных результатов мы хотим добиться.

Если нам нужно, чтобы ребенок быстро выполнял все задания и получал хорошие оценки, совместное приготовление уроков может быть весьма эффективным решением. Убеждена, вы гораздо лучше сможете сделать проект о семье ребенка, чем он сам. И мир глазами кузнечика нарисовать вы тоже сумеете лучше, чем он. Учитель будет очень вами доволен.

Если мы ждем, что ребенок сможет через какое-то время самостоятельно выполнять учебные задания, учиться ответственному отношению к своим обязанностям, сделать образовательный процесс частью своего образа жизни, найдет способ выражать себя через любые каналы, даже скучные, а в результате научится сам находить удобный для себя способ решения проблем — ваше постоянное участие будет только мешать.



ПОЧЕМУ? ДА ПРОСТО ПОТОМУ, ЧТО АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ ЛЮБОГО ВЗРОСЛОГО НЕ ПОЗВОЛИТ РЕБЕНКУ ЭМОЦИОНАЛЬНО ПРИСВОИТЬ СЕБЕ КАКОЕ-ЛИБО ДЕЛО.



» Чтобы лучше понять, что такое эмоциональное присвоение, давайте вспомним несколько типичных жизненных ситуаций.

Пример 1. Ребенок двух лет пытается влезть на горку по лестнице. Он стоит на второй ступеньке очень долго, слушая свои руки, ноги, поднимая голову и прикидывая высоту. И тут подходит папа и говорит: «Ну чего же ты, дай-ка я тебе помогу...» Берет ребенка под мышки и пытается поднять повыше. Если вы хоть раз были на месте этого папы, вы могли заметить, как расслабляются малыши, когда их вот так берут на руки и начинают помогать. Ноги малыша волочатся свободно по лестнице, руки безвольно висят... Сейчас тебя доставят на нужную высоту, стараться больше не надо. Если ребенок начинает активно

перебирать ногами и отпихивать родительские руки — это блестящий результат: ваш ребенок настолько мотивирован, что не позволяет себе мешать! С другой стороны, если вы собирались только слегка подтолкнуть, ребенок может слишком расслабиться, потерять бдительность и сорваться вниз, в лучшем случае — в ваши крепкие руки.

Пример 2. Мама приходит домой и видит, что ее сын опять бросил в коридоре свои кроссовки, не убрал шапку, шарф, не повесил куртку... Она кричит из коридора: «Витя, повесь куртку!» — и тут же начинает делать это сама. Когда Витя доходит до коридора, он видит, что его одежда и обувь уже убраны на место, а мама продолжает ворчать и ругаться, что он никак не научится класть вещи на место. Витя пожимает плечами и уходит.

Пример 3. Первоклассник готовит проект по окружающему миру (обычно это сводится к приклеиванию картинки на листок и написанию четырех-пяти предложений). Мама подходит к столу, где ребенок работает, смотрит у него из-за плеча, вздыхает и говорит: «Ну что за безобразия, приклеиваешь криво, картинка не та, надо было сделать поля, в третьей строчке пометка... Давай-ка я тебе помогу». Ребенок может реагировать по-разному, но внутри у него — совершенно точно! — появится гнев, затем обида, затем равнодушие. В зависимости от темперамента ребенка участливый родитель получит в качестве обратной связи только первую эмоцию, только последнюю — или весь коктейль.

Эти истории могут произойти только с хорошими, неравнодушными родителями, которые случайно, из добрых побуждений присваивают задачу, которую решает ребенок, его сложности, а заодно и успех от выполнения.

Чтобы домашнее задание хотелось делать, оно должно быть твоим. Тебе его дали, ты его принял, испытал по этому поводу конкретные чувства (досаду или восторг, печаль или ярость — как получится, но эти эмоции тоже твои, их у тебя никто не отберет). Затем ты как смог смирился с происходящим, погасил гнев, завинтил кран у печали и внутренне уже увидел себя в той точке, когда работа тобой уже сделана. Ты достиг, преодолел и получаешь новую порцию эмоций: гордость, радость, смелость, азарт, залихватскую удаль...

И тут приходит кто-то, кто лишает тебя этих эмоций. Кто-то очень добрый, хороший, любимый, кто явно хотел тебе помочь. Задание перестало быть твоим, оно стало его, твоя задача — просто вежливо кивать и делать то, что сказали.



» Чтобы не оказаться в ситуации, когда вы хотели как лучше, а ребенок ничуть вам не благодарен, давайте запомним девять правил помощи ребенку с уроками (да и вообще десять правил любой помощи кому угодно):

1. Хорошо принимается помощь, о которой тебя попросили. Главная ошибка ответственных родителей в том, что они сразу, без запроса, садятся с ребенком за парту и готовятся разделить с ним все тяготы учебы. Со стороны ребенка это может ощущаться как отказ в доверии. В результате ребенок отчуждается от уроков, даже не начав их делать: это же мама тут главная, она и будет говорить мне, что куда писать.

2. Не ждите, что вас обязательно начнут просить. Этим вы как бы заранее выражаете сомнение, что ребенок сам справится. Поэтому лучше не нависать над человеком, который пытается сам разобраться со своей работой, не стойте в дверном проеме, не заходите каждые пять минут в комнату, где ребенок работает, — просто идите заниматься своими делами.

3. Ребенок сам знает, что ему предстоит сделать. Дайте ему доступ к электронному дневнику, помогите писать чек-листы и списки заданий. В первом классе домашние задания не так многочисленны и не так важны, поэтому самое время потренироваться в составлении чек-листов и следовании им.

4. Не наблюдайте. Для того чтобы вы стали наблюдать за работой ребенка, должно что-то случиться. К примеру, всю прошлую неделю ребенок делал уроки по три с половиной часа, в результате диагностической беседы выяснилось, что он каждые три минуты переключался на строительство домика из лего. Тогда мама или папа вправе предложить ребенку помощь: они будут сидеть с ним в одной комнате и тихо заниматься своим делом, а если заметят, что он переключился, — будут подавать специальный сигнал. Если особых поводов для организации наблюдения нет — не наблюдайте.

5. Установите границы. Наверное, это и правда выглядит здорово, когда мама и папа могут в любой момент подключиться и помочь ребенку. Но более зрелые и перспективные отношения предусматривают, что родители не включаются в работу по первому зову. Например, есть установленный час, когда родители могут помочь с уроками, и в течение этого часа нужно постараться успеть во всем разобраться (это правило позволяет избавиться от огромного количества непредвиденных форс-мажоров).

6. Не обесценивайте. Ребенок позвал вас на помощь, а вы начинаете с того, что говорите: «Да ну, это же сушая ерунда! Да это же совсем простая задача, нечего было меня привлекать... Такая мелочь, ну сам посмотри!..» И ребенок моментально сникает: ну вот, он сам не смог справиться с элементарным делом.

7. Старайтесь наводить на ответ, а не сообщать его. Вам очевидно, что двадцать семь минус десять — семнадцать. Ход рассуждения восстанавливается в голове моментально. Но у ребенка это умение только формируется, поэтому не нужно демонстрировать ему, насколько совершенно все устроено у вас в голове. Задайте наводящий вопрос, сообщите первый шаг и подождите, пока ребенок придумает остальные.

8. Хвалите. Любая часть, сделанная ребенком самостоятельно, без вашей помощи, это повод сказать ему, что он молодец и очень многое может.

9. Не слишком усердствуйте. Если вас позвали помочь с одним примером или с одним конкретным английским выражением, не переходите на автомате к следующему. Делайте только то, о чем был первоначальный запрос.



- Скептик:
- — Нет, конечно, ребенок не попросит меня о помощи. Он
- будет мультики смотреть и пойдет завтра в школу с пустыми
- тетрадями...

Здесь очень интересно, почему вы так думаете и что происходит у вас с доверием ребенку, — но это слишком длинная и сложная история. Мы здесь об эмоциях и о том, что помогает ими управлять.

Поэтому давайте сфокусируемся на себе и найдем название чувствам, которые испытываем. Тревога? Сомнение? Страх упустить?

Что бы это ни было, назовите это чувство, послушайте его внутри себя. Признайте, что оно у вас есть. Отлично, еще один сложный отенок в вашей радуге.

А теперь давайте подумаем: что можно сделать, чтобы успокоить эту тревогу? Работать за ребенка? Так это не спасет, только отложит нежелательную ситуацию на некоторое время. А вот что будет действительно полезно, так это посильная помощь ребенку в организации учебного процесса. Среднестатистический ребенок просто не в состоянии самоорганизоваться, а ваша тревога, волнение, страх высвобождают море ресурса, который можно использовать для освоения целого арсенала помогающих практик.

Научите ребенка организовывать себя, и когда он усвоит методы, начинайте понемногу делегировать. Это лучше, чем делать с ним уроки, проверять и переделывать.

ИТОГО: КАК МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ БЕСКОНЕЧНОГО СИДЕНИЯ С РЕБЕНКОМ ЗА УРОКАМИ?

- *Просто позвольте себе этого не делать.*
- *Поверьте в вашего ребенка:* рано или поздно, хуже или лучше, но он точно справится.
- *Продумайте цели обучения и сопоставьте с методами:* если задачи долгосрочные, далеко идущие, формирующие личность — можете смело отказаться от совместного выполнения домашних заданий.
- *А вот помочь ребенку организовать себя, снабдить его необходимыми инструментами — дело полезное в любом случае.* В это стоит вкладываться, потому что результаты будут радовать вас не только в школьные годы, но и всю оставшуюся жизнь.



Переходим к практике!



ДЛЯ РЕБЕНКА:

ЧЕК-ЛИСТ

Простой список дел, из которого так удобно вычеркивать уже сделанные задачи. Так можно организовать список упражнений к домашнему заданию, или перечень вещей, которые нужно положить в портфель, или оформить цепочку ежедневных ритуалов, после которых можно идти в школу (почистить зубы, взять с собой сменку, причесаться и т. д.).

КАНБАН-ДОСКА

Если нет доски, можно и на простом листке бумаги воспроизвести гениальную и простую управленческую практику: три вертикальных поля, слева «сделать», справа «сделано», посередине — «в процессе». Чтобы перемещать задачи, можно использовать самоклеящиеся листочки.

Придумай пять вариантов использования канбан-доски для решения своих повседневных задач.

ЕДИМ СЛОНА ПО КУСКАМ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ УБИВАЕМ ТАРАКАНОВ

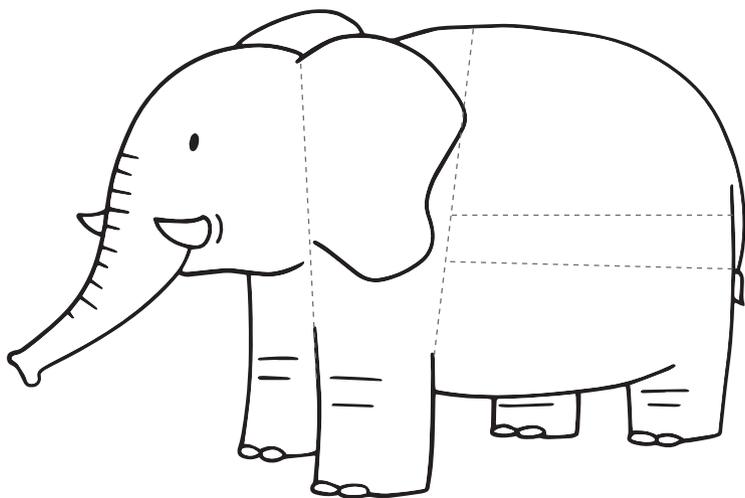
Большие и длинные задачи — это «слоны». Их никто не может съесть в один присест. Нужно делить на части и съесть понемногу. А мелкие ежедневные делишки — это тараканы. Их как бы можно и не делать, они же такие маленькие — вот только если не делать, они плодятся и становятся страшнее любого слона. Вывод: держим баланс, каждый день съедаем кусок слона и убиваем хотя бы пять таракашек.

Пример: через месяц надо сдавать проект. Наблюдать за растущей фасолью, фотографировать, записывать свои наблюдения

и потом собирать в презентацию. И каждый день задают две строки чистописания, три примера по математике и какой-нибудь параграф на прочтение. Если не заниматься проектом — накануне сдачи придется глотать его, как слона, в один присест. Если не делать странички чистописания — потом замучаемся их делать перед сдачей тетради на проверку. Поэтому чистописание и примеры делаем каждый день, а параграф, так и быть, можно прочесть потом. Зато мы успеем сделать записи про фасоль и добавить в презентацию пару новых фотографий.

Назови своего слона — пусть это будет название твоей большой задачи. Затем впиши небольшие задачки, которые приблизят тебя к большой цели. Закрашивай те поля, задачи которых ты выполнил.

.....



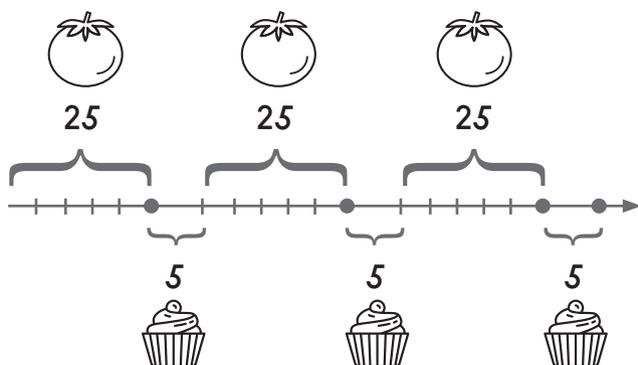
ПРИНЦИП ПОМОДОРО

Дарим ребенку будильник или кухонный таймер. Ставим его на двадцать пять минут. Решаем, что будем делать в эту сессию: читать азбуку, повторять слова по английскому, писать буквы, примеры... Что-то одно, причем неважно сколько: есть программа-максимум, которую необязательно выполнять в ущерб качеству. Дальше командуем «на старт, внимание, марш», включаем таймер и уходим из комнаты. Это очень сложно сделать: кажется, только ты уйдешь — и ребенок начнет носиться по комнате, играть в машинки, причесывать кукол, а потом окажется, что время потрачено впустую и надо все начинать сначала, только теперь уже присутствовать. Но у нас есть таймер, который подстегивает нас, прибавляет в коктейль наших эмоций азарта и легкого волнения.

