

Ю.Б. ГИППЕНРЕЙТЕР

# Счастливый ребенок

НОВЫЕ ВОПРОСЫ  
И НОВЫЕ ОТВЕТЫ



ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА  
ОБЩАТЬСЯ  
С РЕБЕНКОМ.КАК?



## Annotation

Юлия Борисовна Гиппенрейтер – один из самых известных в России детских психологов, автор бестселлеров «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» В книге «Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы» собраны самые острые и актуальные вопросы родителей. Юлия Борисовна в диалогах с родителями и детьми, на конкретных примерах показывает, как разрешать уже случившиеся конфликты и как их предугадывать. Как правильно общаться с детьми, и как беседовать с ними, чтобы они доверяли и рассказывали о своих переживаниях. Как сформировать правильный подход к воспитанию работающей маме, и многое другое! Огромный практический опыт автора, реальные случаи из жизни делают эту книгу незаменимым помощником для всех мам и пап.

- [Юлия Гиппенрейтер](#)
  - [Предисловие](#)
  - [Глава 1. Вместо вступления\[1\]](#)
  - [Глава 2. Воспитание и взращивание](#)
    - [В чем задача родителей и суть воспитания?](#)
    - [Как доказать ребенку, что ты его очень-очень любишь?](#)
    - [Какие грубые ошибки можно совершить при «взращивании» юного поколения?](#)
    - [Если ребенок увлечен каким-то своим делом, как понять, когда ему помочь, а когда – лучше не вмешиваться?](#)
    - [Как приучать ребенка к тому, чтобы, когда приходил из школы, и мусор вынес, и цветы полил?](#)
    - [Должны ли родители быть с ребенком на равных? Или им надо быть чуть выше?](#)
    - [Можно ли иногда позволить себе быть «плохим родителем» и разрешить ребенку пропустить тренировку или даже школу, позже лечь спать, провести весь день за компьютером? Или это чревато потерей контроля?](#)

- Если мама за непослушание шлепнула ребенка по попе – значит ли, она его не любит? Можно же шлепнуть и любя?!
- Мы стараемся воспитать ребенка идеалистичным – добрым, отзывчивым, жертвенным, а мир ведь совсем другой. Часто именно открытым и отзывчивым людям трудно найти свое место в жизни. Может быть, надо воспитывать другие качества?

- Глава 3. Воспитание, общение, понимание

- Как не нарываться на конфликты с ребенком?
- Какие слова и действия недопустимо употреблять в общении с ребенком?
- Нужно ли сдерживать свои эмоции или лучше выпускать пар?
- Говорят, что за последние годы детей с проблемами стало больше? Как вы думаете – отчего?
- Скажите мне как маме годовалого ребенка: после трех лет действительно уже поздно воспитывать?
- В чем разница между авторитарным и авторитетным родителем?
- Как мама девочки не могу не спросить: Как ее воспитывать – нежной или сильной?
- Если мама – глава семьи, то для сына, есть риск вырасти маменькиным сыном. Можно ли что-то сделать, чтобы избежать этой опасности? (Вопрос отца)

- Глава 4. Понимать и активно слушать детей

- Что делать с нытьем? [Беседа]
- Как избежать авторитарности? [Беседа]
- Как быть позитивной? [Беседа]
- Шестнадцатилетняя дочка считает себя некрасивой. [Беседа]
- Спорим с дочерью, нас захлестывают эмоции. [Беседа]
- Мой сын хочет то одного, то другого. [Беседа]
- Сын почему-то берет чужие вещи, хотя я ему объясняю. [Беседа]

- Ребята страдают оттого, что непоняты
- Глава 5. Родители, бабушки, няни
  - Мы с мужем воспитываем дочь без нянь. Но соблазн их нанять очень велик, хочется бывать свободными по вечерам, успевать сделать все домашние дела, заняться спортом, наконец. Что посоветуете?
  - Что делать, если мама запрещает, а бабушка разрешает? [Беседа]
- Глава 6. Игры, отдых, развитие
  - Как подготовить ребенка к проигрышам, ведь постоянно поддаваться тоже нельзя?
  - Мой старший, ему три, без папы и мамы не может играть. Как приучить его иметь свои интересы, свои игры, обходиться без родителей? [Беседа]
  - Сегодня многие родители стараются максимально заполнить время малыша, предлагая новые и новые занятия. А не делаешь этого – чувствуешь, что многое упускаешь
  - А нужно ли стараться применять различные методики развития?
  - Хочу отдать ребенка в четыре кружка. Выдержит? Можно?
  - С какой интеллектуальной нагрузкой может справиться малыш пяти лет? Например, когда лучше его учить иностранным языкам?
  - Как развивать годовалого ребенка? [Беседа]
  - Чем можно «загружать» ребенка в полтора года? [Беседа]
  - Моя 6-летняя дочь сама никогда не играет. [Беседа]
- Глава 7. Компьютер и социальные сети
  - Как спасти ребенка от того мусора, которым переполнена Сеть? [Беседа]
  - 11-летний ребенок очень много времени проводит за компьютером и в социальных сетях. Что делать?

- Как доказать ребенку, что реальная жизнь гораздо интереснее виртуальной, планшетной?
- Дети проводят больше времени за компьютером, чем в общении со сверстниками, и, проводя время в виртуальной реальности, лишаются чего-то другого в жизни. Как это исправить?
- Нужно ли ребенка убеждать меньше увлекаться компьютерами, Интернетом и прочими устройствами или это сейчас нормально?
- Когда ребенка вообще можно пускать в «царство современной техники»?
- Положительные и отрицательные стороны «погружения» в Интернет. [Беседа]
- Глава 8. Старшие и младшие
  - Моему сыну два года, скоро родится братишка. Как подготовить старшего?
  - Младшему ребенку, конечно, больше уделяют внимания. Что надо делать, чтобы старший не обижался? [Беседа]
  - У меня двое маленьких мальчиков. Старший бьет младшего, и никакие увещевания не действуют. Как себя вести?
  - У нас в семье два ребенка. Старшему 5, младшему 2 года. И они друг с другом не дружат. Можно ли спасти ситуацию?
  - Младшую сестру балуют, а старшему брату делают замечания: «она девочка, ее не трогай». А она пристает к нему, мешает. И постепенно он свою маленькую сестренку начинает ненавидеть. Как быть?
  - Младшая дочь начинает вредничать, и у старшей дочки стал портиться характер. Что делать? [Беседа]
  - Как разрешать детские конфликты между собой, когда один ребенок обижает другого? [Беседа]
  - Младший сын может укусить старшего, забирает игрушки. Что делать с младшим? [Беседа]
  - У старшего ненасытное стремление иметь всего больше. Как унять эту страсть? [Беседа]

- Глава 9. «Надо» и «не хочу»

- Стоит ли заставлять ребенка быть вежливым, дисциплинированным? [Беседа]
- Мой ребенок все время прыгает, скачет, бегает, не сидит на одном месте ни минуты. Ему 6 лет, он гиперактивный, наверное, все воспитатели жалуются. [Беседа]
- Полугородовой ребенок не реагирует на мои просьбы. Как его убедить?

- Глава 10. Истерики и плач

- Мой ребенок устраивает истерику, когда мы подходим к воротам детского сада. Воспитатели считают, что зря мы «клюем» на эти истерики. Но как быть, ведь сердце не железное?
- Моему сыну 4 года. Он устраивает истерики, а я переживаю. [Беседа]
- Истерики и нытье. [Беседа]
- Как успокоить сына, когда я собираюсь уходить на работу? [Беседа]
- Дочка много плачет. [Беседа]

- Глава 11. Наказания и награды

- Когда включать строгость?
- Говорят, что «кнутом» и «пряником» не воспитывают. А как же иначе?
- У меня маленький сын трех лет. Обожаемый ребенок. Но есть проблема – я на него кричу. Обычно несколько раз я повторяю просьбу очень спокойно, но через некоторое время срываюсь и начинаю кричать благим матом. А потом мучаюсь, понимая, что моих душевных сил не хватило на самое близкое мне существо...
- Вы как-то сказали, что самые несчастные дети – в семьях учителей и военных. Почему?
- Как лучше – жестко требовать от ребенка или многое разрешать? Ведь если разрешать, то он вырастет разбалованным лентяем...

- Мой ребенок 4 лет мне часто помогает, сам убирает игрушки... Как его аккуратно хвалить, чтобы не перехвалить?
- Можно ли обещать подарки ребенку за выполнение родительских требований, а то он не хочет заниматься ничем, кроме компьютера?
- Можно ли поощрять ребенка за хорошую учебу и успехи деньгами?
- Нашлею, а потом жалею. Как же быть? [Беседа]
- Девочка двух лет кусается. Что делать? [Беседа]
- Глава 12. Взаимоотношения детей и родителей
  - Мой сын обрадовался, когда я ошибся. Это нормально? Мой сын ходит в третий класс. Я иногда помогаю ему делать уроки. По математике мне просто решать задачки. А вот по русскому языку я однажды ошибся в написании слова, и сын так обрадовался! Это нормально?
  - С какого возраста надо уважать личность ребенка?
  - Ребенок часто не реагирует на мои вопросы, игнорирует их. Как мне вести себя?
  - Как относиться к уединению, секретам ребенка, его желанию быть «свободным»? Не отбьется ли он так от рук?
  - Как выстраивать отношения с родителями, если вы выросли, а они продолжают тебя контролировать «как ребенка»?
  - Мне уже 35, а родители обращаются как с несмышленышем. Почему для родителей дети навсегда остаются малыми детьми, даже когда они повзросли? Это можно изменить?
  - Даже испытывая неловкость перед детьми за собственную неправоту, мы не знаем, как поступить. Как, например, извиниться перед ребенком, не уронив свой авторитет?
  - В какой пропорции общаться ребенку с каждым из родителей? [Беседа]
- Глава 13. Ложь и фантазии

- Подросток врет. Надо его за это наказывать?
- Наша дочь часто сама не может разобраться, что правда, а что ее фантазии. Что делать?
- Глава 14. Страхи и тревоги
  - Как вы относитесь к выражению «жестокие дети»? Действительно ли они злые?
  - В какой мере ограждать ребенка от страшных историй? [Беседа]
- Глава 15. Детский сад, школа, учеба
  - Ребенок не хочет ходить в детсад к определенному воспитателю, что делать?
  - Как понять, какая профессия подходит ребенку? [Беседа]
  - Кто больше всего оказывает влияния на детей – улица, семья или школа? Среди родителей, педагогов, психологов давно идет спор: кто больше всего оказывает влияния на детей – улица, семья или школа? Вы как думаете?
  - Спасают ли кружки от безделья, негативного влияния улицы? Может, все-таки нужно побольше нагрузки в подростковом возрасте?
  - У всех в классе есть планшет с Интернетом, мой ребенок тоже просит. Что делать? Как быть в ситуациях, когда у всех первоклассников в классе есть планшет с Интернетом, а мой ребенок увидел и тоже попросил такой же?
  - Я боюсь, мою дочь подавят в школе
  - Проблема в общении с учителем. Что делать?
  - Отдавать ребенка в детский сад или нет? [Беседа]
  - Нужно ли настаивать на обязательном чтении? [Беседа]
  - Чем заинтересовать ребенка, если его ничего не интересует? [Беседа]
  - Хочу подготовиться к разговору с учителем. [Беседа]
  - Проблемы родителей
- Глава 16. Друзья и подружки

- 12-летнюю дочь не понимают, обижают. [Беседа]
- Как помочь ребенку быть более коммуникабельным со сверстниками?
- Как защитить ребенка от унижений и обзвываний со стороны одноклассников?
- 8-летний сын стал изображать из себя маленького перед ровесниками
- Глава 17. Внутренний мир подросших детей
  - У меня две дочери, им 8 и 13. Они очень привязаны ко мне. Особенно 8-летняя. Мне приятно, но возникает впечатление, что ей комфортнее быть со мной, чем играть с ребятами во дворе. Меня интересует, насколько это может стать проблемой?
  - Моей дочери 13 лет. Взяла ее телефон и обнаружила, что он под паролем. На мою просьбу разрешить мне смотреть она очень обиделась. Сказала, что это личное и я не должна залезать. А я очень волнуюсь, она еще маленькая. Как правильно контролировать?
  - Моя 13-летняя дочь все время мне говорит: купи да купи! «А то я хожу как лузер...» Как внушить ребенку умеренность?
- Глава 18. Переходный возраст
  - Девочка 16 лет, бросила учебу, связалась с дурной компанией. Как мне не потерять ее?
  - О трудных подростках
- Глава 19. Работа родителя – и разлука с ребенком
  - Что лучше: мама, которая сидит дома и тоскует, или мама, довольная работой, но мало бывающая дома?
  - Достаточно ли видеться с ребенком перед сном? [Беседа]
  - Папа приходит с работы к укладыванию детей. [Беседа]
  - Можно ли объяснить ребенку, что моя работа важнее игры с ним? [Беседа]

- Как объяснить ребенку, что деньги не растут на деревьях, а зарабатываются каторжным трудом, и нельзя их тратить только на игрушки?
- Про детей надолго уезжающих родителей
- Глава 20. Эмиграция, жизнь в другой стране
  - 
  - Про проблемы жизни с ребенком за границей
- Глава 20. Эмиграция, жизнь в другой стране
  - 
  - Может быть, лучше не разводиться, а потерпеть и сохранить семью ради ребенка?
  - Можно ли сохранить дружеские отношения после развода?
  - Между нами происходят взрывы агрессии. [Беседа]
  - Как быть, если отношения на грани развода? [Беседа]
  - Что делать ребенку, если между родителями ухудшаются отношения. [Беседа]
- Глава 22. Темперамент, характер
  - 
  - Ребенок – это «чистый лист»? Или он уже рождается личностью?
  - Что влияет на нас больше – качества врожденные или заложенные воспитанием?
  - Для того чтобы близнецы выросли самостоятельными личностями, надо ли их искусственно отделять – по разным секциям, бабушкам? [Беседа]
  - Можно ли переделать характеры, чтобы уживаться?
  - Когда встречаются мужчина и женщина, то у них находятся какие-то моменты, которые их притягивают, особенно поначалу. Как найти более точно точки соприкосновения, чтобы при разных характерах не было удаления друг от друга?
- notes
  - 1
  - 2

# **Юлия Гиппенрейтер**

# **Счастливый ребенок: новые вопросы и**

# **новые ответы**

© Гиппенрейтер Ю. Б., 2016

© ООО «Издательство ACT», 2016

# Предисловие

Встречи с родителями для меня бесценны. В них ощущаешь дыхание самой жизни, и благодаря этому становится ясно, что именно еще недообъяснено, не обсуждено, не до конца понято.

Новые «тренды», которые приносят цивилизации – ситуация в стране, школе, – вторгаются в наши семьи и накладывают отпечаток на воспитание ребенка.

Родители продолжают упорно трудиться над великой задачей вырастить в этой сложной среде счастливого и успешного человека. Заполняют вопросами Интернет, приходят на встречи и лекции, записываются на семинары. Издатели, журналисты, организаторы ТВ-программ подключаются к этой работе профессионально, и лично, поскольку сами, как правило, тоже родители.

В этот сборник вошли отрывки из моих **интервью**, которые были даны для разных журналов в разное время, **беседы** с родителями, и **ответы на вопросы**, которые задавались на встречах с родителями и по почте. Бесценную помощь в сборе, редактировании и компоновке всего этого весьма разрозненного материала оказал мой муж, А. Н. Рудаков. Без его помощи я вряд ли справилась бы с этой задачей. Приношу ему глубокую благодарность!

Отдельно хочу сказать о беседах. Они, как правило, возникали на вопросы из зала. Чтобы лучше понять спрашивающего, я иногда предлагала ему выйти вперед и повторить свой вопрос. Некоторые из этих бесед перед всем залом были короткими, некоторые более развернутыми. Они помогали обнаружить многие дополнительные детали проблемы и включить в размышление всех присутствующих, которые живо реагировали по ходу разговора.

Мы сочли возможным поместить эти беседы в сборник, поскольку они, несмотря на личный характер, рождались в публичной обстановке. К тому же многие ситуации оказывались типичными и повторялись в других семьях. Конечно, в целях анонимности имена родителей и детей либо опущены, либо изменены.

Относительно ответов на вопросы. Иногда родители ждут рецепта – что сделать, чтобы решить проблему с ребенком. К сожалению, большинство проблем воспитания одним удачным действием или

словом решить невозможно. Поэтому в коротких ответах я приглашаю родителей вместе подумать и поискать возможные пути выхода. Для более серьезной работы приходится отсылать к моим книгам, а также к профессиональной помощи.

В заключение хочу снова подчеркнуть важность живого контакта с родителями и родителей друг с другом на встречах и в «сетях». Взаимный обмен проблемами создает чувство единения и поддержки в нашей трудной и почетной миссии воспитания человека.

*Ю. Б. Гиппенрейтер*

# Глава 1. Вместо вступления [1]



Хотя мне приходилось читать лекции в университете много лет подряд, я не очень люблю лекции. Мне больше нравятся беседы. Почему? Потому что в монологе один человек не может сказать так хорошо и объемно, как группа людей, которые, собравшись вместе, обмениваются мыслями в поисках ответов на наболевшие вопросы. Тогда любая проблема высвечивается с разных сторон. Поэтому

надеюсь, что и мы с вами найдем здесь возможность интересно побеседовать<sup>[2]</sup>. И все-таки – несколько вводных слов.

Меня заинтересовал один вопрос, который пришел по электронной почте. Он звучит так: «Какие, по вашему мнению, изменения произошли в родителях за последние десятилетия?» Я глубоко задумалась. Если взять отрезок времени с 1915-го по 1990-е годы, то **три поколения** людей прошли через советское воспитание. А что теперь? Взгляды на воспитание, на то, как жить и общаться с ребенком, стали более разнообразными. Это и хорошо, и плохо, потому что родители потеряли четкие ориентиры.

Как было в советское время? В общем, однообразие: всех детей привести к одной норме через строгость, послушание, вдалбливание в голову правильных истин. А теперь, когда перестали говорить как надо, родителям приходится самим думать и выбирать из разных идей те, которые им кажутся подходящими.

Что касается меня, то я поверила в гуманистический подход и реализую его в своей работе. В психологии он развернулся к концу XX века.

Что он означает?

Это такой взгляд на человека, ребенка, при котором в центр внимания ставится его личность, а не поведение. Личность шире, чем поведение. Поведение – это то, как человек действует, а личность – то, как он **мыслит**, к чему **стремится**, что **ценит** и считает **важным**. Поведение может быть выученным и застывшим. А личность всегда развивается.

И вот мы хотим поставить в центр внимания воспитание **личности** ребенка. Как это делать? Когда «сверху» спускаются догмы, то задача для родителя более или менее простая – принять нормы и «встраивать» их в ребенка. Но дело в том, что так уже пробовали жить – и сколько было провальных опытов! Живое существо не поддается жесткому программированию. Чтобы воспитание шло успешно, нужно понять, что нужно ребенку, каковы его потребности?

Прежде всего, к какому общению он тянется? К теплому – обязательно. Но можно сказать больше – к любви. Он хочет, чтобы его **любили и принимали**, чтобы почаще говорили: «ты мой хороший», «мой любимый!». Правда, не обязательно так все время говорить, но так относиться.

Как вы думаете, сохраняется потребность в такой любви и тепле на всю жизнь, у нас, взрослых? А как же!

Какая еще потребность у ребенка? В **развитии**. Это природная тяга к новым впечатлениям, обучению, совершенствованию. Посмотрите на младенца: как он исследует все вокруг, как пыхтит, переворачиваясь со спины на животик, как тянется к предмету, а достав, какое удовольствие испытывает! Как он начинает ползать, вставать на ножки, делать первые шаги – падает и снова встает! Многое мы не замечаем. Например, как у него отрабатывается конвергенция глаз – движение, в результате которого зрительные оси сходятся на предмете, – и многое, многое другое! Организм **запрограммирован на развитие**, и это стремление можно было бы выразить словами: «Я хочу уметь!» И добавить – «САМ!»

Иными словами, у него есть потребность в **само-развитии**. В полтора-два года он еще букву «с» не выговаривает, а уже заявляет: «Я шам!» В этом же возрасте возникают первые протесты детей на указания родителей, в ответ на подавление их стремлений к самостоятельным действиям, можно сказать больше – к свободе.

Давать ребенку свободу не значит отпускать его «на волю волн» – мол, сам вырастет. Конечно, мы должны его учить, как-то передавать достижения культуры и цивилизации. Но делать это нужно крайне осторожно! И чтобы избегать ошибок, нужно обращать особое внимание на его **эмоции**.

Относительно недавно психологи ввели в обиход понятие «эмоционального интеллекта» (по-английски – *emotional intelligence*) или, если сказать по-другому, эмоциональной грамотности, компетентности, зрелости. Вообще, эти психические свойства или способности давно осознавались, но больше интуитивно. Теперь их обсуждают как научные знания, которые следует внедрять в практику.

Мне часто задают такой вопрос: «Десять раз ему говоришь одно и то же, а он все равно не делает – и я срываюсь! Что мне делать?»

Во-первых, не понятно, почему надо говорить десять раз? Почему это вообще входит в манеру общения? На самом деле, больше двух раз говорить не надо – может быть, он не расслышал, можно повторить – и все!

Во-вторых, на вопросы: «Что мне делать?» у меня есть общий ответ. Воспитание – это занятие на грани искусства. Отдельный совет

по одному или двум поводам ничего не даст, потому что ребенок – это (простите за архинаучный язык) многофакторная система. И если вы будете исправлять что-то одно, игнорируя многое другое, то ничего не получится! Приходится интуитивно нащупывать, в каком месте (из многих!), каким способом и когда нужно ваше вмешательство.

Эмоции – лучший **индикатор** того, что происходит с ребенком. Если его потребности не удовлетворяются, то возникают **отрицательные** эмоции. Надо искать причину – дома, в школе, в детском саду – что и где надо менять? То же и в вашей взрослой жизни: если есть неудовлетворенность, ищите, в чем дело, – и меняйте. Не надо затягивать!

Хочу привести один пример. Мама пишет: «Девочка тревожная, чуть что – плачет по ночам и просится ко мне в кровать. Как избавить ее от тревожности?» И тут же второй вопрос от той же мамы: «Как ребенка подвести к разговору о разводе с мужем?»

Так с чем мы будем работать: с общей тревожностью девочки – или с ее реакцией на развод родителей? Мама не осознает, что дочку тревожит не темнота или одиночество в кроватке, ее проблема «зарыта» в совсем другом месте! И так – очень часто.

Если между мамой и папой даже нет серьезного конфликта, а просто один что-то строго сказал другому, а уж, тем более, сказал сердито или грубо, то ребенок внутренне застывает. Вы можете не заметить его напряженность, а он начинает плохо себя вести: не слушается, нарушает всякие правила, что-то не делает или делает что-то не то! На него сердятся, наказывают. А источник всей проблемы кроется в сердитой интонации папы или мамы. И родители этого часто не понимают.

Важно уметь **работать с эмоциями** – и своими, и вашего ребенка. Надо не только понимать чувства, но и обсуждать их, обсуждать деликатно. Если вы спросите ребенка в лоб: «Что с тобой?», то он ответит: «Ничего!» или: «Нормально!». Особенно часто так отвечают подростки. Начиная с 12–13 лет они обычно закрываются и живут, не обсуждая с родителями свой внутренний мир. Почему? Потому что не верят, что родители поймут. А на самом деле умелая беседа «по душам» им очень нужна!

У меня был такой случай. На занятия пришла мама-математик. А математики обычно люди умные и организованные – по своему мужу

знаю. Она прошла «уроки» по активному слушанию, вернулась домой и стала выполнять «домашнее задание» – слушать свою 14-летнюю дочку. Потом мне звонит с тревогой: «Юлия Борисовна, такой кошмар, такой кошмар! Я уже третий день хожу сама не своя!» – «Что случилось?» – «Я активно послушала дочку, и оказалось у нее столько проблем в школе! А я думала, у нее все в порядке!»

Девочка выговорилась и почувствовала облегчение. А в конце беседы решительно заявила, что теперь она больше не собирается «валять дурака» и покажет «им всем»!

Для эмоционального благополучия ребенка необходимо общаться с ним в доброжелательном, **позитивном** тоне. Ему надо внушать уверенность, что он хороший, сильный, выносливый: «Ты оцарапался, не пищал, не испугался – молодец!»; «Ты умеешь стойко переносить трудные ситуации!» Вот такие эмоциональные поддержки очень важны.

О многих вещах с детьми нужно **договариваться заранее**. Оыта и ума у родителей достаточно, чтобы предусмотреть, где ребенка может подстерегать трудность, неудача, обида и даже опасность, – и подготовить его к этому. Особенно важно заранее готовить детей к предстоящим подростковым проблемам.

Однажды мне довелось невольно подслушать разговор в автобусе между студентками физкультурного техникума. Одна девушка рассказывает подружке: «Ой! Вчера на вечеринке был **такой** мальчик, **такой** мальчик! И я с ним познакомилась!» Подруга взволнованно: «Да-а?! А какой он, расскажи!» (Я тут напряглась, думаю, сейчас услышу о вкусах девочек, что им сейчас кружит голову – правда, это было в далекие 80-х годы, может быть, сейчас что-то изменилось). А та с восторгом описывает: «У него вот такие волосики, такая вот рубашечка и та-акие джинсики!» И подруга в экстазе: «О-о-о-о!..»

Хоть стой, хоть падай! А вдруг у нее потом случится любовь? И эти «джинсики» и «волосики» ей скажут: «Что от тебя требую, то и делай, а то расстанемся!» Что тогда будет делать ваша неподготовленная девочка?

Надо заранее беседовать с детьми на разные темы – от уколов до влюбленности. Нужна культурная и психологическая профилактика до того, как им придется вытерпеть боль, или их захлестнут подростковые эмоции. Иначе уже будет поздно!

Еще был очень хороший вопрос от родителей, который вывел меня на размышления: «Как избегать крайностей, как находить **«золотую середину»?**»

Например, сочувствовать – или обращаться сурово, чтобы закалять? Некоторые считают, что, проявляя внимание, слушая и сочувствуя, можно размягчить ребенка, сделать его слабым и зависимым. Он, мол, может перестать справляться с трудностями и сразу бежать к маме. Мы обязательно позже об этом поговорим.

Еще одна «золотая середина» между принуждением – и свободой. Последнее время я горячо борюсь за свободу детей, потому что в нашем обществе есть перегиб в сторону принуждения. Дети сейчас стали (да и были!) «рабами» школьных требований, всяких мнений, мод и новых «трендов». Родители стараются детей усиленно развивать, «сдают» в секции, кружки, специальные школы. И у них нет свободного времени, они мало играют, мало предоставлены себе, не могут заниматься тем, что им нравится, к чему их тянет. Родители все это перекрывают «расписанием» их жизни. И тогда возникают **конфликты принуждения**. Этого делать не надо! Не препятствуйте свободному течению жизни и развития вашего ребенка. Подумайте, не стоит ли за вашими усилиями некий искусственный «проект» ребенка, в который вы хотите его втиснуть? Этот «проект» может ему очень навредить!

Известный академик, вырастивший многих кандидатов и докторов наук, поделился одним своим наблюдением. «По моему опыту, – сказал он, – если человек пошел не в ту профессию, о которой мечтал в **15 лет**, он не будет счастлив. В нем и дальше, в 40–50 лет, будет сидеть чувство неудовлетворенности».

Давайте работать над тем, чтобы сделать счастливым и удовлетворенным вашего ребенка, да и себя тоже. Ведь для этого каждому дана всего одна жизнь!

## Глава 2. Воспитание и взращивание



## В чем задача родителей и суть воспитания?

Глагол «воспитывать» я бы заменила на другой! Этот слишком часто ассоциируется с такими действиями, как заставлять, принуждать, требовать, контролировать, проверять. Если ребенок не слушается – заставить; грубит – поправить или наказать; обижен – сказать «Нечего обижаться, сам виноват». Если воспитание понимать именно так, то я к этому отношусь плохо. Я бы подобрала другое слово: помочь в развитии, становлении. Чтобы ребенок, когда вырастет, смог бы жить среди людей самостоятельно и достойно.

Вспомните фреску Микеланджело: Бог сотворяет Адама. Их руки вот-вот встретятся, мощная, мускулистая рука Бога устремляется к протянутой руке Адама. Взрослый – носитель знаний, мудрости, этических принципов. И все это он передает ребенку.

Если родители продолжают вмешиваться в жизнь ребенка даже когда тот давно вырос, это настоящее насилие над человеком. Но начинается оно задолго до того – когда он еще маленький. У каждого ребенка свой темп развития и роста. И нельзя вмешиваться в этот процесс неаккуратно. Это значит нарушать его! Родители должны помогать детям расти – их роль в этом.

Известный американский психолог Карл Роджерс говорил, что взрослого по отношению к ребенку можно сравнить с садовником, который ухаживает за растением. Садовник его поливает, обеспечивает ему свет, удобряет почву. Иными словами, он растение оберегает, подпитывает, защищает, **но не тянет за верхушку!** Если вы будете «тянуть за верхушку», вы его не вырастите...

Что значит «поливать», «удобрять», «давать свет» в отношении ребенка?

Это, прежде всего, создавать обстановку **положительного настроя**. Например, если говорить о школьных занятиях, важно, чтобы ребенок **хотел учиться**, чтобы ему было **интересно**.

**Позитивное отношение ребенка к учебе надо беречь как зеницу ока!** Для этого нужно делать две вещи. Во-первых, оставлять его в покое, давать возможность самому решать задачи, делать выводы, добиваться результатов. А во-вторых, деликатно помогать при

затруднениях. Причем только тогда, когда ребенок сам просит о помощи.

В продолжение метафоры Роджерса: «не тянуть растение за верхушку!». Это предостережение: желая, чтобы ребенок скорее рос и развивался, некоторые родители излишне нагружают его разными занятиями, не давая двигаться своим путем и в своем темпе. Например, с года или двух лет пытаются учить ребенка читать. Это ведь ужас! Авторы и разработчики подобных методик просто морочат родителям голову.

С другой стороны, родители слишком часто пресекают спонтанную активность ребенка: «Не лезь!», «Не бери!», «Не смотри!», «Не слушай!», «Не бегай!», «Не копайся!». Так, проявляя неуважение к его интересам и потребностям, они наносят большой вред развитию. К способности ребенка развиваться за счет и в меру собственных сил нужно относиться с большим вниманием и доверием! Поддерживать его каждый раз и в каждом месте, где он стремится себя проявить!

## Как доказать ребенку, что ты его очень-очень любишь?

Любить ребенка – значит удовлетворять одну из самых главных его потребностей, без этого он просто не может нормально развиваться.

Каждому человеку, независимо от возраста, необходимо, чтобы его любили, понимали, признавали, чтобы он чувствовал себя кому-то нужным.

Надо не стесняться говорить много теплых ласковых слов. «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты пришел», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась», «Как хорошо, что ты у нас есть!».

Не забывайте также обнимать ребенка. Американский семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка по несколько раз в день, объясняя, что четыре объятия необходимы каждому человеку просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не меньше восьми.

У детей есть потребность «подзаряжаться» нашей любовью. Так малыш, который уже начал ходить, периодически возвращается к маме, прижимается к ее коленкам, постоит – и идет дальше «исследовать мир». Ему не страшно, потому что мама здесь, недалеко, и она его любит. С возрастом формы «подзарядки» меняются: это и семейное чаепитие, и чтение книжечки перед сном, и просто разговоры. Семейные ритуалы необходимы ребенку, чтобы чувствовать – «мы вместе».

У детей есть потребность «подзаряжаться» нашей любовью: так малыш возвращается к маме, прижимается к ее коленкам – и идет дальше играть...

Многие спрашивают: а может ли родительской любви быть слишком много? Вопрос в том, что мы понимаем под словом «любовь». Польский педагог Януш Корчак писал: «От матери зависит, даст она ребенку грудь или вымя». Что значит «дать вымя»? Может быть, это как раз и есть «слишком много» любви – такой, которая не идет на пользу. Ведь возвращая ребенка, мы помогаем ему стать человеком, то есть учим руководствоваться не только инстинктами и желаниями получать

удовольствие. Мы не можем не ставить ему ограничения, необходимые для его же блага, а это значит временами его огорчать. Но некоторым родителям бывает трудно это делать – они не хотят огорчать ребенка и готовы удовлетворять любые его желания: *делать все, чтобы ему было хорошо!*

Однако на самом деле они не помогают ему стать человеком, а дают ему «вымя»: навязываются с нежностями, которые приятны им самим, впихивают в него лишнюю пищу, берегают от холода, жары, микробов, дурных влияний, влезают в его жизнь с усиленной заботой. Когда в ребенке не видят личность с ее самостоятельными потребностями, заслуживающими внимания и уважения, а проявляют только свою слепую преданность, свое животное чувство – это совсем не та любовь, которая ему нужна.

Настоящей любви к ребенку – ответственной, уважительной и дружеской – много не бывает.

Что значит «дружеская» любовь к ребенку? Это – понимание, уважение его личности, доверие к нему. Некоторые родители боятся говорить детям о том, что чувствуют. Они избегают доверительных отношений из страха потерять авторитет. А на самом деле теряют контакт. Когда мы открыто и искренне выражаем свои чувства, дети видят, что мы тоже живые люди – и, в свою очередь, начинают доверять нам.

Например, одна мама, видя, что сын тоскует по отцу, сказала: «Я вижу, что тебе трудно без папы, и мне тоже трудно. Был бы у тебя папа, а у меня муж, было бы нам жить намного лучше». Так мама доверила мальчику свое переживание, они еще поговорили, и обоим стало легче, они сблизились. Сблизились как просто два человека, друга в общей печали. Да, с ребенком надо дружить. Конечно, он младше нас, он меньше знает, у него меньше опыта, мы в ответе за него. Но это наш друг.

Я рекомендую родителям такое упражнение: закройте глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте себе, что это ваш ребенок: вот он приходит из школы домой, и вы показываете, что рады ему. Представили? Тогда попробуйте сделать это на самом деле.

## Какие грубые ошибки можно совершить при «возвращении» юного поколения?

Существует два вида ошибок: тактические и стратегические. Тактические обычно совершаются в каждодневном общении, в совместных делах. Стратегические ошибки более сложные. Они определяются тем, насколько родитель в целом тревожится о своем ребенке, насколько готов отпускать его на самостоятельный путь, насколько уважает свободу его выбора. Одним словом, насколько родитель авторитарно контролирует жизнь ребенка – или же уважает его свободу, стремление к самостоятельности.

Самая главная ошибка, с моей точки зрения, это неистребимое желание воспитывать. Под воспитанием многие родители понимают **нотации, принуждения и наказания**. Они делают это из благих намерений, потому что любят ребенка, хотят ему добра, мечтают как следует подготовить к жизни. Как правило, перечисленные «методы» приводят к негативным последствиям. Это происходит незаметно. Отрицательный результат накапливается медленно, а мелкие признаки грядущего кризиса обнаруживаются в том, что ребенок постепенно перестает подчиняться воле родителей.

Тут случается замкнутый круг, в который вовлекаются и родители и ребенок. Чем больше он не слушается, тем сильнее родители давят на него, стараясь «воспитывать». Ребенок же, не понимая претензий родителей, вдруг решает, что его больше не любят. А если так, то он не хочет слушаться, делиться с ними своими переживаниями, уходит в себя или на улицу. Негативным будет любой из этих вариантов. Так что усиленная воспитательная установка: «Я должен воспитывать как можно больше и лучше» приводит к отстранению ребенка, к уходу от контакта с родителями, к раздражению и гневу родителей и к несчастливости семьи в целом.

Излишняя забота, кажущаяся признаком родительской заботы, оказывается обузой для ребенка. Нужно нашупать тот возраст, в котором ребенка можно и нужно «отпускать» от себя.

## **Если ребенок увлечен каким-то своим делом, как понять, когда ему помочь, а когда – лучше не вмешиваться?**

Очень важно поддерживать самостоятельность ребенка – и в то же время, оказывать помощь там, где это ему нужно. Но как понять – когда нужно, а когда нет? Вопрос этот непростой.

Для приучения, упорядочивания жизни маленького ребенка во многих обыденных вещах пристальное руководство, или содействие, взрослого необходимо: научить чистить зубы, мыть руки, не разговаривать за столом, убирать постель... Это – организация, упорядочивание быта и жизни ребенка, операционной ее стороны. Здесь контроль и напоминания необходимы, пока такие простые действия не превратятся в привычку. Объем таких усилий очень велик, но, к сожалению, многие родители входят во вкус и распространяют этот стиль на все сферы жизни ребенка, забывая о развитии его самостоятельности.