Да, может оказаться, что не все примеры сделаны, не все слова выучены, может быть, ребенок даже отвлекался пару раз. Тут важно не успеть выполнить все задания, а помочь ребенку узнать, какие задачи требуют какого времени. Некоторые как орешки щелкают математические задачки, но им потребуется целых три «помидорки» для заданий по чтению. Важно не «впихнуть» ребенка в таймер, а дать опыт фокусировки на задании.

Лучший способ освоить любую технику — регулярное повторение. Вы только в начале пути! Возможно, принцип помodoro вам не подойдет: есть люди, которых сама мысль о тикающем счетчике вводит во фрустрацию. Что ж, это тоже полезный опыт: мы можем убрать таймер со стола, но не остановим ход времени.

1. Поставь таймер на 25 минут. Отметь, что ты сделал за эти 25 минут на шкале.
2. Поставь таймер на 5 минут. Сделай перерыв. Отметь это на шкале.
3. Повторить пункт 1 и пункт 2, пока не закончится шкала.

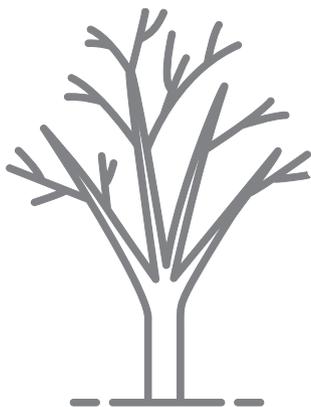


ДЕРЕВО ДОСТИЖЕНИЙ

Прекрасная практика, укрепляющая мотивацию и самооценку. Нарисуйте на листе бумаги большое дерево, приготовьте небольшой мешочек для «сухих листьев». Пусть ребенок каждый вечер пишет на листочках бумаги (можно для убедительности вырезать их из зеленой или желтой бумаги) все свои достижения. Сам вспомнил, что надо делать математику. Сам нашел в поисковике информацию о ромашке. Извинился перед другом. Нашел потерянный шарф. Выучил стихотворение к празднику. Прикрепляем к дереву все листочки, а потом, когда их накопится слишком много, — бережно собираем их в мешочек и начинаем сначала. Через пару месяцев можно взять в руки и ощутить физически, как много всего было сделано за это время. Теперь

можно смело сказать, что ты — молодец и очень со многими вещами справляешься самостоятельно.

Каждый раз, когда ты узнаешь или научишься делать что-то новое, приклей на дерево листик с твоим достижением.



Эмоции и гаджеты

Мама, купи планшет!

Мама, дай поиграть!

Мама, можно я не пойду гулять, а лучше поиграю еще полчаса?

Практически каждый ребенок в возрасте 8–9 лет если не имеет собственного планшета или смартфона, то уж точно частенько берет его поиграть у родителей. И родители, разумеется, не остаются к этому равнодушны. Поэтому отдельная глава этой книги — о них, о наших лучших друзьях и спасителях, о наших злейших врагах и конкурентах. О гаджетах.



• Скептик:

• — Все говорят, что гаджеты — зло, но никто не объясняет, в чем именно это зло заключается. Почему мне нужно опасаться того, что мой ребенок играет в «Майнкрафт» или просит планшет в подарок на Новый год, тем более что все дети в семь лет так делают?

Прежде всего для каждого специалиста свое зло. Могу легко представить себе, почему гаджет представляется злом врачу-офтальмологу или учителю начальных классов. А что касается эмоций, то не думаю, что гаджеты как-то особенно опасны. Если копнуть поглубже, зло можно разглядеть абсолютно во всем, что окружает нас и наших детей.

Я склонна думать, что опасность всегда кроется не в инструменте, а в его неправильном использовании. Гаджет — всего лишь вещь, как лего, цветные карандаши или аудиокурс английского. Но если карандашами начать драться и случайно попасть противнику в глаз, будет беда. И если гаджет использовать неумело, без контроля и адекватного сопровождения — тоже будет беда, может быть, и не такая явная. Наше недовольство тем, что ребенок день и ночь сидит в планшете, чаще всего связано с тем, каким образом планшет был введен в нашу жизнь, насколько четко мы понимали цель его появления, насколько смогли осмыслить и регламентировать такую часть жизни, как компьютерные игры (сфера, на самом деле, страшно интересная и увлекательная, но об этом позже).

Итак, вся проблема в том, чтобы правильно пользоваться гаджетом и научить этому ребенка. Для **начала** рассмотрим самые частые ошибки, которые совершают родители при взаимодействии с гаджетами. Давайте вместе постараемся понять, в чем заключается ошибка и как мы можем изменить привычный ход событий.



» Проблема начинается тогда, когда мы используем гаджет не по назначению, а как замену чему-то другому, очень важному. Давайте проанализируем: в какой ситуации мы даем ребенку гаджет? Отметьте галочкой каждую из ситуаций, когда ваша рука так и тянется к тому, чтобы дать ребенку гаджет:

- ✓ чтобы поел;
- ✓ чтобы успокоился;
- ✓ когда ему скучно;
- ✓ чтобы не трогал меня.

Где замена — там и проблема.

- ✓ Чтобы поел? — надо работать с культурой питания.
- ✓ Чтобы успокоился? — уделяем внимание теме истерик и агрессии.
- ✓ Когда ему скучно? — развиваем таланты и интересы ребенка.
- ✓ Чтобы не трогал меня? — надо обратить внимание на свое внутреннее состояние. Кажется, ресурса не хватает.

Что мы делаем не так, когда даем детям гаджеты?

1. Запрещаем строго и навсегда. Во-первых, это заставляет ребенка чувствовать себя не таким, как его товарищи, у которых телефоны и планшеты есть. Во-вторых, это разжигает интерес: что же такого запретного и удивительного в планшете, раз мне его нельзя? Особенно досадно, если запрет не сопровождается аргументами: мало кого убедит сентенция вроде «потому что я так сказал, и все». Везде, где не внесена ясность, возникает благодатная почва для догадок и сомнений, тайн и фантазий. Иногда дети на приеме у психолога «выдают» о себе такие удивительные факты, что у родителей глаза лезут на лоб. Не проще ли было с самого начала выйти из тени и честно признаться, что вы боитесь за зрение ребенка, что вам не нравится упрямое пиликанье гаджета, что вы опасаетесь игровой зависимости или просто пока не разобрались, как быть с гаджетами и сколько минут подряд ребенку можно играть без риска.

2. Запрещаем по настроению. Вчера было можно, сегодня вдруг «тебе это не нужно». Или еще хуже: не заслужил, недостаточно хорошо себя вел. Тем самым мы вызываем у ребенка очень токсичные эмоции: чувство вины, стыда, недовольства собой, потерю уверенности, недоверие по отношению к родителям, которые что-то снова темнят. Получается, что отказ от гаджета в сознании возникает в сцепке с тревогой и печалью, а это значит... Правильно! В следующий раз во время тревоги и печали в голове сама собой возникнет мысль о гаджете. А уж если ребенок не видит, в чем отличие его вчерашнего

поведения от сегодняшнего, если не понимает, что он должен сделать, чтобы снова стало можно, если вдруг осознает, что от его поведения вообще ничего не зависит, — следующая остановка «безразличие к собственным ошибкам».

3. Успокаиваем, поощряем, наказываем — в общем, эмоционально воздействуем на ребенка через гаджет. На самом деле это касается любого предмета или явления: как только мы начинаем использовать его как рычаг эмоционального воздействия, считайте, что мы утратили его основной функционал. Так можно испортить, десерт, прогулку, чтение, работу, учебу, визиты к бабушке... если нас чем-то таким начинают пугать или премировать, мы видим только страх или премию и не видим того, что на самом деле дает конфета, театр, учеба, работа. Мы лишаем себя чистого восприятия ради кратковременного грубого эффекта. Не советую делать так — не только с гаджетом, но и вообще с чем угодно.

4. Запрещаем сгоряча, не успев разобратся. Попробуйте сами сыграть в «Майнкрафт»: это совсем не страшно. Вы сами увидите и почувствуете все то, что другие называют «злом», а еще все то, что ребенок называет «ух ты, здорово!». И кто знает, может быть, вы и увидите смысл в том, чтобы пару раз в неделю отпускать ребенка в виртуальный мир, строить дома, кормить овец или вести диалоги, пусть даже дурацкие.

5. Самоустраиваемся. Гаджет — плохой мамозаменитель. Он не очень хорошо объясняет, не умеет утешить, почти не воспитывает, обратную связь дает только такую, которую заложил в него создатель. Если понимать, что планшет — это штука, которая действует не вместо родителей, а вместе с родителями, то и требовать от планшета вы будете меньше, и окажетесь рядом, когда эмоции ребенка выйдут из-под контроля и он не сможет оторваться от экрана.

6. Не вводим жестких и удобных правил. Ограничивать время занятий с гаджетами необходимо уже хотя бы для того, чтобы ребенку было удобнее планировать свой день. Чтобы он имел в виду: после отведенного получаса законной игры у него остается еще много времени, для прогулок, книжек, друзей, общения с родителями, — и всего этого гаджет заменить не может никак, ведь его

зона — всего тридцать минут после уроков. То же самое касается любых других ограничений: если есть конкретные «нельзя» и разнообразные «можно», возникает поле для свободного и безопасного саморазвития.

Кстати, вот тут принцип таймера или метод «помидорки» тоже очень пригодится. Важно, чтобы ребенок сам установил таймер.

Позволю себе снова обратиться к личной истории. У моего старшего сына с шести лет был свой мобильный телефон: не для развития и не для удовольствия, просто ему приходилось подолгу оставаться дома, и нам нужно было всегда иметь возможность с ним связаться и узнать, как дела. Первое, что освоил сын на своем телефоне, это таймер: нужно же понимать, когда разогреть и съесть свой обед. Нужно знать, во сколько ты законно начнешь играть в свои «игры», а во сколько пора уже заняться другими делами. А еще именно он создал группу «семья». Бабушка и дедушка живут в другом городе, мой отец в Петербурге, моя сестра, тетка сына, — еще дальше. Так вот, сыну надоело, что нам так сложно связаться со всеми родственниками. Он попросил телефоны родных и создал в WhatsApp группу. Столько взрослых много лет общались только звонками и видеосвязью, и когда требовалось оповестить всех, это была целая история. И именно он, маленький мальчик, сделал эту группу, которой мы пользуемся уже девять лет. Видите, как важно доверять своим детям! Они все время думают и действуют в наших интересах.

Затем сын научился считать на калькуляторе. Затем освоил навигатор (у нас в машине его еще не было, а сын уже начал нам помогать найти дорогу в парк или к магазину). Сейчас он в нашей семье отвечает за любые технические штучки: гуглит, оформляет, заказывает, чинит, перезапускает, скачивает обновления... И у него не возникает ни малейшего желания сидеть в гаджете дольше обычного. Это же его работа, обязанность! Но при этом чтение книг, дополнительная тренировка по гольфу или прогулка на улице, раскрашивание моделей так же ему интересны, как и компьютерные игры.



- Скептик:
- — И с какого возраста можно начать вводить такие правила?
- Двухлетнему ты же не объяснишь, что время вышло?

Почему не объяснишь? Если ребенок уже достаточно большой, чтобы тыкать в кнопки и раскрашивать электронную картинку, значит, он достаточно большой, чтобы перевести стрелку таймера туда же, куда и мама. А когда таймер зазвонит, просто напомните ему, что время вышло, и положите планшет на полку, где он лежит всегда. Если вы в первый же раз провели весь ритуал, спокойно и уверенно познакомили ребенка с порядком — проблем не возникнет даже у двухлетнего. Повторите схему несколько раз, добавьте позитивного подкрепления — и ребенок будет сам реагировать на таймер.

С Витой, моей младшей дочкой, мы сразу освоили это правило. После каждого выступления на конференциях ко мне сотнями поступают сообщения от родителей: это чудо! Ребенок сам выключает гаджет и идет играть, как только звучит сигнал таймера. Попробуйте и вы: тут никаких чудес, просто хорошее правило.

Допустим, первое знакомство с гаджетом прошло у вас более спонтанно и стихийно. Вы начинаете устанавливать ритуалы обращения с гаджетами только сейчас, когда ребенку 6-7 лет, — и это тоже не страшно! Вам предстоит больше договариваться и объяснять, чем вырабатывать рефлекс.



- Уставшая мама:
- — А ради чего все это делается? Почему нельзя просто взять и отказаться от гаджета, от греха подальше?

Отказаться, конечно, можно. Но это необязательно, тем более что гаджет — прекрасный источник ярких эмоций. Разве компьютерная игра — это не повод безопасно и гигиенично прожить много сложных ситуаций, в том числе потерь, разочарований, проигрышей? Разве тот же «Майнкрафт» — не повод испытать эстетическое удовольствие и гордость за придуманный и построенный тобой городок? А это пре-

красное чувство светлой печали, когда все уровни игры пройдены и пора прощаться, затем вздохнуть и двигаться дальше?

Особенное удовольствие вы получите, если разделите эти эмоции друг с другом. Даже в банальный тетрис играть по очереди, вставляя шутки, боля друг за друга, — огромное удовольствие и источник радости, причем радости на двоих.



ЕЩЕ ГАДЖЕТ — ЭТО УДОБНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ: РИСОВАТЬ КАРТИНЫ, ОБРАБАТЫВАТЬ ФОТОГРАФИИ, СНИМАТЬ ВИДЕОРОЛИКИ — ВСЕ ЭТО ОЧЕНЬ ВОДОХНОВЛЯЮЩИЕ ЗАДАЧИ, КОТОРЫЕ ХОРОШИ УЖЕ ТЕМ, ЧТО ПРИХОДЯТ НЕ СВЕРХУ, ОТ УЧИТЕЛЯ ИЛИ РОДИТЕЛЯ, А ИЗНУТРИ, ОТ СОБСТВЕННОГО ИНТЕРЕСА РЕБЕНКА. СТОИТ ЛИ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ТАКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТОЛЬКО ИЗ СТРАХА, ЧТО ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ РЕБЕНКА?

И наконец — очень важный для меня аргумент в пользу того, чтобы играть и в электронные игры: это отличная психологическая разрядка. Ребенку в школе будет непросто, ему придется встречать и проживать сложные ситуации, общаться, конфликтовать, защищать свою территорию, уступать, постоянно принимать решения... После всего этого так или иначе нужна будет разрядка. Кому-то удастся сбрасывать энергию во время занятий спортом, выплескивать чувства на бумагу, рисовать, писать... Но иногда можно и просто спокойно, уютно, с разрешения родителей полчаса «потупить в шарики». За это время наше подсознание произведет систему самоочистки, и можно будет снова идти в бой.

Если есть возможность не лишать ребенка всего этого — давайте не будем лишать.

ИТОГО: ГАДЖЕТЫ — ЧТО НУЖНО ПОНЯТЬ?

- *Сами по себе они не зло и не благо.* Просто нужно дать им правильное, законное место в жизни ребенка и регламентировать их использование.
- *Проблема возникает тогда, когда мы гаджетом что-то заменяем.* Не надо культуру питания или другие важные аспекты жизни «прикрывать» экраном.
- *Правила необходимы.* Любое дело, если вводить его без контроля и четких правил, будет скорее губительно, чем полезно.
- *Если для нас «сидеть в телефоне» — это какое-то неясное общее занятие, значит, мы ничего не знаем о нашем ребенке.* В телефоне или планшете можно делать столько разных вещей, что неплохо бы поинтересоваться, что же такое сейчас увлекает вашего ребенка, чем именно он так занят, что получает от этого занятия.
- *Гаджет — это отличная проверка вашего доверия ребенку.* Чаще всего, если допустить, что ребенок может себя проконтролировать, что ему интересны не только глупости, что он на многое способен, — так и есть.
- *Обязательно пробуйте сами,* прежде чем заклеить, запретить или потребовать.



Переходим к практике!



ДЛЯ РЕБЕНКА:

БЮДЖЕТ ВРЕМЕНИ

Рекомендуемое время работы с гаджетом для ребенка 7–9 лет — максимум полчаса в день. Попросите ребенка, прежде чем взять в руки гаджет, составить список планируемых дел и прикинуть хотя бы приблизительно, сколько времени ему потребуется, чтобы закрыть все задачи. Если в полчаса он явно не укладывается — можно расставить приоритеты или попросить сколько-то минут «взаимы» у следующего дня.

ТАЙМЕР — НАШЕ ВСЕ

Просите ребенка обязательно ставить таймер, прежде чем начать игру на планшете или смартфоне. Можно ввести нестрогие, но дисциплинирующие штрафные санкции: например, вы можете в любой момент прервать игру, если таймер не поставлен.

Учимся пользоваться таймером! Определите четкое количество времени на занятия и свободное время, сколько можно сидеть у телевизора и играть в телефон. Для начала время назначаете вы, а уже после ребенок может сам включать таймер и выключать. Распределение времени — это отличный способ научить ребенка самоконтролю и дисциплине.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ СЕМЬИ

Пусть ребенок видит как можно больше возможностей в электронных устройствах. Для этого полезно давать ему список несложных задач для всей семьи: погуглить рецепты пирога, найти адреса книжных магазинов, помочь что-нибудь посчитать при помощи калькулятора.



ДЛЯ СЕБЯ:

РОДИТЕЛЬСКИЙ ЧЕК-ЛИСТ

Вы никогда не задумывались над тем, как и когда ваш ребенок получает гаджет? Не формируется ли у него какая-нибудь неприятная нейронная связь? В течение недели следите за тем, как и когда вы разрешаете ребенку поиграть в планшет, и каждый эпизод зафиксируйте в виде ответов на следующие вопросы:

1. Ребенок получил гаджет после того, как сделал уроки и другие основные дела? Да/Нет
2. Ребенок получил гаджет в отведенное для этого специальное время? Да/Нет
3. Ребенок сначала получил отказ, а потом согласие? Да/Нет
4. Ребенок получил гаджет не по своему требованию, а тогда, когда вам было нужно сколько-то времени побыть в тишине и покое? Да/Нет
5. Ребенок получил вместе с гаджетом точные указания о том, сколько времени ему можно играть? Да/Нет
6. Ребенок поставил себе таймер, чтобы соблюсти установленный срок? Да/Нет
7. Вы говорили с ребенком о том, во что он играл, на какие сайты заходил, что видел, что ему понравилось или не понравилось? Да/Нет
8. Вы интересовались тем, во что ребенок сейчас играет с наибольшим удовольствием, что конкретно делает в свое «экранное время»? Да/Нет
9. Вы пробовали сами делать то, что делает ребенок, — играть в его игру, монтировать видео и т. д.? Да/Нет
10. Вы можете представить себе ситуацию, когда вы просите ребенка научить вас делать что-либо на планшете, и он дает вам несколько уроков? Да/Нет

Поставьте себе ноль баллов за отрицательные ответы (п. 1, 2, 5–10) и за положительные (п. 3, 4) Поставьте себе два балла за положительные ответы (п. 1, 2, 5–10) и за отрицательные (п. 3, 4). Если вы набираете 14 баллов и больше — у вас с гаджетами все не так плохо. Если баллов маловато — внимательно изучите ответы и подумайте, что вы можете изменить, как внести ясность в ваши отношения с гаджетами.

СВОД ЗАКОНОВ О ГАДЖЕТАХ

Потратьте время, чтобы написать четкие и понятные правила использования гаджетов в вашем доме. Идеальный вариант, если вы сами будете придерживаться этих правил (рабочее время не в счет, речь идет в первую очередь об удовольствиях). Например, в шесть вечера вы все заканчиваете серфить в интернете и начинаете уделять время дому, общению друг с другом и полезным играм. Или — человек не получает в руки гаджета, пока не доделал какую-то определенную часть работы. Попросите всех домашних принять участие в создании закона, затем подпишите его и повесьте на видное место. Если правила составлены четко, они сослужат всем хорошую службу и избавят от ряда лишних споров и обид.

И тут внезапно: «Не хочу»



- Уставшая мама:
- — А как вам такой поворот: вы наладили жизнь ребенка, построили, составили расписание, привыкли к режиму, и тут ребенок говорит: а не хочу я больше учить английский! Надоела мне эта музыкальная школа! Больше на карате не пойду, и не уговаривай. А вдруг завтра он скажет: мне не нравится ходить в школу, не пойду я туда больше?! Что в этом случае делать?

О да, поворот интересный. Каждый из нас хоть раз оказывался в этой ситуации: когда осознаешь, что больше не хочешь делать то, что с восторгом и увлечением делал раньше. Ты больше не вы-

бираешь это направление в искусстве, этот вид спорта, эту работу, эту карьеру, этого партнера. Тебе стало скучно, холодно, ты хочешь чего-то другого.



» Теперь, благодаря нашим детям, мы видим ситуацию не изнутри, а снаружи: не мы сами, а наши дети вдруг «остывают» к делу, которое раньше вызывало у них живой интерес. И что мы, родители, чувствуем в этот момент?

- ✓ **Тревогу.** Кажется, привычный уклад жизни снова должен претерпеть изменения.
- ✓ **Досаду.** Ну что такое, все так хорошо складывалось, и тут это «не хочу» вырастает передо мной, как стена, которую то ли рушить, то ли обходить, то ли перепрыгивать.
- ✓ **Грусть.** Эх, не быть моему ребенку пианистом (мастером спорта, актером, художником, великим математиком...).
- ✓ **Гнев.** Да что ж такое, этот ребенок снова требует к себе внимания!
- ✓ **Растерянность.** Так что же теперь делать — заставлять ли продолжать занятия? Не наврежу ли я, если позволю бросить? Не лучше ли надавить, чтобы укрепить характер ребенка?

Вот такая буря чувств от одного простого «не хочу»! А если немного успокоиться и посмотреть на ситуацию холодным взглядом — что происходит, когда ребенок отказывается от того или иного занятия? Он дает нам четкий сигнал, что его учебная мотивация ослабла. Это естественное явление, которое можно встретить не только как локальную катастрофу. Ужасно интересно разобраться, что такое мотивация, как и почему она ослабевает и чем на самом деле нам это грозит (а может быть, наоборот, обещает что-то классное и полезное?).



МОТИВАЦИЯ РЕБЕНКА — ЭТО НАБОР СМЫСЛОВ, КОТОРЫМИ РЕБЕНОК НАДЕЛЯЕТ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ЭТО ЧЕСТНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ОТВЕТ НА ВОПРОС «ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО НУЖНО?».

Это все ожидания, возможности, положительные эмоции, все хорошие внутренние обещания от конкретного вида деятельности. Ребенок мотивирован, если он хорошо представляет себе, что даст ему то или иное занятие, какие двери перед ним открывает, как он дальше будет использовать получаемые знания и навыки и какие приятные ощущения за этим последуют.

Но ведь дети растут. Их «зачем» постоянно меняются. В три года нас вдохновляют одни обещания от деятельности, в шесть уже совсем другие, в десять — третьи, а в пятнадцать все предыдущие становятся не важны.



» Так вот, каждое «не хочу», которое мы слышим от ребенка, — это сигнал либо о внешнем изменении (когда что-то в школе, кружке, спортивной секции меняется настолько, что их «зачем» больше не поддерживаются), либо о внутреннем изменении, когда все наши «зачем» устарели, обветшали и больше не побуждают нас продолжать путь.

Но, конечно, бывают и другие причины. Например, такие:

- ✓ **Ребенок просто устал.** «Переел» своего любимого занятия и почувствовал пресыщение. Решение: устроить ребенку отпуск с обязательной закрытой датой. Пересмотреть приоритеты, аккуратно опустить планку и попробовать все сначала.
- ✓ **У ребенка произошли важные изменения с учебой.** Сменился тренер, сменился зал, сменился музыкальный инструмент или кроссовки неудобные. Зачастую мы даже не можем сразу сказать, что именно «отворачивает» нас от некогда любимого дела. Решение: поиграть в сыщиков, найти причину, придумать минимум пять способов преодолеть, выбрать самый привлекательный. Вплоть до смены тренера и покупки десяти пар новых кроссовок: если вам и ребенку важно сохранить отношения с данным видом деятельности, оно того стоит.
- ✓ **Ребенок пришел к этапу, на котором требования к нему стали неадекватными.** Слишком жесткими, слишком мягки-

ми и простыми, непредсказуемыми и непрозрачными. Решение: поговорить с педагогом, тренером и ребенком, отрегулировать уровень жесткости «вручную».

- ✓ **Кто-то вливался и неосторожным словом, делом, взглядом** — умышленно или неосознанно — поломал ребенку мотивацию. Решение: отловить «жучка» и воздействовать не на обидчика, а на ребенка. Можно использовать все известные нам мотивирующие упражнения плюс еще несколько (см. практическую часть).

И все-таки чаще всего мы сталкиваемся с ситуацией «просто остыл», «в принципе больше не хочу», «достало», «надоело», и все это в конечном счете сводится к одному: «не вижу смысла». Это не значит, что раньше вы сделали неверный выбор: просто пора поискать другие источники мотивации.

Это похоже на скачок напряжения в электрической цепи, когда на мгновение вдруг гаснет весь свет, а когда он зажигается снова, мы обнаруживаем, что какая-то из лампочек перегорела. Скачок мотивации — как скачок напряжения, а новые смыслы — как дополнительный источник питания.



» *Что мы можем сделать, чтобы помочь нашим детям пережить скачки мотивации?*

Во-первых, не создавать дополнительных вибраций. Детям полезно видеть, что их родители относятся к скачкам мотивации спокойно и устойчиво.

Во-вторых, принять скачки мотивации как должное. Это необходимо, чтобы ребенок получил положительный опыт взаимодействия с собственными изменениями: это не страшно, не опасно, это не конец света. Я разлюбил математику — ну и что? Я больше чем математика, я не разрушаюсь оттого, что теперь хочу заниматься чем-то другим. Я перестал получать удовольствие от посещения музыкальной школы, но это не трагедия, музыка остается со мной, и моя любовь к музыке гораздо больше, чем посещение музыкальной школы. Это ценнейший опыт, который позволит в дальнейшем быть

гибким, адаптивным, готовым к переменам и любым поворотам как образовательной, так и профессиональной траектории.

Наконец, мы можем помочь ребенку взять контроль над ситуацией. Сгладить углы, не делать слишком резких движений, прожить скачок мотивации так, чтобы обрести больше, чем потерять.

По сути, нам предстоит пересобрать электрическую цепь, заменить перегоревшие лампочки и вновь дать нашим детям возможность гореть, испытывать интерес, увлеченно чем-то заниматься.

Пример 1. Девочка Маша в шесть лет поступила в музыкальную школу, три года зубрила сольфеджио, мучила гаммы, пела на концертах, а к девяти годам вдруг захотела бросить. Ничего не изменилось в ее отношениях с педагогами, в ее успехах — просто пришло то самое «не хочу», которое нас так выводит из себя.

Что произошло? Маша выросла из своих прежних мотиваторов. Ее больше не вдохновляет участие в концертных программах, ей мало родительской похвалы. Теперь ей нужно признание со стороны сверстников, нужен имидж, немного хулиганства и очень много внимания.

Что можно сделать? Сменить репертуар: перестать играть гаммы и начать подбирать модные мелодии на фортепиано. Сменить имидж: начать играть домашние концерты не в привычных белых блузках, а в каком-нибудь необычном костюме. Можно помочь девочке завести собственный блог, инстаграм, Тик-Ток, завести youtube-канал — в общем, найти такую форму, которая позволит увидеть новый смысл в занятиях музыкой и действительно получить от них то, чего хочет ребенок здесь и сейчас.