Некоторые мудрые родители дают ребенку довольно большую свободу. Их «невмешательство» означает не равнодушие, а уважение и доверие к его возможностям. Они словно говорят ребенку: «Я знаю, ты можешь справиться сам».

В связи с этим хочу напомнить о законе «Зоны ближайшего развития» нашего замечательного отечественного психолога Льва Семеновича Выготского. Вкратце этот закон звучит так: **завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делает вместе с родителем**. Иными словами, наши занятия с ребенком (совместные дела, разговоры, игры) создают потенциальную основу для его дальнейшего развития. Вместе с ребенком надо делать то, что сам он пока делать не может. Однако потом нужно **вовремя убрать** свое участие.

Очень важна еще и общая атмосфера в родительском доме. Пользуясь термином известного итальянского педагога Марии Монтессори, можно сказать: среда, в которой живет ребенок, должна быть **культурно «обогащенной»**. Тогда ребенку будет чем заняться, что воспринимать или что «впитывать», в том числе самостоятельно.

Некоторые родители поддерживают ребенка в том, что его заинтересовало – и увлекаются вместе с ним! Тогда получается сильная эмоциональная поддержка. Еще один вариант – не участвовать напрямую в том, чем ребенок занимается, но при этом не быть в стороне. Очень полезно делиться с ним какими-то другими своими интересами.

Почему «другими»? Дело в том, что когда родители принимают слишком активное участие в делах ребенка, они могут отбить его энтузиазм излишним давлением, поучением или слишком пристальным вниманием. Если ребенок заинтересовался тем, в чем родитель профессионал, то у последнего может возникнуть большое искушение торопить, подталкивать ребенка, пытаться дать сразу много – и тем самым перебить его инициативу. Помните прекрасную метафору Карла Роджерса – сравнение родителя с садовником? Ухаживая за растением, садовник поливает это растение, рыхлит и удобряет почву вокруг, обеспечивает ему свет, но не тянет за верхушку, желая, чтобы оно скорее выросло! Вот так и дети нуждаются одновременно и в **заботе** об их росте, и одновременно в **свободном** развитии, по-своему.

И тому есть прекрасные примеры. Мать Марины Цветаевой «залила» своих дочерей музыкой – девочки не стали музыкантами, но ее музыка зазвучала в их лирике. Мать Айседоры Дункан читала детям стихи и тоже играла каждый вечер на фортепиано Бетховена, Моцарта, Шуберта. Учила ли она дочь танцевать? Нет. Но, как пишет Айседора Дункан, такая жизнь в детстве была настоящим воспитанием ее души. Заряжаясь от родителей увлеченностью и тягой к красоте, ребенок развивается эстетически, умственно, духовно. Он получает основу для той активности, которую, в конце концов, выбирает сам.

Дети, как и взрослые, ищут что-то свое. И очень часто они выбирают не ту профессиональную область, в которую родители их стараются направить.

## Как приучать ребенка к тому, чтобы, когда приходил из школы, и мусор вынес, и цветы полил?

В хорошем позитивном тоне. Не «вымой», «принеси», «убери», «почему опять?». Только позитивный тон: «Знаешь, неплохо было бы это убрать», или ребенку помладше: «Мы сейчас помоем посуду. Ведь и тебе нравится, и мне нравится, когда мы с тобой вместе что-нибудь делаем!» Если ребенок говорит: «Мне не хочется!» (а нам, взрослым, тоже ведь иногда не хочется), можно сказать: «Я, наверное, могу вспомнить, когда мне тоже не хотелось, но сейчас это, к сожалению, нужно». А бывает, что надо оставить ребенка в покое. Если вы иногда ему прощаете это «не хочется», он охотнее потом сделает то, что нужно.



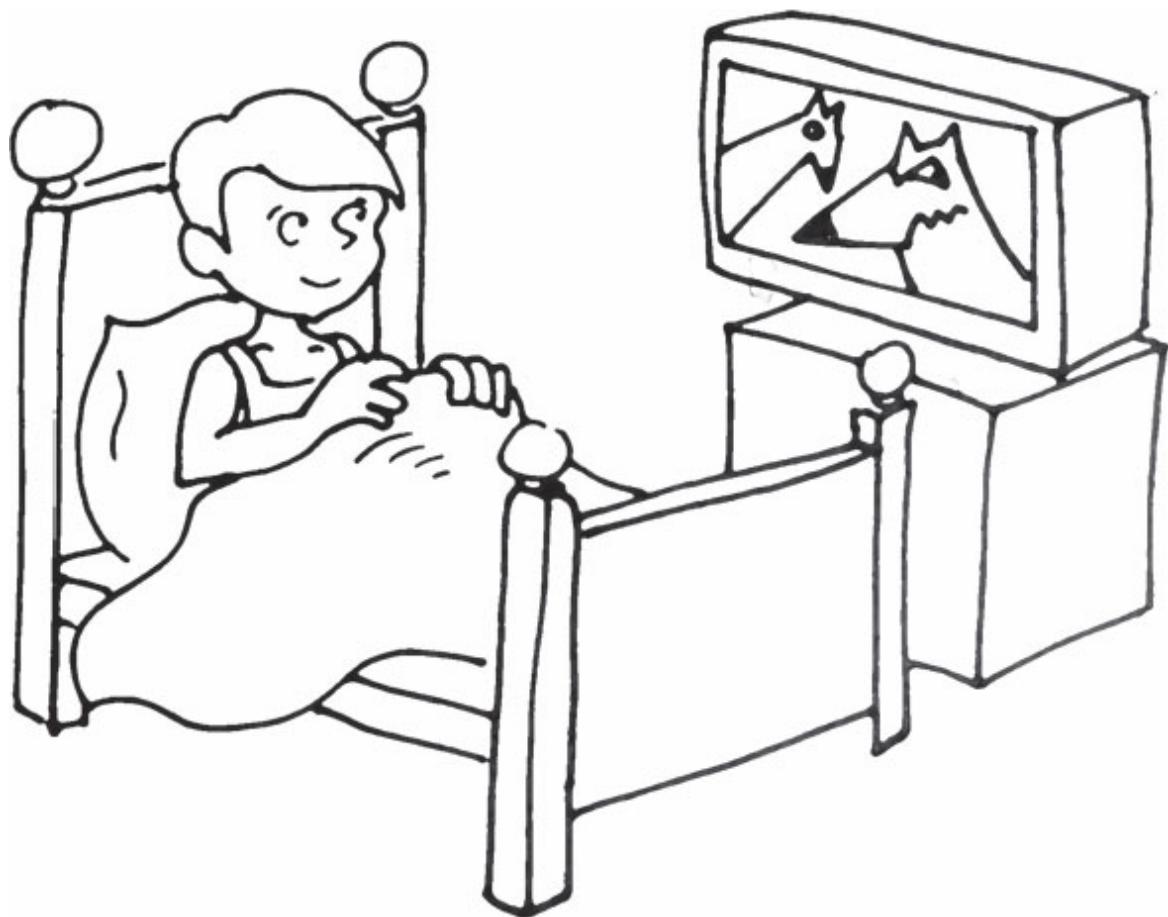
## **Должны ли родители быть с ребенком на равных? Или им надо быть чуть выше?**

Родители должны быть, да и есть, в чем-то выше. Но выше – не значит жестче или авторитарнее. Это разные вещи. Вы можете сказать: «Да, я больше знаю. Ты другого мнения? Хорошо, давай обсудим».

А некоторые вещи только так: «Нет, это нельзя. Знаю, что хочется, но нельзя». Или: «Я знаю, что тебе очень-очень хочется. И мне очень трудно тебе отказать, но я **должна** отказать». Это не значит, что вы выше или ниже. Есть определенная норма, которую задаете вы как родитель.

## **Можно ли иногда позволить себе быть «плохим родителем» и разрешить ребенку пропустить тренировку или даже школу, позже лечь спать, провести весь день за компьютером? Или это чревато потерей контроля?**

Давайте переформулируем вопрос: «Можно ли иногда давать послабление ребенку?» Конечно, можно. Но не превращать эти режимные нарушения в регулярные. Тут есть хитрый ход. Ребенок не хочет ложиться спать, хочет досмотреть фильм. «Мам, ну пожалуйста!» – «Что, такой интересный фильм? Ну, хорошо, *сегодня* можно, потому что я знаю, что завтра ты ляжешь вовремя, не нарушишь правила». И разрешили, и даже похвалили, но и дали понять, что *сегодняшний* вечер исключение.



## **Если мама за непослушание шлепнула ребенка по попе – значит ли, она его не любит? Можно же шлепнуть и любя?!**

Конечно, один легкий шлепок не в счет, если только он не становится привычным способом воспитания. Вообще физических воздействий лучше избегать. Иногда жестокое избиение ребенка считают тоже «выражением любви», как это ни странно звучит.

Одна телепередача из серии «Пусть говорят» произвела на меня большое впечатление. Речь шла о семье, где отец бил ребенка с первых дней школы. На момент передачи сыну было 12 лет. Сидела мать, обливаясь слезами, рассказывала, что отец бил сына разными предметами, валил на пол, пинал ногами, бил за двойки, за то, за се. Потом появился отец. Отца к этому моменту уже лишили права жить в семье. Потом вышел мальчик. Ведущий спрашивал отца: «Почему бил?» – «Я, – говорит, – хотел как лучше». – «Извинись перед мальчиком, извинись за то, что ты его бил». – «Не буду (поднял голову!). Я его воспитывал. Я хотел ему сделать лучше!»

Из чего исходят такие родители? Они хотят воспитать ребенка, чего-то добиться от него. Внутренне они не злодеи, не падшие существа. Себя считают хорошими – ведь они все это делают ради ребенка. Только они не знают, как это делать по-человечески, чтобы действительно была польза. Поэтому детям очень часто кажется, что их не любят. А родителям кажется, что в этом как раз и проявляется любовь.

Иногда стоит помочь ребенку понять родителя – вспомнить какие-то добрые моменты в их отношениях. Вот даже в этой передаче ведущий спрашивал мальчика: «Ну а, вообще-то, отец с тобой бывал добрым?» – «Бывал». – «Он тебя чему-нибудь учил?» – «Учил». – «Ну что, например, вы вместе делали?» – «На рыбалку ходили». – «Он тебя учил, как на рыбалке нужно все делать?» – «Да, учил».

Вот это первые шаги к тому, чтобы ребенок вспомнил хорошее. «А на коленочках тебя держал?» – «Держал». – «Держал, когда ты был маленький. Значит, в душе папа тебя любил».

А еще этого отца спросили: «Вас били в детстве»? Отвечает: «Били!»

С этого все и начинается. **Родители переносят из своего детства способы «воспитания», перенимают их от своих родителей.** Например, делают вывод, что без битья ничего не получится. То есть они сами не познали настоящей любви и не могут передать ее своим детям. Иными словами, поведение обижающих родителей – это заученное поведение. Заученное не в том смысле, что он это в школе проходил, а в том смысле, что сам пережил все это в детстве, и теперь не знает, как вести себя по-другому. А ко всяkim «добрым» словам и нравоучениям он относится цинично: «Вы мне, пожалуйста, лапшу на уши не вешайте!» Поэтому прежде чем помочь ребенку, надо помогать родителю. Надо растопить его чувства, добраться до «теплых мест» его души. У каждого родителя, каждого человека, обязательно есть это светлое и теплое место.

Я внимательно наблюдала за тем, что происходило на этой передаче. В какой-то момент у отца навернулись слезы. У этого зверя, казалось бы! А мальчишка, наоборот, произвел впечатление манипулятора, который лавирует в сложных отношениях между папой и мамой. Мама «катит бочку» без конца на папу, папа огрызается, и все это вымещается на ребенке. А он привык «промыливаться» между родителями, между этими отношениями, колючими психологическими зарослями. Отец же настрадался. Он настрадался в детстве, и настрадался от этих своих побоев, потому что, когда родитель бьет ребенка, ему самому на душе отвратительно.

Семейный терапевт Вирджиния Сатир в таких случаях говорила: «Скажи папе, ты понимаешь, что он хотел тебе только хорошего». Вот на этой передаче этого не было. «Ты можешь папу простить?» – «Нет!» Отцу: – «Ты можешь извиниться?» – «Нет, мне не за что!» Понимаете, это такие «шаблоны», которые не помогают. Нужно обязательно примирение. А примирение возможно только, когда ты доберешься до светлых мест каждой души, в том числе родителя. Как ребенку добраться одному, я не знаю. Им обоим, а точнее всем трем, включая мать, нужна была профессиональная помощь. К сожалению, на этих ток-шоу ею даже не пахнет!

**Мы стараемся воспитать ребенка идеалистичным – добрым, отзывчивым, жертвенным, а мир ведь совсем другой. Часто именно открытым и отзывчивым людям трудно найти свое место в жизни. Может быть, надо воспитывать другие качества?**

Нам, наверное, надо уточнить, что такое идеалистическое воспитание. Прежде всего, это закладывание высоких человеческих идеалов, убеждение, что духовное выше материального. Это также воспитание целостного человека, чтобы он ощущал свою личностную силу, поверил в себя. И эта самая сила и уверенность создают внутреннюю психологическую защиту, в то время как корыстные люди часто впадают в депрессию и вообще не находят себя. Известный психолог Маслоу назвал психологически благополучных людей самоактуализантами, то есть людьми, которые смогли актуализировать свой внутренний потенциал.

По представлениям К. Юнга, в каждом ребенке существует чистый духовный источник – его «самость». Важно сохранять самость до взрослого состояния, работая над целостностью своей личности, не предавая свои принципы и установки. Человек, который, еще не зная, сколько ему заплатят, с удовольствием принимается за работу, потому что она ему интересна, – человек очень счастливый. Это мое мнение и мой опыт. Когда говорят: он идеалист, и поэтому его будут эксплуатировать – я не очень понимаю, о чем мы горюем.

Мне кажется, в заданном вопросе звучит некоторый страх, боязнь мира. Но мир ни хорош ни плох – в нем живут очень разные люди, хороших вообще-то больше. Мне вспоминается один отрывок из Диккенса. Молодой человек едет в Лондон, и мать ему не говорит, что в Лондоне все воры и там надо ему их бояться. Она говорит другое: «Смотри за своим сундучком, не вводи добрых людей в искушение». То есть «добрые люди» могут поддаваться искушениям из-за слабостей. А внутренне устойчивому, сохраняющему свои принципы человеку в каком-то отношении жить безопаснее.

## Глава 3. Воспитание, общение, понимание



## Как не нарываться на конфликты с ребенком?

Сначала нужно **понять** ребенка. Прежде чем реагировать на его поведение, нужно понять, что за этим поведением стоит: обида, раздражение, гнев, усталость... Его надо выслушать и, поняв его переживание или состояние, сказать ему о нем – ведь ребенок зачастую просто не может выразить словами то, что чувствует. И только после этого решать, стоит настаивать дальше или разумнее отказаться от намерения его «воспитывать».

Например, малыш заявляет: «Не хочу ложиться спать!» Мама начинает настаивать, ребенок упрямится, и мама, в конце концов, идет жаловаться отцу: «Он меня не слушается!» Это уже маленький конфликт.

А как можно его не допустить? Вы ведь понимаете, что для маленького ребенка идти спать – тоска. Можно сказать: «У тебя очень интересная игра, тебе не хочется ложиться в кроватку. Давай мы сейчас с тобой пойдем умоемся, потом я тебе почитаю сказку, твой зайчик уже соскучился, ждет тебя в кроватке...». Это «сочувствующее слушание». И после первой классической фразы – озвучивания нежелания – вы в своей речи продолжаете учитывать переживания ребенка, говорите о том, что его порадует.

Таким образом, он узнает, что вы понимаете его чувства и уважаете их. Вы не устроили ссору или скандал. Может быть, в какой-то мере вы ему «заговорили зубы», и вы не проиграли, потому что, не вступив в конfrontацию, смогли спокойно уложить его в кроватку.

## Какие слова и действия недопустимо употреблять в общении с ребенком?

Когда ребенок расстроен, не стоит в разговоре с ним использовать «я», «мне»... «Я хочу, чтобы ты рассказал, в чем дело!» Во фразе «Я хочу...» звучит элемент интереса родителя к себе. Можно сказать: «Тебе трудно, у тебя какая-то проблема». И молчать, не вытягивая подробности. Он ответит: «Ну, там, в школе...» – «А-а, что-то в школе». И снова ваше молчание – вместо: «А что в школе?» Это тонкая разница: сочувственно повторить его фразу – или задать вопрос, который изобличает ваше любопытство. Но от этого зависит, откроет ребенок дальше рот или нет.

Что еще нельзя делать? Окрикивать, одергивать, указывать – «это все ты», «все из-за тебя»... Ни к чему хорошему это не приводит. И нельзя заставлять ребенка что-то делать. Например, насилием кормить – это ужас! Так же, как насилием приучать к горшку. Сейчас, правда, появились памперсы, и мы наблюдаем отклонение в другую сторону... Но и сегодня есть родители, которые начинают приучать ребенка к горшку до года! Надо оставить его в покое – со временем он быстро всему научится и ко всему привыкнет. Здесь как раз «лучшее – враг хорошего», а родители-перфекционисты, особенно с первым ребенком, часто перегибают палку.

Конечно, они делают это из лучших побуждений! Но всем мамам и папам, которых обижает фраза: «Трудные бывают не дети, а сами родители», – я хочу сказать: никто не сомневается, что вы хотите, как лучше. Просто вы не знаете, *КАК* лучше. И порой, чем сильнее вы желаете добра, тем больше перегибаете палку. Более того, велика вероятность, что дети со временем повторят те же ошибки. Ведь поведение родителей «записывается» у них как на магнитную пленку.

К сожалению, родители очень часто не видят своих ошибок. Иногда, когда ко мне обращаются за помощью, я меняю родителя и ребенка ролями. Говорю девочке: «Ты будь сейчас мамой, а мама побудет тобой. Поговори с ней». И вдруг дочка начинает с очень точными интонациями: «Сколько раз тебе говорить, Таня, чтобы ты убирала свою постель!!» Мама: «Неужели я так говорю?» Таня:

«Однозначно, мама. Ты разве не слышишь?» И тогда до мамы доходит...



А недавно я говорила с отцом мальчика, у которого в классе случился конфликт с ребятами. Я посоветовала папе побывать в роли сына. И тогда папа сказал: «Теперь я понял, каково это ему!» А до этого он был готов читать сыну нотации.

Когда я ставлю родителей на место детей, то понимаю, что дети, конечно, другие. Но в первую очередь они тоже люди, и многое у нас с ними одинаково. И взрослому, и ребенку важно, чтобы рядом был близкий человек. Ведь вы хотите, чтобы вас поняли – и ребенок этого тоже очень ждет!

А как правило, детей не понимают, и именно родители, потому что голова у них забита воспитательными задачами. Процесс воспитания проходит в более или менее жестких, а иногда и очень жестких формах. И когда родитель 80 % времени (а как правило, все 95 %) воспитывает ребенка, оставшихся пяти процентов хватает только на то, чтобы тревожно сказать: «Ой, у тебя, кажется, температура поднялась!» И только тогда ребенок чувствует, что вошли в его положение. Выходит, что иной раз заболеть – единственный шанс добиться понимания. И дети часто начинают этим пользоваться! Неосознанно. Частые простуды встают на службу защиты ребенка от детского сада или школы. Бывают и более серьезные последствия: хронически плохие отношения с родителями могут привести и к хроническим заболеваниям.

## Нужно ли сдерживать свои эмоции или лучше выпускать пар?

Мы с мужем разные. У него что-то случится на работе, приходит домой и молчит. А я наоборот – могу закатить такой скандал! Если мой старший не сделает уроки, то и подзатыльник может получить! Что лучше для сохранения семьи – сдерживать эмоции или выпускать пар?

Прежде всего, давайте поговорим об эмоциональной культуре. Что в нее входит? Во-первых, контроль за собственным эмоциональным поведением. Бывает, человек вспыхнул – и грубо высказался, или дал подзатыльник. В таких случаях чувства быстро переходят в поведение: либо в слова, иногда оскорбительные, обижающие, либо в агрессивные действия. Иногда их вымешают на вещах – бьют тарелки, хлопают дверью. Все это не здорово, жить не помогает!

Что советуют психологи – как справляться со своими эмоциями? Прежде всего надо понять, что это за эмоция, которую вы сейчас переживаете. А для этого требуется развитие языка. Тогда эмоции и чувства начинают лучше осознаваться. Следующий важный шаг – уметь их выразить.

Переживания часто держат в себе, этому «обучаются» и дети. Бывает, подросток надулся, сидит в углу, а мать настойчиво: «Что да что с тобой?» А он отвечает: «Ничего! Не приставай!». То есть у нас в семьях не очень принято искренне говорить о своих чувствах.

Правда, на это есть причины. Если чувства негативные и ты скажешь о них, то можешь обидеть или рассердить человека. Однако есть способ **конструктивно** их выражать. Конструктивно – значит так, чтобы не нарваться на конфликт. В книге «Общаться с ребенком. Как?» я подробно разбираю этот способ, он получил название «Я-сообщение». Скажу о нем коротко.

Если ты огорчен или обижен, то стоит сказать: «мне плохо», «я расстроен», «огорчен», а не: «это ты виноват», «из-за тебя мне плохо!». Не надо переходить, как говорится, на личности, используя «ты». Другой пример: вместо такой длинной обвинительной фразы: «Ты не

сделал ничего, чтобы я была счастливой, хотя обещал!», лучше сказать просто: «Я чувствую себя несчастливой».

При таком начале есть шанс продолжить разговор и выяснить, чего не хватает в отношениях, а может быть, не хватает и обоим. Если так не делать, то раскручивается спираль взаимных упреков: один обвинил другого, тот ответил в том же духе – и пошло-поехало! Если «гидру конфликта» подавить в самом начале, то все пойдет иначе. Но для этого надо научиться говорить **о себе**, а не о другом, даже если ты недоволен. И особенно в этом случае.

Не менее важно чувствовать настроение другого. Вы спросите – как, если он ничего не говорит о себе? Отвечу: по внешним признакам – и это требует специального внимания. Далеко не все и не всегда, общаясь, внимательно смотрят на собеседника, подмечая его мимику, жесты, интонации. Нужно вслушиваться в громкость и тембр голоса, что особенно важно при разговоре по телефону, когда вы не видите собеседника. Матери хорошо натренированы на голос своего ребенка, он звонит – она сразу: «Что случилось?!» Вот такую чувствительность надо развивать по отношению к любому партнеру.

Воспитывая ребенка, нужно ему объяснять, что не следует сразу переходить от переживаний к действиям, а немного задержаться и подумать. Например, младший разрушил башню из кубиков, и старший готов его стукнуть или на него накричать. Тогда вы говорите: «Подожди, подумай. Он вообще-то понимает, что делает? Смотри, сказал: «Бах!» и улыбнулся. Может быть, он просто играет?»

Весь объем умений и навыков правильного общения нужно передавать ребенку постепенно, делая это каждый день. Вообще с ним надо больше разговаривать!

К сожалению, в наше время развитых информационных технологий люди вообще стали мало беседовать друг с другом. Социальные психологи выяснили: муж и жена разговаривают в день в среднем 15 минут. А содержание разговоров чаще такое: «Хлеб купил?», «Что у нас на обед?», «Пошли спать», «Пора вставать», «Я устал, дай спокойно посидеть!». Также мало разговаривают с детьми: «Одевайся!», «Ешь скорее!», «Уроки сделал?»... Это в основном команды, а не разговор. А детям нужно общение и понимание.

Родители мало разговаривают между собой и мало разговаривают с детьми. Больше командуют: «Пора вставать»,

«Одевайся скорее», «Надень шарф», «Почему кашу не доел?!», «Уроки сделал?» А детям нужно общение и понимание.

Родители читают книжечки – это здорово. Но хорошо детские книжки не просто читать, а иногда останавливаться и обсуждать – что понял, что особенно задело. Заодно можно поговорить о том, что случилось в течение дня: опоздал в школу, потерял что-то, с кем-то спорил, поссорился – или хорошо поиграл. Важно не только, что случилось, но и что он почувствовал при этом.

Такой вопрос редко задается ребенку: «Что ты почувствовал?» «Ты его стукнул – наверное, обиделся, рассердился». Вы называете возможные чувства, и он начинает понимать, **что** с ним было. Так вы обогащаете его словарь и заодно помогаете разбираться в чувствах.



Одна из задач человека – **освоение своих эмоций**. Тут и понимание эмоций, и отработка поведения при сильных эмоциях. Здесь для родителей возникает важная проблема найти «золотую середину» между сочувствием и рамками, необходимыми ограничениями. И свобода нужна, и рамки нужны.

Взрослые сталкиваются с разными эмоциями ребенка: «боюсь», «скучаю», «хочу», «не хочу», «больно», «не буду». Иногда кажется – постоянное упрямство. Но за упрямством часто скрывается стремление к свободе и самостоятельности. И это желание «своего выбора», действия по-своему, растет вместе с ребенком. Надо это учитывать и давать ребенку такую возможность. Ведь немало ограничений делаются для удобства родителей, по принципу «как бы чего не вышло», чтобы лишний раз не беспокоиться. И получается кругом: «Не ходи, не прыгай, не лезь, не трогай!»

Итак, короткие ответы:

- эмоции не следует копить;
- их важно уметь конструктивно выражать;
- понимание ребенка – залог бесконфликтных отношений.

## **Говорят, что за последние годы детей с проблемами стало больше? Как вы думаете – отчего?**

Я как-то прочла статью одного американского психолога, который утверждал, что за последние 30 лет выросло количество детских психических заболеваний. И это не потому, что мы научились лучше диагностировать болезни, а потому, что дети перестали играть на детских площадках и в юном возрасте не проживают трудные социальные ситуации, роли и отношения. Если раньше, гуляя на улице без присмотра, мы впутывались в разные истории и разбирались в них самостоятельно, становясь по очереди то лидером, то ведомым или «жертвой», то сегодня ребенок постоянно под присмотром взрослого – родителя, няни, учителя, репетитора, тренера.

От невозможности выплеснуть эмоции, разрешить проблему самостоятельно, разобраться между собой дети начинают страдать, и отсюда возникают психологические проблемы, а то и заболевания.

Нужно давать ребенку возможность иметь свободное время и свободное общение! У современных детей бывает весь день расписан по минутам. Только 15–20 минут на переезд от одного репетитора к другому – это все его «свободное время». Детей натаскивают на знания – обычно это подготовка к школе или в ВУЗ, но при этом не заботятся о других сторонах его психического развития.

Есть такое слово – **самоопределение**. Это возможность определять, что я хочу и буду делать, хорошо или плохо, но определяю сам! Это контроль человека над самим собой. У ребенка отнимают этот контроль, у него отнимают возможность руководить своей повседневной жизнью. Мама требует, папа хочет, а ребенок теряет способность определять свое поведение и отвечать за него. Это еще не психическое заболевание, но серьезное недоразвитие личности. Кончается тем, что подросток попросту перестает знать, чего он хочет, что он чувствует, что ему надо и, вообще, зачем он живет. В результате все это порождает проблемы во взрослой жизни.

Человеку с малолетства надо давать свободу действовать самостоятельно. Это не значит позволять: «все, что хочет». Здесь, как

говорили древние, нужно чувство меры, золотая середина. Надо видеть горячие точки потребностей и желаний ребенка.

Ребенок проходит стадии развития в процессе социализации: что я хочу, что могу, а что нельзя. Это самые горячие точки «хочу-нельзя». Но кроме того, есть горячие точки, связанные как раз с интересами. Например, к трем-четырем годам ребенок начинает проявлять интерес к буквам, хочет научиться читать. А родители начинают его учить аж с полутора-двух лет, заставляют учить буквы. Но ребенку в этом возрасте интересно другое. Вообще до двух лет – это знакомство с физическим миром: смотреть, нюхать, лизать, перебирать, пересыпать, извлекать звуки, быть половником по кастрюле... Это мир запахов, цветов, звуков. Не перегибайте с интеллектуальным обучением, дайте ребенку спокойно и естественно развиваться. Тогда будет намного меньше проблем!

## **Скажите мне как маме годовалого ребенка: после трех лет действительно уже поздно воспитывать?**

Да бред это все! Конечно, в книге Масару Ибуки «После трех уже поздно» много здравых мыслей. Но подобное заявление опасно. Его можно неправильно понять, особенно если принять за догму!

Когда эта книга вышла, все бросились обучать детей языкам, музыке, буквам, цифрам. Возят их по музеям, по Европам, пичкают впечатлениями. Но у детей до 2 лет большую часть жизни занимает знакомство с предметами физического мира и собственное моторное развитие: увидеть, рассмотреть, потрогать, услышать, освоить речь. И только к 3–4 годам начинает проявляться интерес к буквам.

Юрий Норштейн как-то сказал: «У детей сказочное восприятие жизни». Дайте им насладиться этой сказкой, не нужны им письменные тексты и математические формулы в столь юном возрасте! Растите ребенка сбалансированным, гармонично развитым.

А что такое сбалансированный ребенок? Он ест, спит, играет, переживает без истерик или утаиваний, спрашивает, рассуждает, думает, хорошо общается, открыт. Воспитывать открытость в ребенке очень важно. Взрослые, которые боятся о себе говорить, подвержены таким заболеваниям, как инфаркт, язва желудка.

Конечно, есть вещи, о которых взрослым сложно говорить открыто, и здесь я не решаюсь давать советы. Но если повторяются утаивания – здесь утаил, тут замкнулся и промолчал, то это ложится грузом и на самочувствие и на отношения.

То же самое в общении с детьми. Папа слишком громко сказал что-то маме, мама замолчала, отвернулась. Ребенок: «Мамочка, ты расстроилась?» – «Нет-нет, все хорошо!» Мы оберегаем ребенка – и напрасно, потому что скрыть ничего невозможнo! Он может не понимать смысла слов, но прекрасно слышит, с какой интонацией их произносят. Часто говорят: «При детях мы не выясняем отношения, уходим в другую комнату». Дети все равно моментально все считывают. Вашу реакцию, дрожь в голосе, замалчивание, ваши движения. «Выключи чайник!» – просит жена. «Да, сейчас», – отвечает

муж или же иначе: «Сама выключи!». Дети тут же схватывают разницу и, кстати, моделируют такие отношения.



Мы сидим со знакомыми за столом, муж перебивает жену, жена в ответ: «Ну, вот ты опять не даешь мне рта раскрыть!» Все это происходит при их 4-летней дочери. Я смотрю на ребенка – ее лицо становится серьезным, она переводит взгляд с отца на мать и обратно. Она все видит, все подмечает!

Итак, есть опасность слишком рано начинать искусственно обучать ребенка, но одновременно стоит знать, что он непрерывно учится естественным образом через восприятие, общение и переживание. Здесь вы можете во многом способствовать его развитию, его эмоциональному благополучию!

## **В чем разница между авторитарным и авторитетным родителем?**

Иногда путают слова: авторитарный и авторитетный. Важно понимать, какой вы родитель в представлении ребенка.

Авторитарный родитель – это приказывающий, требующий и живущий по схемам: «Сиди и учись! Веди себя, как полагается, а то накажу! Нет, ты туда не пойдешь, а пойдешь туда, куда я скажу, и будешь делать то, что я скажу!»

Авторитетный родитель – это тот, который слышит ребенка, поддерживает его, вникает в трудности, помогает расти. Для ребенка он – опытный, знающий, достойный. С него хочется брать пример. Мудрый и понимающий родитель становится для ребенка образцом.

Конечно, дети очень часто, и это надо всегда иметь в виду, норовят «вить веревки» из родителей. Авторитетный родитель – тот, который, сохранив доброжелательность, не позволяет это делать. Он придерживается четко установленных принципов и настаивает на главных правилах. Он проводит эти принципы мягко, но настойчиво, и ребенок начинает с ними считаться. Если папа сказал: «Нельзя!», то это, конечно, нельзя. Если папа сказал: «Я приду», то он, конечно, придет. Папа держит свое слово, и если говорит: «Да, я куплю», то он, конечно, купит. И слово «нет» он тоже держит. Если папа сказал: «Нет», то уж точно этого не будет. Очень простая арифметика.

Одновременно такой родитель не стремится слишком часто говорить «нет», но и не слишком часто легко обещает. Ребенок должен слышать объяснение «нет» один раз, запоминая и понимая, почему это «нет».

В свою очередь, авторитарный родитель говорит «нет» слишком часто, запрещает по слишком многим поводам, тем самым ставя многочисленные «преграды» в жизни ребенка.

Ребенок должен слышать объяснение «нет» один раз, запоминая и понимая, почему это запрещается.

Постоянные «нет» и «должен» – это самые главные «запруды» в потоке жизни ребенка. Одновременно это показатели того, что его

важные потребности игнорируются. «Ты должен отправляться в школу», «Нечего жаловаться на плохое самочувствие!», «Болела голова – не оправдание!» Надо понять, что в каких-то случаях можно и нужно оставить ребенка дома, разобравшись, что стоит за отказом.

## **Как мама девочки не могу не спросить: Как ее воспитывать – нежной или сильной?**

Говорят, высокой женщине труднее найти партнера, а низкая – более «универсальная». Здесь, казалось бы, то же самое, но только с точки зрения силы. Сильных мужчин меньше, чем средних и слабых. Поэтому сильной женщине труднее найти партнера, а слабой вроде бы может подойти любой. Но это рассуждение неверное, механическое.

Дело в том, что сильная женщина может быть сильной по-разному. Есть сила чугунная – «будет так, как я скажу!». Такую женщину – авторитарного лидера – многие мужчины обходят стороной, и не потому, что слабые, просто она их не привлекает! Женщина-«стерва» бывает сильной, но какие у нее ценности? Есть и такие: «мне никто не нужен, я сама умная и самостоятельная!» Такая женщина может жить в браке, но будет управляться со всем сама. Скорее всего, она будет недостаточно внимательна к партнеру, а мужчины – как дети, любят тепло. От такой сильной жены легко устать. Но и от слабой женщины устают.

У меня была знакомая, муж старше ее лет на десять, здоровый и сильный. Она родила дочь, не очень удачные роды, обе – мать и ребенок оказались некрепкого здоровья. Все проблемы болезней, быта, заработка сели на мужа. Первые годы это было естественно и оправданно, но потом превратилось в привычную формулу: сильный мужчина, и при нем две «девочки», одна из которых жена. А лет через восемь он влюбился в сильную (не-проблемную) женщину и ушел из семьи, объяснив, что устал тащить на себе постоянный груз.

Не стоит ставить вопрос как альтернативу: растить сильную – или слабую дочку. Растите девочку счастливой, этой счастливостью она и будет сильна. Она сможет смягчать острые углы, быть помощником и вносить в отношения настоящую радость.

Известно, что в первые годы женитьбы происходит изучение супругами друг друга. Обнаруживаются некоторые слабые стороны, или недостатки, партнера. Начинают говорить: «Я разочаровался в ней», или: «Он оказался совсем не тем, кого я полюбила». Возникают ссоры, эмоциональное охлаждение, увлечения на стороне.

Опыт привел меня к особому, очень важному выводу: со временем можно и **нужно** открыть в своем партнере новые замечательные человеческие свойства. Часто не те или не совсем те, которыми ты вначале очаровался. Они глубже, содержательнее. Открываются они, когда вы проходите через испытания и преодолеваете их вместе. Тогда могут начаться настоящие близкие отношения. Многие пары просто не доходят до этого этапа. Скорее всего, многие женщины и мужчины слишком рано заканчивают отношения, разочаровавшись в чем-то мелком, не заметив настоящего. И при этом продолжают искать в новом кандидате несбывшийся идеальный образ.

Что обычно ждут женщины? Сразу можно перечислить: «чтобы он был добрый, умный, сильный, меня любил и зарабатывал». А потом: «Ах, он оказался слабый» или «Ой, он совсем недобрый, придирается, в жизни никакой романтики!». Эти выводы получаются из мелких обид и всяких недовольств, которые копятся и выливаются в раздражение на партнера. А все от неумения выразить, что не нравится, что обидно, и, наоборот, что хотелось бы, что важно! Нужен открытый доверительный разговор и обсуждение с близким всего того, что происходит внутри!

Человек, женщина, которая умеет это делать, обретает силу, не теряя мягкость и привлекательность.

## **Если мама – глава семьи, то для сына, есть риск вырасти маменькиным сынком. Можно ли что-то сделать, чтобы избежать этой опасности? (Вопрос отца)**

Прежде всего, не отнимать самостоятельности у сына, сначала по мелочам. Приучить маму относиться с полным вниманием и уважением к его фразе: «Я сам». Помните слова: «Береги платье сну, а честь смолоду»? Здесь по тому же образцу: береги самостоятельность смолоду, заботясь о ней ежедневно и ежечасно!