Пример 2. Мальчик Витя двенадцати лет прошел типичный путь Незнайки: пробовал все возможные виды спорта и ни в одном из них не задерживался дольше чем на полгода. Не получил медалей, разрядов и поясов, не переступил через себя ни в чем: как только приходила пора совершить значительные усилия, бросал занятия. Теперь Вите ужасно хочется получить признание, но как, если формального успеха он так и не добился?

Что произошло? Молодой человек перепробовал много видов спорта, но ни в одном он не увидел смысла. Между тем если он постоянно пробовал, значит, он постоянно тренировал свое тело, пусть и не систематически. Он пробовал разные виды спорта и в каждом из них кое-что усвоил. Все это — огромный наработанный ресурс, пусть и не воплощенный в грамотах и медалях.

Что можно сделать? Попробовать себя в танцах: спортивная подготовка тут окажется очень кстати. Превратиться в блогера-дегустатора: писать и рассказывать другим о разных видах спорта и о том, что удалось понять, занимаясь ими. Собрать собственную коллекцию спортивных занятий: специально отыскивать и пробовать экзотические, необычные виды спорта, беря от них только то, что нужно для коллекции. В результате там, где были провалы (я так и не смог добиться, я не преуспел), теперь оказались возможности (я еще не попробовал конкур, я не прыгал с тарзанки, на лыжах катался, а на сноуборде еще нет). Нет возможности расти вглубь — значит, растемвширь и получаем от этого удовольствие.

В общем, если ребенок вдруг захандрил, решил бросить, утратил интерес и погрузился в царство скуки — для вас это неплохой вызов. Если принять его, вы сможете вдохнуть новые цели и перспективы в надоевшее, привычное, ставшее рутинным занятие. А это немало!



- Уставшая мама:
- Что можно сделать, чтобы ребенок не выдавал мне вот эти
- «надоело, больше не пойду» постоянно? Я же не каждую не-
- делю готова проделывать сложные упражнения с поисками
- новых смыслов?

Никто не может гарантировать, что вы один раз проделаете упражнение по поиску новых смыслов и больше уже не вернетесь к этой проблеме. Дети растут быстро, часто передумывают, переосмысляют... Но идея ограничить процесс поиска себя мне очень нравится. Предлагаю четкий алгоритм действий.

ПАМЯТКА. КАК ПОСТРОИТЬ ПРАВИЛА БРОСАНИЯ И ПРОДОЛЖЕНИЯ ЛЮБЫХ ЗАНЯТИЙ

Шаг 1. Собираем информацию.

Крошка сын к отцу пришел и сказал: все, нет сил, бросаю ... (сюда впишите все, от курсов кройки и шитья до школы вообще). Вы продельваете необходимые упражнения, чтобы не дать волю эмоциям, и начинаете подробное интервью: когда появилось такое желание, с чего оно началось, были ли какие-то важные события, после которых занятие перестало радовать... Собрав полный анамнез, переходим к созданию аварийного плана.

Шаг 2. Взвешиваем риски.

Вместе с ребенком перечислите все возможные удовольствия, которые приносит вам это занятие сейчас и которые может принести потом, в обозримом будущем. Олимпийское золото и большую сцену лучше не обещать, а вот реальные и доступные бонусы лучше перечислить все. Дальше задаем ребенку вопрос: разве все эти бонусы не стоят того, чтобы дать занятию второй шанс и договориться «допилить» еще, скажем, пару месяцев? Или до конца учебного года? Или до следующей аттестации?

Шаг 3. Составляем договор.

Обязательно устанавливаем временную границу: вот столько тренировок, вот столько недель, вот столько месяцев ребенок обещает не бросать. Прописываем условия: например, взрослый обязуется никогда не опаздывать после окончания тренировок, всегда забирать ребенка вовремя, давать с собой печенье — в общем, условия на ваш вкус. Ребенок, в свою очередь, дает честное слово до указанного момента не начинать разговор на тему «бросаю» (кроме экстренных, из ряда вон выходящих случаев, вроде буллинга или недопустимого поведения педагога).

Договор распечатываем или пишем от руки (все, что осталось в голове, моментально забывается и теряет магические способ-

ности), подписываем (со всей ответственностью), прячем в ящик с документами и вешаем на стену календарь, где отмечаем наш дедлайн.

Шаг 4. Визуализируем все ожидаемые бонусы.

Берете лист ватмана и рисуете подробный маршрут достижений — с сегодняшнего дня и до дедлайна. Это могут быть любые выступления, комплименты, самые разные способы применения полученных навыков, концерты, соревнования, бытовые умения — в общем, все, что можно извлечь для себя из предстоящего этапа завершения. Оформляйте все возможные достижения как пустые зоны, в которые можно с наслаждением ставить жирные яркие галочки, приклеивать фотографии, добавлять трофеи... Можно сделать больше шагов, чем вы наметили целей: есть же такие эффекты, о которых вы сейчас даже не подозреваете. Располагая трекер на листе, лучше всего выбрать восходящий вектор: вперед и вверх. В конце трекера обозначьте дату окончания вашего семейного договора.

Теперь как только ребенку удастся хоть чего-то добиться, получить положительные эмоции на тренировке, достичь одной из поставленных целей — он рисует галочку на трекере.

Каждый раз, когда ребенок сгибается под гнетом неудач, его обуравает скука, лень, желание все бросить — апеллируйте к вашему договору: там стоит подпись ребенка, к тому же рядом на стене висит целый коллаж потенциальных приятностей. Такое уже не бросишь под влиянием минуты!

Шаг 5. Час икс.

В назначенный день и час достаньте из ящика ваш договор, положите перед собой трекер достижений и задайте ребенку ключевой вопрос: бросаю или нет? И дальше — ребенок волен выбирать. Он может захотеть попробовать еще немного, или с радостью отказаться от занятия, или предложить вам какой-то третий, совершенно неожиданный вариант. Так или иначе, это будет качественно осмысленный уход из спорта, отказ от кружка или секции, переход на домашнее обучение и т. д.



- Уставшая мама:
- — А если он все равно говорит, что хочет бросить, а я все равно
- хочу, чтобы он продолжал?

Этот момент — час икс не столько для ребенка, сколько для вас. Сейчас вы проверяете на прочность свое доверие ребенку, свое отношение к нему как к автономной личности. Если ребенок говорит, что, несмотря на все успехи и радости, он хочет покончить с тем или иным занятием, ваша задача — принять это решение. Помните, что под договором с ребенком стоит и ваша подпись.

Все, что было запаковано и убрано на антресоли, всегда можно снова достать и распаковать. Ребенок может снова начать рисовать, петь, заниматься математикой, встать на горные лыжи — спустя год, пять, десять, даже тридцать. А вот если вы надавите, примените силу, обесцените волю ребенка — у него появится гораздо меньше поводов возвращаться к этому занятию.

ИТОГО: ГЛАВНОЕ, ЧТО НУЖНО ЗАПОМНИТЬ О СКАЧКАХ МОТИВАЦИИ?

- *Они естественны.* По мере того как дети растут, у них меняются источники мотивации, искать и перепроверять их так же естественно, как каждый год покупать ребенку обувь на размер больше.
- *Эти скачки — это не проблемы, а помощники,* путеводные маяки, по которым мы выстраиваем свою индивидуальную траекторию. Если ребенок сигнализирует о том, что какое-то занятие больше не приносит радости, — это добрый знак.
- *Сами по себе скачки мотивации не способны лишить нас каких-либо возможностей, достижений и успехов.* Потеря мотивации — это не то, что закрывает нам дорогу в большой спорт или мир симфонической музыки; все пути остаются открыты, мы можем пройти по ним спустя год, два, десять — стоит только заново увидеть в этом смысл. В семь лет человек занимается плаванием, чтобы получить медаль, в двенадцать — чтобы нарастить красивые мышцы плеч и спины, в тридцать пять — чтобы поддерживать свое здоровье, а может быть, чтобы приобщить своих детей к водному спорту. Никакая сила не способна закрыть перед ним эту дверь.
- *Когда теряются старые смыслы, появляется шанс у новых.* Этой возможностью стоит воспользоваться!



Переходим к практике!



ДЛЯ РЕБЕНКА:

Я И МОИ ИНТЕРЕСЫ

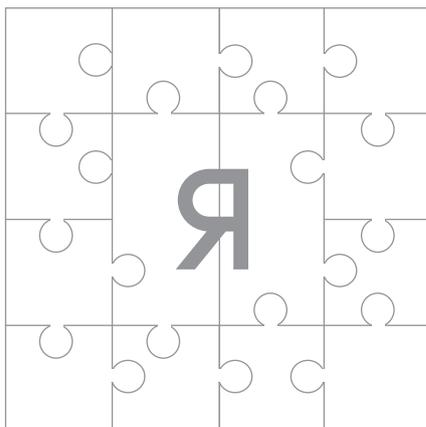
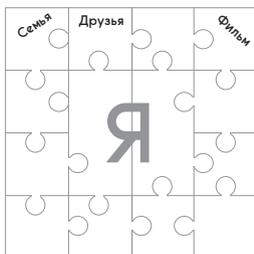
Потратьте пару часов, чтобы вместе с ребенком составить карту его интересов и увлечений. Можно выбрать любую форму: коллаж, схему, ментальную карту, можно просто нарисовать ромашку из множества лепестков. Постарайтесь вспомнить все, что ребенок любит и умеет делать (нечто похожее мы уже делали, когда искали таланты). Выделите разными цветами активные интересы, то есть те, которые сейчас находят воплощение в тех или иных занятиях, кружках, проектах, и неактивные — те, которые пока ждут своего часа.

Что можно получить через эту визуализацию?

А. На карте или коллаже видно, что одним каким-то интересом мы не ограничиваемся, не состоим из какого-то одного таланта.

Собери свой пазл интересов.

Пример



Б. На карте сохранится все то, что в вас есть, но не показывает себя в повседневной жизни. Это новые возможности, которые всегда можно осмыслить и актуализировать.

ДВАДЦАТЬ БОНУСОВ

Иногда, чтобы не отказаться сгоряча от какого-то действительно классного и полезного вида деятельности, хорошо пройти несложную практику «Двадцать бонусов». Просто садимся за стол и пишем подробный список из всех (в том числе малейших) плюсов, которые мы получаем от того или иного занятия. Вот мы ходим на уроки фортепиано. Но что мы получаем кроме фортепиано?

- Дорогу до музыкальной школы через наши любимые каштаны.
- Игру в ансамбле, когда можно соединить свою музыку с музыкой других ребят.
- Возможность сыграть на школьном вечере в актовом зале.
- Шанс озвучить домашний спектакль.
- Легальный повод прогулять нелюбимые дополнительные занятия, потому что тебе нужно играть на фортепиано.
- Умение подобрать любимую песню и сыграть ее другу... и т. д.

ПРИМЕНЕНИЕ СУПЕРСПОСОБНОСТЕЙ

Помните, когда-то совсем недавно (кажется, целую вечность тому назад) вы писали на листке бумаги список талантов вашего ребенка? Теперь пора достать эти записи. Выберите из них пять самых главных, таких, которые и вам, и ребенку кажутся самыми перспективными. Найдите проявления этих суперспособностей в тех сферах деятельности, которые в настоящий момент активны (включая те, в которых ребенок разочаровался и хотел бы бросить). А потом для каждой суперспособности придумайте минимум по пять других применений. Талант один, применений — море, так зачем же держаться за то, что так напрягает тебя прямо сейчас?

Первые конфликты

Конфликт в школе — это совсем не то же самое, что конфликт в детском саду, дома или в песочнице.

Во-первых, на детской площадке, во дворе или дома, когда вы не могли что-то поделить с другом, братом или сестрой, рядом всегда была мама, папа или другой взрослый, который готов защищать ваши интересы, к которому можно было уткнуться в колени и просто погоревать о том, как несправедливо устроен мир и почему нельзя из одной машинки сделать две, чтобы играть и не ссориться. Теперь очень многие вопросы нужно решать самостоятельно.

Во-вторых, нам теперь не до машинок! В школе темы и поводы для конфликтов становятся гораздо более острыми. Поднимаются вопросы семей, правил, порядков, личных умений и способностей. Да-да, уже в начальной школе.

В-третьих, с детской площадки можно уйти, от брата запереться, а от одноклассника, с которым у вас случилось столкновение, так просто не скрыться: вы все равно остаетесь на уроке, на виду у всего класса, каждый за своей партой. Домой просто так не отпроситься, школьный день приходится как-то закончить, да и завтра все равно нужно возвращаться в класс.

Все это кажется очевидным, но для первоклассника это совершенно новые вводные, да и многие родители забывают о том, что детский сад и школа — два очень разных мира.



Итак, вместе со школой в будни наших детей проникают и конфликты. Пусть их будет немного, пусть они будут не самыми серьезными, но так или иначе школьник должен быть готов к конфликту. Для этого полезно поделиться с ним несколькими ключевыми идеями:

1. Конфликт — это не драка, не травля и не ленивая перепалка на перемене о том, кто больше дурак. Конфликт — это то место, где встречаются разные мнения, идеи, решения, интересы, а иногда и разные культуры. Эта встреча не всегда заметна, она может происходить на большой глубине, как подземные

толчки во время землетрясения, но она почти всегда есть. Если на месте столкновения построить спокойный, конструктивный разговор — эти разные мнения и решения узнают друг друга, приподнимают шляпы, пожмут друг другу руки и разойдутся. Если разговора не строить — будут драки, ссоры, обиды, затяжные разногласия и другие неприятные последствия.

Да, бывает драка, травля и перепалка без всякого конфликта: это беспочвенные, бессмысленные, ничем не обоснованные действия, которые мы совершаем то ли от скуки, то ли от внутренней боли, которая возникла где-то вне класса. Но пока мы не начнем разбираться, мы не узнаем, что речь идет именно о такой нелепой истории.

2. У конфликта всегда есть причина. Почему-то это очень сложно принять, не только детям, но и взрослым. Хочется отшутиться, прикрыться, сказать что-то вроде «просто он дурак, и все», «да нет никакой причины, просто поссорились и все» — только бы не разбираться, с чего все началось и откуда, собственно, идут эти подземные толчки. Да, разбираться иногда неприятно, сложно, тяжело, страшновато, да и социум иногда подкидывает нам первобытные решения, вроде «бей первым, покажи, что ты здесь главный». Все-таки хорошее решение — не переходить к активным действиям, пока причина не ясна.

3. Поиск виноватых в любом конфликте — последнее дело. Неважно, кто первый начал, неважно, кто был грубее, кто сам напросился — эти сведения могут помочь только в одном деле: вызвать у «виноватых» участников чувство вины. Только вот вина — чувство крайне неприятное, токсичное, как ртуть из разбитого стеклянного градусника. Не нужно выпускать его наружу: это будет только мешать вам разобраться. Участник конфликта, который чувствует себя виноватым, больше бьет, яростнее защищается и гораздо хуже сообщает. Зачем нам так провоцировать человека, не лучше ли помочь ему и себе? И конечно, брать на себя вину за конфликты — это совсем не то же самое, что брать ответственность. Виноватый чувствует себя ужасно и ничем не может помочь, ответственный ведет себя как врач: ну-ка, ну-ка, что это у нас тут произошло? Давайте-ка выбираться из

этого... Здорово, если с ранних лет ребенок привыкнет брать на себя ответственность, а не вину.

4. Конфликт, если правильно его использовать, это очень хорошая и полезная вещь. Он позволяет нам лучше узнать друг друга, обменяться впечатлениями, опытом, посмотреть на вещи с той стороны, с какой мы никогда бы сами не додумались. Но все это возможно только в том случае, если и ты, и твой оппонент готовы относиться к конфликту не как к поводу помахать кулаками и поругаться.

5. Со стороны конфликт всегда выглядит понятнее. Когда ты внутри системы, перед тобой кто-то, кто явно пытается нарушить твои границы, говорит что-то обидное, ты невольно становишься либо жертвой, либо агрессором, начинаешь активно играть выбранную роль — и тогда тебе уже не выбраться из своих ощущений. Поэтому очень важная суперспособность любого человека — выходить из ситуации, смотреть на нее со стороны и анализировать безучастно, трезво, словно все это не с тобой и не про тебя.

6. В конфликте нет правых и виноватых, зато есть множество разных решений. Хорошее решение конфликта — не то, в котором ты оказался правее всех, а то, в котором все приобрели больше, чем потеряли. Даже если речь идет о грубости одноклассника на уроке физкультуры, в нем тоже есть много решений. Высший пилотаж — найти то самое, лучшее для всех решение, когда и ты, и одноклассник, который обзывался и бросал в тебя баскетбольным мячом, можете многое приобрести. Стать друзьями. Удачно забросить мяч в корзину. Посмеяться над тем, как вы поссорились, и помнить всю жизнь о том, что из конфликта можно выйти смеясь.

Вот такая теория. Вроде немного, а уже так сложно, особенно для семилетнего ребенка. Но в каждом деле самое главное — начать. Рассказать, обсудить, обязательно покритиковать вместе с ребенком те моменты, которые кажутся спорными (а может, и нет никакой причины у конфликта? А может, это мы просто плохо выспались? А может, виноватые все-таки есть, просто мы бережем их эмоции и не указываем им на то, что они все начали?).

После этого можно переходить и к практике. И первым делом составим...

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКА: ЧТО НУЖНО УМЕТЬ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ С ТОБОЙ ОБРАЩАЮТСЯ КАК-ТО НЕ ТАК?

НЕСКОЛЬКО ВНУТРЕННИХ УСТАНОВОК

- **Со мной все ок.** Не терять связи с собой. Помнить, кто ты, что у тебя есть мама, папа, друзья, что ты умный, хороший и тебя очень любят. А те слова, которые сейчас летят в тебя, — это просто слова. Именно уверенность ребенка, его самооценка — это главная защита в любых конфликтах.
- **«Я» не равно «слова».** Отделять обидные слова от людей, которые их в тебя бросают. Да, может оказаться, что тот, кто сейчас говорит тебе гадости, действительно не самый приятный человек для общения. Мы обязательно это проверим в будущем, но сейчас может оказаться, что он просто очень зол. Устал. Испуган. Обижен. Он не справился со своими чувствами и поэтому ведет себя так. Человек всегда больше, чем любая его эмоция, — это касается и тебя, и мамы, и того человека, который сейчас выходит на конфликт с тобой.
- **Стоп, обида.** Не спешить обижаться. Звучит удивительно, но это всегда наш выбор — обижаться или нет. Конечно, наши мысли бегут впереди нас, эмоции не заставляют себя ждать, на глаза слезы наворачиваются, кулаки сжимаются... Но у тебя, кроме кулаков и слез, есть тайное священное право не обидеться. Ты хозяин своих эмоций, ты сам выбираешь, что чувствовать. К примеру, бойкая одноклассница все время сбрасывает с твоей парты учебники или дергает тебя за волосы; ты можешь расстроиться или удивиться, засмеяться или посочувствовать девочке, которая явно нуждается в твоём внимании. Можешь даже вообще ничего не заметить, если сегодня тебе так хочется.
- **Я смотрю со стороны.** Постараться выйти за пределы конфликтной ситуации, представить на минутку, что ты только что вошел в класс и видишь, что тут разгорается ссора. Что

это у нас тут происходит? Стоит Ваня посреди класса, а Саша и Сережа обзывают его сосиской и говорят, что он на самом деле ничего в «Варкрафте» не смылит. Интересное дело: Ваня-то смылит, да еще как, и на сосиску не похож. Ребята явно рассержены на него, может быть, даже завидуют, или боятся, или им скучно... Вот бы понять, что с ними не так.

- **Причина.** Задать себе вопрос — почему? Почему Саша и Сережа так делают сейчас? Почему мы ссоримся? Почему я ору как резаный, почему меня так ранит то, что они обзывают меня сосиской, ведь сосиска — это не обидно, а скорее смешно?
- **Не время доставать ножи.** Постараться не ранить в ответ. Хотя, конечно, ответная реакция напрашивается сама собой: «сами вы сосиски» — и понеслось. Но в конфликтах побеждает тот, кто не дает обычному разногласию перерасти в войну. Война — это когда никто ни о чем не собирается договариваться, понимать, выяснять, а хочет только разрушить и растоптать врага. Пока мы не воюем, все еще может быть очень хорошо. Как только начинаем воевать — благополучного исхода можно уже не ждать.
- **Креативность.** Перевести конфликт в конструктивное русло. Это непростое задание, первоклассникам обычно не по силам, но если в какой-то момент хотя бы приблизиться к этому — будет хорошо. Например:

— Саша, Сережа, я вас правильно понял? Вы думаете, что я не понимаю в «Варкрафте»? Ну давайте я расскажу, как играю, на каком я уровне, а вы мне расскажете, что там делаете вы или ваши старшие братья и сестры. Мне будет интересно. А может оказаться, что и я вас чему-то смогу научить.

Если один из детей во время конфликта сохраняет спокойный тон и предлагает беседовать по существу, это в корне меняет ход событий. Дело в том, что и взрослые, и дети в конфликте склонны разыгрывать определенный сценарий; если один из участников ломает шаблон — сценарий будет сорван, и можно будет перейти к конструктивному диалогу.



• Скептик:

- — Это что же, мой ребенок будет играть роль миротворца,
- пока его обижают, обзывают, роняют на пол его вещи? Может,
- лучше все-таки ставить обидчиков на место? А как же принцип,
- что против силы всегда найдется другая сила?

Идея о том, что грубая сила все всегда решает быстрее и проще, действительно очень соблазнительна. На ней, по сути, построена вся культура токсичной маскулинности: кто больше мужик, тот и победил. По таким же законам строятся и некоторые женские сообщества: кто вреднее, тот и побеждает, других подсадит и замуж выйдет, хочешь жить — гони вредность на полную катушку. И дальше — никакой женской дружбы нет, никому верить нельзя, нельзя показывать своей слабости...

Можно ли жить по такому принципу? Конечно, можно, но желательно сначала просчитать риски. Мысль о том, что ты постоянно должен доказывать всем вокруг, что ты сильнее; ощущение, что вокруг одни враги и они набросятся на тебя, стоит только расслабиться; риск того, что найдутся те, кто сильнее тебя, и это они, а не ты, покажут тебе, где твое место... Все это обрекает нас на постоянное нервное напряжение и может быть по-настоящему разрушительно для психики.

В жизни бывает всякое. Если ребенку угрожает физическая агрессия, его действительно важно научить защищаться. И это высший пилотаж, когда ребенок не пустит в ход кулаки, а увернется так, что обидчик пролетит мимо и упадет к его ногам. Но такое чаще происходит в фильмах. Ребенок должен быть уверен, что его бить нельзя. И действительно, в крайних случаях он имеет право дать сдачи. Вводить запрет на драку так же вредно, как и учить решать все вопросы кулаками. Но тут действительно работает правило: сильный никогда не начинает драку.

А между прочим, конструктивный подход к конфликтам не исключает возможности постоять за себя. Тот же разрыв шаблона, неожиданный ответ, умение открыто заявить о том, что тебе неприятно подобное отношение к себе, даже элементарное снисхождение к оппоненту — все это создает надежную защиту, причем

не только внешнюю, но и внутреннюю. Что бы ни происходило во внешнем мире, наши эмоции под контролем, мы защищены изнутри, мы позволяем себе оставаться трезвыми и прохладными там, где нас мечтают спровоцировать на проявление той самой звериной силы.

А ЧТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЬ?

Все просто:

- ✓ Быть рядом.
- ✓ Быть на стороне ребенка.
- ✓ Постараться не наломать дров своей слишком активной помощью.

Быть рядом — значит быть готовым в любой момент выслушать, вникнуть и понять.

Быть на стороне ребенка — это значит спокойно отнестись к тому, что произошло, даже если ребенок был не прав, натворил бед, причинил вред другому, вообще вел себя так, как вам бы очень не хотелось. У вашего ребенка есть право на ошибку, и ему нужен адвокат. Это вы.

Постараться не наломать дров — самая сложная задача. Если вдруг мы сами потеряем контроль над своими эмоциями, то рискуем обнаружить себя в очень неприятной ситуации. Желание всех обвинить, вразумить, защитить своего ребенка любой ценой, вывести на чистую воду его оппонента, указать маме оппонента на ее педагогические ошибки — все это те самые «дрова». Они вряд ли помогут в конкретной сложной ситуации, а самое главное — они могут испортить всю жизнь ребенка в классе после того, как конфликт будет исчерпан.

Одно очень важное исключение — буллинг

На страницах этой книги мы уже упоминали о психологической травле. Это единственная ситуация, когда взрослые обязаны как

можно скорее вмешаться в ситуацию и бережно, аккуратно начать распутывать эту эмоциональную головоломку.

Всем родителям — на всякий случай! — рекомендуем ознакомиться с материалами сайта travli.net. Авторы этого проекта очень доходчиво, искренне и точно рассказывают о том, что такое буллинг и как с ним бороться.



» Что касается эмоционального интеллекта, тут я призываю всех родителей помнить о следующем:

- ✓ Обычно жертвами буллинга становятся одиночки. Если у ребенка есть хотя бы пара значимых друзей — он уже неплохо защищен. Развивая эмоциональный интеллект ребенка, мы сделали очень много для того, чтобы он легко заводил друзей и формировал значимые социальные связи.
- ✓ Чаще всего обидчики, особенно в начальной школе, просто не осознают серьезности своих шалостей, не просчитывают возможных последствий и иногда даже не понимают, насколько больно делают своей жертве. Это недостаток эмпатии, который не говорит о них как о пропащих людях.
- ✓ Лучше всего воздействовать на обидчиков через взрослых: так вы точно обезопасите чужих детей от собственных эмоций.
- ✓ Если ваш ребенок вдруг случайно оказался среди обидчиков, станьте его адвокатом, а не обвинителем. Один на один вы обязательно объясните, в чем его ошибка и что ему нужно понять и прочувствовать, а на публике оставайтесь в роли нейтрального звена.
- ✓ Если ваш ребенок — жертва травли, постарайтесь действовать изнутри, то есть максимально укрепить его эмоциональный аппарат. С обидчиками вы тоже поговорите и что-нибудь придумаете, но важно, чтобы у ребенка постепенно выработался иммунитет против подобных внешних воздействий.

ИТОГО: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ШКОЛЬНЫХ КОНФЛИКТАХ?

- Они очень удобны, чтобы учиться на них конструктивному подходу и самообладанию.
- В возрасте 7–8 лет ребенку можно много интересного рассказать о конфликтах, пусть это и сложно.
- Главная задача для ребенка с точки зрения эмоций — не разрушаться в состоянии конфликта, искать причину разногласий, не путать конфликт с буллингом и войной и стараться везде где можно искать не виноватых, а хорошие решения.
- Обида — не единственная допустимая реакция на внешнюю агрессию, хотя и самая ожидаемая. Иногда полезно бывает сломать шаблон, повести себя совсем не так, как этого ждет оппонент.
- Очень важно не превращать конфликт в войну: так мы теряем конструктивный компонент и, как следствие, получаем о конфликтах очень искаженное представление.
- Буллинг — это не конфликт. Это тот самый случай, когда нужно срочно вмешаться и думать в первую очередь о самозащите, а уж потом о достоинстве и чувствах обидчиков. И все равно дети, вовлеченные в травлю, безусловно, достойны человеческого отношения к себе.



Переходим к практике!



ДЛЯ РЕБЕНКА:

СТОП-КАДР

Удобная техника, позволяющая выйти за рамки ситуации и взять контроль над конфликтной ситуацией. Представь, что у тебя есть пульт (можно его нарисовать или даже купить в магазине), который позволяет тебе управлять временем. К сожалению, назад время отмотать мы не в силах, зато можем поставить на паузу себя и всех вокруг. Это бывает нужно, чтобы успеть осмыслить, что происходит, о чем наша ссора, чего хочет добиться каждая сторона.