Американский психолог Маслоу описал самоактуализирующихся людей, и одновременно – пути, которые ведут к росту личности. Он замечает, что у нас по многу раз в день возникают ситуации выбора: в сторону личностного роста – или остановки в развитии, тупика. Он советует внимательно следить за такими развилками (заметьте, по несколько раз в день!), замечая, что шаги в направлении роста требует усилий и риска.

Следуя этому совету, вам стоит в конце дня вспомнить, сколько раз маме удалось воздержаться от привычного вмешательства в дела сына. Вот такой повседневный тренинг. И, наоборот, записывайте в течение недели, а потом обсудите, что сын начал делать сам!

Много раз в день у нас возникают ситуации выбора: пойти в сторону личностного роста или тупика; шаги в направлении роста требуют усилий и риска.

## **Глава 4. Понимать и активно слушать детей**



*Если ребенок отказывается вам подчиниться, выслушайте его и согласитесь, если его основания окажутся вескими. При таком разрешении противоречий ваши отношения обязательно превратятся в дружеские. Дети – очень благодарный народ. В ответ вы получите их готовность понимать вас и отзываться на ваши проблемы.*

## Что делать с нытьем? [Беседа]

**Мама:** У меня тревожная девочка, 4,5 года. Она постоянно ноет. Например, хочет на улицу. Я говорю: «Сейчас мама доделает свои дела, и пойдем на улицу». Она пристает ко мне: «Мамочка, мы правда пойдем на улицу? Да, мамочка?»

И так пять раз. Что делать с нытьем?

**Ю. Б.:** Многие родители говорят, что когда они научились пользоваться активным слушанием и «Я-сообщением», то отношения наладились.

Что тут можно сделать? Будьте вы ноющей девочкой, а я – мамой.

**Мама** (играет дочку): *Мамочка, пойдем на улицу!*

**Ю. Б.** (играет маму): – *Ты очень хочешь пойти на улицу.*

**Мама** (за дочку): *Да, я очень хочу на улицу, ы-ы-ы.*

**Ю. Б.** (за маму): *Очень-очень хочешь! Даже хочешь поплакать, чтобы мамочка быстрее пошла.*

**Мама** (за дочку): *Да-а-а.*

**Ю. Б.** (за маму): *Мамочка, конечно, пойдет. Мы сейчас вместе это доделаем, ты мне очень поможешь, и после мы весело пойдем на улицу, там будем много играть и радоваться. Годится?*

**Мама** (за дочку): *Годится... Но я хочу **сейчас** пойти на улицу. Не хочу доделывать!*

**Ю. Б.** (за маму): *Ты не хочешь доделывать.*

**Мама** (за дочку): *Не хочу.*

**Ю. Б.** (за маму): *А как же быть? Я буду грустная, если не доделаю.*

(Надо про себя сказать, чтобы она и на вас могла настраиваться.)

*Я буду очень огорчаться, а ты ведь не хочешь, чтобы я огорчалась. Правда?*

*Ты меня любишь. И я тебя люблю.*

Ну, вот вы заулыбались, и девочка заулыбается, когда вы с ней так поговорите.

## Как избежать авторитарности? [Беседа]

**Папа:** Моей дочери 5 лет. Я боюсь, что когда она вырастет, то вместо того чтобы помочь, скажет: «Я лучше пойду с подружками погуляю!» Боюсь потому, что подобная ситуация сложилась с моим сыном, которому уже 21 год. С сыном я был авторитарен. Он спрашивал: «А есть выбор?» Я говорил: «Нет!»

А теперь и с дочерью может так же произойти.

**Ю. Б.:** Вы говорите: «Я был авторитарен». А чем заканчивается воспитание авторитарным папой? Либо неподчинением сына (дочки), либо его сломленной волей. Во втором случае сын оказывается неспособен что-либо решать. Все решал папа, а я – никто и ничто.

Итак, дочери 5 лет – ничего еще не упущено. Слушайте ее. Есть с ней ситуация, которая вас ставит в тупик?

**Папа:** Нет.

**Ю. Б.:** Еще такой нет, но вы уже тревожитесь.

**Папа:** Я понимаю, что авторитарность плохо, я при воспитании сына понял, что это тупиковый путь. А другой не могу представить. Я побаиваюсь идти вперед. Дочь растет, а девочка для папы – это совершенно другая категория.

**Ю. Б.:** Да, и еще, когда папе (как вам) больше 40 лет, он бывает уже душевно «растоплен» к детям, а к дочке особенно. Такие растопленные папы встают в тупик: «Ты моя лапочка, моя дорогая, сделаю все, что ты хочешь!» Правильно? А потом «лапочка» садится на шею: «Папа, купи мне это платьице, и еще это, и еще...!» – «Конечно, моя хорошая!» – «А мне надо еще и туфельки, и этот сарафанчик!»

**Папа:** Абсолютно правильно. На самом деле, я не могу быть с ней строгим. Я не могу ей отказывать!

**Ю. Б.:** А вам бы хотелось научиться отказывать.

**Папа:** В общем, да.

**Ю. Б.:** Давайте найдем с вами ситуацию, когда вы сможете ей сказать: «Нет, дочка.»

И когда вы найдете одну-две ситуации, ваши страхи начнут уменьшаться.

Давайте поиграем. Я ваша дочка, вы мой папа.

**Папа:** *Доченька, пора спать!*

**Ю. Б.** (за дочку): *Нет, папа, я еще немножечко поиграю.*

**Папа:** *Доченька, завтра рано вставать.*

**Ю. Б.:** Нет. Послушайте ее активно. Дети ведь уже с двух лет кричат «нет». И я, дочка, сразу заявляю: «*Нет, не хочу спать!*»

Теперь скажите мне: «*Ты, доченька, не хочешь спать.*»

**Папа** (формально, механически): *Доченька, ты не хочешь спать.*

**Ю. Б.:** Сочувственно скажите. Интонация очень важна.

И я, дочка, отвечаю вам: «*Да, папа, я хочу играть, и чтобы ты со мной посидел и поиграл!*»

**Папа:** *Ты хочешь, чтобы я с тобой поиграл.*

**Ю. Б.** (за дочку): *Да. Еще вот ту сказку ты мне не дочитал. А обещал!*

**Папа:** *Я обещал. Я ее почитаю.*

**Ю. Б.:** Рано соглашаетесь. Не переходите на себя, продолжайте слушать.

**Папа:** *Я не дочитал сказку, а ты ее все время ждешь.* (Пауза.)

**Ю. Б.** (за дочку): *Да, папочка, вот ты мне дочитаешь, совсем  
чуточку, две минутки, и я лягу.*

**Папа:** *Хорошо, я тебе дочитаю.*

**Ю. Б.:** Давайте посмотрим, как разрешилась проблема. Папа  
почувствовал себя более уверенно. Можно сказать, что он владел  
разговором, и дочке, а не ему, пришлось искать выход из положения.

## Как быть позитивной? [Беседа]

**Мама:** Благодаря вашим книгам, я стала стараться общаться с дочерью и ушла в негатив. Обсуждала только депрессивные состояния: тебя кто-то обидел, тебе плохо... А ей всего три года. Я поняла, что свои страхи передаю ей, и испугалась. Как исправить то, что я слишком часто говорила о негативных эмоциях?

Например, когда ее мальчик стукнет, я спрашивала: «Тебя ударили? Тебе обидно?»

**Ю. Б.:** Вы так часто говорили, когда она плакала. Между прочим, спрашивать не надо. Нужно не вопросительное предложение, а утвердительное: «Тебе сейчас обидно» – вниз интонацию.

«Мальчишка тебя ударили, и тебе обидно. И ты на него сердишься». Она вообще сердится?

**Мама:** Да.

**Ю. Б.:** Очень хорошо! В сердитости есть положительное начало – защитить себя. Так что вы можете продолжить:

«Это хорошо, что ты не любишь, когда тебя стукают, и правильно делаешь, что не любишь!»

Вы подкрепляете в ней уверенность, переключаете на позитивное переживание.

А если сказать по-другому: «Ой, ты моя бедная, несчастная! Дай я тебя пожалею!»

**Мама:** Ой, сейчас расплачусь!

**Ю. Б.:** Понятно? Излишнее сочувствие не нужно, и не только в этом дело. Я говорю: «Тебе обидно, он тебя стукнул, а ты не любишь, когда тебе обидно, и никто не любит. И правильно делаешь, что не любишь». И я начинаю ей рассказывать про нее хорошие вещи, которые ее мобилизуют, помогают пережить случившееся. Это и есть обучение ребенка, как работать со своими эмоциями. Потом когда-то она это будет делать с собой сама.

Но еще важно активно слушать и в положительных, радостных случаях! Можно и нужно разделять радость, веселье, удовольствие от красивого, приятного, интересного!

## Шестнадцатилетняя дочка считает себя некрасивой. [Беседа]

**Мама:** У меня проблема со старшей. У нее очень пессимистический настрой в жизни: «Все плохо, я такая некрасивая, а вы говорите, что я красивая только потому, что я ваша дочка, а на самом деле я уродка. У подружки так все хорошо, а у меня плохо». Когда я пытаюсь помочь, что-то доказывать, она отвечает: «Все не так!» – а спрашиваю – не отвечает. Я не знаю, как действовать!

**Ю. Б.:** Вы сказали, что вы ее спрашиваете, а она не отвечает, не хочет делиться с вами. У вас, наверное, не было много разговоров с ней раньше и сейчас тоже... Давайте поиграем. Я – ваша дочь. Послушайте меня.

*«Мама, я такая некрасивая. Все девочки такие красивые. И мне так плохо!»*

**Мама:** *Что ты, девочка! Какая ты некрасивая, посмотри на себя!*

**Ю. Б.:** Это совсем не активное слушание. Что после такого ответа чувствует дочка? Она говорит себе: *«Мама ничего не понимает; не понимает меня, не слышит; я лучше помолчу»*.

**Мама:** *Но мы разбираем: где, что у тебя некрасивое? Что не нравится?*

**Ю. Б.:** А дочка про себя: *«Ну вот, мама собралась анализировать мое лицо. При чем тут это, когда на душе мрак?»*

**Мама:** А как надо?

**Ю. Б.:** Настроение не анализируют. Его либо слышат, либо не слышат, и все! Слушать ребенка – это довольно сложное дело, почти искусство. Им надо овладевать. На самом деле оно называется

эмпатическим слушанием, это слушание-сопереживание. Давайте теперь вы – ваша дочка Маша.

**Мама:** У меня не получится быть дочкой, потому что она все время молчит. Если к ней зайти в комнату: «*Машенька, как ты?*» – «*Нормально, дверь закрой!*»

**Ю. Б.:** Это уже запущенная ситуация!

**Мама:** Для меня это большая проблема, я хочу решить ее.

**Ю. Б.:** А я теперь за маму поиграю.

**Ю. Б. (за маму):** «*Маша, я замучилась. Мне очень хочется побывать с тобой и послушать.*»

Отвечайте за Машу.

**Мама (за дочку):** «*Что? У меня ничего!*»

**Ю. Б. (за маму):** «*Конечно, ничего. Ты, наверное, удивлена, что я к тебе влезла.*»

**Мама (за дочку):** «*Что опять не так?!*»

**Ю. Б. (за маму):** «*Тебе кажется, что я влезла, потому что у тебя что-то «не так». А это у меня «не так»!*»

**Мама:** Она не поймет. Она скажет: «*Что?!*»

**Ю. Б. (за маму):** И я говорю: «*Что со мной? Как-то жизнь у меня не складывается, и ты страдаешь. Я хочу, чтобы мы с тобой были счастливы, а у меня не получается.*»

**Ю. Б. (выходит из роли):** У нее в душе что-нибудь появится, какое-то новое отношение к маме? Мама всегда в колее, а тут вышла из колеи.

**Мама:** Я еще вижу, что она сама страдает от собственного пессимизма. И хотя она говорит, что у нее все нормально, у нее все

плохо.

**Ю. Б.:** Но вы тоже страдаете от своего пессимизма.

**Мама:** Конечно.

**Ю. Б.:** Тогда надо так и сказать:

*«Мне кажется, Маша, что ты страдаешь, и я страдаю. Мы как-то с тобой в одной колее оказались!»*

Ей 16 лет, она может вести с вами общие разговоры. Хватит быть над ней в качестве депрессивной мамы, которая нависает над депрессивным ребенком. Поделитесь с ней своими чувствами, что вы не хотите быть депрессивной, хотите измениться. Ведь у нее тоже есть энергия.

**Мама:** Как сделать, чтобы она стала веселой и радостной?

**Ю. Б.:** У меня нет волшебного слова. Все слова, которые у меня были, я произнесла.

Главное, не давите на нее вопросами и попытками развеселить. Это не работает никогда. Откройте ей себя, чтобы она вам доверяла. Надеюсь, вы сможете сдвинуться, у вас есть желание это сделать!

## Спорим с дочерью, нас захлестывают эмоции. [Беседа]

**Мама:** Мы с дочерью не можем понять друг друга. Нас захлестывают эмоции – у нее своя правда, у меня – своя. Особенно когда она что-то не хочет делать. Как найти золотую середину?

**Ю. Б.:** Это беда всех детей – их постоянно заставляют делать то, что они не хотят. Я лично, несмотря на то, что выросла в советское время (а может быть, именно поэтому), противник принуждений и насилий. Нельзя принуждать ребенка, идти против его воли. За исключением тех случаев, когда есть угроза жизни, конечно. Например, если ребенок хочет прыгнуть с 5-метрового обрыва, потому что его захлестывают эмоции, то вы должны его остановить, конечно.

Давайте у дочки спросим (*рядом с мамой дочка Лена 10 лет*).

**Ю. Б.:** Лена, что тебя заставляют делать такого, что тебе не нравится?

**Лена:** Ну, заставляют убираться, мыть посуду, мусор выносить. Иногда я не хочу это делать, но меня заставляют, я иду.

**Ю. Б.:** А как заставляют? Повышают голос?

**Лена:** Нет.

**Мама:** Мы сами моем посуду. Зачем развивать конфликт?

**Ю. Б.:** Тут вы между двух огней – насилию требовать нельзя, а баловать тоже нельзя.

**Мама:** Я про золотую середину и спрашиваю. Как найти?

**Ю. Б.:** Пояснить, попросить. Главное – послушать. Вот как грамотный родитель я скажу:

«Лена, ты не хочешь.»

**Лена:** Не хочу.

**Ю. Б.:** Совсем не хочешь. Ты хочешь, чтобы я вынесла мусор.

**Лена:** Не-е-т, я вынесу!

**Ю. Б.:** Большое спасибо.

**Ю. Б.:** Отказы бывают по разным причинам: может быть, устала, а может быть, просто не хочется. А бывает, что идет сопротивление, причем подсознательное, оттого, что надоели постоянные указания – делай то, не делай этого. Выслушать, понять очень важно. Слушать – это фундаментальный навык родителя. Повторить, что она хочет или не хочет, или что она сейчас переживает.

Чем старше дети, тем осторожнее надо быть с принуждениями, тем больше их слушать, потому что именно в возрасте 10–13 лет в их душе начинается сумбур. Им приходится решать слишком много задач. Это отношения с одноклассницами, которые шушукаются, это отношения с мальчиками, которые нравятся или ты начинаешь им нравиться, это учеба, родители нажимают «скоро ЕГЭ!». Это и ситуации семейные, иногда материально трудные, психологически трудные, это и дедушки – бабушки, которые вмешиваются... и пошло-поехало... Всякие свекрови, тещи, которые помогают и считают, что они главные.

И все это отзыается в душе ребенка. Поэтому с ним надо разговаривать, разговаривать и разговаривать.

## **Мой сын хочет то одного, то другого. [Беседа]**

**Мама:** У меня двое детей. Сыну 6 лет и дочке 1 год. Проблема с сыном. Мы всегда идем за его желаниями. То он хотел стать доктором, сейчас он увлекается планетами. Мы все поддерживаем. Однако есть небольшой побочный эффект. Он привык к тому, что к его мнению все должны прислушиваться. Началось давно. Например, ему было 3 года, мы выбираем, куда мы идем: «Как ты думаешь, тебе понравится спектакль?» – «Да». Мы подходим к театру, а он: «Я передумал». А я же не могу принуждать. У меня будет чувство вины.

В другой раз он говорит: «Я соскучился по сестре, хочу к ней!» (а сестра сейчас у бабушки). Я ему говорю: «Давай потерпим, я выполню твое желание». А он все равно настойчиво: «Я хочу к сестре сейчас». Я чувствую, надо собираться и ехать к бабушке.

**Ю. Б.:** Это же фанатизм – выполнять **все** его желания!

**Мама:** Да, я понимаю.



Мы выбираем, куда мы идем: «Как ты думаешь, тебе понравится?» – «Пойдем». Наступает момент, к примеру, идти на спектакль. Мы подходим к дверям театра, а он: «Я передумал».

**Ю. Б.:** Так в чем ваш вопрос?

**Мама:** Мне казалось, что эти «хочу / не хочу» уйдут, а они усиливаются. Как мне его научить не менять принятые решения?

**Ю. Б.:** Настроения у детей очень переменчивы, они меняются чаще, чем у взрослых. И ребенок не может перестать быть пластичным. Насколько я поняла, вы шли на поводу у всех его желаний, делали все, что бы ему ни захотелось. Была установка: идем за ребенком, ничего не заставляем. Он на этом свободном режиме развивался, его интересы переключались с одного на другое, и он каждый раз ощущал поддержку

в том, что ему хотелось. Но где-то у вас появились тревожные сигналы. Частые перемены в его настроениях и намерениях, при вашей установке «идем за ребенком» стали тревожить и вызывать у вас чувство дискомфорта. У вас стала возникать досада: вроде бы договорились, а он требует другое. А что мама при этом чувствует и какие усилия уже затратила – его не волнует.

Ваша установка **всегда** следовать его желаниям создала у него ориентацию **только на себя**. Тем самым вы усилили его **эгоцентризм**, исключили из его личностного развития внимание и сочувствие к другому человеку.

Он вас никогда не спрашивал: «Мама, а ты этого хочешь? Тебе это удобно?» Мама всегда подлаживалась под его желания, поэтому мамины переживания, нужды, трудности **ему и в голову не приходили!** Разве такое существует – существует **он**, и «я сейчас это хочу», «а сейчас это не хочу»!

Установка всегда следовать желаниям ребенка укрепляет его эгоцентризм и тем самым искажает развитие личности.

Теперь вам нужно обратить внимание на его нравственное развитие – внимание к близким, вообще к другим людям, на сочувствие им, учет их интересов. Например, не бояться сказать: «Ты этого хочешь, **а мне** это неудобно. Я сейчас этого не хочу!» Не в том смысле, чтобы устраивать конфликт, а просто говорить ему о своих желаниях, трудностях, не прятать их «под ковер».

Есть такая восточная мудрость: «Обращайся с ребенком до 4–5 лет как с царем, до 11–12 – как со слугой, а потом – как с другом». Ваш мальчик уже вступил в возраст «слуги». Но у него уже психологический сколиоз: «искривление позвоночника» в сторону преувеличенного эгоцентризма: «Я – пуп земли, мое желание – закон!» Однако он еще гибкий мальчик, будет принимать и другую вашу позицию. Главное сейчас – не стремитесь идти у него на поводу.

Есть такая восточная мудрость: обращайся с ребенком до 4–5 лет – как с царем, до 11–12 – как со слугой, а потом – как с другом.

**Мама:** А как это делать? Я, например, хочу пойти на выставку, а она ему совсем не интересна?

**Ю. Б.:** Не берите его с собой туда, где ему не интересно. Можете сказать: «Так же, как тебе интересны планеты, мне интересны эти картины». – «Нет, мама, я не хочу!» – «Замечательно! Давай обсудим, чем ты займешься, пока я буду на выставке».

**Мама:** У меня нет столько свободного времени – и с ними ходить, и куда-то идти одной.

**Ю. Б.:** И все-таки вам надо это делать ради того, чтобы он становился человеком!

## **Сын почему-то берет чужие вещи, хотя я ему объясняю. [Беседа]**

**Мама:** Сыну 9 лет, в школе он сидит вдвоем за партой. Сосед категорически не любит, когда берут его вещи, начинает кричать и драться. Мой сын это знает, но обязательно что-то возьмет. Когда я начинаю с ним говорить, он смотрит мне в глаза и не может объяснить, почему он так делает. Что делать?

**Ю. Б.:** Почему он вам что-то должен объяснить? А вы ему объясняете?

**Мама:** Я объясняю!! Я говорю: «Ты же понимаешь...»

**Ю. Б.:** Фраза «ты же понимаешь» – это из набора воспитательных шаблонов, которые произносятся без выстраивания диалога с ребенком.

Вам надо понять сына, активно его послушать, не выговаривая. Может быть, он не совсем понимает, что такое «чужая вещь». А может быть, у него сложились с мальчиком-соседом какие-то особые отношения. Например, мальчик в чем-то его превосходит, и он хочет ему «вредить», его дразнит, может быть, еще что-то другое...

Если получится хорошо послушать, будет яснее, что с этим делать.

## Ребята страдают оттого, что непоняты

*Разговор родителей с детьми обычно происходит не как диалог, а в форме сообщения информации или требования. Ребята страдают оттого, что непоняты родителями. Что могло бы помочь детям?*

Это хороший вопрос. Давайте сначала поговорим об отношениях между взрослыми – как можно достучаться со своими переживаниями до взрослого человека?

Тут «узкое место» – язык, на котором мы разговариваем. В нашей культуре язык эмоций неразвит. Он существует в поэзии и приходит к нам через чтение стихов и прозы. В быту же обсуждаются в основном «дела»: «сделай то-то», «не забудь это»...

*У человека, даже если он взрослый, как правило, к началу трудного разговора «о себе» накапливается много эмоций. Можно подготовиться к такому разговору?*

Начинать надо с малого, с отдельных случаев. Самое главное – постараться сказать о себе без обвинения или упрека в адрес другого. Такая фраза называется «Я-сообщением».

Например, муж задержался, почему-то не позвонил, и вы переволновались. Вы можете сказать: «А обо мне ты подумал?! – Или: «До моих переживаний тебе что, нет дела?» – это чистый упрек и путь к конфликту. Можно сказать по-другому: «Я переволновалась, наверное, тебе что-то помешало позвонить» – это тоже о себе, но с сохранением хороших отношений. Можно также добавить: «Я бываю очень благодарна, когда ты, несмотря на занятость, находишь время позвонить». Так вы высказываетесь дружелюбно, с учетом его ситуации.

Итак, нужно уметь сказать о своем чувстве без обвинений, сохраняя доброжелательную интонацию.

В отношениях взрослых это дается нелегко. А что же говорить о детях?!

Представьте себе картину, кстати, довольно частую. Мама везет коляску с малышом. Сзади метрах в пяти идет мальчик лет 7–8, обиженный. Мама «улю-лю, а-ля-ля» с маленьким, на старшего не обращает внимания. А он то листики подбирает, то в сторону смотрит, то вообще плетется, опустив голову.

Если озвучить его невысказанные чувства, то получится примерно так:

«Ты вот с ним все занимаешься, играешь, а мне обидно. Мне тоже очень хочется, чтобы ты со мной поговорила, улыбнулась... Ты думаешь, я иду и играю, а я не играю, а почти плачу, чувствуя себя заброшенным, нелюбимым!»

*То есть ребенок в этой ситуации не злится на маму, а переживает, горюет?*

Ну, конечно! Только он не может все так сказать! Не умеет. Да и не верит, что мать поймет. Она настроена на «дело», а не на эмоции. Все время его подгоняет, критикует: «Не отставай! Сказала, не лезь в лужу!» Мальчик знает, у него нет никаких шансов до нее доспеть!

Проявлять внимание к эмоциональной жизни вообще – это задача, прежде всего, родителя! Нужно вводить этот тон общения в семью! И что интересно: как только родитель начинает использовать «Я-сообщение», ребенок тут же этот тон подхватывает, начинает говорить на том же языке: «мне хотелось бы», «мне трудно»...

Одна мама, которая недавно стала использовать «Я-сообщение» дома, со смехом рассказала о своей 2-летней дочке: «Сидит, грызет баранку, а я ее спрашиваю, какую кашу сварить. Снова спрашиваю – молчит, грызет. На третий мой вопрос заявляет: «Мне не нравится, когда мне месают кушать!»

*А может подросток «доспеть» до родителей не словами, а своими хорошими поступками? Убрать в квартире, например, вымыть посуду?*

Я отлично понимаю, что это может помочь. В то же время есть опасность начать выслуживаться у родителя, который тебя не слышит, а от этого он все равно не услышит!

В одной знакомой семье девочка нянчила двух младших – кормила, играла с ними, гуляла... Очень старалась помогать матери и добиться ее любви, которой ей не хватало. Было видно, что постоянно оглядывается на мать: замечает она ее старания, становится добре – или нет? А мать все равно не обращала внимания в той мере, в какой она ждала. Грустная картина зависимости и какой-то униженности ребенка.



Этого стоит избегать. Лучше вспомнить о таком понятии, как достоинство ребенка. Не то достоинство, при котором гордо бросают вызов, а спокойное, миролюбивое. Конечно, пойти навстречу родителю,

ему помочь – это хороший шаг. Но любовь не покупают, и не надо ставить ребенка в такое положение!

Добавлю, если ребенка часто хвалят, у него создается чувство, что если он не сделает «замечательно», то его осудят. Всякая похвала имеет оборотную сторону или контекст: хвалить – значит оценивать. Вам, может быть, знакомо понятие «безоценочное отношение» к ребенку. Что это значит? Имеется в виду отношение в целом без всяких оценок и похвал.

А его отдельные действия можно критиковать или хвалить, именно действия, но не самого ребенка!

## Глава 5. Родители, бабушки, няни



## **Мы с мужем воспитываем дочь без нянь. Но соблазн их нанять очень велик, хочется бывать свободными по вечерам, успевать сделать все домашние дела, заняться спортом, наконец. Что посоветуете?**

Это очень серьезный вопрос. У меня пять правнуков, и я вижу, в какой прогрессии растет эта проблема у молодых работающих родителей: как совмещать ребенка и личную жизнь, нужно ли взять няню, и как ее найти?

Граней этой проблемы несколько, я обозначу основные.

Постоянная смена няни: эта не устраивает, другая уволилась, третья заболела. Бывает, что детям до трех лет успевают сменить по пять нянь! Это плохо, особенно если ребенок успевает эмоционально привязаться к няне. Причем случается, что именно то, что привязался, служит главной причиной увольнения.

Одна мама услышала, что ребенок называл няню «мамой» – и эта няня больше не появляется в доме. Вот такое резкое исчезновение человека, ставшего близким для ребенка, очень опасно.

У меня была знакомая, женщина сорока лет. Когда она была маленькая, ее отец служил в Германии, и до 2,5 лет у нее была няня-немка, молодая теплая девушка. Служба закончилась, и семья вернулась домой, на родину. И когда моя знакомая, уже будучи взрослой, встретилась с этой няней, прижалась к ней, она четко поняла, откуда ее многолетние эмоциональные проблемы: «У меня ее отняли!». Это было озарение. Она поняла, что потеряла свою эмоциональную опору, и всю жизнь эту опору искала.

**Резкое исчезновение человека (няни), ставшего близким для ребенка, очень опасно!**

Другая проблема – противоположная: няни так часто меняются, что ребенок не успевает привязаться ни к одной из них. Тогда он проводит целые дни с человеком, к которому не испытывает

положительных эмоций. К тому же родители порой требуют, чтобы няни вели себя таким образом, чтобы не вызывать детской привязанности. Тогда няня неэмоционально выполняет функции по уходу, не более того. А ребенок в замешательстве: перед ним живой человек, но ведет себя неестественно, неорганично.

– «Можно мне конфетку?» – «Нет!» А внутри няне хочется дать малышу конфету. И тот, чувствуя неискренность, теряется, не знает, как себя вести. Или няня отвечает: «Я бы дала, но мама не разрешает». Сразу конфликт – ребенок любит и маму, и няню. Но одна из них что-то разрешает, а другая нет. Это очень серьезная тема.

Важно соотношение времени, которое ребенок проводит с няней – и с мамой, папой. Если няня приходит на 3–4 часа, но утром малыша будит мама, и вечером она же укладывает его спать – это одно, а когда ребенок видит маму реже, чем няню, – это другое. Чудес не бывает. Приходится выбирать: активная социальная жизнь – или ребенок!

## **Что делать, если мама запрещает, а бабушка разрешает? [Беседа]**

**Мама:** Дочке 3 года, и она очень любит бабушку, потому что та с ней играет, читает книжки, в общем, проводит много времени. Я с ней держу себя строже.

Вот у нас конфликт: Маша захотела смотреть мультик. Я говорю, что сегодня читаем книгу. Она к бабушке, а та разрешает, говорит, что сама с ней этот мультик хочет посмотреть. Ну и я одна против двух не могу устоять – все смотрим мультик.

Бабушка – авторитет, и она все разрешает. А мы, родители, даже замечание делать не смеем, ведь ребенок очень ранимый. Разве это правильно? Не опасно ли для ребенка двойное воспитание, когда бабушка говорит одно, а мама и папа – другое?

**Ю. Б.:** Это «классический» пример: один ребенок, все его любят, кругом бабушки и дедушки. Мама запрещает, а бабушки разрешают. Понятно, что тут возможны сложные взаимоотношения в семье. Это плохо, это не годится.

**Мама:** Как мне донести это до бабушек и дедушек? Они внучке многое позволяют, очень балуют.

**Ю. Б.:** Отселить бабушек-дедушек или отселиться от них.

**Мама:** Понятно. Но они все равно общаются с ребенком.

**Ю. Б.:** Это я понимаю. Бабушку и дедушку не переделаете, они вам скажут: «Не учи, я тебя воспитала – и ничего, и т. д.!»

**Мама:** А для ребенка получается очень плохо – мама запрещает, а бабушка разрешает!

**Ю. Б.:** Ну и что же еще делать? Вообще, неплохо бабушку иногда похвалить: «Ты так стараешься, мама (это – к бабушке)! Столько сил

вкладываешь. Мне кажется, что когда я это делала (найти что), было хуже, а ты сделала лучше...» Подмечайте, что бабушка делает полезного. Это очень хороший ход. Тогда вы ее расположите в свою пользу. Тогда она будет больше к вам прислушиваться. Вообще, когда у человека замечаешь позитивные качества и поступки, человек лучше тебя слышит и скорее уступает. Бабушка может услышать вас.

**Мама:** А вообще, чем опасны бабушки?

**Ю. Б.:** Двойное воспитание не годится! Вы, конечно, справедливо заметите, что без бабушки не можете обойтись! Но противоречие между взрослыми в методах воспитания очень пагубно оказывается на ребенке. Вред наносится, по крайней мере, по двум линиям.

Во-первых, ребенок теряет ориентиры. Он не может жить в ситуации двойных стандартов! Поэтому он чувствует себя в мире неустойчиво. Для маленького ребенка мир должен быть един, с незыблемыми законами и требованиями.

И второй вред – это противоречия между взрослыми, при которых ребенок присутствует. Бабушки порой призывают роль родителей. Если бабушка авторитарная, то ребенок видит, что родители не обладают властью, не обладают авторитетом. Это очень плохо! У малыша полная сумятица в голове – кто здесь главный? Поэтому он начинает манипулировать и приспосабливаться одним способом к одному, другим способом к другому. У него не вырабатывается собственная линия поведения, он может только подлаживаться. Когда нет стабильности в окружении, нет стабильности в поведении, а также в психике ребенка.

А взрослым удобно: бабушке не надо платить, как няне, пусть она поживет у нас. Но в итоге родители расплачиваются, очень!

Если бабушка авторитарная, то ребенок видит, что родители не обладают властью, не обладают авторитетом. Это очень плохо!

В очень редких случаях бабушка бывает покладистая, тихая, добрая, она не лезет в отношения мужа и жены и признает авторитет родителей. Она показывает ребенку, что мама в семье главная: «Вот мама придет и решит».

**Мама:** Важны ли семейные традиции для укрепления связей между поколениями? И вообще, нужно ли общение со старшими родственниками?

**Ю. Б.:** Семейные традиции важны, конечно, это часть нашей культуры. Другое дело, какие традиции. Если бабушка похожа на Арину Родионовну, то это прекрасно! Но если бабушка поставила своей целью развести мужа и жену, потому что не одобряет выбор сына или дочери, то связь с таким поколением, наверное, не надо поддерживать. Можно ходить к ней в гости, но не жить вместе. Мы не должны попадать в плен общих слов. Нужно смотреть, что несет предыдущее поколение. Уважать старших, конечно, нужно, но если бабушка или дедушка отзываются плохо о ком-то из родителей, а вы говорите ребенку, что он должен все равно их уважать, я не очень понимаю, зачем поддерживать такое общение?

### **ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ:**

Противоречие между взрослыми в методах воспитания пагубно сказывается на ребенке. Во-первых, он теряет ориентиры и чувствует себя неустойчиво в мире.

Во-вторых, споры между взрослыми создают напряженную обстановку в семье.

## Глава 6. Игры, отдых, развитие



*Я помню свое детство восемьдесят лет назад. Мы очень любили, когда вместе с родителями играли в настольные игры. В то время настольных игр было немного. Бывало, что иногда играли с бабушкой в*

*карты, даже в какую-нибудь глупую «пьяницу». Само собой, играли в домино, лото. Но дело не в том, во что играешь, а в том, что были совместные переживания: вот сейчас она выигрывает, а я проигрываю, или я выигрываю, и т. д.!*

## **Как подготовить ребенка к проигрышам, ведь постоянно поддаваться тоже нельзя?**

В детском саду в следующем году будут соревнования по шашкам, шахматам и лыжам. Мы дома уже начали готовиться. Дочка очень хочет получить грамоты и медали.

Когда играем дома, всегда побеждать у нее не получается. Когда поддаемся – радуется, а соревноваться ей очень трудно. После проигрыша иногда возвращаемся к играм только через месяц. Если она на соревнованиях проиграет, это сильно ударит по ее самолюбию, как ее подготовить?

Из вашего вопроса создалось впечатление, что либо в детском саду, либо в вашей семье слишком большое внимание уделяется соревнованиям и победам. Вы говорите, что уже стали готовиться к соревнованиям следующего года – это немного удивляет! То, что ваша девочка остро переживает проигрыши – это может быть следствием несколько взвинченной обстановки вокруг соревнований. Вы ей поможете, если понизите значимость и соревнований, и выигрышей.

Давайте подумаем: ведь соревнования и стремление выигрывать имеют положительную сторону, но и отрицательную тоже. Положительно желание совершенствовать свои способности, мастерство, и соревнования до известной степени это стимулируют, а также проверяют. Отрицательная сторона – желание отличиться, быть лучше других. Такое желание плохо тем, что может развиться в повышенное самомнение, заносчивость, пренебрежение к другим. Такие ребята непопулярны среди сверстников, а взрослые с такими качествами плохо прописываются в социуме.

У вас, конечно, есть еще много времени, чтобы справиться с проблемой. Очень хорошо, что вы забили тревогу сейчас. Как я уже сказала, вам в семье прежде всего стоит уменьшить эмоции вокруг всяких игр и соревнований. Может быть, специально поговорить с воспитателями (и администрацией) детского сада: не слишком ли они увлекаются мероприятиями, в которых дети разделяются на более и менее «способных» с неизбежными травмами для последних!

Расскажите им о других традициях, успешных и более гуманных. Например, в японских детских садах детей никогда не сравнивают друг с другом, а сравнивают ребенка только с ним же в недалеком прошлом. Обсуждают его достижения, показывают, как он уже продвинулся! А в норвежских школах на протяжении всех начальных классов дети учатся вообще без отметок, так что понятия «отличника» или «примерного ученика» там вообще отсутствует – не лучшее ли это лекарство от «зазнайства» и ненужных огорчений?

Неплохо было бы побеседовать с девочкой о том, что в домашних играх – таких, как домино, карты, настольные игры, – проигрыш каждого как бы «запланирован». Даже интересно посмотреть, как этот «закон» действует при повторениях! А посмотреть можно, например, бросая монетку: орел или решка? Отгадал – выиграл, не отгадал – проиграл!

Или можно сыграть в какую-нибудь игру с мишкой, попереживать вместе с ним и его поуговаривать. Дочка будет ему говорить: «Ну, ничего, в другой раз повезет тебе!» Так вы поможете девочке смотреть на игры (и соперничество) несколько шире, а не только из своей узкой эгоцентрической позиции. А более широкий взгляд всегда уменьшает накал страстей, и у взрослых, и у детей!