ВНУТРЕННИЙ ЩИТ

Снова проективная практика: у тебя под рубашкой всегда есть тонкий, незаметный спасательный жилет, от которого, как пули, отскакивают всякие неприятные и обидные слова. Окружающие, когда они распяляются и теряют контроль, только напрасно расходуют свои «патроны».

ФУ, СКУКА

Отличный прием, который помогает справиться с тупой агрессией. Если вдруг кто-то пытается к тебе приставать, провоцировать, обзывать, вызывать на активные действия — это поиск внимания с твоей стороны. Просто не давай обидчику того, чего он так просит: не удивляйся! Постарайся найти внутри себя, вспомнить то ощущение, когда тебе скучно, ничего удивительного вокруг не происходит. Что, опять ты будешь приставать к моим очкам? Ну надо же — как банально. Что, опять завел пластинку о том, что я толстый? Самому не надоело? Какой же ты скучный, придумай хоть что-то, чтобы я мог ответить. Пока все это очень, очень слабо.

ГУЛЛИВЕР И ЛИЛИПУТЫ

Тот, кто активно добивается от другого сильной эмоциональной реакции, показывает, что признает превосходство этого другого. Представь себе, что дети, которые тебя обижают, вдруг стали маленькими-маленькими, как лилипуты из сказки. Они бегают по парте и дразнят тебя, кричат, пытаются тебя обидеть. Но большой никогда не может всерьез сердиться на маленьких. Он может их пожалеть, не обратить на них внимания — но реальной угрозы эти человечки для него точно не представляют.

СПОРТИВНЫЙ КОММЕНТАТОР

Когда тебя втягивают в конфликт, ты можешь попробовать очень креативное решение: сыграть роль комментатора. Начать описывать все происходящее так, словно ты наблюдаешь за ситуацией с трибуны. Итак, Катя снова забирает мой портфель. Интересно, что же она планирует с ним сделать? О, кажется, она хочет открыть его... и что же она ожидает там обнаружить? О нет, это же тетрадка по русскому... Какая неожиданность!

(Это не значит, что с Катей потом не надо будет разобраться. Но в момент, когда по отношению к ребенку совершаются агрессивные действия, он может повести себя нестандартно и тем самым сбить обидчика с толку, а самое главное — отделить себя от ситуации и испытать гораздо меньший стресс).

ЛАДОШКА ПОДДЕРЖКИ

Дома рассмотрите с ребенком эту картинку, запомните и проговорите слова, «написанные» на линиях. Теперь, если в школе станет грустно, страшно или обидно, можно просто поводить пальцем по своей ладони и проговорить про себя все слова поддержки.

TRY WALKING IN MY SHOES

Метод, который работает постфактум: ссора угасла, враждующие разбежались, теперь самое время понять, что, собственно,

произошло и почему вы вдруг поссорились. Пусть ребенок пере- скажет все происходящее от лица своего оппонента. Например: «Теперь я не Ваня, а Миша. Я подошел к своему другу, стукнул его по спине и сказал, что он дубина. Я подумал, что будет смеш- но, а друг Ваня вдруг вскочил и сказал, что я идиот... мне стало обидно...» — и т. д.



ДЛЯ СЕБЯ И РЕБЕНКА:

ОТЛОЖЕННЫЙ ЭФФЕКТ

Человек в момент ссоры и он же спустя полчаса — это две совершенно разные палитры эмоций. Некоторые чувства вспыхивают и гаснут в нас настолько быстро, что на следующий день мы уже не помним о них. И разумеется, вместе с изменением палитры эмоций меняется отношение к происходящему. Попробуйте вместе с ребенком практиковать такие «эмоциональные срезы»: фиксировать свое состояние в нескольких словах в момент ссоры, спустя десять минут, полчаса, час, на следующий день. Стоит пару раз провести подобный эксперимент, чтобы понять: цена эмоциям в острые моменты конфликта невелика, а разумные решения приходят «на холодную голову». Но просто сказать об этом ребенку не выйдет: пока сам не почувствуешь, не поверишь.

МЕХАНИКА КОНФЛИКТА

Любые разногласия полезно визуализировать. Удобнее всего делать это при помощи старого доброго трекера, точками на прямой станут конкретные слова и действия, которые заставили оппонента дать резкий ответ. Под каждым словом полезно обозначить эмоцию, которую вызвали действия у оппонента. Например: «Я сказал Васке, что он не прав, это точка. Хотя я и говорил спокойно, он сразу вспылil: наверное, почувствовал неуверенность или решил, что я против него. Он ответил

грубо, что я такой же, как они, это следующая точка. Я мог бы поддержать его, а вместо этого сказал, что он опять ведет себя как маленький. Это было обидно, точка...» Если конфликт разгорелся на улице или в вашей квартире, бывает полезно пройти весь путь конфликта «ногами», на месте событий, отмечая на полу точки, где ваши эмоции менялись и заставляли действовать не так, как надо бы.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА

Возьмите любой симметричный круглый предмет — чашку, бочонок, деревянное яблоко. Раскрасьте его так, чтобы одна сторона была очень непохожа на другую (например, можно с одной стороны две полосы завязать бантиком, а с другой — эти же полосы превратить в двух змей; с одной стороны нарисовать мощное извержение вулкана, с другой — искры от вулкана превратить в новогодние игрушки или звезды на небе). Поставьте раскрашенный предмет перед ребенком и предложите ему фантазировать: что там, с другой стороны, которую мы не видим? Всегда ли можно угадать, как выглядит одна и та же вещь с другой точки зрения? Попробуйте вместе с ребенком сделать несколько таких объектов-«перевертышей», которые с одной стороны нельзя увидеть целиком.



ДЛЯ СЕБЯ:

Здесь никакой особой практики нет, но есть домашнее задание для родителей: в какой-нибудь ссоре, где не задействованы дети, постарайтесь применить как можно больше практик, которые мы дали для детей. Послушайте себя, оцените, насколько вам удастся контролировать себя во время конфликта. А вдруг ваш темперамент заставляет конфликт переходить в плоскость войны, и вдруг именно это мешает вам налаживать отношения с ценными для вас людьми?

Пусть будет праздник!

Всем нам, наверное, знакомо то чувство, когда школьный год превращается в череду унылых серых дней. В понедельник в школу, в пятницу появляется проблеск радости, в воскресенье, начиная с обеда, снова впереди маячит слипшаяся в один клубок учебная неделя, точно такая же, как предыдущая, а до нее еще одна, и еще...

В чем причина? Ребенку плохо в школе? Не нравится учиться? Не в этом дело: даже если ты любишь овсянку, невозможно есть ее каждый день, всегда одну и ту же. Точнее, можно, но тогда овсянка вчера должна отличаться от овсянки сегодня: ложкой варенья, кусочком масла или цветом тарелки, в которую ее положили.

Чтобы сделать будни ребенка в школе более разнообразными и динамичными, можно воспользоваться мощным, древним инструментом: праздником.

Праздник — это особенный день, причем особенность может быть совершенно любой, даже на первый взгляд пустяковой. В этот день все происходит немного не так, как всегда. Мы вправе назначать праздником все, что для нас важно и ценно, — а в школе, между прочим, такое важное и ценное происходит на каждом шагу, если присмотреться.

ЛИЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ: ПРИДУМЫВАЕМ ПРАЗДНИКИ!

- ✓ **Берем поводы из реального опыта ребенка.** Вряд ли это будет день взятия Бастилии или Международный день серого котенка. А вот день, когда ты получил первую в жизни пятерку, — это мощный и живой мотиватор.
- ✓ **Все записываем.** Праздник — это часть традиции, а традиция живет только в повторении. Одна пирушка — еще не праздник, а вот три года подряд воспроизводить ритуал — значит уже создать свою маленькую социальную реальность.
- ✓ **Привязываем к ситуациям успеха.** Наша конечная цель — создать нейронную связь между достижением и праздником. Очень важно, чтобы успех не сливался с серыми буднями! Источник вдохновения ищем в достижениях самого ребенка: первый чисто

написанный листок в прописи, первый ответ у доски... А можно устраивать и день с плавающей датой: Праздник чтения стихов, День друзей, День отчаянного физкультурника (например, когда вы решили по субботам ходить на лыжах, чтобы блеснуть на уроке в школе). Не бойтесь, что поводы слишком мелки: хороший антураж поможет им превратиться в полноценные торжества.

- ✓ **Для каждого праздника продумываем свое «лицо».** Например, в День друзей можно печь печенье и приносить в школу, причем угощать не только тех, кого любишь, но и тех, с кем вчера подрался или кто обижал тебя в первом классе. Ко Дню полиглота можно подготовить песню: отрепетировать дома и спеть в классе хотя бы куплет англоязычной песни.
- ✓ **Готовишься заранее.** Для этого очень нужен календарь: удержать столько праздников в голове все равно не получится.



- Скептик:
- — У меня совсем нет фантазии, я просто не увижу всех этих
- поводов...

Во-первых, создание такого личного календаря — это в первую очередь проверка для взрослых: насколько вы внимательны к успехам ребенка, насколько критичны, можете ли оценить его успехи или случайно пройдете мимо них? Во-вторых, хотя образовательная траектория у всех своя, успехи на пути примерно одинаковые: пятерки, устные ответы, спектакли, удачные контрольные, первые защищенные проекты (громкое, конечно, название для той работы, которую обычно удается продемонстрировать в начальной школе, но это большой шаг для ребенка).



» Если уж совсем ничего не приходит на ум — воспользуйтесь моей «шпаргалкой»: десять праздников, которые точно могут украсить ваш личный школьный календарь:

- ✓ **День книги** — когда ребенок впервые взял книгу у друга или из школьной библиотеки. В этот день можно заранее договариваться

с одноклассниками и обмениваться книгами или принести любимую книжку в библиотеку класса, чтобы все могли по очереди прочитать.

- ✓ **День грузей** — когда неожиданно для всех один ребенок приносит в класс угощение, сделанное своими руками.
- ✓ **День пятерки** — когда получил первую пятерку в тетради. Можно в этот знаменательный день съесть пять конфет или купить шарик в виде огромной золотой пятерки.
- ✓ **День шахмат** — устроить в классе небольшой турнир на перемене.
- ✓ **День глагола «to be»** — вполне реально существующий локальный праздник, который придумала одна моя знакомая учительница в начальной школе. Ее ученикам упорно не давался этот несчастный глагол, и она посвятила ему целый день: украсила кабинет гирляндами и развесила везде «портреты глагола» — то есть таблички со всеми его формами. Торжество имело огромный успех, и на следующий год дети своими силами повторили праздник.
- ✓ **День честного ответа** — очень важный праздник, когда ты не сделал уроки, но не стал «шифроваться» за партой, а спокойно подошел к учителю, сказал, что не готов, и договорился о том, как и когда тебе все исправить.
- ✓ **День чистюли.** Когда нужно во что бы то ни стало писать аккуратно, без помарок. Для многих детей это невероятно сложное испытание, но путь к аккуратности может начаться с одного дня в году. В качестве подарка можно получать ластик, новые ручки, карандаши, а после окончания учебного года свой первый идеально чистый тетрадный лист вырвать из тетради и повесить на стену, не забыв написать дату.
- ✓ **День пункта А и пункта Б.** Если ребенку не даются задачи на движение, можно посвятить день им: ходить по городу, придумывать условия задач и давать хотя бы приблизительные ответы: кто быстрее доедет до метро, автобус или трамвай? Насколько быстрее окажется ехать на метро, чем на такси, если скорость автомобиля в пробке — три километра в час?
- ✓ **День работы над ошибками.** В этот день можно специально заниматься такими темами, которые вам когда-то не дались. Такой

локальный праздник помогает увидеть, что даже если вначале вы не блистали, то потом как-то справились со сложной темой. Результаты работы можно продемонстрировать на классном часе: это, может быть, и нескромно, зато всем другим хороший пример.

- ✓ **День удачного ответа.** У каждого из нас бывало такое: вдруг тебя осенит прямо на уроке, и вот все молчат, думают, а ты выдаешь правильный ответ! Сколько таких роскошных поводов для праздника затерялось в нашей памяти? А ведь все это — знаки нашей успешности, естественные мотиваторы. Не пора ли их увековечить какой-нибудь записью и совместным съедением шоколадки? А потом ведь можно собраться всей семьей, пригласить друзей и весь день по очереди рассказывать такие истории успеха! Как мама вдруг угадала решение задачи по физике. Как папе пришла в голову блестящая идея на работе. Как брат случайно победил на конкурсе, выпалив правильное слово в последнюю секунду. Это колоссальный ресурс для всей семьи.

У всех этих праздников есть и еще одна очень важная задача — командообразование. Каждый праздник — это легальный способ поделиться впечатлениями, а общие впечатления — самый лучший «клей» для отношений. Хороший праздник не замыкает ребенка на его внутренних переживаниях, а позволяет выйти наружу, поделиться идеями, поблагодарить.



- Уставшая мама:
- — Ой, это значит, что мне нужно взять на себя еще и школьный
- тимбилдинг? Это не чересчур?

Сам по себе тимбилдинг складывается из усилий всех взрослых и всей внешней среды. Очень многое зависит от того, какой стиль отношений предлагает ваш классный руководитель. Очень помогают общие мероприятия — экскурсии, поездки, совместные прогулки, открытые и выездные уроки. От вас требуется только одно: учитывать эти стороны жизни ребенка. Если есть возможность отпустить его куда-то с классом — отпускайте, пусть даже музей кажется не

очень интересным или дорога не самая удобная. Общие впечатления, любые, не только ванильно-радужные, создают прочную основу для дальнейших отношений между одноклассниками.

Что касается участия родителей в школьном тимбилдинге — это дело, которое никогда не будет для вас обязательным. Вас никто не вправе заставить и даже попросить о том, чтобы вы приняли посильное участие. Но если вдруг у вас появится малейшее желание укрепить отношения вашего ребенка с одноклассниками — начните с общих праздников. Это самый верный и безопасный способ показать детям друг друга, научить их замечать то, что в обычный школьный день просто промелькнет мимо.

ИТОГО: ЧТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ О ПРАЗДНИКАХ?

- Их может быть гораздо больше, чем первое сентября и последний звонок. Мы сами вправе их придумывать, инициировать, превращать в традиции.
- Самые классные праздники — это те, которые указывают на достижения детей и помогают им укрепить свою самооценку.
- Праздновать в одиночку не всегда приятно, поэтому имеет смысл привлекать весь класс, делать всех детей героями этого дня, помогать им накапливать общие яркие впечатления. Чем больше у вас будет совместного опыта, тем ярче и интереснее будут ваши будни.



УЖЕ ВЗРОСЛЫЙ?

О подростках можно говорить и писать бесконечно. Я прочитала о них, кажется, целую тысячу книг и статей, но если искать самое меткое описание этого переходного возраста, то его автором, по моему мнению, стала тринадцатилетняя девочка Маша. Она написала так:

«Однажды летом на даче мы с папой поймали в поле соколенка. Он был весь взъерошенный, с выпученными глазами, в которых читался ужас. От него ужасно пахло мышами, он клевался, кусался, царапал нас своими крючковатыми лапами, а его грудь под перьями ходила ходуном от страха. Его было ужасно жалко, но и отпускать не хотелось. Я — этот соколенок. Честно, я ничего не соображаю, мои лапы и клюв работают сами по себе. Тем, кто меня сдавил в своих ужасных тисках, меня очень жаль — но они все никак не решатся меня отпустить».



КТО-ТО СКАЖЕТ: ЗАЧЕМ ТАК ДРАМАТИЗИРОВАТЬ? ОБЫЧНОЕ ДЕЛО, ВСЕ ЧЕРЕЗ ЭТО ПРОХОДЯТ, ДА И ВЕСЕЛОГО МНОГО ВЫПАДАЕТ НА ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ. ВСЕ ТАК, НО ПРИ ЭТОМ НЕ НУЖНО ЗАБЫВАТЬ О ТОМ, ЧТО ПРЯМО СЕЙЧАС У НАС В РУКАХ БЬЕТСЯ ПЕРЕПУТАННАЯ НЕВОСПИТАННАЯ ПТИЦА, КОТОРОЙ: А) ОЧЕНЬ СТРАШНО; Б) ХОЧЕТСЯ НАКОНЕЦ-ТО ВЫБРАТЬСЯ ИЗ НАШИХ РУК И ВЗЛЕТЕТЬ; В) ПРИ ЭТОМ БОЛЬШЕ ВСЕГО ХОЧЕТСЯ ОТМОТАТЬ ВРЕМЯ НА ПАРУ ЛЕТ НАЗАД, ОКАЗАТЬСЯ В РОДНОМ ТЕПЛОМ ГНЕЗДЕ И НИКОГДА БОЛЬШЕ НЕ ВЗРОСЛЕТЬ.

С эмоциями подростка вообще все непросто. Иногда вам будет казаться, что у вашего внятного, вдумчивого, хорошо обученного ребенка «слетели настройки» и он совершенно забыл, как принимать эмоции, как их называть и как ими управлять. Может быть, отчасти все так и обстоит, но хочу вас успокоить: все, что мы с вами успели по-

казать ребенку, останется с ним. Да, сейчас он не использует полезные советы, отчаянно отрицает свой гнев, стыд, обиду, страх, проживает эти эмоции настолько бурно и неэкологично, насколько можно, — но он все равно умеет их испытывать. После плановой проверки границ ребенок встанет перед выбором, жить ему так или иначе, принимать чувства или отрицать, получать от них силу или разрушаться. Вы уже показали ему, как еще можно жить, и он помнит весь свой положительный опыт, даже если не обращается к нему открыто. А значит, что после того, как закончится период турбулентности, скорее всего, ваш подросток сделает правильный выбор.

Ну а как прожить сам период турбулентности, чтобы не сломать ребенка и не разбиться самим о его беспощадное взросление?

Очень хочется написать огромную главу о том, что можно сделать, чтобы поддержать эмоциональный интеллект подростка, но я умерю свой пыл и напишу только о трех самых главных темах: самостоятельность, будущая профессия и эмоциональный контакт.

Искусство отпускать

Вам кажется, что ваши дети уже совершенно самостоятельны: они отвоевали себе право ложиться спать тогда, когда захотят; сами записываются на кружки и секции, которые им понравятся; готовят завтрак себе, а иногда и всей семье и без напоминаний идут в школу.

Ну хорошо, а потом ваша двенадцатилетняя дочь приходит к вам и заявляет: хочу постричься налысо. Или сын демонстрирует монструозную татуировку со змеями и черепами (в лучшем случае — временную). Или ребенок просит отпустить его куда-то за город на пару дней с друзьями. Или ему предстоит недельный байдарочный поход под проливным дождем: ребенок в восторге скачет по дому, собирая гермы и спальники, а что происходит у вас в душе?

Да, тревога и волнение за ребенка никогда не уходят до конца. Тут сразу вспоминается фраза, которую мы наверняка слышали от наших родителей: «Ты для нас всегда останешься малышом»... Опасная фраза.



С ГОДАМИ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ РОДИТЕЛЕМ И РЕБЕНКОМ ДОЛЖНА КАЧЕСТВЕННО МЕНЯТЬСЯ. НАША РОДИТЕЛЬСКАЯ ЗАБОТА, ТРЕВОГА, ВОЛНЕНИЕ, ЖАЛОСТЬ К КАЖДОЙ УШИБЛЕННОЙ КОЛЕНКЕ — ПОСТЕПЕННО УХОДЯТ В ПРОШЛОЕ, И В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ НА СМЕНУ ИМ ПРИДЕТ ПРОСТАЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ДРУЖБА.

Мы остаемся близкими людьми, общаемся, обмениваемся впечатлениями, приходим друг к другу за поддержкой и советом — но все это не потому, что мы родитель и ребенок, а потому, что мы так хотим. Мы выбираем друг друга свободно и осознанно, а не зависим друг от друга.

Это долгий путь, который у иных семей занимает целые десятилетия, но он должен начаться, и чем раньше, тем лучше. Пусть это будет всего несколько робких шагов — но в направлении независимости и свободного выбора, а не болезненной созависимости — связи, которая взрослым людям не к лицу.

ЧТО НУЖНО ОТ РОДИТЕЛЯ, ЧТОБЫ НЕ МЕШАТЬ ЕСТЕСТВЕННОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОТНОШЕНИЙ?

- ✓ *Осознавать, что ваш язык любви будет меняться.* Раньше ребенок обожал, когда вы треплете его по голове, теперь брезгливо выныривает из ваших объятий. Раньше махал рукой на прощание — теперь обнимается с вами, как в последний раз. Обижает и обижается, молчит, болтает без умолку — словно никак не может определиться, какой он сейчас и как лучше всего показать, что он чувствует.

Тут очень хочется начать обижаться и сердиться — но ведь мы с вами неплохо натренировали свой эмоциональный интеллект! Мы понимаем, что сохранять спокойствие в данной ситуации будет полезнее, а свою ярость на внезапные резкие сигналы от подростка лучше вымещать не на самом подростке, а на вашем общем пространстве. Если ребенок не дает себя обнять — обнимите его

свитер, если так и хочется наорать на этого обнаглевшего оболтус — крикните в форточку: «Чертов пубертат!» Ищите способ не ранить напрямую ни себя, ни подростка.

- ✓ **Четко осознавать свои границы.** Вы владеете телом вашего ребенка? Очевидно, нет. Поэтому всякий раз, когда вы делаете резкие замечания насчет внешнего вида ребенка, его стрижки, стиля одежды, — вы нарушаете границу. Когда врываетесь к подростку в комнату без предупреждения, когда заходите в ванную, где он принимает душ, когда без спроса забираете его одежду в стирку, проверяете карманы, кладете что-нибудь ему в портфель... А как подросток защищает границы, нам всем известно. Будет больно. Если вам не дают отпор — это дурной знак: значит, процесс сепарации у ребенка явно запаздывает, и вам стоит последить за собой: не слишком ли вы «пеленаете» вашего выросшего малыша?
- ✓ **Постепенно делегировать ребенку его собственную жизнь.** Вы уже все рассказали ему о правильном питании, о режиме сна, об уважении к себе, о сексе (надеюсь, вы не откладывали этот разговор на попозже?). Теперь все, что вы можете себе позволить — это легкое беспокойство. Заставлять, давить, требовать — неприемлемо. Лучший эмоциональный союзник — искренность: говорите прямо, что вы тревожитесь, озвучивайте риски, признавайте плюсы того или иного решения, задавайте вопросы.
- ✓ **Устанавливать прозрачные и понятные правила.** Принцип общий: много разных «можно» и несколько жестких «нельзя», универсальность правил (действуют не по настроению, а всегда, и не только для ребенка, но и для всех). Как всегда, правила и законы полезно визуализировать, записывать, обсуждать и обнародовать. Правила в голове любого из участников — это не больше чем законопроекты.
- ✓ **Постараться оставить подростка в покое.** Это тонкая грань между доверием и попустительством: что будет, если я прямо сейчас не вмешаюсь, не сделаю замечание, не выскажу, не напомню о том, что впереди ОГЭ, ВПР и другие хоррор-аббревиатуры? Отвечу вам сразу: скорее всего, если вы прямо сейчас не вмешаетесь,

ничего не произойдет. Исключение составляют острые моменты, когда ребенку явно очень плохо, что-то угрожает его жизни и здоровью. Даже сигарета, с которой вы застали подростка где-нибудь на балконе, не является основанием для того, чтобы срочно рваться в бой с опущенным забралом. Это неприятно, сложно, создает колоссальную нагрузку для вашего эмоционального аппарата — но это не экстренный случай. А если так, то работать с этим случаем нужно в плановом порядке, то есть в тихом состоянии, через паузу, ровным голосом и с обязательным взаимным уважением.

- ✓ **Позволить совершать ошибки.** Это обязательная часть самостоятельности: у вашего подростка многое будет получаться неуклюже. Он будет забывать, грубить, ошибаться, терять, отказываться там, где неплохо бы согласиться, и наоборот, и в подавляющем большинстве случаев у вас не будет возможности вмешаться. А там, где она будет, советую очень много раз подумать, прежде чем воспользоваться своей родительской властью.



- ⋮ Скептик:
- ⋮ — То есть дать ребенку самостоятельность — это значит позволить ему творить что угодно? Не хочу я, чтобы он набивал себе татухи и бросал спорт, хочу ему хорошего будущего!
- ⋮ А если я его отпущу — он сразу все ломает, знаю я его!

Отлично! Вы не хотите, чтобы ребенок испортил себе будущее. Я допускаю, что ваше видение будущего очень близко к тому, что действительно сделает вашего ребенка счастливым. Но чтобы любой ваш совет был услышан, нужно одно ключевое условие: сохранить контакт. Остаться другом своему ребенку. А друзья друг другу ничего не запрещают, не требуют и не предъявляют претензий. И наоборот, можно сочувствовать, удивляться, сомневаться, интересоваться тем, что у друга в голове и как он видит себя через пять, десять, двадцать лет. Попробуйте освоить эту палитру — и ваш подросток сможет спокойно, без ущерба для чувства собственного достоинства прислушаться к вашим мудрым советам.

Отдельно — пару слов о том, как дети все «ломают», если мы их отпустим. Во-первых, если все эти годы мы уделяли достаточно вни-

мания развитию эмоционального аппарата ребенка, позволяли ему проживать победы и поражения, страхи и минуты гордости, если мы не отчуждали ребенка от его дела и берегли нейронные связи между успешными решениями и приятными ощущениями — он ничего не ломает. Во-вторых, чтобы ребенок ничего не «поломал», делегировать ребенку его собственную жизнь нужно постепенно.

Если в три года позволить ребенку ходить рядом с вами, не держась за вашу руку, затем в пять лет объяснить ему правила дорожного движения, затем в семь лет позволить ему самостоятельно переходить дорогу на зеленый сигнал светофора, то в десять можно спокойно отпустить его гулять по району, время от времени устраивая профилактические проверки и тесты на знание правил. Если в семь лет ребенок начал сам выбирать, что ему есть на завтрак, а в десять сам начал готовить себе завтрак, и не только бутерброды и шоколадки, но и каши, и омлет, и творог, и другие полезные блюда, то в четырнадцать он может получать деньги на карманные расходы и питаться в городе так, как ему вздумается: вы можете быть уверены, что он хотя бы три раза из десяти выберет адекватный обед, а потом и пять, а может быть, и восемь раз из десяти. Держу пари, вы сами отдаете предпочтение полезной еде примерно восемь раз из десяти. Это хороший результат!



- Уставшая мама:
- — А что можно сделать, чтобы ребенок не пытался мне назло
- совершить какую-нибудь самостоятельную глупость? Чтобы
- уважал правила, о которых я ему говорю?



» Прежде всего, если вы с ребенком уверенно движетесь в сторону полноценных горизонтальных дружеских отношений, то риски автоматически снижаются. В дополнение к этому можно использовать все старые добрые принципы, которые действуют и на детей, и на взрослых:

- ✓ **Материализация всех идей.** Даете ребенку его собственную связку ключей от дома — пишете соглашение о том, как ребе-

нок обязуется ими пользоваться, как будет за ними следить, как обеспечит безопасность всего дома и домочадцев. Дочка активно экспериментирует с внешностью — выдаете ей квитанцию на одну мелкую глупость (например, сделать себе агрессивный макияж и выйти гулять не дальше соседнего квартала или покрасить волосы в синий цвет). Если опыт удался и никто не пострадал — в следующий раз можно выписать квитанцию на три, четыре такие глупости или на одну большую (пирсинг, покупка радикальной одежды или обуви). Бумага — великий инструмент по формированию гражданской ответственности, в том числе и у детей.