## **Мой старший, ему три, без папы и мамы не может играть. Как приучить его иметь свои интересы, свои игры, обходиться без родителей? [Беседа]**

**Папа:** У меня двое мальчиков: одному три года, другому четыре месяца. Я все выходные провожу со старшим, вечером играем, катаемся вместе на самокате. Мы нашли зоны интереса, где и мне нравится, и ему. Но один он совсем не играет. Если даже мы уходим из детской потихоньку или говорим: «Поиграй один, хотя бы 15 минут», он все равно приходит, и просит: «Построй, папа, железную дорогу».

**Ю. Б.:** Хорошо, что в общих играх вам интересно. Иногда родители *заставляют* себя играть с ребенком – и это ужасно: ребенок такое чувствует.

А когда вы стали замечать, что он не хочет оставаться один в детской?

**Папа:** Последние два года. Старший никогда не отпускает от себя надолго ни меня, ни маму. Он всегда требует, чтобы с ним играли и взаимодействовали. Меня это не сильно напрягает, но назрел вопрос: нужно ли детей как-то приучать обходиться без родителей, чтобы они искали свои интересы, чтобы им никто не мешал? Если да, то как: «Поиграй, мы сейчас отойдем ненадолго, побудь один!» – и закрывать дверь?

**Ю. Б.:** Вы знаете, дети не отпускают родителей иногда по совершенно разным причинам. Как правило, они могут и умеют играть одни, но случается что-то другое... Может, было резкое отделение от родителей, которое испугало ребенка. А может быть, вы сами не отходите от него, когда вы дома.

**Папа:** Возможно.

**Ю. Б.:** Тогда и слова произносите не те: «Поиграй пока один, мы подойдем **скоро**». Так, действием вы отпускаете, а словами говорите то, к чему он привык. Получается двойная помеха для того, чтобы он поиграл сам. Понаблюдайте за собой, подумайте, где вы совершаете ошибку в словах. Она не очень серьезная.

Что же касается главной проблемы, то подумайте, не цепляется ли ребенок за вас из-за появления маленького и боязни потерять всецело ваше внимание. За этим вам придется еще понаблюдать и поработать, чтобы у старшего не возникало подобных опасений.

## **Сегодня многие родители стараются максимально заполнить время малыша, предлагая новые и новые занятия. А не делаешь этого – чувствуешь, что многое упускаешь**

Родители, которые стараются максимально занять ребенка, не верят в спонтанные силы его развития. Ребенку, конечно, нужна интеллектуальная пища и внешняя информация. Нужны знакомства с окружающими предметами, природой, картинами, сказками. Но у него есть фантазия, интерес, умение и желание делать то, что ему интересно, что он хочет сам – все это очень важные вещи, они входят в его самоопределение. «Мне это нужно» – это выражение себя.

Когда мать усиленно пичкает ребенка разными занятиями, она дергает его за ниточки, как персонажа в кукольном театре: «Сейчас ты будешь заниматься этим, а потом этим и этим!» Он еще не успел разобраться, что ему интересно, а в его сознание вклинивается энергия мамы, она ему говорит – и он привыкает делать именно то, что ей скажут.

Умственный процесс и умственные навыки, не говоря уже о творчестве, фантазии, развиваются в ходе самостоятельных занятий – вырастают изнутри, а не по внешним схемам.

Занятия раннего развития делятся на две группы: это информирование ребенка (еще есть такое вещество, а еще есть такие страны, а еще такие слова) и взаимодействие с ним, включая игры. На любом из этих занятий важно, насколько мать позволяет ему быть самостоятельным. Об этом необходимо помнить!

Умственный процесс и умственные навыки, не говоря уже о творчестве, фантазии, развиваются в ходе самостоятельных занятий ребенка – вырастают изнутри, а не по внешним схемам.

Как мама организует занятия? Она задает ребенку вопросы? Говорит: «Посмотри, понаблюдай»? Или только: «Делай то, делай это». Постоянно забивать время ребенка прямыми образовательными монологами – это путь к его выученной пассивности. В результате ребенок не сможет занимать себя сам, ему будет нужно, чтобы кто-то другой придумывал ему задания, давал инструкции. Он так и будет ждать, что взрослая фигура в виде мамы или учительницы будет за него много решать и делать.

Так что ответ такой: **развивать, но без фанатизма**. Природа пластична, и родители должны быть пластичными с ребенком, а не жесткими «учителями». Это очень хорошее слово для родителей – **пластичность!**

## А нужно ли стараться применять различные методики развития?

С методиками надо быть очень осторожными. Они предполагают **обучение** – в смысле руководства учеником. Нельзя перебарщивать с инициативой взрослого. Ребенок нуждается в свободном времени и в свободном использовании своих сил. Дайте ребенку 2–3 свободных часа в день. Дети очень хорошо играют сами, и проявляют изобретательность.

Я напомню историю из детства Агаты Кристи. Она росла в состоятельной семье, но мать запрещала няне учить маленькую Агату читать, чтобы оградить дочь от чтения книг не по возрасту. Когда Агате исполнилось шесть лет, няня пришла к маме и сказала: «Мадам, я вынуждена вас огорчить: Агата как-то научилась читать сама!»

Та же Агата Кристи рассказывает в своих мемуарах, как в детстве она играла. Героями ее любимых игр были воображаемые котята. Каждый из них имел свое имя и особый характер. Она разыгрывала сюжеты с этими котятами, придумывала разные сложные интересные истории. А няня сидела рядом и вязала чулок.

Таких фантазий, в которые погружаются дети, у взрослых уже нет. Рациональный ум глушит творческие импровизации, особенные способности к ним. Конечно, логика и рациональность должны постепенно развиваться, в то же время ребенок – существо особенное. Наверное, вы замечали, что дети иногда впадают «в прострацию» – состояние естественного транса. В этом состоянии они перерабатывают впечатления и фантазируют особенно интенсивно. Ребенок уставился на букашку, на листик, на солнечный зайчик, а мама его дергает за руку: «Что ты опять застрял, нам некогда!»

В школе учительница одергивает первоклассника: «Ваня, опять ворон ловишь!» А у Вани в это время работает мысль и воображение. Он, может быть, будущий Андерсен или Тарковский!

Ребенок нуждается в свободном времени. Дайте ребенку 2–3 свободных часа в день. Дети очень хорошо играют сами с собой.

А вот история из детства замечательного скрипача Иегуди Менухина. Его отдали в школу, в первый класс, и после первого дня школы родители его спросили: «Ну, что интересного было в школе?» «За окном рос очень красивый дуб!» – сказал он, и больше ничего. Этот дуб поразил его художественную натуру. И вы не знаете, что вашего ребенка может поразить в данный момент – картина, звук, запах, но точно не «пункт в уникальной методике, разработанной...»

Ребенку нужно давать инициативу в выборе занятий. Мария Монтессори говорила: **«Среда ребенка должна быть обогащенной, а сам он свободным»**. Ребенок, нагруженный и ограниченный методиками, – это не то, что нужно для его развития.

## **Хочу отдать ребенка в четыре кружка. Выдержит? Можно?**

Моей дочери 5 лет. Хочу отдать ее на занятия с серьезной нагрузкой: музыка, театр; еще бы в спорт и еще в художественную студию. И пойдем на подготовительные занятия к школе. Нельзя время терять, надо уже заниматься чем-либо профессионально. Как сильно можно загружать ребенка в эти годы?

Попробуйте оценить: «потянет» ли она все это? Хочет ли она сама? И вообще – что она хочет? Развиваться правильно ребенок будет изнутри, исходя из своих интересов. А не снаружи – от желаний родителя. Конечно, можно эти интересы развивать, но это очень тонкое дело. Нужно сначала вместе с ребенком пережить какие-то захватывающие моменты, пока у него не засветился огонек своего интереса. И только после этого ему можно предлагать заниматься этим серьезно.

Если чадо идет на кружок только потому, что мама велит, а при этом учитель требовательный и у ребенка не очень-то получается, то наступает ступор. Копится багаж отрицательных эмоций: «Я неумелая. Я неспособная. Я ленивая!» Это бьет по самооценке. А ее, наоборот, надо поддерживать всеми силами! Нужно давать ребенку позитивные посылы. Например: «Я выслушаю тебя и, если тебе какое-то занятие не нравится, я с вниманием отнесусь к этому, и мы решим, что делать».

Ребенок, даже очень маленький, – личность. И насилию впихивать в него интересы не получится. Зачастую родители этого не понимают и не задумываются, с какими проблемами сын или дочь столкнутся. У кого-то лучше получается, а у него хуже – и у ребенка начинает пропадать охота ходить на занятия. Родители начинают ругать его. И получается заколдованный круг: чем больше ребенка толкают на достижение высоких результатов, тем хуже он начинает относиться к этому делу. Хотя вначале, может быть, ему и было интересно.

Проблемы такого рода начинаются с самого маленького: с дурацких наставлений типа «Ты должен съесть всю кашу!» или «Сиди на горшке, пока не сделаешь!». И заканчивается таким: «Ты пойдешь в

инженерный вуз!» А он – гуманитарий! «Нет! Гуманитарием сейчас не проживешь. Иди в инженерный или экономический!» или: «Ты должен жениться только на ней!» И вот так ломаются судьбы и личности. Кто-то уходит из дома, а кто-то прогибается и живет просто как подневольный. И ненавидит свою семью, профессию, себя.

Если чадо идет на кружок только потому, что мама велит, а при этом учитель требовательный и у ребенка что-то не получается, то наступает окончательный ступор и он отказывается от занятий.

Так насилие над личностью идет с пеленок до седин. Я всегда удивляюсь, когда слышу, что ребенка нужно вот этому, вот этому и еще вот этому научить в дошкольном возрасте. Забывают, что ребенок учится сам и очень многому. Например, освоению своего тела. Это огромная задача, которая складывается из десятков разных небольших задач – как влезть на это и пролезть через то, догнать, увернуться, влезть на забор, пробежаться по узкой доске... А понаблюдать, как кубики падают, когда строишь башню, и повозиться, как ставить, чтобы не падали. А это ведь освоение физических законов на практике!

Как мама разговаривает, общается с папой – это ведь тоже очень важно, это обучение социальным навыкам. А если вместо этого с малышом сидят, ему книжечку открывают и насилием учат читать, или писать палочки и кружочки, он пропускает массу очень важного для своего возраста.

## **С какой интеллектуальной нагрузкой может справиться малыш пяти лет? Например, когда лучше его учить иностранным языкам?**

Многие родители отдают своих детей в школы раннего развития. В этих школах начинают учить языки. Это правильно? Ведь чрезмерная нагрузка может негативно сказаться на физическом здоровье. С какого возраста надо начинать учить иностранный язык?

Самое правильное – это погружать его в языковую среду, где общение только и идет на иностранном языке. И тогда очень быстро и очень органично ребенок начинает его использовать, как родной. Но для этого нужно погружать в языковую среду почаще. Раньше брали гувернанток, которые с ним разговаривали на своем языке. Такое можно делать – и делают – в любом раннем возрасте. Это случается, например, в двуязычных семьях.

Другое дело – учить специально, водить на уроки. Здесь все зависит от режима занятий (перегружают его или нет – ведь вы это всегда можете увидеть) и еще от искусства учителя, его метода. Чем младше ребенок, тем больше с ним надо на языке играть, петь песенки, учить стишкы.

Теперь о нагрузке: вредит ли здоровью? Вопрос очень правильный. Мне приходилось сталкиваться с родителями детей разного возраста, которые были очень перегружены. В одном случае девочка, правда постарше, была перегружена настолько, что перестала усваивать материал вообще: все выучит, а потом все забудет. Пришлось обращаться к невропатологу. А все потому, что усиленно готовились в престижную школу!

Как узнать, перегружается ребенок или нет? Первый симптом – это нежелание учиться, нежелание ходить в эту секцию, в этот кружок. Правда, здесь могут быть две причины «нежелания». Первая – он не желает уже ничему учиться, устает и просто бастует. А вторая – он не хочет ходить на рисование, на музыку, потому что учитель плохой. Если хороший учитель, то ребенок не перегружается на этих занятиях, а

живет там полной жизнью. Можно скучать и при этом перегружаться. Можно грызть карандаш, сосать палец – и перегружаться, быть перегруженным тоской. Когда ребенок живет полной жизнью, он счастлив, и работа идет легко. Надо смотреть на состояние вашего ребенка, эмоциональное состояние, и учитывать его.

## Как развивать годовалого ребенка? [Беседа]

**Мама:** Нашей дочери один год. Мы всегда берем ее в путешествие с нами. Мы думаем, что новые впечатления помогут ей всесторонне развиваться. Или мы слишком усердствуем?

**Ю. Б.:** Это очень формальное рассуждение – ребенку нужны впечатления. Как много он получит впечатлений от Парижа? Когда его поместили в отель, потом в ресторан, потом спать.

**Мама:** Мы стараемся действовать в интересах ребенка: прогулки, детские музеи. Вчера мы гуляли по Нью-Йорку, были в парке и видели белок. Мне кажется, что даже годовалого ребенка это впечатляет.

**Ю. Б.:** Ну, а если бы малышка осталась в Москве, пошла в парк с бабушкой и увидела белку, думаете, она не получила бы такое же количество впечатлений? И потом, в разном возрасте дети видят разное. Мне рассказывала знакомая венгерка, что она много возила своего сына по разным странам Европы, а потом поняла, что до 15 лет ему все это было почти впустую. Только с 15 лет он начал понимать культуру страны, особенности языка. Поэтому о каких впечатлениях вы говорите?

**Мама:** Я, например, помню свое детство с трех лет: поездка к морю, скалы, первый загар.

**Ю. Б.:** Да, стихия, море, горы – это производит впечатление именно потому, что до определенного возраста ребенок живет прежде всего ощущениями: нюхает, пробует на вкус, пересыпает, переливает, смотрит на картинку – разглядывает, погружается в воду – и получает от этого гамму впечатлений...

А какой смысл для ребенка в улицах мегаполиса? Те же машины, те же здания, то же мельтешение. Годовалый ребенок живет больше видом и вкусом яблока, чем видом проезжающих машин. Она живет вашим голосом. «Дорогая, посмотри, какой у нас красивый папа» – она посмотрит на папу – и это в нее войдет.

Короче, стоит смотреть, что ваш ребенок может переварить, а что нет. Наши впечатления и впечатления ребенка – это ведь разные вселенные. Вы тревожитесь, что вы недодадите ребенку то, что вы хотите дать. Для только родившегося ребенка мир – это хаос звуков, вкусов, цветов, вещей, ощущений. Ему еще разбираться и разбираться с этим, не опережайте события.

## **Чем можно «загружать» ребенка в полтора года? [Беседа]**

**Мама:** Моему сыну 1,5 года, я ему читаю умные сказки и рассказы, играю в интеллектуальные игры, а муж говорит, что я не должна мучить ребенка. Он прав?

**Ю. Б.:** А вы его хотите мучить?

**Мама:** Нет, конечно, но ребенку уже полтора года, мне рассказали про удивительную методику раннего чтения, и...

**Ю. Б.:** Ужасно, мне это трудно слушать! Это как раз и называется «тянуть за верхушку», вести себя как некоторые дети: посадят что-то в землю, а потом сразу же достают проверить – пустило ли зернышко корни? Пойте песенки, читайте сказки, живите с ним.

**Мама:** Я ему читаю книжки с обозначениями животных...

**Ю. Б.:** С обозначениями...

**Мама:** Я ему читаю, он повторяет за мной слоги.

**Ю. Б.:** Очень хорошо, то есть он учится говорить?

**Мама:** Если я этого не делаю, то на следующий день он забывает. Стоит ли эти занятия продолжать, тратить на это время?

**Ю. Б.:** «Тратить на это время»? Такая формулировка звучит очень странно. Живите с ребенком, говорите с ним, показывайте ему мир. Но не заставляйте учить слоги, не занимайтесь, скав зубы и «тратя время». Важна тональность, в который вы проводите время с ребенком. Хорошо, если ему и вам радостно.

Во время гуляния у некоторых мам вдруг возникает задание-цель: «построй снежную бабу», «научись лазать по лесенке». А ребенку

интересно другое: горка или голубь.

Живите с ребенком, говорите с ним, показывайте ему мир. Но не занимайтесь, сжав зубы и боясь «потратить время» не на то!

## **Моя 6-летняя дочь сама никогда не играет. [Беседа]**

**Мама:** Моей дочке скоро 6 лет, через год мы пойдем в школу. Проблема в том, что ребенок сам не играет. Сначала я думала, что она повзрослела и ей просто не хочется играть. Но нет, вот мы приходим домой после занятий, она говорит: «Я хочу поиграть», отвечаю: «Конечно, иди, у тебя есть час для игры». А она вместо того, чтобы играть, пока я готовлю ужин, ходит из угла в угол и ничем себя не может занять. Я говорю: «Ну что ты тратишь время впустую? Иди играй». Она: «Мне скучно», – а к игрушкам не подходит.

**Ю. Б.:** Наверное, вы когда-то много с ней специально занимались. Вспомните, когда вашей дочери было 1,5–2 – 3 года, вы вместе с ней играли, и как это было? Много ли во время игры вы ей передавали делать самой?

**Мама:** Было до 2,5 лет, а потом я вышла на работу. И я не могу сказать, что я постоянно с ней занималась. А с 2,5 лет она пошла в детский сад.

**Ю. Б.:** А там тоже организуют: все встали, все сели, все пошли. Где-то росток самостоятельных игр и занятий у нее не развился, остался в зародыше, понимаете?

**Мама:** Когда я с ней не могу играть, у меня создается ощущение, что она по мне скучает. Иногда мы играем в совместные игры всей семьей. Мне хочется, чтобы она научилась сама играть. Я говорю: «*Давай отдадим игрушки кому-нибудь, если они тебе не нужны*».

**Ю. Б.:** Вы еще ее и запугиваете! И вообще эта фраза: «иди играй сама» – плохая. Вы разговариваете с ней?

**Мама:** Она говорит: «Хочу играть». Я говорю: «*Иди!*» Она: «*Мне скучно*». – «*А мне ужин надо приготовить!*»

*«И вообще, – говорю я, – как тебе может быть скучно, когда у тебя так много игрушек?»*

**Ю. Б.:** Вы отрицаете ее эмоции и ее трудность. Надо бы поступать ровно наоборот.

Что значит послушать ребенка в этом случае? Повторить: *«Тебе одной скучно»*, и дальше рассказать ребенку про него. *«Ты привыкла со мной играть, и хочешь, чтобы я снова с тобой поиграла. Хорошо, давай поиграем в дочки-матери. Ты будешь мама, а я – ребенок, и ты будешь мне говорить, что мне делать»*.

И она начнет вам объяснять, во что играть.

**Мама:** Но это опять будет игра со мной!

**Ю. Б.:** Да. А дальше вы говорите: *«Этот мишка или кукла будет за дочку. Я быстро приготовлю, а ты мне расскажешь, как она себя вела»*. Воспитание – это творчество. Или: *«Я сейчас буду готовить ужин. Ты мне сейчас поможешь картошку почистить, тут тарелочки можно поставить»*... То есть привлекаете ее к своей деятельности. А не жалуетесь, что у вас нет времени поиграть.

Игра – если вы улыбаетесь. А если вы скучно командуете, то это не игра.

Предложите ей за готовкой ужина: *«Ты у меня помощник повара, поваренок»*. Вот это ей будет интересно. Настоящие кастрюли интереснее игрушечной посуды и плиты. Настоящий ножик интереснее пластмассового. Дайте ей доску и ножик – пусть хлеб режет. Это гораздо интереснее: она помощник повара! В 6 лет дети запоем играют в ролевые игры. А игрушки уже надоели.

### **ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ:**

Не заставляйте себя играть с ребенком через силу. Он это чувствует. Ищите, что вам самим интересно делать с ним вместе.

Кроме совместных игр, ребенок должен уметь самостоятельно себя занимать и играть. *«Сам делаю»*, *«сам придумываю»* переходит в дальнейшем *«сам мыслю»*. Важно

время от времени деликатно убирать себя из игры, чтобы ребенок научился играть самостоятельно.



## Глава 7. Компьютер и социальные сети



## **Как спасти ребенка от того мусора, которым переполнена Сеть? [Беседа]**

**Мама:** Как это может повлиять на психику и дальнейшую жизнь наших детей? Просто страшно становится.

**Ю. Б.:** Вас пугает «информационная лавина», которая обрушивается из социума на наших детей. При этом вы как бы предполагаете, что у них нет защиты от всяких «модных» идей, которые вас пугают.

Могу вас заверить, что защита есть! Это – вы, ваша семья, та среда, в которой ребенок проводит первые годы своей жизни вплоть до школы. В эти годы в нем закладываются, а лучше сказать, **запечатлеваются** ценности семьи, модели поведения женщины и мужчины, честность, трудолюбие, уважение к личности другого – все, что вы мечтаете в него заложить. Он впитывает в себя то, что видит и слышит, прежде всего, от родителей. Они в эти годы для него – главные авторитеты. Ему не надо читать лекций или наставлений. Он просто всматривается в вас и начинает безусловно принимать все, что вам нравится, что вы цените, любите, считаете правильным и важным. И не принимать то, что вызывает у вас неприязнь, отталкивание. Именно такие эмоциональные «сообщения о себе» на него действуют больше всего. Ведь даже читая сказки, вы передаете ему свое отношение к героям и свои чувства! А что уж говорить о вашем реальном поведении!

Ваше беспокойство понятно. Но выход есть: своим поведением и отношением к событиям, людям, «модам» вы можете защитить вашего ребенка от вредных влияний «информационной лавины» и одновременно дать ему надежные опоры и ориентиры в жизни. Надо только со всей серьезностью отнестись к этой необыкновенно важной функции родителя – растить ребенка в атмосфере высоких непреложных ценностей!

**Мама:** Но компьютеры – это не только игрушки, но и обучение – так?

**Ю. Б.:** Обучение за компьютером – двоякая вещь. С одной стороны, это быстрый расчет задач, сбор информации, но с другой – замена эмоционального общения. В Англии, например, в школе детям позволяют заниматься за компьютером только 40 минут в день. Остальное время – это разговоры, объяснения, обсуждения. Взаимодействие с учителем, реакция на пробуждение мысли, шутка или раздражение – все это недоступно компьютерным технологиям.

Известный швейцарский психолог и философ Жан Пиаже занимался с детьми 3–4 лет таким образом: считает ребенок палочки – раз, два, три, четыре, пять. Пиаже берет и раздвигает палочки, располагает те же пять палочек с большими промежутками. Спрашивает: «Палочек стало больше или столько же?» – «Конечно больше!» – отвечают дети. Даже если они их посчитают и снова получится пять, это их не смущает.

Как же так? Пиаже открыл глубокую закономерность, особенность детского мышления: хотя дети уже начинают считать, у них еще не выработано понятие числа. А для этого нужны разговоры со взрослым и операции с предметами.

А как вырабатывать понятие числа, когда только смотришь на экран, где зайчики, мушки, мышки прыгают и носятся? Скоро будем считать, как древние аборигены: «раз, два, три, много».

## **11-летний ребенок очень много времени проводит за компьютером и в социальных сетях. Что делать?**

Это глобальный вопрос цивилизации. Что делать с тем, что хлеб стали печь не в русской печке, а покупать в магазине? Что делать с тем, что дети теперь бегают в магазин вместо того, чтобы трудиться в поле? Идет очень сильная перестройка всей жизни и средств общения. У меня нет прямого ответа на ваш вопрос, поэтому будем размышлять вместе.

Что ты хочешь как родитель от своего ребенка? Каких ты придерживаешься для него стандартов жизни – теперешней и будущей? Наверное, ты хочешь, чтобы он общался с живыми людьми, вел активную социальную жизнь. Опасность, которую сейчас подсовывает нам технический прогресс, состоит в том, что ребенок погружается в жизнь виртуальную, искусственную.

Родителю надо определить свою базисную установку для ребенка: допустимую долю ухода в виртуальный мир. Компьютерные игры – это полностью искусственная жизнь. Общение через социальные сети может эмоционально затягивать, однако такое общение сильно ограничено. Оно лишено таких важных составляющих, как зрительный контакт, интонации голоса, чисто физические прикосновения, жесты. Все эти включения создают особое поле, атмосферу реального общения, их нельзя заменить только текстами. «Электронная» коммуникация менее естественна, можно сказать, она – вырожденная форма общения.

Родители, учитывая свое видение настоящего и будущего ребенка, должны просто своей волей вводить ограничения на гаджеты, и чем раньше, тем лучше. Мы знаем, что шоколад – это вкусно, хорошо и вполне допустимо, но одним шоколадом кормить ребенка никто не будет, как бы тот в *данный момент* этого ни хотел.

Надо стараться использовать компьютер максимально конструктивно, например, не застревать на мультиках и играх, а знакомить ребенка с образовательным потенциалом Всемирной сети. Возможности же эти огромны! Ребенку, например, будет интересно узнать перевод или толкование каких-то слов, посмотреть

образовательные фильмы, обучающие программы – все это очень важно.

Известный врач, педагог и создатель собственной системы воспитания Мария Монтессори говорила, что на родителе и учителе лежит важнейшая обязанность – **обогащать среду**. Обогащенная среда – это игрушки, книги, сказки, мифы, в конце концов, ресурсные люди, от которых можно многое узнать и почерпнуть. Можно через компьютер получить больший объем разных ресурсов. Но одновременно нужно увеличивать время общения и жизни в натуральном виде, с живыми людьми. Нас цивилизация тянет в один экстрем, значит, надо усиливать другой!

Я много думаю о том, в чем будущее психологии. В свое время бихевиористы (это такое течение в психологии) сказали: «Идем в жизнь и будем заниматься *поведением* человека». Сто лет спустя появляются вопросы про «компьютерное» *общение*. Их ставят не только родители, но общество, культура, сама цивилизация. Людям нужны контакты друг с другом. Однако стало понятно, что те формы, которые сейчас создались, явно недостаточны, они не отвечают важнейшей потребности в общении. Теперь психологам приходится говорить о контактах искусственных и *реальных*, компьютерных и человеческих. Важно помнить, что общение в Сети – только урезанная форма контактов, и она не самая главная!

## **Как доказать ребенку, что реальная жизнь гораздо интереснее виртуальной, планшетной?**

Прежде чем лишать ребенка интерактивных игр, стоит спросить его, что ему в них нравится. Состязательность? Отлично. Соглашайтесь. Просто слушайте, и как бы исподволь делайте небольшие экскурсы в реальность. Вот у тебя тут виртуальная армия, а где полководец? А как полководец поступил бы в реальной жизни, что ты думаешь? А знаешь ли каких-нибудь блестящих полководцев и их стратегические ходы, победы?

Дети, повзрослев, жалуются, что они тупеют от этих игр. Тут важно обсуждать, задавать наводящие вопросы, вовлекать, но ни в коем случае не давить. Поменьше воспитательного напора. Действуйте мягче: «Ты играл пять часов. Что чувствуешь?» – «Ой, – отвечает ребенок, – как-то отупел» (реальный ответ подростка). Вот! «А в наше время, – говорите вы, – таких ловушек, как эти игры, не было: после футбола язык на плечо – и за книжку!»

Здесь, правда, тоже хорошо бы не переусердствовать. И не говорите ему: вот это занятие лучше, чем... важнее, чем... Как только ребенок слышит поучения или критику в адрес того, чем он сейчас увлечен, он замыкается и перестает вас слушать. Появляется «психологическая глухота».

## **Дети проводят больше времени за компьютером, чем в общении со сверстниками, и, проводя время в виртуальной реальности, лишаются чего-то другого в жизни. Как это исправить?**

Начать жить в виртуальном пространстве – опасность, перед которой стоит все человечество. Дети иногда погружаются в него больше, чем в реальную жизнь. И там, в виртуальном мире, они преодолевают препятствия не ногами и руками, а при помощи бегающих на экране фигурок, в общении не с живыми людьми, а с теми, кто скрывается под «никами».

Это опасно, но я думаю, что родители находят способ этого избежать: ограничивают пребывание в виртуальной реальности. Вам же приходится ребенка ограничивать, чтобы он не ел весь день одни конфеты или не пропадал по десять часов на улице, играя в футбол. Здесь речь идет о режиме и дисциплине.

Если есть такая проблема, то нужно принимать меры, но не крутые меры. Ограничивать – это значит не просто запрещать, а чем-то заменять. Поддержать его дружбу с другими ребятами, занять его чем-то интересным.

Вы никуда не денетесь от планшетов и компьютеров: это среда, в которой дети растут. Какое влияние оказывает наличие планшета или то, что ребенок с ним делает? Наверное, надо посмотреть, **что** он с ним делает, и включиться в этот процесс. Лучше всего вы можете помочь ребенку в развитии, если будете делать что-то вместе с ним. Вы будете брать на себя больше, а потом постепенно делегировать ему то, что он может выполнять сам. В итоге ребенок начнет все делать самостоятельно. По этому закону развивается все: способности, навыки, вкусы...

Ограничивать – это значит не просто запрещать, а чем-то заменять. Поддержать его дружбу с другими ребятами, занять его чем-то интересным.

Сейчас получается так, что некоторые родители, бабушки и дедушки не владеют современными технологиями. Компьютерная игра конкурирует с культурным запасом и навыками родителя, и родитель проигрывает. Ну, так не проигрывайте! Развивайтесь.

Не компьютер виноват. Компьютер не обладает эмоциями – он вызывает эмоции у ребенка. Но вы тоже можете вызывать эмоции у ребенка. Погружайте его в хорошую классическую музыку, театр, живопись.

Здесь, правда, можно и переусердствовать. Моя дочка, когда у нее родился ребенок и ему был месяц, брала художественный альбом и раскрывала его перед лицом младенца. «Ты что делаешь?» – спрашиваю. – «Вкус у него развиваю». А в этом возрасте глаза у младенца еще даже не конвергируют, то есть оси двух глаз еще не сходятся.

Правда, музыку, наверное, он может услышать, слух уже работает. Композитор Сергей Прокофьев в своей автобиографии пишет, что буквально «родился в музыку», потому что, когда мама его ждала, она много играла на пианино. А когда он родился и лежал в люльке, то мама играла на инструменте в соседней комнате.

Компьютер не обладает эмоциями – он вызывает эмоции у ребенка. Но вы тоже можете вызывать эмоции у ребенка. Погружайте его в хорошую музыку, театр, музеи, живопись.

Если ребенок живет в культурной среде, то среда его воспитывает и развивает. Впитывание культуры происходит через людей в живом доброжелательном общении с ними.

## **Нужно ли ребенка убеждать меньше увлекаться компьютерами, Интернетом и прочими устройствами или это сейчас нормально?**

Это уже не поветрие, а жесткая необходимость – идти в ногу со временем, и дети подхватывают все, что появляется и распространяется в обществе, в культуре, в практике. Теперь убеждать, читать лекции о вреде гаджетов – бесполезно. Ваши увещевания не изменят их поведение.

Я бы на вашем месте поговорила с ребенком о том, что он получает, что ему интересно, как это общение с компьютером обогащает его жизнь, навыки, способности. Ведь дети, особенно подростки, общаются через социальные сети друг с другом, потому что это им нужно. И вам надо понять, что именно они получают? Надо войти с ними в дружественную коалицию. Не запрещать, а подсоединиться, поиграть, пообсуждать игру.

Можно что-то еще начать «добывать» через Интернет. Если, к примеру, он интересуется футболом, то тогда больше узнать про футбол, про биографии футболистов, про их характеры. Сейчас же Интернет дает неисчерпаемые возможности в поиске информации. Поэтому отлучать ребенка от Интернета и компьютера, во-первых, невозможно, во-вторых, не стоит. И бесполезно, я думаю. В настоящий момент это невозможно.

## **Когда ребенка вообще можно пускать в «царство современной техники»?**

Я врач, вижу детей 2–3 лет, которые не умеют разговаривать, но при этом они на «ты» с планшетом. Когда ребенка вообще можно пускать в «царство гаджетов»? Конечно, без современной техники не обойтись для будущей жизни. Но не было бы рано?

В раннем возрасте развиваются очень много важных психических функций. Язык, речь, разговор надо развивать очень рано, и для этого начинать беседовать с ребенком уже до года.

В одной семье я увидела такую картину. Ребенку 2,5 года, он совершенно неуправляемый, визжит, если ему что-то не дают. Тогда его запихивают в туалет, он там колотит в дверь... Но родители все это проделывают молча, а он сообщает о себе либо молча, либо через визг и крик. Я их спрашиваю: «А что вы ему не объясните, не поговорите с ним?» Они отвечают: «А чего с ним разговаривать, он сам не говорит, значит, ничего не поймет».

Дети начинают понимать язык до года. Если кто воспитывал детей, знает, что в 9–10 месяцев они отвечают жестами на вопросы вроде: «Где глазки?», «А где носик?» и т. д. Это пассивный запас. А потом в 1,5 года дети – девочки раньше, мальчики попозже – начинают сами говорить.

Но это не значит, что пора давать планшет. Это способ избавиться от приставаний ребенка. Ребенок чего-то хочет, его надо чем-то занять. Легче всего занять игрушкой. Погремушкой погремел – она быстро надоедает. А компьютер обладает огромным запасом возможностей. И дети, и родители ловятся на это. Надо быть очень, очень осторожным на всех этапах его взросления. Я в этом глубоко убеждена. Нужно следить за балансом так же, как с питанием: кормить не одними сладостями. Нужны же то хлеб, то каша, то молоко. И здесь то же самое, в смысле занятий: то компьютер, то беседа, то семейная игра.

## Положительные и отрицательные стороны «погружения» в Интернет. [Беседа]

**Папа:** Моя дочка 3 лет все время хочет пользоваться планшетом. Я вижу, ребенок многому научился, но устает от повышенной эмоциональной возбужденности и от избытка информации. Что же делать?

**Ю. Б.:** Надо посмотреть на все то, чем привлекается ребенок, прежде чем принимать меры. Иначе невозможно. Вы считаете, что ваш ребенок после «общения» с компьютером имеет повышенную возбудимость из-за усталости и эмоциональной увлеченности. Но тогда нужно после компьютера идти на площадку играть с ребенком в футбол, учить его прыгать, лазать, танцевать. В компьютере он получает обратную связь от своих действий, чрезмерную и мгновенную! В сложных движениях это совсем не так.

Чем «обкрадывается» ребенок, который возвращается на «компьютер»? Не узнает реакций на свои действия в реальном мире. А эта информация разного рода. Например, он нагрубил, и с ним порвали отношения мама, папа или бабушка. Ребенок мучается, страдает. А в виртуальном мире этих эмоций нет. Там эмоциональные отношения куцые: они ограничены какими-то формами. В компьютерных технологиях отсутствует реальное «конструирование» мира. А если и есть, то оно состоит не из предметов, а из псевдообразов, картинок. В реальном же мире действуют физические законы: если кубик не так поставил, то он упадет; если схватился за хилую ветку, она обломится. И дети такие вещи осваивают в обычном мире. Но им самим сложно найти грань между реальной и виртуальной действительностью.

**Папа:** Я стал ограничивать «общение» дочки с компьютером максимум до получаса в день. Начались скандалы. Все-таки мы с женой сказали: только мы будем решать – давать или не давать компьютер, сколько по времени и не обязательно каждый день.

**Ю. Б.:** Компьютер надо заменить эмоциональным взаимодействием с папой и мамой. Но только не с такими папами и мамами, которые просто программируют поведение: делай так, делай сяк. Всякие советы дети и так видят в электронных устройствах. Но дети не видят, как мама с папой при этом переживают. Поэтому с детьми надо обязательно вместе переживать и делиться чувствами. Жить с ними в реальном мире здесь и теперь. А потом, позже, пусть они со своими сверстниками делятся своими переживаниями, хоть и в соцсетях.

Сейчас же им нужно привить вкус к живому общению, к прикосновению, интонациям, которые связаны с нашим настроением. А в соцсетях нет ни запахов, ни прикосновений, ни интонаций.

Прежде всего самому родителю стоит понимать богатство реального мира, и осознавать, какие «живые» его стороны «срезаны» в технологиях.

Детям нужно привить вкус к живому общению, к прикосновению, интонациям, которые связаны с нашим настроением.

**Папа:** А мультики?

**Ю. Б.:** Когда я смотрю сегодняшние мультики, то прихожу в ужас от хаоса и быстроты мельканий. Дети не успевают воспринять картинку, визуальный образ. В нынешних мультиках все перескакивает, мелькает, бегает, иногда невозможно все сразу понять. И это неизбежно влияет на психику. Давно предсказали, что через два столетия люди будут с большими головами и усохшими неразвитыми телами. Может быть, так и будет, если мы не спохватимся. Но пока в наше время стоит все-таки обогащать детей реальным миром через взаимодействие с ним, особенно детей 2–3 лет, чтобы, когда они пойдут в школу, лимиты «общения» с гаджетами были у них в крови. Чтобы они сами понимали: «как не хочу пить водку, потому что она противная, так не хочу сидеть за компом более получаса, потому что я тупею». Дать им это ощущение тупости.

**Папа:** Да, дочь иногда сама через 20–30 минут откладывает планшет.

**Ю. Б.:** Это прекрасно! Это саморегуляция, о которой можно только мечтать!

**Папа:** А что делать с ее желанием купить страшную куклу, монстра? Дочка хочет, говорит: «У всех есть, а у меня нет!»

**Ю. Б.:** Реклама и мода – социальные поветрия! Они, как вирусы, приходят и проходят, вы не можете на 100 % изолировать от них ребенка. Обезопасить от их влияния можно только твердыми принципами, которые сами выработали. Если вы против чего-то – растите в дочке это неприятие с пеленок. Но, если вы почувствуете, что ребенок в чем-то прав, а вы слишком категоричны, скажите ему об этом. Он будет вам бесконечно благодарен.

### **ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ:**

Важно осознать особенности новых технологий, с которыми имеют дело дети. Во-первых, в играх ребенок получает моментальную обратную связь и не привыкает к тому, что реакция на его действия может быть запоздалой, отложенной.

Во-вторых, физические взаимодействия с «предметами» в гаджетах ограниченны и искажены. Они не дают возможности ребенку практически осваивать законы физики и механики. И в-третьих, эмоциональные отношения в компьютерных играх и социальных сетях урезаны и ограничены. Родителям стоит понимать богатство реального мира, разнообразие его сторон и свойств. Осознавать, какие из этих свойств в технологиях отсутствуют или урезаны. Когда вы ограничиваете взаимодействие детей с гаджетами, то заполняйте свободившееся время активностями, в которых ребенок получит то, что технологии ему не дают. Подвижные занятия, реальные действия с предметами, эмоциональное общение с мамой и папой, реальные отношения с друзьями. Если делиться эмоциями с ребенком и прививать ему вкус к реальному миру, то к моменту, когда он пойдет в школу, ограниченности гаджетов будут ему хорошо известны.

Конкурируйте с гаджетами: доказывайте на деле, что реальное общение интереснее виртуального.

## Глава 8. Старшие и младшие



## **Моему сыну два года, скоро родится братишка. Как подготовить старшего?**

Очень многие матери «готовят» ребенка так: «Скоро братик родится, смотри, он здесь у меня, шевелится, послушай». Некоторые даже дают поцеловать через кожицу.

Самое главное – в этом не надо перебарщивать, говоря, как он будет малыша любить, обнимать и заботиться.

Жизнь показывает, что все происходит не так. Когда рождается малыш, первые же дни старшие начинают бунтовать: «Давай его вернем! Зачем ты его сюда принесла? Отнеси обратно!» И будет вспоминать: «Ты говорила, что я его буду любить, а я его совсем не люблю!» Так что при «подготовке» нужно быть очень осторожными.

А что делать? Не надо настаивать «ты его будешь любить». Навязывать чувства нельзя, ведь насилино мил не будешь. Может быть, описать свои переживания и ожидания: «Мне будет трудно управляться. Иногда я буду на него отвлекаться, а ты будешь играть рядышком. Давай подумаем, во что ты будешь играть? Давай так поиграем сейчас, а мишку пусть будет братиком». Вы берете мишку, и начинаете его качать: «Я качаю малыша, а что ты при этом делаешь? А-а, ты собираешь мозаику, как красиво!» Короче, готовить не словами, а делами. Мне так кажется.

В игре можно даже усугубить обстановку, сказать: «Он орет все время. Ты устал от его крика, что будем делать?» Тут вы берете его в советчики. Хотя в 2 года – он еще мал, с 4-летним будет легче договориться.

А главное – когда в доме на самом деле появится малыш, помните: будет очень большой стресс для вашего старшего. Делайте все возможное, чтобы уделять ему специальное внимание!

Со старшим ребенком хорошо описать будущую обстановку до появления малыша: «Мне будет трудно справляться. Иногда я буду на него отвлекаться, а ты будешь играть рядышком – давай в это поиграем!»

## **Младшему ребенку, конечно, больше уделяют внимания. Что надо делать, чтобы старший не обижался? [Беседа]**

Старшему ребенку бывает неприятно, когда бабушки, дедушки, тетушки, знакомые и друзья бурно радуются по поводу новорожденного. Каждый, кто приходит, восклицает: «Где же ваш малыш?» – и бросается к колыбельке; туда все внимание. А старший ребенок в это время где-то в углу, почти забытый. По его мнению, происходит безобразие, у него в душе растет обида.

По рассказу матери двоих детей, она избежала такой обиды старшей дочки. Давайте попросим ее рассказать, что она делала, когда родился ее второй ребенок?

**Мама:** У меня двое детей, три года разница. Когда родился братик и приходили друзья, мы не стремились тут же показывать им новорожденного. Наоборот, старались, чтобы они сначала пообщались со старшей девочкой. Она с удовольствием сама провожала их в спальню, где показывала малыша. Друзьям нашей семьи она даже в первое время говорила, чтобы все игрушки они дарили не ей, а братику.

А когда мы оставались втроем (муж уходил на работу), то жизнь продолжалась так же, как и раньше: как я читала старшей девочке, так и продолжала читать, а младший просто был рядышком, я его в это время, к примеру, кормила. В общем, первые два месяца для старшей ничего не поменялось, потому что маленькому особого внимания не уделяли. Он просто спал. И старшая дочка особенно не переживала, что теперь есть еще братик. Когда же он плакал, мы пытались вместе с ней его успокоить, она мне помогала.

**Ю. Б.:** А после двух месяцев как-то изменилась ситуация?

**Мама:** К этому времени она уже к нему привыкла, у нее не было шока. Я брала сына под мышку – в обвязке носила – и шла гулять с дочкой. А он болтался под мышкой. И сейчас, когда знакомые

встречают уже моего повзрослевшего сына, то, смеясь, спрашивают:  
«Это тот самый мальчик, который «болтался под мышкой»?»

## **У меня двое маленьких мальчиков. Старший бьет младшего, и никакие увещевания не действуют. Как себя вести?**

Если ребенок сделал что-то, находясь в состоянии аффекта, напряжения, агрессии, его нельзя в этот момент воспитывать и что-то пытаться объяснить. Нужно ограничить его физически – посадить себе на колени, обнять или прижать, сказать: «Сначала ты успокоишься». Дальше активно послушать: «Ты зол. Что-то случилось. Ты можешь быть сердитым, но пускать в ход руки нельзя!»

Очень рано нужно объяснять ребенку, что есть эмоции, на которые человек имеет право – это одно. А есть действия – и это другое. Некоторые из них совершать **нельзя!** «Давай в следующий раз придумаем другой способ разобраться в такой ситуации. Но если ты еще раз так ударишь брата, мне придется тебя наказать».

Если говорить о способе самого наказания, то самый действенный – лишить ребенка чего-то, что ему нравится: «Я вынуждена буду отобрать у тебя на время компьютер». (Об этом договориться с ребенком заранее.) Выразите свое сожаление о том, что он совершил такой поступок, но без агрессии.

## **У нас в семье два ребенка. Старшему 5, младшему 2 года. И они друг с другом не дружат. Можно ли спасти ситуацию?**

Это обычная история ревности старших к младшим. И, вообще, при появлении маленького старшие дети, как правило, начинают становиться «проблемными». Часто родители начинают ссориться по поводу воспитания старшего, а бывает, мама действительно больше любит маленького. А может быть, не столько больше любит, сколько слишком много с ним нянчится.

Одна мама с подобной проблемой меня однажды спросила: «Может, мы с маленьким слишком много сюсюкаемся?» И пожаловалась на такую проблему: старшему ребенку нужно отправляться в детский сад, а он говорит: «Я хочу остаться дома. Почему вы остаетесь вместе с ним (младшим братом), а меня выгоняете в детский сад?»

Как действительно, если вдуматься, горько! Мама тут будет с братиком забавляться, играть, а меня выгоняют! «Иногда, – продолжала мама, – дело доходило до того, что приходилось его насильно вытолкнуть и захлопнуть за ним дверь!»

Что в таких случаях делать? А не лучше ли оставить его разочек дома? Почему нет? Почему надо выталкивать, если дело доходит до такого острого переживания?

Конечно, у родителей сразу начинаются возражения: буду уступать, так он вообще перестанет ходить в сад. Хотя тому ребенку в садике нравилось, ему там было весело, он иногда даже не хотел оттуда уходить.

Это часто происходит с ребятами. Для них горек момент расставания с мамой утром. И это расставание очень важно обставить тепло. Ребенку нужно подтверждение – меня любят, по крайней мере не меньше, чем маленького, который остается дома! И еще какими угодно силами сделать так, чтобы он хотел с вами обсудить и этот вопрос о любви, и то, как ему нравится в детском саду. Если ему что-то нравится, то это надо пообсуждать. Закрепить в его голове, что он идет в счастливое место, и что мама рада, что ему там будет хорошо!

Итак, спасать ситуацию при вражде старшего и младшего лучше всего усилением любви и внимания к старшему, показом любыми способами, что он не менее вам дорог. На самом деле у вас есть все возможности заниматься со старшим гораздо более интересными делами, чем с младшим. Если он и вы это почувствуете, то это тоже будет путь к спасению.

## **Младшую сестру балуют, а старшему брату делают замечания: «она девочка, ее не трогай». А она пристает к нему, мешает. И постепенно он свою маленькую сестренку начинает ненавидеть. Как быть?**

Как решал такой вопрос детский писатель Корней Чуковский? Его сыну Коле было 9 лет, а дочери – 6. Они тогда жили на берегу Финского залива, и Коля время от времени играл в войну один, сам с собой. Он брал саблю-палку, у него были свои воображаемые войска, он прыгал по булыжникам, кричал, нападал, вел отряды солдат, и называлось все это – «Коля мечтает». А Лиде тоже очень хотелось играть в войну, но Коля ее не брал!

Тогда отец, Корней Чуковский, говорил: «Лидок, иди, я тебе сказочку почитаю, лошадь нарисую, пусть он помечтает один». Он не ссорил их, не просил Колю взять сестру поиграть. Он понимал, что она, и как младшая, и как девочка, не сможет войти в активный мальчишечий стиль, но и ее тоже не хотел обижать. И потом Лида вспоминала: я понимала, что отец мне зубы заговаривает, не нужна мне была его сказочка и нарисованная лошадь, но он мне так ласково говорил, что я соглашалась.

Развести детей без нотаций очень важно и в тех случаях, когда они ссорятся. Хотя иногда можно дать им чуть-чуть поконфликтовать – разберутся сами. Я слышала, что в Англии делают именно так: если ссорятся – закрывают дверь, сами разберутся.



## **Младшая дочь начинает вредничать, и у старшей дочки стал портиться характер. Что делать? [Беседа]**

**Мама:** У меня две дочки – 8 лет и 3,5 годика. До последнего времени старшая всячески уступала младшей, даже в ущерб своим интересам. А в последнее время пытается младшую всячески «ставить на место». Слышу вопль, прихожу к ним в комнату и узнаю, что они передрались. Что делать – ругать, объяснять?

**Ю. Б.:** По-моему, нужно как можно больше поддержать старшую дочь. Она жертвовала собой, нянчилась, ей не хватало вашей поддержки. Еще раньше надо было ее поддерживать.

**Мама:** Пример вчерашнего дня. Смотрели телевизор. У нас дома один крутящийся стул. Старшая дочка на нем то отворачивается от экрана телевизора, где поет очередной артист, то поворачивается к экрану. Так она развлекается. Младшей захотелось на этот стул, так она укусила сестру. Она могла попросить: «Уступи мне», но не соизволила.

А старшая дочь стала очень сильно меняться в своем поведении, стала более жестко обращаться с младшей, и часто исподтишка, правда, потом признается.

**Ю. Б.:** Признается – это хорошо. Значит, эта ситуация пока не очень запущена. Она взрослая хорошая девочка, с ней можно разговаривать об ее переживаниях, о желаниях наподдать младшей.

**Мама:** А можно ее просить снисходительно относиться к младшей?

**Ю. Б.:** Ни в коем случае. Вы станете опять на тот же путь, который привел к этому напряжению!

**Мама:** Учить договариваться?

**Ю. Б.:** Нет. У маленькой тоже накипело, к тому же она привыкла своевольничать. Поэтому старшую надо как-то обезопасить. В каком смысле?

Сказать, например, так: «Младшая все равно будет продолжать вредничать. Давай мы с тобой подумаем, что мы с ней можем сделать, чтобы исправлять ее». Положитесь на взрослость и сообразительность старшей, на ее понятливость.

Одновременно стоит подумать, как защищать пространство старшей от вторжений младшей. Родители часто считают, что младший – маленький, слабый, не понимает и, конечно, старший должен ему уступать во всем.

А ведь вашей старшой девочке нужна своя жизнь. У нее уже задачи более сложные. Она должна делать уроки, и младшая не должна ей мешать. У нее есть книги и тетради, которые маленькая не должна трогать. Может быть, ей нужен ящик или шкафчик, который закрывается на ключ. Надо оберегать старшую, не жертвовать ее жизнью ради младшей и дальше. Тогда она снова станет миролюбивой.

## **Как разрешать детские конфликты между собой, когда один ребенок обижает другого? [Беседа]**

**Мама:** У меня двое детей. Одному 2, другому 4. Старший, чувствуя свое физическое превосходство, обижает младшего, все время отбирает игрушки, а младший стеснительный и все время плачет. Стоит ли вмешиваться? И вообще, как решать детские конфликты?

**Ю. Б.:** Вы, по всей видимости, человек настойчивый и очень настроены на правильное воспитание, что похвально! Вы очень стараетесь и очень хотите научить старшего вести себя правильно. Так?

**Мама:** Стараюсь.

**Ю. Б.:** Но старший ребенок оказывает вам сопротивление. И вам надо подумать, вы ведь не хотите долбить в одну и ту же точку и тем самым усиливать сопротивление. Надо его, это сопротивление, ослаблять.

**Мама:** Но старший часто обижает маленького, просто подойдет и ударит его. Как с этим быть?

**Ю. Б.:** Он вам бросает вызов, чтобы вы сказали: «Ты что делаешь?! Это нельзя!» Он ждет этого.

**Мама:** Значит, не обращать внимания на то, как он бьет младшего?

**Ю. Б.:** Прежде надо понять, что он так «заигрывает» с вами, а лучше сказать, бросает вам вызов.

**Мама:** Но как пресекать? Я же не могу силу применять, я же взрослый человек.

**Ю. Б.:** Он с вами борется. Вы говорите: «*Нельзя!*» А он (про себя): «*А я все равно ударю!*» Он с вами борется, потому что ему надоели эти приказы. И он меряется с вами силой. Смотрит, кто пересилит?

**Мама:** Мне как быть? Оставаться в стороне? Как вывести его из агрессии? Более того, он и меня бьет! Я могу заниматься чем-то на кухне, а он подойдет сзади и ударит, например, пустой пластиковой бутылкой. И что это, привлечение внимания?

Я тогда говорю: «*Саша, мне больно*». Он уходит, но через 5 минут – та же история. Я спрашиваю: «*Сашенька, тебе очень хочется меня ударить? Но мне же больно. А тебе все равно хочется?*»

**Ю. Б.:** Если он вас бьет, то у кого проблема? У него. А вы начинаете рассказывать про себя. Вы тяните одеяло на себя. И в этой ситуации такое работать не будет, потому что вы не распознали его внутреннего напряжения. Если он всех бьет, то он – главный носитель эмоциональной проблемы.

Вы озабочены его поведением: как мне сделать так, чтобы он не бил. Но вы пропускаете главное – его эмоциональное состояние. Когда он задирается, вы говорите: «Привлекает внимание». Значит, ему не хватает внимания.

Поэтому надо присесть перед сыном и сказать: «*Детка, ты меня хочешь стукнуть, чтобы я обратила на тебя внимание. И чтобы я с тобой поиграла. И чтобы я играла с тобой больше, чем с маленьkim. Чтобы было не так, что я все время защищала бы маленького, а тебя бы учила, а чтобы я с тобой просто играла – так, как было, когда его не было. Правда?*»

Вот! У вас стало счастливое лицо, потому что вы вошли в его состояние.

## **Младший сын может укусить старшего, забирает игрушки. Что делать с младшим? [Беседа]**

**Мама:** У меня два сына. Старшему 4,5 года, а младшему 2 года. При воспитании старшего все было хорошо, а с младшим ребенком – что-то странное творится. Он просто тиранит старшего. Может его укусить, забирает игрушки. Мы его оттаскиваем, запрещаем. А старший говорит: «Мне как, всю жизнь это терпеть?»

**Ю. Б.:** Первая мысль возникла – что вы делаете в семье, что он подхватил такое поведение?

**Мама:** Скорее всего, такое поведение он увидел в песочнице.

**Ю. Б.:** Так он осваивает борьбу за существование! А на ком это осваивать, как не на братике, который под рукой? Я думаю, вы можете начать играть с младшим в борьбу с каким-нибудь чучелом, а старшего вовлечь в эту игру, предложив: «Ты знаешь, он хочет бороться, и это хорошо, давай ему помочь».

**Мама:** Тяжело.

**Ю. Б.:** Тяжело. И вам будет сложно разбираться с детьми. Судя по всему, вы человек замкнутый и чувствительный. И вы огорчаетесь. А младший мальчик из другого теста. На кого они, кстати, похожи?

**Мама:** Старший на меня, а младший – на папу.

**Ю. Б.:** Вот оно: столкновение характеров! Младшего, может быть, раздражает тихий брат. Может быть, он хочет играть с братом более энергичным и сильным. И поэтому к нему пристает, задирается. Понимаете? А старший, вместо того, чтобы оказывать сопротивление, уступает, и – как и вы – огорчается!

Мне кажется, в помощи нуждаются оба мальчика. Младший – в том, чтобы получать справедливые ответы на свои агрессивные выпады. А старшему разрешить вести себя строже, твердо говорить «нет» и применять мягкую силу для своей защиты.

Очень важно с детьми играть. Через игру можно очень многое сделать. Без нотаций и поучений. Как только вы начинаете уговаривать или стыдить младшего, он будет скорее укрепляться в своем «боевом» поведении.

**Мама:** А что говорить старшему?

**Ю. Б.:** Какие бы я слова сейчас ни сказала, они не помогут. Ведь это будут мои слова, а не ваши. Просто немножко измените отношение к этому конфликту. Не думайте, что младший растет такой плохой. У него есть причины так себя вести, не все их мы знаем. Подумайте о них и порассуждайте на эту тему со старшим. Старший умненький и чувствительный. Предложите: «Давай попробуем: подставим ему чучело (или медведя), который не будет давать ему спуска, и сможет ему наподдать. Посмотрим, как он себя поведет...» и т. д. Говорить ребенку «давай за ним понаблюдаем» очень полезно, тогда переживание может уступить интересу.

Поделюсь личным опытом: когда мне становится сложно с каким-нибудь человеком, я говорю себе: «Ну что ж, я буду изучать «природу». Ведь каждый человек – это уникальное творение природы!» Очень помогает разруливать сложные ситуации. Попробуйте сами и научите этому старшего.

## **У старшего ненасытное стремление иметь всего больше. Как унять эту страсть? [Беседа]**

**Мама:** У меня двое детей – 2,5 года девочке и 4,5 года сыну. Я последнее время перестала его понимать: все время требует чего-то – машинку, мороженое... Причем мороженое он только что съел и врет, что его съела сестренка. И смотрит такими «честными» глазами. Хочет десятую машинку, третью мороженое...

**Ю. Б.:** Он объяснял, зачем ему десятая машинка?

**Мама:** Да, потому что у «старой» машинки маленькая лестница, а нужна большая лестница. Я говорю: «Степа, у нас же правило: мы дарим тебе машинки на день рождения...»

**Ю. Б.:** «У нас же...». Частичка «же» в нашей речи означает увещевание. Если ребенку чего-то не хватает, не стоит его увещевать, что-то ему доказывать. И не надо задавать вопросы. Ведь получается, либо вопросы, либо нотации. А вы **послушайте** его. Это первый шаг.

Скажите так: «Степа, тебе нужна большая лестница. Ты очень хочешь большую. Когда большая, интереснее. Я запомню, что здесь мы ее с тобой видели. И как-нибудь мы ее сможем купить. А сейчас у меня нет возможности». Ставьте ему ограничения.

**Мама:** Раньше это работало, а сейчас приводит в ярость. Даже может попытаться меня ударить, хотя знает, что нельзя. Я вижу, что он с собой борется, но, видимо, я что-то не так делаю, тем самым вызывая его ярость.

**Ю. Б.:** Вы сказали, десятая машинка и третью мороженое. Значит, можно заключить, что вы шли у него на поводу. И, если вы не идете, он начинает требовать. Потребует четвертое мороженое, и если не дадите, то он вас стукнет. Есть подозрение, что вы с трудом ему отказывали...

Давайте поищем причину. Когда у него зародилась ненасытная потребность иметь всего больше? Не знаете. А что было до этого?

Когда у него появились эмоциональные проблемы? Наверное, когда появился второй ребенок. Тогда очень часто у первого начинаются проблемы. Возникает ощущение дефицита, которое может выражаться как угодно. Это дефицит, случающийся от потери большой дозы внимания матери или обоих родителей. Как он отреагировал на рождение девочки?

**Мама:** Сначала не очень хорошо, у него был даже какой-то регресс.

**Ю. Б.:** Да, бывает, соску начинают сосать, хотят пить из бутылочки.

**Мама:** Даже начал сюсюкать, хотя я с ним проводила больше времени, чем с дочкой. А потом все прошло постепенно.

**Ю. Б.:** Но дефицит вылез в другом виде. В каком?

**Мама:** Он очень трепетно относится ко всему, что у него есть, и ему нужно все, чего у него нет.

**Ю. Б.:** Нехватка мамы выразилась в нехватке чего-то еще...

**Мама:** Ему нужно все, чего у него нет – это значит, что ему надо меня? Но мне кажется, что меня у него очень много, больше, чем у дочки. Если сравнивать количество и качество времени, проведенного со старшим ребенком, оно очевидно больше, чем проведенное с дочкой. У меня дочка больше проводит времени с няней.

**Ю. Б.:** Вам **кажется**, что вас у него много. Как вы с ним проводите время?

**Мама:** Когда едем в садик, поем песни, слушаем музыку или разговариваем. Я его потом забираю, и мы едем куда-нибудь, например в гимнастический зал. Потом едем обратно домой. Потом дома ужинаем, укладываемся спать.

**Ю. Б.:** И он все равно от вас требует большего?

**Мама:** Он начал требовать больше материального, а еще – стал обманывать. Например, мы гуляли в парке. Там есть машинки, которые водят сами дети. Я говорю: «Покатайся, а я пока пойду к Оле, чтобы она не плакала». Покатался. Мы пришли с Олей, она хочет посидеть в машинке. Он кричит: «Я, я еще не катался!» Он только что катался, просто врет.

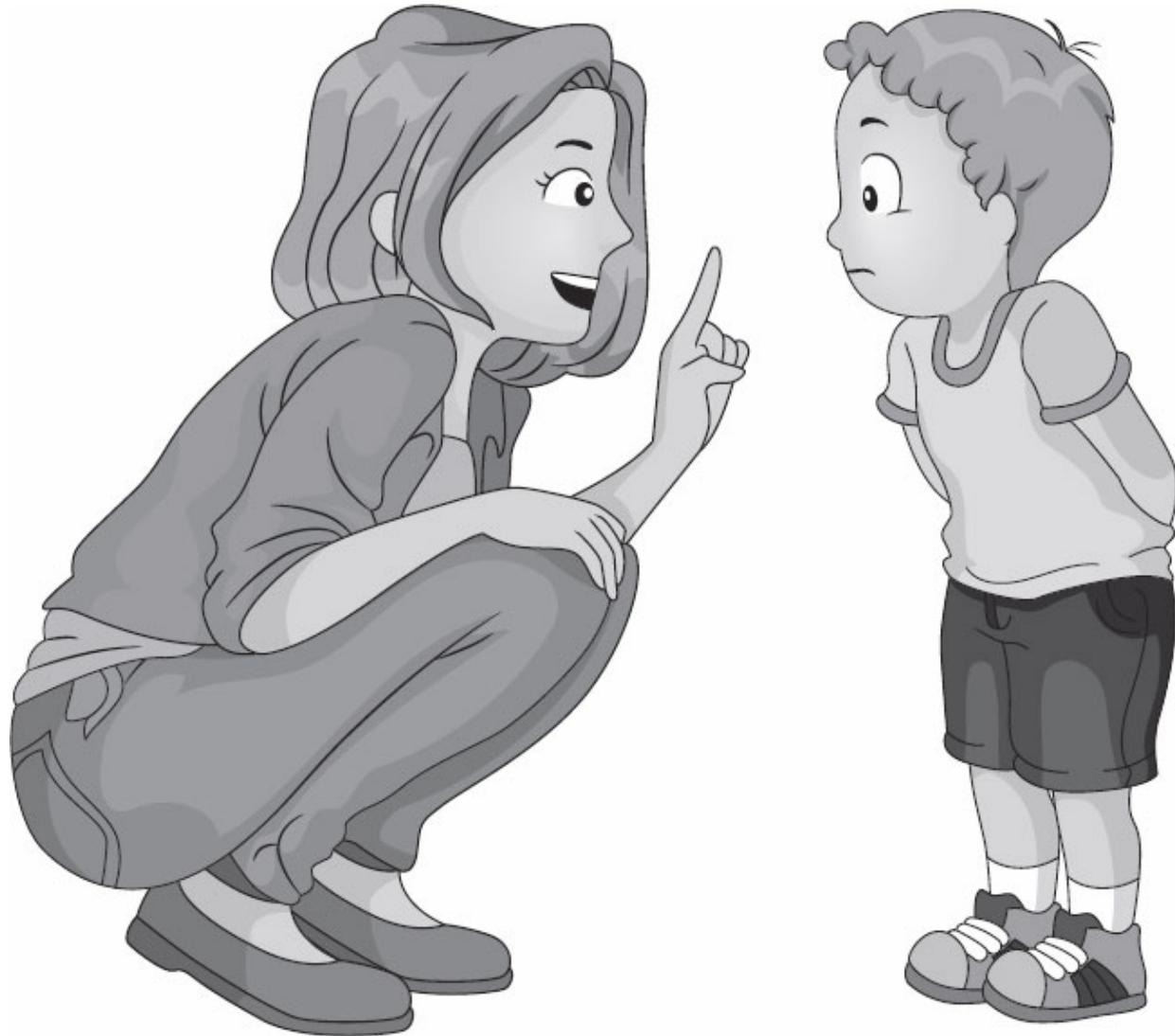
**Ю. Б.:** Вы пришли к машинке с девочкой, теперь он должен вылезти, ее посадят, и он врет – это же ревность в открытом виде. Или он вам врет про мороженое, которое сам съел и не признается, и опять сваливает на сестренку! Все-таки присутствие сестренки играет заметную роль в его напряжении! Вам надо дальше с этим разбираться.

Разговаривая с детьми, нужно держать паузы. Когда он говорит: «мороженое не ел», не опровергайте его, не начинайте разговоры. Попробуйте подтвердить: «Ты сейчас мороженое не ел» или: «Ты сейчас не катался на этой машинке» – и молча смотрите ему в глаза. Что он при этом скажет? Возможно, он скажет что-то важное. Либо он скажет: «Не катался». Вы: «Ты абсолютно уверен, что не катался. Нисколько-нисколько не катался!» – и опять молчите.

Он может так ответить: «Я уже катался, но хочу еще». И здесь он уже не врет, он уже говорит правду. «Ты хочешь еще, ты не накатался». Ну и пусть покатается еще! А вы, во всяком случае, перебили его «игру», в которой он будто бы выходил победителем, а вы терялись, не зная что делать.

Но это разрешение отдельных ситуаций. Оно все равно не исключает такого общего внимания к мальчику, при котором он бы чувствовал, что мама его понимает во всем. Вам предстоит настроиться на обратный обмен: машинки, мороженое и прочие вещи менять на внимание и материнское тепло.

## Глава 9. «Надо» и «не хочу»



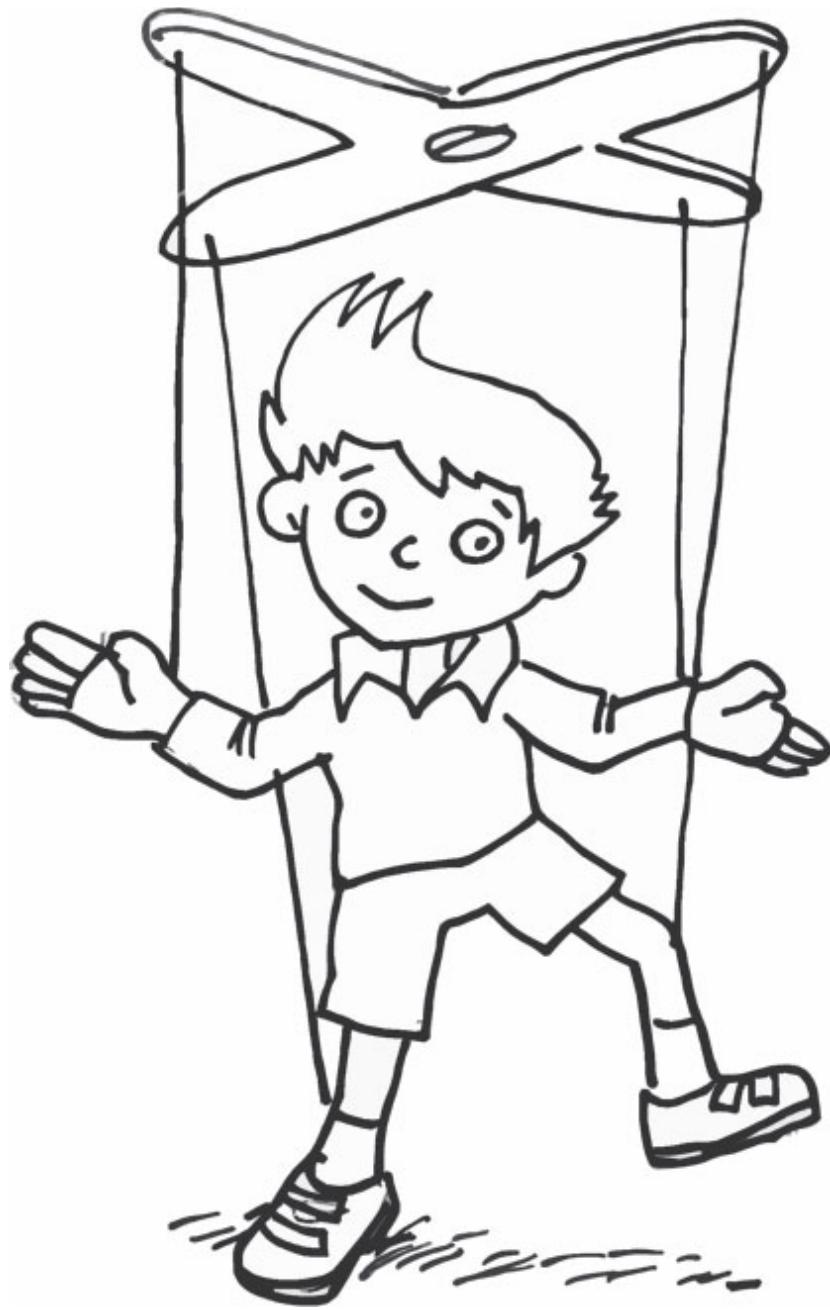
## **Стоит ли заставлять ребенка быть вежливым, дисциплинированным? [Беседа]**

**Мама:** Сыну 4 года. Очень стеснительный, все время сам по себе, ни с кем не здоровается и не прощается. Заходим куда-нибудь: «Саша, не нужно ли что-то сказать?» Или когда уходим: «Саша, что нужно сказать? Скажи «до свидания»!» – молчит.

Нужно ли заставлять?

**Ю. Б.:** Может быть, он просто не хочет, думает про себя: «Отстань от меня с этими «здравствуй» и «до свидания». Я ни за что не скажу!»

Тогда это здоровая реакция на насилие. Где-то вы пережали, и продолжаете нажимать дальше. Вот и все. А он не столько стеснительный, сколько просто борется за себя, за свое решение, как поступать. Говорите ему иной раз так: «Сашенька, мы сейчас приедем в гости, только ты смотри, не здоровайся! Ни в коем случае!» Увидите, скоро сам исправится.



**Мама:** А вообще, как быть с вежливостью, обязанностями и дисциплиной?

**Ю. Б.:** Ребенок должен освоить много навыков и умений: приучиться к горшку, к ложке, чистить зубы, не выходить из-за стола раньше времени... Надо стараться делать так, чтобы эти привычки входили в быт ребенка постепенно, без излишних усилий и конфликтов. Дети перестают что-то делать, если родитель без уважения, без учета

его состояния настаивает на своем и принимает крутые меры. Страйтесь режимные вещи отрабатывать в мирном тоне. Не бойтесь также по ходу дела шутить, разыгрывать, выдумывать – юмор и игривость в общении с детьми очень нужны.

Вы думаете, привычки вырабатываются от жесткого вдалбливания? Нет. Они вырабатываются постепенно, в доброжелательном общении.

Не стоит заменять регулярность и постепенность отработки привычек понуканиями. Можно использовать записку, картинку, напоминающую, что делать. Например, на цветок приклеить бумажку: «полей меня, пожалуйста». Будить ребенка в школу тоже не надо, замените себя будильником. Опоздал, прогулял – не ваши проблемы. Вы можете ему посочувствовать: да, неприятно – и только!

**Мама:** С какого возраста можно давать ребенку ответственность за свой подъем?

**Ю. Б.:** В 4–5 лет уже можно. Я расскажу историю об одной семье.

Представьте себе: Кольский полуостров, зима, полярная ночь. Два ребенка: мальчик 5 лет, девочка 3 лет сами встают в садик. Брат будит сестру, они сами одеваются, в шубах и шапках подходят к постели родителей, которые только протирают глаза, и говорят: «Мама, папа, мы пошли в садик» (он рядом с домом).

Пусть вас вдохновит сияющий образ этих детей! Но не фразы: «Вставай, опоздаешь!», «Что ты копаешься, скорее одевайся!»

**Мама:** Как сделать, чтобы дети были дисциплинированными?

**Ю. Б.:** Попробуйте вести себя немного иначе. Слезьте с него, не перекрывайте его развитие заботой о собственных волнениях.

## **Мой ребенок все время прыгает, скачет, бегает, не сидит на одном месте ни минуты. Ему 6 лет, он гиперактивный, наверное, все воспитатели жалуются. [Беседа]**

**Мама:** Что делать?

**Ю. Б.:** Раз мама жалуется на то, что не знает, как ребенком управлять, значит, дело не в ребенке, а в ней самой. Он «носится», может быть, потому, что добивается свободы, которой не хватает.

**Мама:** Значит, мне ему говорить: «Лезь куда угодно – на горку, на дерево, на пожарную лестницу»?

**Ю. Б.:** Может быть, и так. Недавно была передача, где актер рассказывал о себе. Он – пожилой человек и, между прочим, упомянул о своем пятилетнем внуке. Внук однажды заявил: «В конце концов, я свободная личность!» Я его спрашиваю: «Что это значит?» – «Это значит, что я могу бегать, прыгать, когда хочу и сколько хочу!»

Вот так – бегать, прыгать, жить! И вы дайте жить вашему ребенку!

Когда Корней Иванович Чуковский был уже пожилой, он побаливал и жил на даче. К нему, великому знаменитому Чуковскому, привели отряд детей на экскурсию из школы. Ребята разбежались по территории дачи – кто куда, играют, резвятся. Он с удовольствием смотрел на все это. А тут учительница всполошилась: «Петров, куда ты полез (на дерево)! Сейчас же слезай!» А Чуковский услышал и кричит: «Петров, молодец, лезь, лезь, не слушай эту тетку!»

Он так же воспитывал и своих детей. Родителям, которые ахают и охают, полезно об этом почитать в воспоминаниях его дочери.