- ✓ **Подстраховка.** Прыгать с парашютом одному страшно, поэтому в первый раз лучше делать это с инструктором. Подросткам тоже страшно, пусть они скорее умрут, чем покажут вам это. Поэтому, если ребенку впервые предстоит одному идти в поликлинику — незадолго до этого сходите с ним. Не устраивайте показательного урока, просто спокойно повторите все привычные действия — он сам за вами подсмотрит. На самом деле у подростков (если их не задеть, не упрекнуть, не раззадорить) нет большого желания делать что-то неправильно. Большинству из них приятно добиваться успеха и красиво справляться с задачами.
- ✓ **Личный пример.** Никуда от него не деться! Если вы позволяете себе повышать голос на близких людей, или перебегать улицу на красный свет, или по неделе не убирать со стола чашки с недопитым чаем — у ребенка есть легальное право за вами повторить. Правда, он может и не повторить, но в любом случае вы ставите себя в проигрышное положение, идя вразрез с вашими убеждениями и формальными правилами.
- ✓ **Великодушие в случае ошибки.** Когда нашим детям было три года, мы старались не кричать на них, если что-то пошло не так. Мы берегли их эмоции. Ситуация с подростком точно такая же, только он стал гораздо больше ростом, а вы стали более тревожны. Постарайтесь вкладываться в свое эмоциональное состояние, чтобы легко принимать провалы и ошибки.

Поиск призвания

Вопрос на засыпку: что происходит в голове у подростка, когда вы спрашиваете его, кем он хочет быть и что думает о своем будущем? Нечто вроде пожара в муравейнике: нейроны бешено пульсируют, мысли носятся как угорелые, сталкиваясь друг с другом, и над всем нависает черный дым досады: ну что же это такое, опять мне задают каверзный вопрос, который меня и так беспокоит не меньше чем деньги, секс и последняя серия любимого аниме-сериала?!

Самое интересное, что чем чаще спрашивать, тем страшнее горит «муравейник» в голове у подростка. То есть первый вопрос не вызывает ничего, кроме легкого волнения: а и в самом деле, чем же я буду заниматься, когда вырасту? Второй уже слегка «подогревает» эмоции: если ко мне так активно пристают с вопросом, значит, это что-то сверхважное? Что-то, что я задолжал родителям и сейчас срочно должен отдавать? Начиная с третьего подката любой, даже самый спокойный ребенок начинает злиться. А почему же тогда он не дает ответа? Да потому, что сам пока не знает, чего ему хочется.

Подросток может не знать, из чего ему вообще выбрать.

Может не знать, какому ответу порадуетесь именно вы, а рассказывать лодку «неправильными ответами» ему не хочется.

Может не знать, что нужно сделать для того, чтобы стать тем, кем ему хотелось бы, а если дорога слишком сложна — то и не надо ему тогда такой цели.

Может хотеть только одного: сидеть на диване и играть в планшет, потому что все достало и голова и так гудит от того, сколько всего ты всем должен.

Может выбрать такую профессию, которую вы точно не одобрите.

Может хотеть сразу всего, так что даже глаза разбегаются.

Все эти сценарии и весьма вероятны, и совершенно нормальны. За пятнадцать лет работы в сфере профориентации я уяснила для себя только одно: подростки почти всегда не то, чем они кажутся. Прокрастинатор и ленивец оказывается огромным энтузиастом, бойкий отличник вдруг совершенно скисает и теряется, а какой-нибудь скучный троечник «выстреливает» такими блестящими идеями

и решительными действиями, что ты буквально за минуту осознаешь: за этого человека можно быть спокойным. У нас на проекте Skillfolio такие метаморфозы происходят на каждой сессии: если интересно, приходите и поучаствуйте сами.

Если вы чувствуете, что ваш подросток пока не знает, чем ему будет приятно заниматься, если он не видит, как можно монетизировать все те многочисленные таланты, которые вы вместе с ним нашли за последние десять лет, — не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут вашим детям привести в порядок их внутренний «багаж», сделать выгодные ставки, поставить себе цель и продумать путь ее достижения.

А ПОКА — ПЯТЬ БАЗОВЫХ СОВЕТОВ О ТОМ, КАК ПОМОТАТЬ РЕБЕНКУ ИСКАТЬ ПРИЗВАНИЕ:

1. **Ищите там, где интересно.** Не там, где денежно, надежно или безопасно, а там, где у ребенка есть живой интерес. Сложно быть счастливым на престижной и доходной работе, где тебя ничто не радует. Это принцип эмоционального интеллекта: слышать себя и находить возможность делать то, что тебе приятно, да еще и получать за это деньги.
2. **Подбирайте не сферу и должность, а род занятий.** Самая сильная часть речи — это глагол. Не так важно, где может оказаться ваш ребенок — в банке или салоне красоты, в клубе путешественников или в химической лаборатории. Важнее то, что ему приятно будет делать. Руководить? Координировать? Связывать разные звенья большой цепи, знакомить, общаться? Выстраивать стратегию? Быстро реагировать и выводить проект из кризиса? Интересно не *где* работать и *чему* учиться, а *как* действовать и *как* себя применять.
3. **Не закрывайте темы.** Если прямо сейчас у человека ничего не получилось — это не значит, что не получится через год. Не ставьте крест ни на одном направлении, даже если оно представляется сложным и недоступным.

4. **Отделяйте свой опыт от опыта ребенка.** Вам математика давалась тяжело, а ребенку может быть в самый раз. Вас никто не отговорил пойти на прослушивание в театральное училище — и вы можете жалеть о том, что было потом, а для ребенка это будет ценным и серьезным опытом. Не уговаривайте ребенка продолжать династию, если он к этому не готов, не ищите легкий путь: легкий — не значит приятный. А приятный — не значит успешный.
5. **Верьте в своего ребенка.** Он может больше, чем вы думаете. Он достаточно хорош, чтобы быть счастливым. Очень нужно, чтобы ему кто-нибудь сказал об этом — и лучше всего, если это будете вы.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Очень многое об этом мы уже сказали: стать другом, не приставать со сложными вопросами... Но все это не избавит вас от непонимания. От того, что вы будете друг другом недовольны, позвольте себе слова и действия, о которых потом будете сожалеть. Даже самый совершенный эмоциональный интеллект не может гарантировать, что вы пройдете через самый энергозатратный период родительства без этих сложностей. Зато есть несколько практик, которые помогут вам сгладить эффект от ваших резких движений.

Пишите письма. Дело даже не в том, что о некоторых вещах очень сложно говорить. Просто на бумаге многие идеи звучат мягче, ближе и понятнее. Как только вы чувствуете, что ваше волнение зашкаливает, вы в ярости, огорчены, растеряны, — пишите вашему подростку письмо. Как полагается, в конверте, с обязательным приветствием, желательно — с объяснением своего состояния (пишу тебе в состоянии почти аффекта, поэтому не сердись, будет пара крепких выражений. Или: пересматривала твой детский альбом с фотографиями, поэтому я вся в порыве сентиментальности. Осторожно, много сладких соплей).

Пишите о том, что думаете. Пишите о том, что вас тревожит. Задавайте вопросы. Не забывайте напомнить, что любите вашего ребенка и желаете ему только лучшего. Если ваш подросток однажды напишет

вам ответ — это будет здорово. Так ваш подросток сможет открыть для себя еще один хороший способ управлять эмоциями.

Терапевтический киносеанс. Есть масса фильмов, которые полезно посмотреть вместе — родителям и детям. Правда, такие киносеансы могут принести не только удовольствие, но и печаль, и испанский стыд, и другие сложные чувства. И тем не менее именно совместный просмотр может очень многое вам дать. Самая легкая версия — мультфильм «Головоломка» (2015 год) или «Храбрая сердцем» (2012 год), более сложные и провокационные варианты — «Детройт — город рока» (1999 год), «Клуб “Завтрак”» (1985 год) и серию «Архангел» сериала «Черное зеркало» (2017 год). Естественно, самое интересное может начаться после просмотра фильма, когда вы поймете, что вам есть что обсудить. Как всегда, если обсуждение вызывает слишком сильные чувства, можно перейти к письмам.

День признаний. Хорошая практика — говорить друг другу искренно и честно обо всем, что вы думаете и чувствуете. Но не всегда подобные откровения вписываются в контекст. Хорошо придумать такой семейный ритуал: в какой-нибудь спокойный, не слишком загруженный день назначить праздник откровенных признаний. Этот день — как день должника в библиотеке: что бы ты ни сказал, на тебя не обрушатся всем своим гневом. Можно признаться во всех своих мыслях, страхах, в обидах, которые остались до сих пор и мешают общаться. Можно признаться в любви и весь день просидеть обнявшись. Можно честно сказать, что очень хочется уехать из родного дома, просто потому, что распирает тебя от того, какой ты уже взрослый. Можно рассказать о своих самых больших ошибках в жизни. Для этой практики потребуется много сил и принятия, но и результат того стоит.

СЧАСТЬЕ — ОНО ТАКОЕ

Похоже, мы подошли к финалу. Путь от первого вдоха до первых взрослых шагов занял всего пару сотен страниц, но вы-то, наверное, почувствовали, что развитие эмоционального интеллекта — это игра на всю жизнь. Включиться в эту игру можно в любой момент, играть можно одному и всей семьей, на время останавливаясь и снова пускаясь в путь. Какие-то практики стоит повторять постоянно, какие-то — попробовать лишь однажды. Каждый день можно выбирать новый, самый удобный и увлекательный способ постигать мир своих эмоций.

Надеюсь, вам эта книга поможет вырастить детей готовыми к счастью — то есть гибкими, восприимчивыми, внимательными к себе и окружающим, способными поймать тот импульс счастья, который так часто пролетает мимо нас, а мы и не замечаем.

Напоследок хочу показать вам еще одну практику. Быстро пролистайте книгу и найдите в ней всего одну мысль, одно полезное упражнение, одну фразу, которая поможет вам прямо сейчас сделать еще один небольшой, но уверенный шаг в сторону вашего счастья и счастья ваших детей.

Устроить вечеринку.

Промолчать там, где хотелось крикнуть.

Придумать приятную «упаковку» для сложного задания.

Объяснить что-то очень важное.

Напомнить о том, чего вам обоим так не хватает.

Просто обнять.

Что угодно!

Один маленький шаг — зато здесь и сейчас. Это и есть счастье: не конечная цель, а любая точка на пути к цели. Не единственный момент будущего, где ваш ребенок уже взрослый, состоявшийся, успешный,

сияющий взрослый человек, а все бесчисленное множество моментов, которые ведут его в будущее.

Книга закончилась, но все самое интересное остается с вами. Вы можете каждый день и каждый час творить свое счастье из маленьких, незаметных шагов и помогать вашим детям делать то же самое.

Спасибо, что растите счастливых людей: от этого мир становится лучше!

Виктория Шиманская

**Эмоциональный интеллект для детей и родителей.
Учимся понимать и проявлять эмоции,
управлять ими**

Руководитель дивизиона	<i>Т. Шапошникова</i>
Заведующая редакцией	<i>Д. Букатова</i>
Руководитель проекта	<i>Д. Букатова</i>
Ведущий редактор	<i>Е. Власова</i>
Литературный редактор	<i>Д. Тамирова</i>
Дизайн обложки	<i>А. Сафонова</i>
Художественный редактор	<i>Р. Яцко</i>
Корректоры	<i>Н. Баталова, Н. Сидорова</i>
Верстка	<i>Л. Соловьева</i>

Изготовлено в России. Изготовитель: ООО «Питер Класс».

Место нахождения и фактический адрес: 194044, Россия, г. Санкт-Петербург,
Б. Сампсониевский пр., д. 29А. Тел.: +78127037373.

Дата изготовления: 11.2020.

Наименование: книжная продукция.

Срок годности: не ограничен.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014,
58.11.1 — Книги печатные.

Импортер в Беларусь: ООО «ПИТЕР М», 220020, РБ, г. Минск,
ул. Тимирязева, д. 121/3, к. 214, тел./факс: 208 80 01.

Подписано в печать 03.11.20. Формат 60×90/16. Бумага офсетная.

Усл. п. л. 19,000. Тираж 3000. Заказ 0000.



Как наладить сон ребенка. Важные знания, практические советы, сонные сказки

О. И. Добровольская, О. В. Хухлаева

Каждая мама знает, как важен здоровый сон для малыша и всех членов его семьи. Если ребенку сложно уснуть, если он просыпается по ночам или отказывается спать днем, если он устает и капризничает... Словом, если вы никак не можете наладить сон вашего малыша, будь то младенец или школьник, — эта книга для вас. Психолог, сомнолог, руководитель центра детского сна «Sleep Expert» Ольга Добровольская поможет сделать сон вашего ребенка безопасным и здоровым. В своей книге она предложит различные методики для самостоятельного засыпания; подскажет распорядок дневных и ночных снов; поможет оценить пользу и вред от аксессуаров для сна; расскажет, как отказаться от пустышки, ночного кормления, качания, засыпания в постели родителей, вечерних игр с гаджетами и других привычек, мешающих здоровому сну; научит создать добрые семейные ритуалы, облегчающие засыпание. Известный психолог и сказкотерапевт Ольга Хухлаева расскажет вашим малышам сонные сказки, которые помогут им крепко уснуть до утра.



Как объяснить ребенку, что... Простые сценарии для сложных разговоров с детьми

Наталья Преслер

Откуда берутся дети? Почему мама и папа не живут вместе? Почему нужно слушаться не всех взрослых и чем могут быть опасны некоторые из них? Это лишь немногие из больших вопросов, на которые бывает очень сложно ответить маленькому человеку. Необходимость обсуждать с ребенком такие темы часто застает родителей врасплох — применить свой опыт сложно, а педагогические бестселлеры рассказывают об общих принципах общения с детьми, но не объясняют, как и когда начать разговор, как построить диалог, какие слова лучше подобрать... Психолог Наталия Преслер готова предложить родителям простые сценарии для разговоров с детьми на сложные и важные темы, даст понятные советы о том, как начать разговор, какое время лучше выбрать для него, наглядные примеры диалогов. В этой книге вы найдете все, что поможет максимально комфортно и доступно ответить ребенку даже на самые непростые вопросы.