## Полугодовалый ребенок не реагирует на мои просьбы. Как его убедить?

Вы даете много мудрых советов, которые на практике у меня применять не получается. Моему сыну уже 1,5 года. Он не реагирует на мои просьбы, если действия ему неинтересны. Он либо продолжает заниматься игрушками, не обращая на меня внимания, либо убегает, либо активно сопротивляется. Например, если попытаться его повести мыть руки перед едой. Доводов и уговоров не желает слушать, зачастую приходится повышать на него голос, что меня очень расстраивает.

Я понимаю, что если ребенок чем-то увлечен, ему в силу возраста сложно понять, почему он должен прерваться и идти обедать, одеваться на прогулку, садиться на горшок... Приходится его всячески отвлекать, заинтересовывать. Например, предлагать пойти помыть машинку. Заодно и руки мы помоем. Но как только усадишь за стол, ни за что не возьмет ложку. Не знаю почему, но этот прибор не вызывает у него интереса. Приходится кормить самой. Ума не приложу, как научить его есть самостоятельно.

Кстати, из чашки тоже отказывается пить, пьем с ложки. Но это еще полбеды! Даже когда кормлю сама, не будет открывать рот, если не дашь ему книжку, игрушку или – пока песню не споешь. Думала, может, оставить его без еды пару раз, так он ночью свое доберет (мы до сих пор на грудном вскармливании).

Сейчас нам очень трудно, убираем дневное кормление. Не знаю, поможет ли это изменить его отношение к пище... По такому же сценарию обстоят дела со сборами на прогулку и с высаживанием на горшок.

Я понимаю, что так быть не должно. Наверно, я делаю что-то не так. Как вы считаете, в чем моя ошибка? Подскажите, пожалуйста, как мне себя вести в подобных ситуациях упрямства и манипулирования со стороны сына?

То, как вы описываете жизнь с вашим малышом, случается у многих родителей, которые стараются воспитывать ребенка «очень старательно» и «правильно». Это желание похвально, но, к сожалению, оно часто приводит к «перегибам» и к потере гибкости в отношениях с ребенком. И это, судя по всему, произошло у вас.

Главный признак – слишком много точек непослушания: и с умыванием, и с одеванием, и с едой, и с горшком. Такое постоянное сопротивление обычно возникает у ребенка при установке родителя настаивания на своих «надо»!

Малыши, да и дети любого возраста, не переносят принуждений. Когда желание родителя вступает в противоречие с его желаниями или интересами, он отвечает «своеволием» и «упрямством»! Эти реакции естественные, и даже в каком-то смысле положительные: ребенок проявляет свою волю, активно защищает себя.

Нужно ли обязательно его «продавливать», настаивая на своем? На мой взгляд, не нужно! Конечно, все зависит от «проблемы», например, от огня его просто надо оттащить!

Но ваши главные проблемы упираются в обычные бытовые действия. Некоторые из них для 1,5-годовалого мальчика трудны, например, владение ложкой, или вовремя вспомнить про горшок, другие – не интересные, третьи вообще непонятные – зачем что-то надевать или есть, когда неголоден? И он отказывается.

Малыши, да и дети любого возраста, не переносят принуждений. Когда желание родителя вступает в противоречие с его желаниями или интересами, он отвечает «своеволием» и «упрямством»!

Вы спросите: что же тогда делать, если не принуждать? Столкновение «надо» и «не хочу» – проблема для любого родителя. Вы здесь не в одиночестве. Вы уже многое попробовали: доводы и уговоры, повышение голоса, отвлечения и развлечения. Например, во время кормления даете игрушку или даже поете – тогда он открывает рот. К сожалению, все это не приносит желаемых результатов. Вы недоумеваете: что же тут не так?

На мой взгляд, беда в том, что уже к 1,5-годовалому возрасту у вашего ребенка накопился «опыт непослушания» и он настроен заведомо отрицательно **на любое** ваше предложение. Значит, надо

менять сам стиль общения с ним. Стоит проявлять гораздо большее сочувствие к его трудностям, желаниям и нежеланиям. Он узнает о том, что вы его понимаете, если будете разговаривать с ним в стиле «активного слушания», о котором можете прочесть в моих книгах. Например, во время еды сказать: «Ты не хочешь есть этой ложкой, а хочешь...», или – «Ты не хочешь есть вообще», вместо того, чтобы запеть – в надежде, что он откроет рот и вы впишнете ему еду!

На его «да, не хочу» лучше всего вынуть его из-за стола, сказав: «Хорошо, больше есть не будем» (в крайнем случае, как вы говорите, доберет в следующее кормление). Такими словами и действиями вы покажете, что **считаетесь с ним**, с его желаниями или нежеланиями.

В результате он получит совсем новый опыт: узнает, что мама готова его услышать и с ним договориться. Согласитесь, «уговаривать» и «договариваться» – совсем разные вещи. Уступив в какой-то момент, вы получите несравненно более ценный результат: малыш будет больше **доверять вам в целом**, вашим словам и просьбам. А то ведь, судя по вашему описанию, он вроде бы уже не ждет ничего хорошего от маминого «воспитания» – сразу настроен сражаться!

Уступив в какой-то момент, вы получите несравненно более ценный результат: малыш будет больше доверять вам в целом, вашим словам и просьбам.

Есть еще один способ, который поможет ребенку прислушиваться к вашим словам, – это сообщения о себе, своих желаниях и недовольствах (так называемые «Я-сообщения»). Они служат очень хорошей заменой повышения голоса, критики и наказаний, и также приводят к большему пониманию друг друга.

Еще хочу напомнить вам о важности совместных игр и занятий с ребенком, особенно в том, что ему интересно. И снова доверие, а с ним и послушание ребенка растет, когда родитель находит время и желание с ним интересно поиграть.

Если делать все перечисленное, тогда «воспитывать» особенно и не приходится – авторитет родителя становится таким, что то, что он говорит, принимается как должное.

## **ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ:**

Мы нервно натягиваем на ребенка колготки, потому что опаздываем в детский сад. А он сидит, развалившись, и думает о чем-то своем. Он знает: его оденут, поведут, сдадут – когда и куда родителям надо. Его будут формировать. А сам он что хочет? Какие у него самого интересы? Спрашивайте его, пока он еще маленький – он вам будет рассказывать, делиться. Иначе потом будет поздно: подростком он уже станет скрывать свои интересы. Мотивацию ребенка, его интересы, стремления нужно блюсти как зеницу ока. Найти себя, свой путь мечтает каждый. Ребенок тоже все время что-то хочет, ищет, выдумывает, мечтает. Дайте ему свободно развиваться, не программируйте его на каждом шагу!

## Глава 10. Истерики и плач



## **Мой ребенок устраивает истерику, когда мы подходим к воротам детского сада. Воспитатели считают, что зря мы «ключем» на эти истерики. Но как быть, ведь сердце не железное?**

«Клевать» на истерики детей ни в коем случае не стоит. Это их излюбленный способ манипулировать родителями. Демонстрации «страшного горя», «полного отчаяния» рассчитаны на то, чтобы «растопить сердце родителя» и добиться своего. При этом дети сами по крупному счету страдают, истерики уводят их от человеческого языка и поведения. Так что истерики надо любыми способами пресекать.

Я расскажу, как знаменитый психолог Лев Семенович Выготский справился с этой родительской задачей. Однажды он обнаружил, что его трехлетняя дочка устраивает истерики, не желая уходить с прогулки. Перед входом в подъезд она обычно падала на асфальт и начинала громко вопить. Увидев впервые такую сцену (обычно он в это время был на работе), отец попросил всех уйти, добавив: «Я займусь ею сам».

Он был очень хороший детский психолог и про детей все понимал. Он взял девочку на руки, внес в подъезд, положил на пол в подъезде и сам вошел в квартиру (они жили на первом этаже). Когда дочь успокоилась, он вышел, отвел ее домой, помог умыться и отпустил играть. Так он проделал 2–3 раза. Правда, в одном из этих случаев девочку привела соседка – по-видимому, вышла в подъезд, а там ребенок один валяется…

То же он делал дома. Если дочка устраивала истерику и бросалась на пол, он говорил старшей: «Пойдем в другую комнату» – и закрывал дверь, пока та не успокаивалась. Ни нотаций, ни крика – с полным уважением. Так проблема скоро полностью исчезла.

Дети пробуют вить веревки из родителей, падать на пол, бить руками и ногами. Или вопят со страшной силой. Как

только вы сказали: ладно, хорошо, будет по-твоему, только успокойся – все, вы «вырыли себе могилу», и ребенку заодно.

Я думаю что у папы-Выготского было отнюдь «не железное» сердце, однако при этом у него был очень ясный ум и желание помочь ребенку по-крупному.

Конечно, надо различать характер истерик. Может быть, у ребенка сильно что-то болит, или он очень устал, или у него нервное перенапряжение. В каждом конкретном случае надо разбираться отдельно.

В вашем случае стоит понять, что в саду может отталкивать ребенка, от чего он может там страдать. Но это совсем другой вопрос.

## **Моему сыну 4 года. Он устраивает истерики, а я переживаю. [Беседа]**

**Мама:** Например, мы зашли к нему в комнату, и он в истерику – не успел спрятаться. Мы выходим, закрываем двери: «Прячься!» Он прячется, мы заходим. Но тут истерика уже по другому поводу: мы идем не по той половине. Мы опять возвращаемся, и идем уже по той половине, по которой надо. Я переживаю из-за того, что мы идем у него на поводу.

**Ю. Б.:** Вы правильно переживаете! Он вас очень хорошо тренирует. И вас волнует вопрос: как сделать так, чтобы он перестал вас тренировать.

**Наверное, перестать тренироваться!**

**Мама:** Раньше, когда он заявлял свои требования, мы ему говорили, что так не надо. Но потом он всех построил, даже мою сестру. Например, она приходит в садик забрать его. У него претензии: не так зашла, не так взглянула, не так поздоровалась. И он приказывает: «Выходи, закрой двери, и по-другому поздоровайся!» Она входит снова, здоровается по-другому. В общем, и тетю тренирует.

**Ю. Б.:** Все это звучит ужасно!

Вы совершенно точно понимаете, что мальчик вас всех тренирует, а лучше сказать, дрессирует!

**Мама:** Не идти на поводу? Я переживаю за его чувства!

**Ю. Б.:** А за свои вы не переживаете?

**Мама:** Мне дороже его чувства.

**Ю. Б.:** За свои чувства и свое достоинство вы должны переживать, и ребенку давать о них знать, иначе вы вырастите из него монстра! Нужно спокойно сказать: «Дорогой, я буду ходить по тем половицам, по

которым сама выберу. Прости, пожалуйста. Точка!» Надо говорить мягко, без крика. Если он падает на пол в истерике, оставляйте его одного, выходите в другую комнату и закрывайте дверь.

## Истерики и нытье. [Беседа]

**Мама:** Моему ребенку 3 года. Он часто в детских магазинах закатывает истерику и долго не может успокоиться, 15–20 минут. Он будет кричать, пока я не куплю. Если не куплю, то истерики продолжаются, даже когда из магазина выходим. Если его тащишь из магазина, он брыкается, дерется, и долго не может успокоиться.

**Ю. Б.:** Дети любят вить веревки из родителей, падать на пол, колотить руками и ногами. Или волят со страшной силой. Никогда нельзя отвечать на такую сцену. В эти моменты надо игнорировать требования ребенка, обязательно! Как только вы сказали: ладно, хорошо, я тебе куплю – все! Вы «вырыли себе могилу», и ребенку заодно. Он будет расти истеричным.

В моменты истерики ребенка можно взять в охапку и вытащить из магазина. Молча. Или спокойно объяснить: покупать ничего не будем, мы уходим.

Вы нам рассказываете, что он не может успокоиться еще минут двадцать. И эта ваша присказка говорит о том, что вы даете слабину. Он не может успокоиться. А вы можете? Подозреваю, а вы – и подавно. Потом еще три дня вспоминаете, какой он вам концерт устроил. Поэтому, кого надо вам пожалеть? Себя, а ему показать свою спокойную силу и стойкость. Не уговаривать, не кричать, не шлепать, не бить, а взять в охапку и все: «мы уходим». И так делать всегда.

Ведь что делают эти истеричные дети? Вы говорите строго: «Сейчас же перестань, а то я сейчас уйду, а ты останешься». И идет. Ребенок бежит за вами и орет. Вы не выдерживаете: «Ну, хватит, я тебя прошу, успокойся». Вот так вести себя не надо. В эти моменты нельзя сдаваться. Вначале он будет дальше кричать 15 минут, потом – 5 минут, потом – 3, и, в конце концов, истерики прекратятся. Потому что не окажется зрителя. Истерики нацелены на вас, как на зрителя, которого надо завоевать и победить.



**Мама:** И еще: ребенок стал время от времени ныть, даже со вздохами. Я не знаю, как быть.

**Ю. Б.:** Так же как истерикам, нытью не надо потакать. Когда ребенок начинает ныть? Когда ему чего-то не хватает. Расскажите

ситуацию.

**Мама:** Например, я собираюсь готовить, говорю: «Пойдем со мной на кухню готовить.» Он: «Не хочу. Мне скучно!» И понеслось... Я говорю: «Тогда почитай!» – «Не хочу-у-у».

**Ю. Б.:** Родителю легче всего «заткнуть» нытье ребенка советом – почитай, поиграй. Детям от таких советов никакой радости. Они обижаются, чувствуют себя непонятыми, покинутыми.

**Мама:** Надо все оставить и заниматься им?

**Ю. Б.:** Да, может быть, в этот момент и заняться! Все зависит от ситуации. Если вам сейчас во что бы то ни стало надо идти готовить, то так ему и скажите, пообещав, что сразу после этого вы вместе поиграете или почитаете. Уверена, он это воспримет хорошо. Только обещания надо обязательно выполнять! А если дело терпит, то стоит сразу обратить внимание на его жалобу – сесть рядом, послушать, поговорить.

## Как успокоить сына, когда я собираюсь уходить на работу? [Беседа]

**Мама:** Я работающая мама. Дочке 11 лет, сыну 1 год и 2 месяца. Сейчас мы столкнулись с такой ситуацией. Вроде всем хватает моего внимания, но мой уход на работу сопровождается страшной истерикой маленького ребенка. Причем истерики настолько ужасная, что его жалко больше, чем себя.

Я, когда выхожу из подъезда, продолжаю слышать, как он надрывно плачет! Он остается с моей сестрой, и это не какая-то злая нянька. Она пишет мне в эсэмэске: «Мне так его жалко, я не знаю, что делать». Причем он такой маленький, ему объяснить ничего невозможно. Я нахожусь с ним и все выходные, и утром, и вечером, все отпуска, праздники. Я за всю его жизнь ни разу не оставила его с кем-то другим на день или на ночь, мы все время вместе. Я не знаю, что делать. Это, в первую очередь, жутко калечит его психику, и во вторую — мою.

**Ю. Б.:** Год — это особенно чувствительный возраст в смысле отделения от матери. Когда вы начали выходить на работу?

**Мама:** Начала я выходить давно, когда ему было 4 месяца. Тогда никаких проблем не было — иди, пожалуйста. Он оставался с сестрой, она жила в соседнем доме, мы его сажали в коляску, он ничего не понимал, ел, спал, тогда это было абсолютно безболезненно. А в 8 месяцев, когда он начал что-то понимать, началось! За эти месяцы мне только один раз удалось уйти на работу без плача.

**Ю. Б.:** А когда вы дома и, например, уходите в другую комнату, то как он себя ведет?

**Мама:** То же самое — ревет!

**Ю. Б.:** То есть мама не ушла на работу, а просто мама исчезла из поля зрения.

**Мама:** Если я с ним одна и ухожу в другую комнату – все хорошо. Но если дома находится моя сестра, с которой он сидит, а я выхожу в другую комнату, то он начинает бегать, искать меня. И если не найдет за несколько секунд, то начинает плакать.

**Ю. Б.:** Получается, ваша сестра является неким «спусковым крючком» плача! Это важное наблюдение, которое требует анализа. Может быть, когда-то это случилось резко: он вас не отпускал почему-либо, а она подставилась. И теперь ее вид, когда он остается с ней вдвоем, оживляет его травму, которая образовалась в какой-то момент по какой-то причине. Детей надо отдалить от себя не резко, постепенно.

Мне рассказывали случай. С первого дня в первый класс ребенок ни в коем случае не шел без мамы. Хорошо, мама пошла с ним. Но он ни в коем случае не входил в класс без мамы! Согласился только войти и сидеть на уроке при условии, что мама сидела в коридоре, дверь в класс была открыта и в щель он видел маму. Так продолжалось несколько месяцев! Такие крайние вещи случаются, если упущен какой-то момент отделения от мамы или была эмоциональная травма.

Вы знаете, мягкие игрушки – это замена мамы к концу первого года. Вы даете ему зайчика, мишку, и он спит с ним в обнимку. Это называется «переходный предмет» – замена маминого тепла, маминой близости.

Вам, по-видимому, придется перестать уходить на работу и начать постепенно отдалить его от себя. Вы где-то нечаянно поступили очень резко и подставили вашу сестру. Теперь она вроде «красной тряпки», сигнал для начала истерики. Такое может быть. Впрочем, следует более внимательно ко всему приглядеться. Вы, я вижу, огорчились.

**Мама:** Уйти с работы я не могу! Мы недавно были в отпуске. Три недели были вместе, без всякой сестры – папа, я, он и его старшая сестра. Все было нормально. Но как нормально? Есть такой момент: он любит сидеть на руках. Если я отвлекаюсь на что-то, то он немедленно просит взять его на руки.

**Ю. Б.:** Он по-прежнему напутан отделением от вас. Надо вернуть доверие к тому, что мир не рухнет, если мама исчезнет из вида. Где-то

он «рухнул» для него, надо восстановить доверие к миру. Должен накопиться опыт: ничего страшного, если мама отсутствует.

## Дочка много плачет. [Беседа]

**Мама:** Моей младшей дочке 6 лет. До 3 лет она была ангелом, был радостный ребенок. Она очень эмоциональная, чувствительная, делящаяся любовью. Но после 3 лет она начала часто плакать. Мы стараемся не идти на поводу, делать минимум компромиссов. А она много плачет.

**Ю. Б.:** Плачи бывает разные. Один – от боли или грусти. Другой означает: «Дай, иначе я сейчас закачу истерику». Какой у нее?

**Мама:** Второго типа. Истерикой она пытается чего-то добиться. Кричит: «Не хочу спать!». Я говорю: «Мы вчера договорились – у нас час времени перед сном, когда мы либо читаем, либо играем, а потом ложимся спать».

Мы играем, все идет хорошо, проходит час. И вдруг она заявляет: «А теперь читай!» Но я не иду на поводу, мы не читаем. Говорю: «Мы же договорились!»

**Ю. Б.:** Это в 3 года?

**Мама:** Сейчас уже шесть.

**Ю. Б.:** А в три года говорили? Когда родитель говорит: «Мы же...» – это увещевание. Оно очень неэффективное. На заявление «Я не хочу ложиться спать» я ей скажу: «Ты сейчас не хочешь спать» – чтобы понять ее и вступить в контакт. Что было вчера?

**Мама:** 40 минут плача.

**Ю. Б.:** То есть мы разбираем типичную сцену. Сначала вы сказали: «Либо играем, либо читаем». Она выбрала играть. И настало время идти спать. И тут начинается истерика на тему «а теперь еще почитай!».

Вы стали объяснять, что вы договорились. А дочь возражает: еще не темно, почему я должна спать? И пошел спор и еще много-много

слез. А вы приводите ей контраргументы...

**Мама:** Когда она была меньше, мы пытались переключать ее внимание на что-то другое.

**Ю. Б.:** Тоже плохая тактика.

**Мама:** В нашем случае она не работает. Она не забывает про свои желания.

**Ю. Б.:** Вы должны сказать так: «У нас такое правило. Правила не оспариваются и не доказываются. Я ничего не могу сделать. Тебе не хочется спать, и ты очень расстроена, ты не любишь такие правила: лучше, чтобы таких правил не было! Да, некоторые правила бывают неприятные. Ты не хочешь спать, а я, к сожалению, не могу нарушать правила». Так вы ей сочувствуете, но не идете на поводу.

## Глава 11. Наказания и награды



Ситуация: ребенок что-то плохое сделал, родитель считает нужным его наказать. Но для этого он должен иметь запас чего-то хорошего, чего лишит ребенка в качестве наказания. Если такого запаса

«хорошего» нет, то он должен наказывать либо болью, либо обидой, либо оскорблением – все это плохо!

Я особенно против наказаний, которые причиняют боль! Это одновременно оскорбление и унижение, которые ребенок переживает еще сильнее, чем боль, и которые, как ему справедливо кажется, он не заслужил. Я не хочу, чтобы были такие наказания. По крайней мере, их должно быть как можно меньше!

Ребенок может быть наказан тем, что не получит какого-то блага. А самое главное благо – это расположение родителя, его дружелюбный тон, его внимание.

Если вы недовольны ребенком, можно сказать: «Знаешь, у меня пропало желание с тобой общаться. Мы, может быть, вернемся к добрым отношениям, но не сейчас». И еще: «Мне бы хотелось, чтобы ты сказал, почему и чем я недоволен». Так можно вывести ребенка на разумный разговор. Это наказание без жесткости. Наказание утратой доброго расположения.

Другой тип наказания – если это маленький ребенок – посадить его в старое дедушкино кресло и сказать: «В этом кресле ты посидаешь 15 минут (или полчаса)!» Можно поставить в угол. Но доброжелательно: «Ты сделал неправильно. Я хочу, чтобы ты постоял в углу и подумал».

Такие наказания – ритуальные, они могут быть приняты в семье, ребенок о них знает. Знает, что сможет выйти из угла через столько-то времени или при таком-то условии.

*В Америке я посетила институт для эмоционально-проблемных мальчиков, родители которых или погибли, или были лишиены родительских прав. Многие из этих мальчиков «пропутешествовали» по нескольким семьям. Очень часто приемная семья обнаруживает, что не может справиться с трудным ребенком, и возвращает его в социальные службы.*

*Мальчики в этом институте рассказывали про себя примерно так: «У меня было 5 мам и 3 папы, а у Питера 3 мамы и 2 папы!» Я сначала не поняла: «Это как?» А потом они объяснили, что «сдавались» назад приемными семьями и поступали в новые.*

*В этом заведении было всего 25 мальчиков. В первый день я вошла в их игровую комнату и вижу, сидит молча на диване один очень симпатичный мальчик лет восьми, а*

*остальные играют. Вот, думаю, у меня есть шанс поговорить с ним! Подсаживаюсь, а он мне говорит: «Вы не должны сейчас быть рядом со мной, я наказан. Я должен сидеть один».*

*Такой ритуал наказания был принят в этом заведении. Все мальчики с тяжелыми проблемами поведения, по рассказам, прямо сказать, с жуткими проблемами. Но дисциплину приняли: «У нас такое правило, такой порядок!» – каждый это знал и подчинялся!*

*Вот таким образом вырабатывается чувство границ.*

## Когда включать строгость?

Сыну 4 года, он отбирает игрушку у двухлетней сестры. Сестра начинает плакать, а он убегает с ее игрушкой, и видно, что отобрал ее специально. Я ему говорю: «Ты же понимаешь, что плохо поступил, давай не будем в следующий раз так делать». В какие моменты мне нужно включать строгость?

Вы не можете корректировать поведение в острых ситуациях. Когда ребенок что-то нехорошее делает и вы чувствуете, что он подогрет какой-то эмоцией, вы не исправите его поведение в этот момент. Будете вы его воспитывать или наказывать – он не изменится. Эмоциональные причины надо выявлять и стараться их нивелировать, в спокойной обстановке.

Вы сделали ошибку в первых же словах: *ты же понимаешь, что плохо поступил*. Это «же» означает, что вы ему ее читаете нотацию. Нотации не ведут к пониманию, тем более, в четыре года, и не показывают, что вы понимаете ребенка. Надо присмотреться, почему он отнимает у нее игрушки, что за этим стоит. За этим может стоять многое. И нехватка внимания – он отнял игрушку, и мама обратила на него внимание. И месть маленькой сестричке, потому что ей уделяется больше внимания, или потому, что она хватает его игрушки. У него может быть и давняя затаенная обида. Значит, нужно ликвидировать эту эмоциональную проблему. Не полагайтесь на чтение нотаций, поймите ребенка и устраните причину его «злого умысла».

Очень важно внимательно отнестись к тому, чтобы внимание к старшему никак не изменилось с рождением второго, ни по объему, ни по качеству. Конечно, это трудно.

Когда ребенок подогрет какой-то эмоцией и поступает плохо, в этот момент бесполезно обращаться к его «сознанию». Сначала надо разобраться в причине его эмоционального напряжения.

## Говорят, что «кнутом» и «пряником» не воспитывают. А как же иначе?

Сын 5 лет нас с мужем не слушается. Педагоги говорят, что «кнутом» и «пряником» не воспитывают. Как же быть? Обнимать, хвалить, не ругать за дурные поступки, не наказывать, если он что-то натворил?

К сожалению, очень многие родители уверены, что главные, если не единственные, воспитательные средства – это награды и наказания, как говорят, кнут и пряник. Но, как я давно написала в книжке, воспитание – это не дрессура, и родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы!

Прежде всего, нужно построить с ребенком человеческие отношения. Бывает, мама говорит дочке: «Если будешь хорошей девочкой, я буду тебя любить!» Но любовь – не товар и не деньги! Прежде чем воспитывать, критиковать или наказывать за проступки, нужно обратить внимание, можете ли вы **безусловно принимать ребенка**.

Для психологического благополучия ребенку необходима уверенность, что наша любовь не оценочна и не зависит от каких-то условий. Мы любим его не «за то, что он...» и не «только если он...», а просто потому, что он у нас есть. Только на фоне безусловного принятия можно делать все остальное: налаживать дисциплину, воспитывать, даже наказывать, если в этом возникнет необходимость.

Попробуйте установить с ним отношения как с хорошим знакомым – дружить, деликатно относиться к его промахам и нарушениям «порядка». Предположим, он залез в лужу и вымазался. Можно сказать: «Какой ты грязнуля, посмотри на себя! Говорила, не лезь!» Заметьте, «хорошему знакомому» вы так никогда не скажете, а скажете примерно так: «Ой, ты измазался, давай я помогу тебе стереть грязь».

Или: пришел с гулянья – штаны порваны. Наказывать? Но ведь это нормально, когда мальчишка рвет штаны. Можно сказать: «Ой, штаны порвались! Это бывает!»

А если набедокурил, огорчил вас, вы хмуритесь, дружеский тон пропадает, и это может стать самым ощутимым наказанием. Но это

будет наказанием только в том случае, если доброжелательность будет **постоянным общим фоном** ваших отношений. За этим фоном очень важно постоянно следить!

**У меня маленький сын трех лет. Обожаемый ребенок. Но есть проблема – я на него кричу. Обычно несколько раз я повторяю просьбу очень спокойно, но через некоторое время срываюсь и начинаю кричать благим матом. А потом мучаюсь, понимая, что моих душевных сил не хватило на самое близкое мне существо...**

Ребенок тут совсем ни при чем. Он только «спусковой крючок» для того, чтобы ваше ружье выстрелило. А оно заряжено! Попробуйте разобраться, чем оно заряжено. Отчего ваше эмоциональное неблагополучие? Спокойный человек на непослушание реагирует сдержанно, даже если оно повторяется. Ваш сильный крик – это неадекватная реакция на ребенка. И еще: не думайте, что чем громче вы будете кричать, тем скорее достигнете результата. Если вы так думаете, то очень ошибаетесь!

Попробуйте разобраться в себе, понять, откуда у вас внутреннее напряжение. Заметьте, вы начинаете сильно кричать, если мальчик не послушался после ваших первых просьб. Возможно, это как-то задевает ваше самолюбие, в глубине души вы не переносите, когда с вами не считаются, вас игнорируют. Вполне возможно, что у вас какие-то проблемы с мужем или на работе, а может быть, с престарелыми родителями. Но еще раз: ребенок тут ни при чем! Он просто оказывается «козлом отпущения».

## **Вы как-то сказали, что самые несчастные дети – в семьях учителей и военных. Почему?**

Ну, не всегда так, но часто. У многих представителей этих профессий очень развит «командный голос», они привыкли наводить дисциплину строго, и часто криком.

Одна знакомая рассказала такую историю. Однажды, выйдя из подъезда, она услышала за окном первого этажа, где живет одинокая старая учительница, уже на пенсии, жуткий крик. Заглянув, она увидела: учительница стоит как бы за учительским столом, бьет по нему линейкой и кричит! Сама с собой! По-видимому, ей нужен был выход энергии по «привычным каналам».

Как-то лет 30 назад я пришла в школу. Попросившись на урок, объяснила, что изучаю поведение учеников, а сама смотрела, как учительница общается с ребятами. И что я услышала: «Дураки какие-то!» – и удар кулаком по столу! И так весь урок крики в таком же роде. Это был урок математики, шестой класс, 12–13-летние ребята, самый «бандитский» возраст и ужас для учителей. Но если учитель встал на тропу войны с этими учениками, ему остается только умирать или каждый день орать.

И до сих пор мы наблюдаем этот жесткий стиль в школах. «А с ними иначе нельзя, они понимают только крик!» – это стандартные слова, которые повторяют учителя. А когда такой учитель приходит домой, то уже в качестве родителя говорит то же: «Пока не рявкнешь, ничего не сделает. Ни за уроки не сядет, ни посуду не вымоет!»

## **Как лучше – жестко требовать от ребенка или многое разрешать? Ведь если разрешать, то он вырастет разбалованным лентяем...**

В нашем воспитании осталось наследие советского авторитарного образа жизни и мысли, а именно пренебрежительное отношение к личности человека. А ребенок – это личность, которую надо уважать! Иначе чадо начинает протестовать, говорить: не буду, не хочу. Это красный флаг, сигнал для родителя: посмотрите, что вы с ним делаете не так! Нужно слушать эмоции ребенка, не критиковать его, даже по поводу непослушания.

При жестком воспитании родитель произносит: «Перестань сейчас же так себя вести!» Вместо этого лучше, например, сказать: «Мне очень неприятно, когда мой сын так себя ведет!» Об этой форме общения вы можете прочесть в моей книге «Общаться с ребенком. Как?» Такие фразы вовсе не означают, что вы «многое разрешаете».

Воспитание ребенка можно сравнить с ловлей рыбы на спиннинг: если неумело резко дернуть, то рыба сорвется, если совсем ослабить, то уйдет под корягу или запутает леску. То есть надо проявлять и настойчивость, и гибкость. Молодые родители зачастую дергают: «Нет, я должна настоять, иначе он...»

Иногда надо уступать ради сохранения мира, а еще потому, что многие навыки и правила усваиваются постепенно. Вот почему надо то тянуть, то отпускать. Но отпускать не в том смысле, чтобы давать ребенку делать все, что он захочет. В главных делах нужно говорить мягко, но абсолютно твердо: «Нет» – и все. Зато ситуация: «Мам, можно я еще немножечко?» – «Ну, хорошо, пять минут и потом все!» – это нормально.

А вот о крупных делах надо договариваться и их соблюдать: «Помнишь, мы договорились, и я рад, что ты хочешь держать слово – как настоящий мужчина!»

## **Мой ребенок 4 лет мне часто помогает, сам убирает игрушки... Как его аккуратно хвалить, чтобы не перехвалить?**

Я бы так сказала: нужно не хвалить ребенка, а одобрять его действия, отмечать его хорошие поступки. Хвалить ребенка вообще надо очень осторожно. Здесь тонкое различие: говоря «я тебя люблю, ты мой хороший», родитель выражает свое **чувство**, а фраза: «Ты у нас замечательный, лучше всех» отдает восхвалением, **оценкой**.

Оценивать надо действия ребенка. Они бывают и плохие, и хорошие. Хорошие лучше всего отмечать такими словами: «Спасибо, ты мне очень помог!», «Мне нравится, как ты поступил!» Это и значит одобрять его действия, не подвергая опасности его захвалить.

## **Можно ли обещать подарки ребенку за выполнение родительских требований, а то он не хочет заниматься ничем, кроме компьютера?**

Плата конфетами, деньгами, подарками – это ложный путь!

Предположим, ребенок быстро решил все задачи по математике, и вы за это дали ему конфету. Вы тем самым показали, что конфета – важнее и ценнее математики, а также его собственных усилий. И у него будет формироваться примитивная, прагматическая система ценностей. А ведь ваша задача как раз повысить его образованность, общую культуру. По-настоящему ценные его умения, способности, оптимизм, устремленность.

Психологи провели эксперименты и обнаружили, что мотивация студентов угасала, если им платили за решение умственных задач. Такие же студенты, которым предлагали решать аналогичные задачи «бескорыстно», втягивались в это занятие, охотно решали и просили дать еще. Упорство и радость от успешно преодоленных трудностей – вот что мотивирует ребенка, как и всякого человека. Так что очень важно развивать в вашем сыне здоровое честолюбие, не подменяя его никакой дешевкой.

Истинно ценные свойства – это энергия, интерес, который гаснет, если вы будете давать ребенку «взятки» за то, что он делает.

## **Можно ли поощрять ребенка за хорошую учебу и успехи деньгами?**

Нет, иначе вы нанесете ему двойной вред. Во-первых, забьете интерес к самой учебе, во-вторых, разовьете меркантильные мотивы. Не приучили помогать по дому? Стали платить, чтобы пропылесосил? Ребенок начнет говорить: «Мало платите!» Дальше – больше.

# **Нашлепаю, а потом жалею. Как же быть?**

## **[Беседа]**

**Мама:** У меня так часто бывает: отшлепаю, а потом страшно об этом жалею. Можно это исправить?

**Ю. Б.:** Если вы отшлепали, значит, вышли из себя, и таким образом выразили свое возмущение. В наказании важны два момента: первый – вы довели до сведения ребенка, что разозлились; второй – способ, **как** вы это выразили.

Если вы читали мою книжку «Общаться с ребенком. Как?», то знаете: способ имеет решающее значение. Нашлепать или дать подзатыльник – это «сообщение» физическими средствами. Можно также стукнуть не по попе, а по столу – это лучше, чем ударить ребенка, если трудно сдержаться. Можно и громко сказать: «Я возмущена! Не могу бесконечно повторять одно и то же!»

Когда мы говорим: «Сколько ты еще будешь выводить меня из себя?», то это обвинение. Может быть, справедливое, но, произнося его, мы встаем на тропу войны. Потому что всякое нападение приводит либо к нападению в ответ, либо к отрицанию вины, либо к душевной глухоте. Ребенок не услышит вашего переживания, он услышит, что вы на него кричите, и заявит: «А чего ты на меня кричишь?!» Вы ему в ответ: «Я не кричу! Я тебя воспитываю!» К сожалению, такое воспитание не достигает цели.

**Мама:** Но имеет же мать право рассердиться на собственного ребенка?

**Ю. Б.:** Однозначно. И это нельзя держать в себе, сжав зубы. Тем более плохо, если вы не просто рассердились, а затаили обиду: перестали разговаривать, молча ходите мимо... Многие дети говорят, что так еще хуже – лучше бы наподдали.

Скрытый гнев вреден, он всех держит в напряжении. Надо выражать гнев, но в правильной форме. Слова очень важны и в отношениях родителей с детьми, и в отношениях между взрослыми. В

нашем быту постоянно встречаются поводы для раздражения, и хорошо, если при них мы ведем себя грамотно.

Вот, например, мой муж вчера переписывает для меня диск, и что-то в компьютере заело. А я тем временем копаюсь в ящике стола, где лежат какие-то другие диски, и раз за разом спрашиваю: «Этот? А может быть, этот?» Он раздражается: «Я вообще-то занят делом, и мне твои вопросы мешают!» Я замолкаю. Таким образом, он довел до моего сведения свою трудность и даже раздражение. Но он не сказал: «Замолчи, не приставай!» Потому что обучен, и вообще деликатный человек.

Родители, обученные правильным формам общения, становятся добре, они сами об этом говорят.

**Мама:** Но все-таки как наказывать детей? Не бить. Не кричать. А что делать?

**Ю. Б.:** Так строить отношения, чтобы ребенок получал от вас «благо» – в его понимании. Это благо – не конфета или нарядное платье, а ваше тепло, внимание и понимание. И если ребенок провинился, он на время лишается этих благ – тепла и внимания. То есть лучше придерживаться принципа «из плюса в ноль», а не «из нуля в минус», как это обычно бывает. Например, папы целый день нет, ребенок провинился, и мама говорит: «Скажу папе». Папа, который весь день уделял ноль внимания ребенку, вечером приходит и берет ремень... Сами понимаете, никакие хорошие отношения у отца с сыном не сложатся.

Принцип «из плюса в ноль» гораздо эффективнее и человечнее.

**Мама:** Но сначала надо этот «плюс» создать. Как?

**Ю. Б.:** По-разному. Если весь день на работе, то к вечеру надо обязательно побывать с ребенком. Можно почитать вместе вслух что-нибудь интересное, потом обсудить то, что прочли. Хорошо поговорить с ребенком перед сном, обсудить его дневные дела и тревоги. Только при этом не надо его сильно допрашивать, иначе он рассказывать не станет.

**Мама:** Мне редко удается добиться, чтобы мой 12-летний сын рассказал, что было днем.

**Ю. Б.:** Скорее всего, в разговоре вы тянете одеяло на себя. Выспраиваете, так сказать, для себя – ВЫ хотите больше узнать. А важно дать ЕМУ выговориться. Для этого надо уметь слушать и обязательно держать паузы.

## **Девочка двух лет кусается. Что делать? [Беседа]**

**Мама:** Моей дочери два года. И она всех, и меня, и папу, и бабушку пытается все время укусить. Да и на ребят во дворе тоже иногда бросается. Мы ей объясняем, что так нельзя поступать, но она как будто не слышит. Что делать?

**Ю. Б.:** Не давать кусать! И при этом очень важно показать спокойную силу взрослого. Дети кусаются часто в тех случаях, когда у них не находится другого способа отстоять себя, когда они вообще еще плохо разговаривают.

Приводить всякие доводы не нужно. Надо уметь вовремя сказать: «Стоп!» Надо в таких случаях останавливать ребенка, как можно раньше – в 1 год, в 1,5 года, в 2 года. «Стоп, это нельзя!», «Никогда нельзя!»

Есть абсолютные запреты: нельзя кусать, бить, говорить маме грубые слова. Ребенок сам не начнет произносить плохие, грубые слова, он их где-то слышит. Кстати, может быть, от той же мамы. Поэтому надо начать с того, чтобы мама вела себя достойно. И если ребенок где-то набрался всяких фраз и агрессивных замашек, то его полезно «взять в замок» – в какой-то момент лишить свободы действий. Прижать его руки, держать и говорить: «Это нельзя!» Он будет вырываться: «Пусти меня!» – «Нет, не пущу, пока ты не успокоишься». Он: «Я больше не буду, отпусти». Мама: «Отпущу, когда буду уверена, что ты совсем успокоился». Или отправить его в другую комнату и закрыть дверь. Сказать: «Успокойся там».

**Мама:** Разве можно ребенка закрыть в комнату?



**Ю. Б.:** Я видела в одной семье, как девочка 4 лет ударила 2-летнюю сестру, и родители ей сказали: «Побудь в закрытой комнате, пока ты не возьмешь себя в руки!» Есть такие замечательные слова: «взять себя в руки». Их надо объяснить ребенку и использовать не в самый пик его агрессии, а в спокойном состоянии, на каких-то примерах.

Например, в игре сказать: «Давай посмотрим, как куколка умеет «взять себя в руки». Вот она сначала обиделась и хотела мишку

ударить, а потом взяла себя в руки и с ним поговорила». Чтобы ваша дочка знала эти слова. А потом как-нибудь и ей сказать: «успокойся, возьми себя в руки». Иногда говорят «контролировать свое поведение», но это сложное слово – контролировать. Лучше сказать: когда успокоишься, придешь в себя («придешь в себя» – еще одно полезное выражение), мы с тобой обязательно поиграем».

Никогда не идите на поводу у бурного требования или каприза ребенка. Как только вы уступаете плачу, крику или нытью, так крупно проигрываете. Ребенок будет этим пользоваться. И пойдет по нарастающей. Поэтому запрет и показ своей спокойной силы должен быть одним из принципов воспитания ребенка. Повторю, именно **спокойной силы**. Спокойная сила рождается от введения и неуклонного проведения в жизнь установленных правил.

Показ ребенку своей спокойной силы должен быть одним из принципов его воспитания.

**Мама:** Вы сказали, что можно закрыть ребенка в комнате, пока он не возьмет себя в руки. Меня это настораживает. Мало того что ребенок может дубасить в дверь ногами и руками, но я еще начну переживать о том, не возникнет ли у него каких-либо комплексов, например клаустрофобии?

**Ю. Б.:** Пожалуйста, если вас это беспокоит, вы можете усадить его в кресло или воспользоваться классическим: «Постой в углу».

Заключая наш разговор, я хочу повторить: нужно начинать с какой-то меры «остановки поведения». Так вы поможете ребенку научиться контролировать свои вспышки, а не культивировать их. Если вместо этого вы начнете переживать, потому что вам жалко (кусающего) ребенка, тогда не ждите ничего хорошего.

## Глава 12. Взаимоотношения детей и родителей



**Мой сын обрадовался, когда я ошибся. Это нормально? Мой сын ходит в третий класс. Я иногда помогаю ему делать уроки. По математике мне просто решать задачки. А вот по русскому языку я однажды ошибся в написании слова, и сын так обрадовался! Это нормально?**

Конечно, нормально!

Дети устают от наших поучений, поправок и критики! Из-за этого они чувствуют себя униженно. «Папа сильнее, опытнее, он умный, образованный, а я по сравнению с ним слабый, глупый, мне до него – как до луны!» – так или примерно так может чувствовать себя третьеклассник. И вдруг этот «прекрасный во всех отношениях» папа ошибается, да еще там, где сын знает, как писать правильно! Какая радость! Она двойная: во-первых, что называется, «отлились его слезы» – теперь папа, а не он может устыдиться ошибки. А во-вторых, оказывается, не такая уж далекая дистанция до папы, и он может оказаться «на высоте», в конце концов, «не боги горшки обжигают»!

Так что из-за сделанной вами ошибки у сына, скорее всего, повысилась самооценка! А это очень приятное переживание!

Именно по тем же причинам я часто советую родителям иногда незаметно ошибаться, занимаясь с ребенком, чтобы его развеселить и взбодрить.

## С какого возраста надо уважать личность ребенка?

С самых первых лет! Двухлетний ребенок говорит: «Я шам!», то есть – **сам!** Стремление к развитию заложено в самой природе ребенка. А мы нередко упускаем это из внимания. Натягиваем на трехлетнего колготки, кормим из ложечки, тащим за руку. А он уже «развалился», стал пассивным. Он уже знает, что его будут одевать, поведут в сад, сдадут в секцию, потом устроят в какую-нибудь престижную школу.

А какие у него самого интересы? Что он сам хочет? Ведь когда он что-то хочет, когда ему что-то очень важно и очень нужно – это живительные силы его роста! Если родитель их не слышит, не поддерживает в ребенке с самого раннего детства его самостоятельных стремлений, то получается «трудный» подросток. Он оказывается во власти подростковой моды и сторонится родителей, потому что «опять начнут воспитывать, морали читать, я уже все это слышал!». Воспитательные назидания ребенок пропускает мимо ушей, потому что он к ним привык. Но главная беда – он привык быть **объектом воспитания, а не субъектом собственных действий**, в руках которого его собственная жизнь.

Итак, ваш вопрос очень правильный и своевременный. Уважать личность ребенка нужно с самого начала, с годовалого возраста. А что это значит? Это значит прислушиваться к нему, давать ему свободно развиваться, не давить его жестким воспитанием!

## **Ребенок часто не реагирует на мои вопросы, игнорирует их. Как мне вести себя?**

Девочке 5 лет. Хорошая, послушная, но чтобы дождаться ее реакции на вопрос, нужно обращаться к ней несколько раз, как будто она меня не слышит. Как вести себя в этой ситуации? Может, просто отшлепать?

Маленькие дети часто погружаются в свой мир, когда они играют, строят, рисуют, рассматривают... Они много мечтают и фантазируют. Внимание у них концентрируется на внутреннем содержании, а все внешнее оттормаживается. Такая сосредоточенность и погруженность – их замечательное свойство! А взрослому может быть непонятно, почему сейчас ребенок не отвечает.

Чтобы привлечь внимание ребенка, не надо кричать. Иначе может сработать защитная реакция «психологической глухоты». Надо подойти, взять его за ручки, посмотреть в глаза и сказать: «Таня (или Ваня), я тебе хочу что-то сказать». Привлечь его не только звуком голоса, а включить все три органа чувств – слух, зрение и осязание. И тогда ребенок обязательно обратит на вас внимание.

## **Как относиться к уединению, секретам ребенка, его желанию быть «свободным»? Не отбьется ли он так от рук?**

Очень важно оставлять ребенку возможность побыть одному, а также уважать его право на «секреты». Далеко не все в его жизни и в его внутреннем мире родители должны контролировать, да это и невозможно! Для ребенка исключительно важны минуты тихого времени, когда он один – лежит перед сном в постели, прячется в каком-нибудь укромном месте, проводит время один на природе. Можно заметить, что важные детские озарения, открытия и даже осознания собственного предназначения часто происходили, когда ребенок был предоставлен самому себе. Больше того: чем дороже для ребенка предмет его раздумий или увлечений, тем больше он переживает его внутри, когда один.

Очень важно оставлять ребенку возможность побыть в одиночестве, уважать его право на «секреты».

Однако здесь мы сталкиваемся с двумя противоположными переживаниями: ребенок хочет защититься от вторжения в его мир – и одновременно ищет нашего внимания. Он хочет поделиться с нами тем, что его волнует, и в то же время он оберегает то, что для него дорого. Он хочет быть уверенным, что грубое прикосновение, или равнодушие, или непонимание не разрушит волшебство, которое он ощущает в себе.

Поэтому родители должны быть **очень деликатными**. Когда мы общаемся с друзьями, мы не обращаемся к ним с грубыми расспросами, не «лезем к ним в душу». А ребенок прежде всего – наш друг. Поэтому постараемся уважать то, что его интересует и волнует, ни в коем случае не задевая его, не принижая его переживания. Жизнь с ребенком требует от нас исключительной тонкости. И это отличный повод для развития нашей деликатности и человечности.

## **Как выстраивать отношения с родителями, если вы выросли, а они продолжают тебя контролировать «как ребенка»?**

Взрослым, у которых в детстве душили самостоятельность, живется непросто. Подавляли ребенка все детство, всю юность – и вот теперь ему 30 лет.

Что мешает такому взрослому сказать матери «нет!»? Очень глубокий страх, возникший в детстве, – «мама меня перестанет любить!». А потом появляется страх «у мамы будет сердечный приступ». И мамы ловят на этом взрослых детей.

Сначала страх ребенка, потом страх за ее здоровье, потом чувство ответственности и вины: «Если я не буду уделять ей достаточного внимания, то буду эгоист». И в голову приходит много других соображений, тормозящих его самостоятельную жизнь. Такой человек нуждается в беседе с тем, кто отзовется на все его страхи и постарается расширить круг его сознания. Это как узлы, которые надо размягчить и растянуть, чтобы там начала более свободно циркулировать энергия мысли, ценностей и ответственности.

Можно беседу с «притесняющей» мамой построить на признании ее заслуг: «Ты для меня очень много сделала! Ты так хорошо обо мне заботилась, что я теперь знаю, как заботиться о себе. Я полагаюсь на твое понимание, может быть, даже молю как маленький ребенок: мне нужно ходить свободно и самостоятельно!»

А если никак не получается объяснить, то надо отселиться физически, обязательно, куда угодно – съемная квартира, другой город, друг... Заключить с мамой контракт: «Я буду счастлив тебе регулярно звонить и благодарить тебя за то, что ты мне дала эту свободу».

Надо обязательно найти положительные слова, превратить эту «материнскую хватку» в позитив. Не воевать с мамой, не давать бой, не ругаться, не обвинять: «Ты меня задушила». У мамы есть только понятие «забота», ее страхи и неистребимое желание держать «ребенка» при себе, уж по крайней мере, под своим контролем. Нужно ее убеждать, что она вас уже научила видеть опасности и справляться с ними.

Тому, кто до сих пор находится под материнским контролем, нужно посоветовать замечать моменты, когда чувствуешь глотки свободы. А потом такие моменты расширять. Интересно, что мамы чувствуют, когда уже бесполезно давить, и тогда «шантаж» прекращается. Между прочим, тогда мать начинает жить более спокойно и больше уважать своего выросшего «ребенка»!

## **Мне уже 35, а родители обращаются как с несмышленышем. Почему для родителей дети навсегда остаются малыми детьми, даже когда они повзросели? Это можно изменить?**

Да, к сожалению, родители очень хотят «встревать» в жизнь уже взрослых детей и пытаются это делать! Как тут быть? Я отвечу одним примером.

Был такой советский фильм, который мне запомнился. Зрелая женщина работает на заводе начальником отдела кадров, у нее взрослый сын, которого она вырастила одна, без отца. Она опекает молодую девушку, тоже мать-одиночку, у которой есть маленький сын, оставленный в деревне с матерью.

И вот эта девушка – молодая мама – знакомится с сыном опекающей ее женщины. А сын очень внимательный, хорошо воспитан матерью, заканчивает институт. Девушка учится в вечерней школе, и молодой человек помогает ей писать контрольные работы. Они влюбляются друг в друга, и в какой-то момент его мать узнает об этом. А мать такая советская кадровичка: с одной стороны, она добрая, но жестких установок. «Я судьбу своего сына в руки этой девицы не отдаю ни за что! Прижила там ребенка, да еще без кола, без двора». И она начинает сыну про это что-то говорить. Его ответ мне очень запомнился. Он сказал: «Мама, я тебя очень люблю... – Он действительно был очень внимателен, когда она приходила с работы усталая, разогревал еду и всячески заботился, отличный мальчик... – Я тебя очень люблю. Но если ты будешь говорить плохие вещи про мою Асю, нам с тобой станет очень трудно!» И эта жесткая энергичная женщина сдалась, хотя внутри, конечно, продолжает переживать.

Что произошло? Он встал на защиту своего мира, своих чувств, своего выбора. Показал, что он взрослый человек, мужчина, и при этом не обидел мать! Вот это надо уметь делать – и тогда вы перестанете быть «беспомощным ребенком»!

Сын встал на защиту своего мира, своих чувств, своего выбора, и при этом не обидел мать. Вот это надо уметь

делать.

## **Даже испытывая неловкость перед детьми за собственную неправоту, мы не знаем, как поступить. Как, например, извиниться перед ребенком, не уронив свой авторитет?**

Если родитель в конкретной ситуации был не прав и это осознает, он должен признаться в своей неправоте, однозначно! Так он покажет ребенку, что надо признавать свои ошибки, докажет свою искренность и честность.

Извинение есть признание причиненного огорчения, вреда, обиды. Ребенок чувствует, что с ним поступили несправедливо, и когда папа или мама извиняется, в детской душе оживает чувство справедливости. А дети ждут справедливости от мира гораздо больше, чем взрослые, и гораздо больше страдают от ее отсутствия.

Таким образом, родитель извиняющийся присоединяется к лучшим устремлениям ребенка! Кроме того, известно, что просьба о прощении дает очищение совести, души (на этот раз – родителя).

Не надо путать авторитет с авторитарностью. Авторитетного родителя ребенок уважает, прислушивается к его мнению. А как он может уважать мнение папы, если тот несправедлив? Авторитет тогда теряется. А признавая свою ошибку, родитель авторитет приобретает или восстанавливает.

Когда папа или мама извиняется, в детской душе оживает чувство справедливости.

## **В какой пропорции общаться ребенку с каждым из родителей? [Беседа]**

**Мама:** Моей дочери 3,5 года. Многие думают, что мама должна уделять больше времени ребенку, чем папа. И мой муж так считает. Я хочу спросить вас: насколько ребенку важно общаться с обоими родителями, и в какой пропорции?

**Ю. Б.:** Вы сейчас говорите – пропорция, время, количество. Про общение с ребенком нужно говорить немножко в других терминах. Дошкольная жизнь ребенка – это, прежде всего, игра. Поэтому я хочу спросить: во что играете вы и ваш муж? Как каждый из вас проводит с ней время? Я бы лучше **это** обсудила. Может быть, папа с ней так поиграет полчаса, что потом она сама продолжает играть и с нетерпением ждет, когда папа вернется, чтобы снова с ним играть. Поэтому получается, что и эти пропущенные часы папа как бы тоже провел с ней. А у мамы так заинтересовать может не получиться – вот вам и «пропорция». Так что давайте смотреть на качество общения.

**Мама:** У нас есть дни, когда я провожу наедине с ребенком, а есть дни, когда мы проводим время всей семьей. У меня своя программа игр с ребенком. Я очень люблю рассуждать и слушать ребенка, разговаривать с ней о том, что ей интересно. Она очень самостоятельная. И чтобы качественно проводить с ней время, я стремлюсь делать то, что она любит.

**Ю. Б.:** Очень хорошо! А что она любит?

**Мама:** Любит играть в ролевые игры с игрушками. Расставляет их, они в «школу» идут, играют, танцуют. Я пытаюсь с ней играть на ее детском уровне. И получаю массу удовольствия.

**Ю. Б.:** Это очень важно, что вам тоже нравится!

**Мама:** Я думала сначала, что не получится, потом вдохновилась. Дочка любит рисовать – и мы вместе рисуем. Она любит танцевать – мы вместе танцуем. Она любит общаться с другими детьми – я планирую поход и общение с детьми. Еще мне интересно давать ей что-то новое для понимания и развития, в какой-то игровой форме рассказать, допустим, про планеты Солнечной системы. Она это заинтересованно слушает. Я с ней так провожу время.

Муж любит с ней проводить спортивные мероприятия: может с ней в бассейн пойти поплавать, на батуте попрыгать или железную дорогу построить, конструктор собрать.

Однако он говорит, что я должна с ней больше времени проводить, и у меня зреет чувство вины. Я не знаю, сколько мама, а сколько папа должны проводить времени с ребенком. Может, не надо считать?

**Ю. Б.:** А сколько папа проводит времени?

**Мама:** Достаточно! Субботу, воскресенье и один день в неделю мы вместе с ребенком, плюс отпуска несколько раз в год. Когда мы все втроем, мы выбираем какую-то общую активность, например пойти на батуты. Папе нравится, он предложил – мы пошли, попрыгали. Потом в следующий раз я говорю – давайте мою активность выбирать. Я хочу в планетарий сходить. Мы меняемся.

**Ю. Б.:** Идеальная семья! Но у меня возник один вопрос. Вы то в ролевые игры играете, то рисуете, то танцуете с ней вместе. А когда дочка остается одна?

**Мама:** Иногда, когда я с ней, я люблю, чтобы она что-то свое поделала, а я свое... Я смотрю, она занялась чем-то, тогда и я берусь за свою работу.

**Ю. Б.:** Я прислушиваюсь к вашим формулировкам. Вы очень много определяете за нее. Вы ее развиваете – это замечательно, и насчет планет – здорово! Но ребенку нужно давать также возможность самому решать – что ему интересно и что она сейчас будет делать – **одна**. Вы можете посматривать со стороны, где-то она может к вам обратиться, если у нее возник вопрос, но занимать себя ребенок тоже

должен научиться. Потому что «сама занимаюсь» позже превращается в «сама придумываю», «сама мыслю».

Короче, не всегда быть «мы вместе», а отпускать! Чтобы она перестала на маму полагаться: «Что мне сейчас делать – я не знаю, мама знает и мама придумает!» Просто давать ей больше самостоятельности: «сама подумай». Деликатно убирать себя из разных сфер жизни – игр, размышлений, придумывания нового – это очень важно. Очень хорошо, что вы включаетесь в ее жизнь, но – без фанатизма!

Так что на упреки вашего мужа: «заниматься с ней еще больше!» вы, по-моему, можете сказать: давай подумаем, не нужно ли постепенно переключать нашего ребенка на поиск самостоятельных занятий и самостоятельных интересов. Ведь мы ее можем перекормить своими стараниями!

## Глава 13. Ложь и фантазии



## **Подросток врет. Надо его за это наказывать?**

Сыну 12 лет. Характер очень сложный. Иногда без спроса берет из кошелька деньги. Постоянно лжет, учиться не хочет, проблемы с дисциплиной в школе. Отцовский ремень и мои слезы не помогают. Повторяет фразу: «Я неудачник». Друзей нет, увлечений нет, очень раздражителен, бывает агрессивен. Играет исключительно в войнушку и в монстров. Рисует кровавые сцены, мечтает в будущем ограбить банк и жить на широкую ногу. То ли издевается, то ли нет. Отец не может найти контакта с сыном. Не знаем, как с ним ладить, по-хорошему не понимает, по-плохому тоже. По-моему, он нас уже боится. Наверное, он чувствует себя одиноким и брошенным. Боюсь потерять его окончательно.

Вы сами выходите на истину: «Сын чувствует себя одиноким и брошенным»...

Все, что вы описали, к сожалению, знакомая тяжелая ситуация с подростком в семье, воспитание которого запущено. Ремень отца и слезы матери – очень неэффективные средства! Боюсь, что вам всем троим нужна профессиональная помощь семейного терапевта.

Теперь для вас главное лекарство – коренная перестройка взаимоотношений с мальчиком. Нужно научиться слушать его трудности и стараться помочь в восстановлении его уверенности в своих силах, его хорошей самооценки. Ему надо также помогать в учебе и в развитии интересов. Никакие другие способы – устыжение, угрозы и наказания не помогут. Покажите ребенку, что вы стараетесь понять его и хотите ему помочь выбраться из тупика. Ведь он страдает сам!

Насчет лжи – эта ваша частная проблема на самом деле одна из многих. Дети обманывают, потому что боятся. Вашему сыну очень многое трудно: сложности в школе, в дружбе с ребятами, в отношениях с вами. Когда нет контакта с родителями, ребенок начинает скрывать свои мысли и дела, говорить неправду. Взрослые, вместо того чтобы понять и разобраться, ругают и наказывают. Все идет по заколдованныму кругу: родители становятся более жесткими, а ребенок

все меньше и меньше верит в них и больше обманывает. Ложь – ведь это защита.

Мне кажется, вам надо срочно действовать. В этом вам может очень помочь консультация семейного терапевта.

Когда нет контакта с родителями, ребенок закрывается. Он начинает скрывать свои чувства, дела, и даже лгать!

## **Наша дочь часто сама не может разобраться, что правда, а что ее фантазии. Что делать?**

Моя дочь, ей 12 лет, – натура весьма эмоциональная. Пишет неплохие стихи. Но в повседневной жизни с ней масса проблем. Одна из них – постоянное «сочинительство». Никогда нельзя быть уверенным, что так было в действительности. Часто и она потом не может разобраться, что правда, а что фантазия. Что нам делать?

В вашем случае надо не только пугаться, но и радоваться. Потому что фантазии ребенка – это его творчество. Это зародыш искусства и жизни в искусстве.

Родители иногда удивляются: «Что ты какую-то чушь выдумываешь?!» Мне одна мать жаловалась: «Мой ребенок, наверное, сумасшедший. Ему 2,5 года, и он рассказывает: «Мама, я был на войне, и у меня была рана. Меня ранили вот сюда, в эту ногу». Мальчик проигрывал себя в качестве героя войны. Это детская форма освоения мира. Потому что одной этой комнаты, этой мамы и этого телевизора им мало, они же слышат и улавливают гораздо больше, все вокруг!

Нужно уважать детские фантазии, поддерживать и подыгрывать им. Моя собственная дочка в 5 лет навязала на шапку какие-то ленточки – как на морской бескозырке – и заявила, что она «летчик Сережа», и стала отзываться только на это имя. С этим «летчиком Сережей» мы отрабатывали очень много хороших и правильных вещей. Например, «летчик Сережа» был смелым (перед лицом уколов) и дисциплинированным. Никаких капризов, которые случались у девочки в другое время, у него не было.

Фантазия ребенка – это его творчество. Это зародыш жизни в искусстве.

И все-таки то, что вы рассказали о своей двенадцатилетней дочке, требует дополнительных замечаний. Можно сказать, что у нее задержавшаяся склонность к фантазированию, которая с возрастом должна была бы пройти. Однако у так называемых «художественных

натур» она остается и иногда ведет к «сочинительству», искажающему правду. Именно это вас беспокоит. Что тут делать?

Можно, особенно не критикуя, пообсуждать с девочкой эту ее склонность: что она думает и чувствует по этому поводу? Но вообще говоря, натуру не переделаешь. Может быть, со временем дочка научится контролировать свои фантазии и не выдавать их за реальность. С другой стороны, вам и другим близким полезно знать это ее свойство и осторожно относиться к ее историям. Знайте, что фантазирование примешивается там, где особенно высокий накал эмоций.

## Глава 14. Страхи и тревоги



## **Как вы относитесь к выражению «жестокие дети»? Действительно ли они злыे?**

Жестокости в мире хватает, но говорить, что дети жестокие, неправильно. Дети разные: один обижает, другой – заступается. Конечно, дети несут в школу и сад установки, которые получают в семье, а также по телевизору. Если ребенок рассказывает дома, что он кого-то обозвал, с кем-то подрался, важно, что скажут родители. Одни проигнорируют, другие одобрят: «Правильно сделал, лучшая защита – нападение!», а трети разберут ситуацию – кто прав, кто виноват, обсудят, как можно поступать иначе.

Не надо ругать ребенка, если он оказался обидевшим. То, что он рассказывает вам это, означает, что он думает о поступке, ищет реакцию на него. Объясните, как, наверное, плохо тому, кого он обозвал или над кем недобро пошутил, но что ошибку можно исправить, признав, что был неправ.

## В какой мере ограждать ребенка от страшных историй? [Беседа]

**Мама:** Моя дочь любит смотреть ужастики, читать страшные рассказы. Но у нас и жизнь такая не очень радостная. Не многовато ли ужасов для ребенка? В какой мере допускать до сознания ребенка страшные, жесткие или даже жестокие вещи?



**Ю. Б.:** Думаю, никому не придет в голову много держать ребенка на ужастиках. Но изолировать его от всего негативного – неправильно. Бывает, что дети переживают острые и страшные вещи, видят во снах чудовищ, которые за ними гонятся, хотя воспитывают их при этом бережно и мягко.

Я как-то была в семье, где двухлетняя дочь по ночам просыпалась и кричала от страха. Я попросила показать мне книжечки, которые они рассматривают и читают. И мать стала показывать: «Это бабочка, это коровка, а динозавра (резко захлопывает страницу) мы пропускаем, потому что она пугается и кричит». В жизни мать ведет себя так же: за окном грохочет грузовик – девочка пугается. Мать оттаскивает ее от окна, отвлекает, уговаривает… А при следующем грузовике девочка кричит в панике.

Что делать в такой ситуации? Я посоветовала маме послушать испугавшегося ребенка и просто сказать ей: «Тебе страшно». Она мне отвечает: «Как, зачем же усиливать страх?» Но это не усиление, а подстройка к девочке, сообщение того, что вы вместе услышали или увидели. А так она не доверяет матери: мир иногда страшный, а мама говорит: «Все хорошо. Это ничего! Не надо пугаться!» и что-то не показывает, скрывает.

Мама попробовала так делать и получила результат. «Знаете, – рассказала она, – дочка стоит в кроватке, а за окном трактор заработал. Она так вся сжалась… А я ей говорю: «Трактор! Говорит р-р-р, и тебе страшно!» Теперь она сама рычит вместе с трактором и больше его не боится».

Смотрите: мама признала ее страх от трактора, но в маминой передаче это «р-р-р» уже не так страшно.

Мы не собираемся воспитывать детей в страхах, но нельзя прятать от них жизнь. Пугающие обстоятельства жизни нужно осваивать вместе с ними! Детям нужно переживать страхи. Между прочим, они даже тянутся к этому, любят играть «в страшное»!

**Мама:** Почему?

**Ю. Б.:** Такова природа эмоций. Чувство опасности свойственно всем живым существам, и дети учатся его преодолевать. Мы интуитивно им помогаем уже с годовалого возраста: «Идет коза рогатая

за малыми ребятами!» Ребенок напрягается, и в то же время смотрит на вас: очень опасно – или нет. А вы хмуритесь и в то же время улыбаетесь, удерживая его на грани «страшного». Так он страшное и осваивает.

В итоге ответ на ваш вопрос такой: дозирайте страшное, но не отстраняйте от него ребенка совсем. Не пугайтесь его испугов, в определенной дозе они ему нужны.

**Мама:** Стоит ли вообще знакомить ребенка с искусственно страшным?

**Ю. Б.:** А сказки вроде «Мальчик-с-пальчик и людоед»? А Баба-яга? Это заложено в нашей культуре. Здесь надо различать: есть производители, которые в целях наживы делают ужастики и размножают их в огромном количестве, ориентируясь на «рынок». Они эксплуатируют тягу ребенка к переживанию опасности и часто перебарщивают. В результате зарабатывают не только на пушистом, изящном, мягким, но и уродливом, страшном!

Если ваш ребенок тягается к искусственным ужастикам, нужно посмотреть, в каком состоянии он находится. Может быть, ему они нужны, чтобы он смог выразить свою агрессию. Однако одновременно с ним нужно обязательно беседовать и сочувственно слушать, чтобы как следует его понять.

Изолировать детей от всего негативного неправильно. Нельзя их прятать от страшного, дети учатся преодолевать свои страхи. Пугающие обстоятельства нужно осваивать вместе с ними.

## Глава 15. Детский сад, школа, учеба



## **Ребенок не хочет ходить в детсад к определенному воспитателю, что делать?**

*Ребенку 3 года, он не хочет ходить в сад к определенному воспитателю. Воспитателя очень сложно поменять. И как правильно поступить? Разговор должен быть с воспитателем?*

Дети очень хорошо тестируют воспитателей и учителей. По-видимому, этот воспитатель «не тянет». Некоторые воспитатели вообще не должны работать в детских садах, они профнепригодны. Об этом убедительно писал Карл Юнг 100 лет назад: «Воспитателей надо воспитывать!» Это он относил и к родителям, которые, по его словам, думают, что достаточно завести ребенка – и они уже годятся в воспитатели – нет! Еще хуже, писал он, что так думают люди с педагогическим образованием: если они окончили вуз или училище, то они профессионалы-воспитатели. Тоже нет! Их тоже еще надо воспитывать.

По-моему, в вашем случае надо верить ребенку: если ребенок не принимает воспитателя, значит, тот не годится!

А как с этим быть? Либо вы будете уламывать ребенка: «Нет, все равно иди!», проявлять некоторое насилие, и это плохо. Второй выход – уговаривать, воздействовать на его эмоции: «Если тебя выгонят из садика, что мне тогда делать?» Рассчитывая на его сочувствие, принуждать делать то, что ему плохо. Это тоже не годится.

По-моему, самый лучший выход – идти к воспитателю и беседовать. Может быть, не просто с воспитателем, а с директором детского сада.

Я однажды была в больнице, где лежал близкий мне человек, и он рассказал об ужасной нянечке, которая оскорбляла больных, а иногда просто над ними издевалась. Я пошла к заведующей отделением: «Один больной, вы меня извините, я не хочу выдавать его, рассказал, что очень много жалоб на такую-то нянечку!» Она мне: «Знаем, давно знаем, мы давно готовили увольнение. Но дело в том, что она была посажена начальником, который сейчас, слава богу, смещен! И теперь мы ее скоро уволим».

Может оказаться, что плохая воспитательница была взята на работу сватом, братом или любовником-начальником. А почему дети должны мучиться? Тут надо защищать благополучие ребенка. Но защищать умело – беседовать так, чтобы не восстановить «рабочий коллектив» против вашего ребенка.

## Как понять, какая профессия подходит ребенку? [Беседа]

**Папа:** Я молодой папа. Ребенок нормально развивается, детсадик закончили. Сейчас будет школа. Сыну 7 лет. Все обыденно. По прямой идем. Но после школы наступит момент выбора вуза. И я хочу вперед заглянуть. Как, по-вашему, в каком возрасте можно опираться на мнение ребенка, например, в выборе профессии?

**Ю. Б.:** Сейчас, в 7 лет, он у вас хочет что-то одно – или каждый день разное? Очень важно присмотреться к нему, понять, что ему нравится.

**Папа:** Он творческий: и рисование, и выжигание, и книжки. Правда, он не столько читает, сколько рассматривает, любит слушать, когда ему читают.

**Ю. Б.:** Это как раз такой возраст, когда детям важно читать книжки. Они читают сами еще медленно, и поэтому любят, когда им читают, и любят рассматривать картинки. Наверняка ваш сын любознательный. И папа тоже любознательный, судя по всему. Это очень хорошо. Надо поддерживать его во всех занятиях.

Один ученый-математик, у которого было много учеников – студентов и аспирантов и который очень любил возиться со школьниками, советовал родителям мальчиков и девочек, способных к математике: «Пусть ваш ребенок больше читает художественную литературу, слушает музыку, интересуется живописью. Если он будет заниматься только математикой, его талант задохнется!»

И вашему творческому ребенку хорошо бы знакомиться со всякими сферами знания и культуры. Любыми сферами – и музыкой, и художественной литературой, и живописью... Не только рассматривать картинки, понимаете? Любой талант требует разнообразных впечатлений и духовной пищи. Читайте ему и про древнюю историю, и про животных, и про географию. Он сам найдет свои пути.

Есть известная история, как царь Сиракуз попросил Архимеда научить его математике. После двух-трех уроков царь сказал ученому: «А нельзя ли попроще и поскорее?» На что Архимед ответил: «Царской дороги в геометрии нет!»

Вот так же: в будущее вашего сына пока «царской дороги» не видно. Пусть ходит по многим дорогам и направлениям!

## **Кто больше всего оказывает влияния на детей – улица, семья или школа? Среди родителей, педагогов, психологов давно идет спор: кто больше всего оказывает влияния на детей – улица, семья или школа? Вы как думаете?**

Вы правильно перечислили среди влияния.

«Улицы» сейчас очень разные. Раньше были дворы, а сейчас неизвестно что – каменные проспекты. Лучше для детей, конечно, компания сверстников. Но тут – как сложится судьба. Нельзя точно предсказать, куда ребенок попадет. Хотя его стоит готовить заранее, чтобы он сам смог выбрать подходящую компанию. Так же нужно готовить девочек, чтобы влюблялись в подходящих мальчиков, а мальчики – в подходящих девочек, исходя из культурных и ментальных представлений семьи. Если же вы не озабочены всем этим, то дети окажутся под влиянием многих случайных факторов.

Школа, конечно, влияет, но школа – это очень растяжимое понятие. Это, конечно, состав класса, это атмосфера в данной школе. Иногда она зависит от директора, от учителя. Есть случаи, когда учитель просто губит ребенка своим жестким обращением, критикует, понижает его самооценку. Есть такие учителя, которым не следует быть учителями. Например, те, кто с авторитарными наклонностями и напряженно-взрывчатым характером. В учителя таких брать нельзя. В общем, школа может влиять.

Относительно семьи. Родителям нужно взять на себя ответственность растить ребенка и контролировать окружение, в котором он растет. Ваша задача обезопасить его, уберечь от дурного влияния или от жесткого обращения с ним, если какой-то нехороший человек завелся в детском саду, школе или во дворе. С ребенком надо решать эмоциональные проблемы вместе, развивать его отношение к жизни, к людям, психологически его закалять. Особенно важен начальный период детства, когда ребенок находится больше под влиянием семьи. «Для того чтобы вырастить хорошего человека, нужны усилия целой деревни» – эта мудрость пришла к нам из далекого

прошлого и актуальна до сих пор. Так что ваш вопрос правильный: ребенок подвергается влиянию везде. Однако основы его личности закладываются в родной «деревне» – там, где он рос с пеленок.

## **Спасают ли кружки от безделья, негативного влияния улицы? Может, все-таки нужно побольше нагрузки в подростковом возрасте?**

Мы опасаемся влияния улицы, поэтому хотим загрузить наших детей 12–14 лет побольше музыкой, спортом, языками. Правильно ли мы поступаем?

Я не могу давать конкретные советы. Каждая семья по-своему решает проблему отстранения ребенка от улицы, и каждая семья по-своему права. Тот способ, что вы назвали, по идеи правильный, но формулировка несколько жесткая: «хотим загрузить» звучит как «навязать» волю родителей. Но ребенок не механическое существо, его нельзя запрограммировать, загрузить или нагружать, особенно если это подросток. А если он вдруг начнет тупо подчиняться, будет ли он счастлив? Ведь ваша цель именно такая – вырастить счастливого ребенка!

В книге «Продолжаем общаться с ребенком. Так!» я пытаюсь пропагандировать идею воспитания, сообразно природе ребенка. Природа его очень здоровая и мудрая. Это не значит, что ребенок самостоятельно найдет свою дорогу, если родитель просто отпустит его и не будет присматривать за его взрослением. Но родитель должен не указывать, а, во-первых, культурно насыщать среду, в которой растет ребенок, во-вторых, считаться с его интересами вокруг приобретаемых знаний.

Ребенок не механическое существо, его нельзя запрограммировать, «загрузить» или «нагружать».

Здесь все имеет значение. Например, то, как вы подбираете для него книги, и просто даете читать – или вместе обсуждаете прочитанное, пытаясь понять его мысли и вкусы. Большое значение имеют и самые обычные разговоры за столом, когда родители и дети общаются, обсуждая различные события, новости, домашние дела, происшествия на работе и в школе. Через такие общие разговоры дети

получают новые знания, вбирают новые слова, мысли и отношения, развиваются подспудно.

Вот такую домашнюю «обогащенную среду» вы вряд ли замените секциями и кружками, хотя они тоже очень полезны и, может быть, даже необходимы.

## **У всех в классе есть планшет с Интернетом, мой ребенок тоже просит. Что делать? Как быть в ситуациях, когда у всех первоклассников в классе есть планшет с Интернетом, а мой ребенок увидел и тоже попросил такой же?**

Я думаю, что родителям надо подключить эту тему к более общим разговорам с детьми. Что значит сравнивать себя с кем-то, завидовать кому-то? Как реагировать на то, что кто-то хвалится: у моего папы такая-то машина, а у меня такой-то гаджет?

О таких вещах надо говорить с детьми заранее, еще до школы. Вот третьеклассник заливается слезами, а ты ему: «Перестань, не это главное. Главное – твоя учеба, твои знания...». В этой ситуации так говорить уже поздно! Это примерно как девочке в 15 лет говорить, что предмет ее влюбленности ничего из себя не представляет. Если она влюбилась, поздно!

Одна замечательная психолог – очень принимающая и теплая женщина – проводила игровую терапию с пятилетней девочкой. Ребенок сначала сторонился ее, а потом стал доверять и, в конце концов, сказал: «Когда я вырасту, я выйду за тебя замуж». Девочке пять лет, но она уже создала *человеческий образ* того, за кого выйдет замуж, хотя наивно ошиблась с полом. Это трогательно и замечательно, так как показывает, что *человеческое* для нее было главным.

Так вот, можно и нужно заранее настраивать ребенка на идеалы и ценности. «Есть ли у тебя модный гаджет или его нет, от этого сам ты не становишься лучше, умнее, сильнее. Давай поговорим об этом мальчике, у которого новый гаджет. Почему ты думаешь, что он теперь сильнее, а ты слабее? Ты уверен в этом? Давай сравним ваши поступки. Где он выглядит настоящим? Может быть, он и правда в чем-то сильнее, но совсем не потому, что у него гаджет. А вот если он им хвастается, то это у него такая показуха, ходули, а сам хромает на обе ноги».

Родителям кажется, что жизнь ребенка проста и безоблачна. Стоит купить телефончик подороже – и он будет счастлив. На самом деле мир ребенка сложен, проблем много: и «крутого» гаджета у него нет, и умных не любят, и конфликты с учителем...! Его надо учить справляться с этим миром, упираться рогами, иметь свою позицию. И начинать это рано!

Если родители думают, что купить ребенку парочку гаджетов – и тогда он будет счастлив, то очень ошибаются. Деньги не дают счастья, гаджеты тоже.

Если бы я была классным руководителем в восьмом-девятом классе, я бы сказала: «Ребята, давайте устроим эксперимент». Вот список:

- Кто в классе самый сильный?
- Кто самый добрый?
- Кто самый умный?
- Кому можно довериться?
- Кто наиболее стойкий?
- (качество можно добавить)

В общем, только положительные свойства, не надо отрицательных! И чтобы напротив каждого пункта каждый написал по три-четыре имени своих одноклассников. А потом спросить: а у кого телефоны лучше? И сравнить!

Ребенку надо приобретать качества: независимость, силу, стойкость, упорство. И эти качества надо доводить до сознания детей, их обсуждать. Иначе происходит сужение интересов на устройствах, средствах связи, машинах. А реально жить-то придется шире! Дети одновременно обогащены и обеднены техническим прогрессом. Поэтому задача родителей и педагогов расширять сознание детей, их представления о реальном мире и реальных ценностях.

## Я боюсь, мою дочь подавят в школе

Мой ребенок просто ангел, мне очень повезло. Ей 3 года. Сейчас я следую за ней, я ее слушаю, стараюсь уважать ее личность. Я самый лояльный и самый демократичный человек в семье. Вообще считаю, что надо воспитывать мужа и бабушку, а не ребенка. Я хочу спросить про школу. Как к ней подготовиться, когда в ней абсолютное солдафонство и нет никакой свободы? Я боюсь, дочку там задавят.

Вы хотите сказать, что проповедуете гуманизм и уважение к ребенку, а наше общество проповедует все наоборот – насилие, жестокость, хитрость. И ребенок туда попадет. Дома все белое и пушистое, а потом он попадет в этот жестокий мир. Мне кажется, я правильно отразила вашу тревогу?

Во многом я с вами согласна. У меня один ответ: чем более личностно сохранным и закаленным выходит ребенок из дома в мир, тем более он защищен. Чем больше его понимали, уважали, чем больше он смог реализовать себя, свои способности и потенциалы, тем больше у него запаса выживания и сопротивления в жестких или жестоких условиях. И наоборот, чем более жестко воспитывался ребенок, тем более он незащищен при выходе в мир. Ровно наоборот! Так что идите этим курсом.

Обратите только дополнительное внимание на ее способность преодолевать огорчения и обиды, при эмоциональном расстройстве находить в себе внутренние силы.

Ребенка надо психологически закалять, развивать правильное отношение к людям и к себе, воспитывать его чувство достоинства. Тогда он будет готов к встрече с трудным миром.

## **Проблема в общении с учителем. Что делать?**

Это сложный вопрос, потому что мы, к сожалению, не можем перевоспитывать учителей. Но я надеюсь, что наше общество когда-нибудь придет к гуманизации образования. Сегодня же в такой ситуации нужно поговорить с ребенком, послушать его, попробовать объяснить ему, что учитель, который обошелся с ним грубо или несправедливо, не такой уж плохой, а в душе, может быть, вообще замечательный.

Ребенку следует сказать, что ему не нужно самому выяснять отношения с учителем, потому что учитель в данном случае старше по возрасту и по положению, и может не захотеть его слушать. А вот родителям после конфликта лучше пойти в школу, чтобы разобраться в проблеме, ведь учителю такие конфликты тоже, скорее всего, неприятны!

## **Отдавать ребенка в детский сад или нет? [Беседа]**

**Мама:** Моему ребенку 3,5 года, и мы ожидаем появления второго. Ребенок ходит в ясли. Скажите, как избавиться от чувства вины, когда ты – работающая мать, отдаешь ребенка в детский сад, и потом страшно переживаешь, что ты его не видишь с восьми до восьми? Я так переживала по этому поводу, что уволилась с работы, потому что не смогла это пережить, у меня на душе скребло. Тем более что он страшно плакал, когда я его отводила в сад, и почти три месяца не мог привыкнуть. Сейчас я занимаюсь семейными делами, но понимаю, что через какое-то время снова захочу выйти на работу, снова захочу заниматься бизнесом, но я хочу видеть ребенка. Как не чувствовать вину?

**Ю. Б.:** Ребенку 3,5 года, ходил в сад, плакал, у мамы копилось чувство вины, и, в конечном счете, она ушла с работы. Ждет второго ребенка и предвидит, что и со вторым может повториться что-то в этом роде, потому что хочет работать и заниматься бизнесом. А вопрос совсем узкий – как избавиться от чувства вины или как быть с чувством вины? Давайте уточним: вопрос о чувствах – или шире – о жизненной ситуации?

**Мама:** Я хочу избавиться от чувства вины, потому что быть на работе и одновременно чувствовать вину перед ребенком приводит меня в состояние невроза. Мне этого не надо. Я хочу найти оптимальное решение этой проблемы, и пока еще не придумала.

**Ю. Б.:** Вы очень красиво говорите: «На работе гложет чувство вины, думаю о ребенке: „Как там он один, без меня?“» Хотите избавиться от этих переживаний, **но** не отказываться от бизнеса. Вы ставите перед собой умственный вопрос: «Как оптимально решить проблему?»

Но помимо головы, у нас есть еще сердце, грудь, живот, где происходит многое, и у нас возникают очень разнообразные

переживания. Я скажу, что вся совокупность переживаний – главный для нас путеводитель.

Вы-настоящая, скорее, в них, в этих переживаниях, чем в вашей голове, где крутится одна мысль «я должна заниматься бизнесом». Я не хочу отговаривать вас от бизнеса. Однако есть повод для размышлений. Пальму первенства ваши эмоции все-таки отдают вашему материнству. А вы как бы спорите с этой своей материнской частью. Она говорит, что в ваших руках маленький человек и ваш будущий ребенок, а голова пугает: «Жизнь так устроена, что мне и второго придется забрасывать». Вы уверены, что придется?

**Мама:** Самореализация же очень важна.

**Ю. Б.:** Видите, общий ответ – «важна самореализация»! И вот вы самореализуетесь – **как?** Человек, ребенок, взрослый, особенно взрослый, становится более счастливым, когда у него все части – душа, сердце и разум – договариваются между собой. Не зря вы ставите этот вопрос: как мне выкинуть эти мысли из головы или избавиться от этого чувства? Вы не сможете заглушить чувство вины, потому что вы живой человек, иначе вы превратитесь в зомби, который повторяет: «Я самореализуюсь, все остальное меня не интересует». Вы так не хотите, и слава богу!



Когда человеку удается интегрировать, согласовать свои части, он становится более творческим. И самореализация идет не только и не столько по той линии, в которой он проторил свою узкую тропинку,

думая, что это его главная дорога. Главное – это баланс, внутренняя гармония. И все наши неудобства и чувства по отношению к ребенку, к себе, к жизни – это прекрасные симптомы, чтобы задуматься: «Наверное, мне надо как-то иначе взглянуть на жизнь, на себя, на детей и на самореализацию».

**Мама:** Вы знаете, я уже это делала. Я поняла, что не надо переживать по поводу того, что я уволилась с работы. Значит, это было правильно на тот момент. Я сначала думала, что поддалась слабости. Сейчас я понимаю, что это было правильно. И прихожу к такому выводу, что мне нужно искать другую работу – с другой сменой, с другим графиком.

**Ю. Б.:** Конечно! Так творчество и возникает, когда ты начинаешь себя слушать! Не надо подавлять никакую свою часть, это ведет к страданию. Не надо страдать, надо разрешать проблему, используя все ресурсы души!

## **Нужно ли настаивать на обязательном чтении? [Беседа]**

**Мама:** 11-летнего сына интересуют легкие произведения про сверстников – Сотникова, Медведева. Он с удовольствием такие книжки читает. А сейчас по школьной программе уже начинается «Кавказский пленник». И такие морально тяжелые произведения читать ему не хочется, и он объясняет: не хочется страданий, интересно более легкую литературу читать. Как вы считаете, это такое время? И должны ли мы настаивать на обязательном чтении?

**Ю. Б.:** С детьми не стоит ни на чем настаивать, особенно на чтении. Ужасно, когда из-за этого отшибается любовь к чтению! Худший пример – «рекомендованная литература». Родители заставляют детей читать по этому списку, а если он для детей – как рвотный порошок?! Они начинают не любить автора, то или иное произведение. Самую лучшую вещь на свете можно испортить настаиванием!

Чтение – это святое. Нельзя, чтобы родитель хотел, чтобы ребенок читал больше, чем он сам того хочет. С любовью к чтению надо быть очень аккуратным. Это же любовь к мысли, слову. Очень важно читать вслух, потом обсуждать, следить за реакцией ребенка. Может случиться, что ребенок и «Кавказского пленника» залпом прочтет, и потом всего Толстого. Но вводить серьезное чтение, понимание его, надо постепенно, усиливая серьезность книг.

Будьте с чтением очень аккуратны. Это же любовь к мысли, слову. Обсуждайте прочитанное и следите за реакцией ребенка.

**Мама:** Если он сам читает книжки, но не все, а выбирает отдельные места, не надо настаивать, чтобы он прочитал книжку с первого до последнего слова?

**Ю. Б.:** Ни в коем случае! Это так же, как с едой: небольшую порцию он съест. А если наложите во-о-от такую тарелку – и «извольте доесть все!». Так вы воспитаете отвращение к еде. То же самое

относится к «еде» интеллектуальной, и к математике, и к физике, к чему угодно. Важно поддерживать и сохранять живую душу ребенка. Во всех занятиях – в игре, в желании самому что-то сделать, что-то узнать. Интерес к серьезному чтению развивается, когда ребенку предоставлена свобода. И вам стоит это учитывать.

**Мама:** Еще по школьной программе надо прочесть «Остров сокровищ», а он не хочет читать, говорит, что ненавидит эту книгу. Он ее так и не дочитал до конца. Мне заставить его все-таки ее дочитать?

**Ю. Б.:** Надо так сказать: «Сын, ты сам знаешь, что тебе интересно. Давай поищем те книги, которые тебе по душе. А то, что заставляют, читать не будем!» А учительнице скажите: «Знаете, я лично разрешила ему сейчас читать не все, что по программе. Пусть это будет под мою ответственность!»

## Чем заинтересовать ребенка, если его ничего не интересует? [Беседа]

**Папа:** Мой ребенок, как и многие дети сейчас, уже путешествовал, есть компьютер, доступ к Интернету. И если чего-то не видел в реальности, то видел это по телевизору или в кино. И его невозможно чем-то удивить, восхитить. У него пониженная эмоциональность. Что с этим делать?



**Ю. Б.:** Вы обобщаете это одним понятием – пониженная эмоциональность. А я бы так не говорила: это спорное обобщение. Вообще, что такое эмоция? Реакция на что-то! Ребенка захлестнут эмоции, если вы отберете у него компьютер или не купите желаемую игрушку? Что с ним произойдет? Это эмоция? Современные дети часто реагируют очень бурно. Например, кидаются на пол и стучат ногами-руками. Это что – пониженная эмоциональность?

**Папа:** Это отрицательная эмоция. А как вызвать положительную, яркую эмоцию? Чем заинтересовать ребенка?

**Ю. Б.:** Это совсем другой вопрос: чем и как заинтересовать ребенка? Вообще, кратковременные положительные эмоции возникают от случайного впечатления, более стойкие – больше от взаимодействия с человеком. Вы можете сказать: «Ах!», глядя на какую-нибудь радугу или рассвет. Но по-настоящему вы волнуетесь и переживаете, например, перед выступлением, или когда вам делают комплименты, или у вас завязываются близкие отношения и вы волнуетесь от всего, что с ними связано.

Родители думают, что средства, которыми они могут увлечь ребенка, лежат на поверхности. Нет, они лежат внутри ребенка: надо понять, что ему интересно, чего ему не хватает?

**Папа:** А можно ли заинтересовать его успешной карьерой и заодно убедить подтянуть литературу и физику?

**Ю. Б.:** «Успешная карьера» для ребенка абстракция, к тому же запредельно далекая. Он чувствует, что в понимании папы это что-то значимое, а для него – пустой звук!

Родители и учителя сейчас побивают рекорды в деле принуждения к занятиям: ты должен выучить, освоить, сдать – иначе останешься за бортом, ничего в жизни не добьешься! Этими разговорами ребенок загоняется в угол: «Какой я неправильный! Папа правильные вещи говорит, а мне все равно неинтересно заниматься физикой».

А представьте себе, что благосклонность девочки, которая нравится вашему сыну, зависит от его яркого ответа по физике или по литературе! Конкуренция наверняка будет не в пользу привлекательности «карьеры».

Я подозреваю, что скука, падение интереса «ко всему», «пониженнная эмоциональность», как вы говорите, возникают у подростков от того, что на них спускают, что они **должны** знать и чем интересоваться. Но каждому ребенку дорог **свой** интерес – не важно, к чему: к майскому жуку, футболу или девочке-однокласснице. Увлеченность ребенка – дело тонкое и нуждающееся в поддержке. Он как маленькое пламя в горстке сухих веточек, которое вы поддерживаете и раздуваете, подкладывая хворост и ветки покрупнее, пока не разгорится костер. Так и с интересом ребенка: ваше

эмоциональное участие и доступ свободного воздуха необходимы. А любые попытки надавить или убедить равносильны сырьим дровам, которые гасят это пламя.

## **Хочу подготовиться к разговору с учителем. [Беседа]**

**Папа:** Что должен уметь ребенок к определенному возрасту?

Считается, что в два года ребенок должен научиться разговаривать, садиться на горшок. В пять лет – знать азбуку. А что он должен уметь в 10 лет или 15 лет? Есть какой-то список у психологов?

**Ю. Б.:** Знаменитый математик Владимир Арнольд рассказывал, что в конце первого класса учительница вызвала его мать и сказала: «Я вашего сына перевести не могу. Он до сих пор не выучил таблицу умножения. Он складывает, вместо того чтобы давать сразу ответ: если семью восемь, он семь раз складывает восемь». А у него отец профессор, дед профессор – и на второй год! Не может быть! И вот что придумала его бабушка. Она сделала такие карты – как игральные, но с примерами: семью восемь или пятью три... А на другой стороне – ответ. И они стали вместе играть. «Пятью шесть», Володя говорит: «Тридцать». Откладывают в одну сторону. А если неправильный ответ, то в другую. И так с одной стороны стопка карт худела, а с другой росла. Под конец осталось совсем немножко. Так он всю таблицу умножения очень быстро выучил. В чем тут дело? Учительница требовала автоматических ответов. А мальчик вдумывался, ему надо было понять. Учительница ему грозила наказанием: «Не переведу». А бабушка превратила зубрежку в игру и достигла нужного результата, не принуждая ребенка. Вот вам и нормы возраста. Все зависит от того как преподаются знания.

**Папа:** А вообще, насколько совпадают интересы школы и родителей?

**Ю. Б.:** Школа как организация не заинтересована в развитии творческого мышления и самостоятельности ребенка. Она построена на спущенных сверху заданиях, программах, методиках. И требует беспрекословного их выполнения. Если заострить, то школа – это лаборатория по изготовлению пассивных, послушных людей: школьник

по определению подневолен. Он исполнитель. Для творчества у него не остается времени, мысли. А волевая личность рождается, только когда ребенок растет в атмосфере свободы, инициативы, любопытства, поиска.

Школа – это лаборатория по изготовлению пассивных, послушных людей: школьник по определению подневолен.

**Папа:** Но принято думать, что волевой человек как раз может себя заставить делать то, чего не хочет...

**Ю. Б.:** Воля – это понятие, которое стоит применять не к отдельным действиям, а к жизни личности в целом. Воля – это свободная энергия, а волевая личность – человек, у кого есть эта энергия и который живет и действует увлеченно. Физиолог Павлов зарплату получать забывал, обедать забывал, так его увлекали его исследования – да и не он один! Давайте воспитывать у ребенка такую волю, чтобы он хотел делать то, что делает, и жил с интересом! А когда его заставляют, запугивают, как та учительница, которая говорит: «Не переведу» или «Все выучили, а ты почему такой ленивый и глупый?!» – в ребенка вселяют неуверенность и чувство неполноценности. У него пропадает энергия, желание что-либо делать. Поэтому родителям часто приходится делать выбор: встать либо на сторону школы, либо на сторону ребенка. Вдохновлять – вот задача взрослого. Если школа этого не делает, значит, должны делать родители. Освободить ребенка от принудиловки, в какой-то момент сказать ему: «Ты **не** должен».

**Папа:** У некоторых родителей есть страх: если их ребенок в чем-то не преуспел, то их самих оценят как «плохого отца», «плохую мать».

**Ю. Б.:** Я сейчас пытаюсь представить себе, как получаются такие родители. Это значит, что им самим никогда не давали жить, следя спонтанным интересам и желаниям, их постоянно оценивали. У них не было своего мнения, они не чувствовали, что имеют право расправиться во весь рост и сказать свое слово. Я бы с такой мамой поговорила о том, что она сама думает о себе и своем ребенке. О том, как она его любит и чем ему помогает. И посоветовала бы никого не слушать!

**Папа:** Как мне поговорить с учителем, который критикует моего ребенка?

**Ю. Б.:** Есть разные варианты общения с учителем, и надо искать подходящий. Одна из участниц моих семинаров рассказывала, что однажды ее вызвала учительница и принялась всячески ругать ее сына: он такой-сякой, он и пятое-десятое... мать слушала, а потом просто сказала: «Знаете, Нина Петровна, а я очень люблю своего мальчика!» И Нина Петровна умолкла! Это один вариант разговора.

Есть и другой, противоположный. «Спасибо, Нина Петровна, что вы мне это все сказали! Я вижу ваше горячее желание помочь моему ребенку! Я буду делать все то, что вы мне сказали» (конечно, не обязательно на самом деле делать все). Потом прийти через некоторое время и сказать: «Вы, наверное, заметили улучшение, и я тоже. Это – благодаря вашим усилиям и тем вашим советам, которым я следовала». Учителя ведь тоже люди. Их иногда важно успокоить и поддержать. Дать понять, что цените их работу. Но оценка вашего ребенка, как и его судьба, остаются, в конечном итоге, за вами. Что бы вам ни говорили, вы все равно его любите. Школа – это на время. А ваши отношения с ребенком – навсегда.

## Проблемы родителей

*Многие мамы сталкиваются с проблемой: ребенок ничего не хочет есть.*

Для меня ответ однозначный: перестаньте кормить. Не давайте есть, пока сам не попросит. Мамаши, у которых возникают такие проблемы, забивают не только любознательность, но даже физиологические потребности своим контролем и принуждением.

*Многие мамы спрашивают, как лучше подготовить ребенка к учебным занятиям. Что вы подскажете?*

Выражение «подготовка к школе» появилось не так давно. Когда я была ребенком, то просто пошла в школу, и там меня учили всему, что полагается. Сейчас школа, учителя, родители буквально сошли с ума! Я согласна, что ребенок должен быть развит, но не надо форсировать его развитие.

Почему надо заставлять читать дошкольника? Ребенок сам охотно это делает, когда созреет. В пяти-шестилетнем возрасте детям страшно интересны буквы, они с удовольствием их складывают. Родители могут объяснить, как образуются слоги. Но не надо принуждать читать!

То же с обучением математике. Родителям я рекомендую книгу «Малыши и математика» Александра Звонкина. Когда он начал заниматься с дошкольниками, один из малышей сказал: «Я уже знаю, что такое математика: два и два будет четыре». «Дети наивно думали, – пишет автор, – что математика – это операции с числами. Но ничего подобного, это далеко не все!»

Звонкин учил малышей выделять признаки понятий, находить группировки и пересечения множеств и т. п. Например, в классе 10 мальчиков, из них пять – брюнеты, пять – блондины; а еще есть девочки-блондинки. Как их можно объединить в группы? Или спрашивал: кого больше на свете – дедушек, сыновей или пап? Это вопрос, который заставляет ребенка думать (полагаю, родителей тоже).

В пяти-шестилетнем возрасте детям страшно интересны буквы, они с удовольствием складывают их.

Еще Звонкин никогда не отвечал на вопросы сам. Он предлагал ребятам подумать, и они думали столько, сколько было нужно. Его собственному сыну понадобилось полтора года, чтобы решить задачку, заданную на домашнем кружке: «Есть четырехугольники, квадраты и прямоугольники. Чего больше: квадратов, прямоугольников или четырехугольников?» Сначала дети ответили: квадратов. «Почему?» – «Комнаты квадратные, трубы на крышах...». Здесь проявилась особенность мышления маленьких детей. Они мыслят через восприятие действительности. Через полтора года сын Александра сказал: «Папа, я тогда неправильно ответил. Больше четырехугольников, потому что квадрат – тоже четырехугольник».

Ребенок сам прошел путь познания и размышления, и это очень важно. А могло бы быть совсем по-другому: «Нет, ты что, дурак?! Что ты говоришь, подумай, ведь...» И дальше – монолог взрослого с готовым ответом: «...ведь квадрат тоже четырехугольник!» Что происходит с ребенком? Он весь съеживается: он глупый, недотепа. Мало того что он плохо соображает, да еще рассердил папу. А папа может добавить: «Будешь так отвечать на приеме в школу, тебя туда не возьмут!» Вот где нужно проявлять деликатность, спокойствие, давать ребенку развиваться в своем темпе.

*Как правильно развивать ребенка, чтобы он был сначала хорошим учеником, а потом хорошим студентом?*

Надо жить с ребенком, увлекаться вместе с ним, рассматривать, узнавать интересные вещи. Но не заставлять! Иначе вы будете убивать у ребенка интерес. Есть замечательное слово – *спонтанная* (то есть самопроизвольная) *активность*. У разных детей она разная. Кто-то с букашками возится, кто-то с листиками и цветочками. Вы можете использовать этих букашек, эти листики или железки – все, что угодно, чтобы подхватить этот интерес и обогатить его.

Надо жить с ребенком, увлекаться вместе с ним, рассматривать, узнавать интересные вещи. Но не заставлять!

Каждый раз, когда вы с ребенком открываете страничку книги с интересным предметом: машинкой, букашкой или динозавром, – вы открываете это по-новому. Маленький читатель уже получил часть информации, он уже продвинулся на шаг вперед, и вы можете задавать ему все новые вопросы, проявлять собственный интерес, находить еще какие-нибудь картинки, фильмы или рассказы на эту тему.

Довольно давно в одной газете опубликовали историю про мальчика, который получил высокую награду за собственное исследование от международной географической ассоциации по атмосфере. А все началось с того, что мальчик увидел журнал про облака и стратосферу. Он заинтересовался и вместе с мамой начал собирать информацию о небесных явлениях, климате... Но не просто собирать, а изучать и наблюдать. Замечу, что мама увлекалась вместе с ним. Через пару лет он сделал на основе этих наблюдений важное открытие.

*А могут ли помешать активному творческому развитию ребенка четкое расписание и программа школьных занятий?*

В своей книге «Общаться с ребенком. Как?» я ссылаюсь на книгу замечательного педагога Александра Нилла о его школе Саммерхилл. (Это независимая частная школа в Великобритании, которая была основана в 1921 году Александром Сазерлендом Ниллом. Главная ее идея состоит в том, что «школа должна подстраиваться под ребенка», а не наоборот. – Ред.) Он пишет: «Мы не представляем, как много талантов убивает школа своим режимом и обязательными занятиями!»

А вот что записывает в своем дневнике А. Звонкин: «Первый год учебы в школе. Детям уже не 4–5, а 6–7 лет. Они заметно поглупели(!)». Однажды, когда он задал решить простую задачку сыну-первокласснику, тот произнес фразу: «Мы этого еще не проходили». Это была какая-то мелочь, которую не надо было «проходить», а требовалось чуть-чуть подумать. В дошкольном домашнем кружке дети в свободном режиме мышления решали задачи, которые разбираются в 9-м классе! А тут – «Мы это еще не проходили»!!

Это яркий пример того, как школа накладывает жесткие рамки на мышление ученика и он тупо заучивает то, что «проходят» на уроках. Поэтому и стандартная подготовка к школе убивает всякий спонтанный интерес к знаниям.

А вот еще один замечательный пример совсем другой подготовки.

У маленького Ричарда Фейнмана, который потом стал нобелевским лауреатом, отец был простым человеком. Но он много и очень умело, можно сказать талантливо, занимался сыном. Во время совместных прогулок он озадачивал его разными вопросами: например, почему птички чистят свои перышки? И мальчик выдвигал разные гипотезы. А когда сыну было всего полтора года, он предлагал ему выкладывать цветные плиточки: одну голубую, две белых, одну голубую, две белых... Поначалу малышу не удавалось соблюсти этот порядок, и мама говорила: «Да пусть выкладывает, как хочет». На что отец отвечал: «Нет, потому что это – математика». (Он с самого рождения сына мечтал, что мальчик станет ученым.)

*Получается, развитие ребенка и школа – понятия несовместимые?*

Ну, почему несовместимые? Школа **не должна** убивать интерес к учебе!

Она начинает это делать, прежде всего, когда требовательная учительница в первом классе кричит на детей. Бывает, из-за этого ребенок на третий день отказывается идти в школу.

Очень важно эмоциональное участие учителя в процессе учебы ребенка. Эмоциональное – не в смысле раздражения или гнева на учеников, а в смысле понимания детей, их особенностей и трудностей. Правда, когда перед учителем сидят 40 человек, реализовать индивидуальный подход очень трудно.

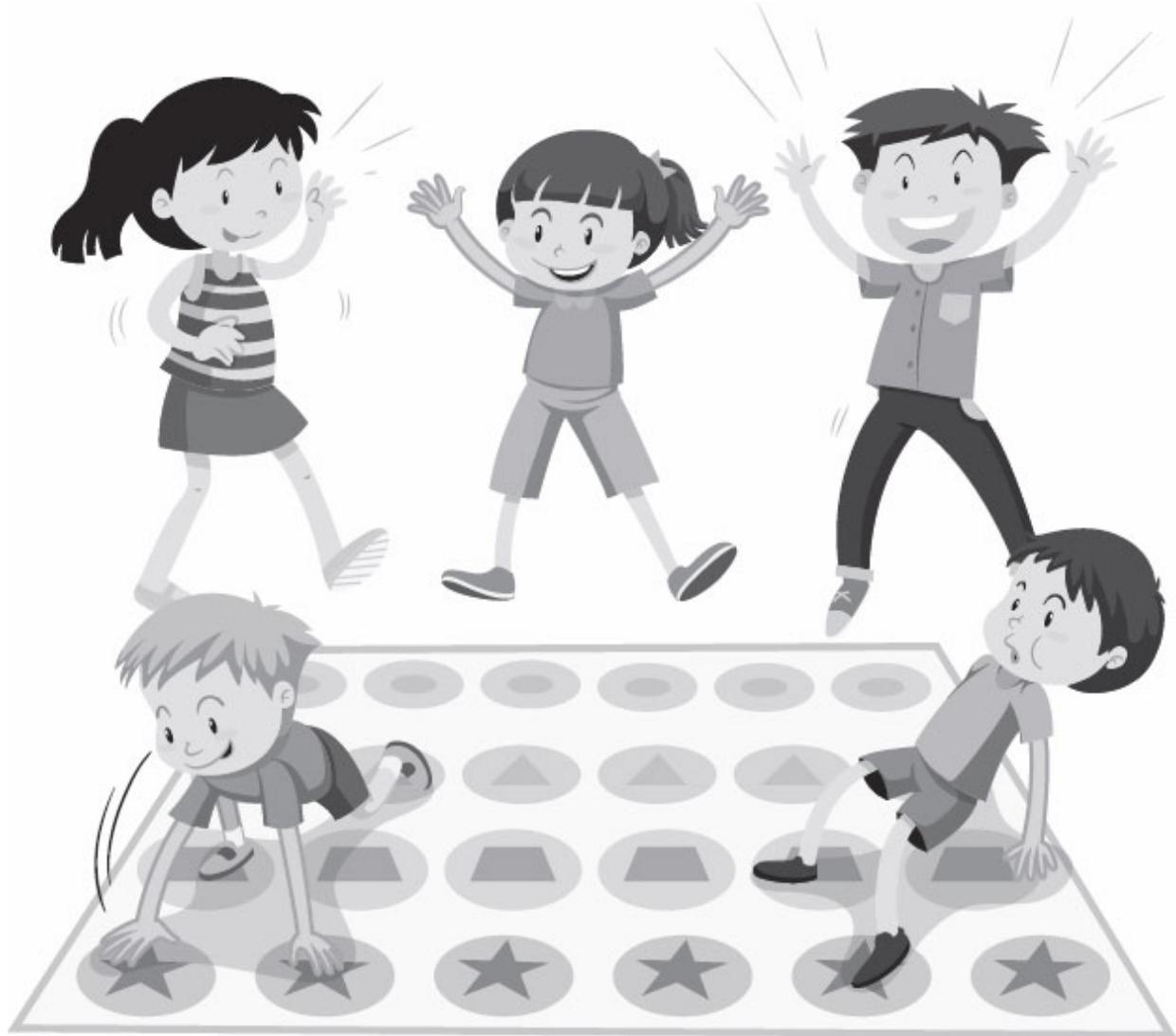
В дорогих частных школах делают маленькие классы: от 5 до 15 человек. Но просто маленькое количество детей в одном классе автоматически не обеспечивает индивидуальный подход. Многие педагоги не знают, что это такое, не имеют чувствительности, которая была у многих выдающихся Учителей, таких как Александр Нилл, Мария Монтессори и другие. К сожалению, и в педвузах этому не учат.

В любом случае, хорошие учителя бывают, и ребенок может многому научиться в школе, если его интерес к учебе сохраняется и поддерживается.

Школа может убить интерес к учебе. Прежде всего, за счет очень требовательной учительницы в первом классе,

которая кричит на детей. Но хорошие, талантливые учителя тоже есть.

## Глава 16. Друзья и подружки



Подростковая компания предъявляет новые требования к социализации человека. И не всегда это проходит гладко.

## **12-летнюю дочь не понимают, обижают. [Беседа]**

**Мама:** Моя 12-летняя дочь поехала в лагерь и не подружилась с другими девочками. Ее не понимают и не принимают. Она очень хочет с кем-нибудь подружиться, но ее отталкивают, обижают и дразнят. Девочка в первый раз оказалась в такой ситуации. Раньше такого никогда не было. В чем дело?

**Ю. Б.:** В 12 лет девочки (мальчики чуть позже и у них по-другому) становятся такими кумушками, которые организуют коалиции и «дружат против» других девочек. Вообще в это время начинается сильная ориентация на сверстников, желание быть ими принятой. Очень может быть, что в своей школе ваша девочка не получила необходимой закалки и это сказалось на ее ситуации в лагере.

Ребята в этом возрасте очень опасаются прослыть в компании «белой вороной». Некоторые все равно оказываются непопулярными, а некоторые завоевывают положение лидера. Кто-то из ребят в классе признается или не признается по разным поводам: ум, физическая сила, спортивные успехи... Если ты **слишком** умный, тебя могут начать клевать и называть «ботаником». Если ты обидчивый, начнут провоцировать на агрессию или слезы. Поэтому подростковая компания проводит раннюю и сильную «работу» по социализации человека, приведение его к некой усредненной норме. Этот процесс не проходит гладко. Все зависит от того, какой запас прочности у ребенка. А у него должны быть развиты, по крайней мере, две вещи.

Первое – достаточная уверенность в себе, устойчивая самооценка. Хорошая самооценка закладывается в семье. Хорошо, если не воспитывали жестко и не баловали, относились с доверием и уважением. Совсем хорошо, если ребенок самодостаточен. Это замечательное свойство. Оно нужно каждому ребенку, и взрослому тоже.

Второе – это хорошо развитые навыки общения. Если ребенка дразнят, то он может потеряться, полезть на обидчика с кулаками, расплакаться – или же спокойно с достоинством ответить. Хорошо

также уметь ответить с юмором. А такие навыки как раз вырабатываются в семье.

**Мама:** А когда ребенка пытаешься сделать самодостаточной, можно ее перехвалить, нанести какой-то вред?

**Ю. Б.:** Не стоит думать, что самодостаточность и хорошая самооценка рождаются от большого количества всяких эпитетов – какая ты у меня умная, да красивая, да замечательная! В таком случае дочка будет расти зависимой от похвал и восхищений. А в школе ребята хвалить не будут, и тогда она растеряется – почему они меня не принимают? Ребята очень четко определяют в любом человеке – слаб он или крепок. Если он уверен в себе, к нему не лезут, его принимают, с ним дружат.

Так что лучший способ помочь вашей дочке – это всячески укреплять ее уверенность в себе. Отмечайте ее успехи, помогайте в трудностях, обсуждайте планы и достижения.

## **Как помочь ребенку быть более коммуникабельным со сверстниками?**

Мой сын 12 лет учится в коррекционной школе с диагнозом «умственная отсталость легкой степени». С ним не хотят общаться одноклассники. Они обижают детей с отклонениями! Как помочь моему ребенку?

Улучшение ситуации в школе зависит не только, а может быть, и не столько от вашего сына. Он наверняка старается, как может, но его возможности ограничены! Не стоит ждать, а тем более требовать от него какого-то специального поведения. Такие дети нуждаются, прежде всего, в помощи и поддержке со стороны других! Тёплая атмосфера дома, разговоры с ним «по душам», пусть даже немногочисленные слова понимания и сочувствия будут его укреплять.

Но, конечно, школа может приносить ему много огорчений. Здесь вам стоит очень постараться в организации ему помощи. Попытайтесь установить связь с учителями, может быть, получится встретиться с одноклассниками и поговорить с ними напрямую или через учителей. В классе наверняка есть более сочувствующие дети. Бывает, что кто-то из таких ребят берет под защиту более слабых или обижаемых. Можно связаться и с некоторыми родителями. Все-таки ребята далеко не все жестоки, и мир вокруг не без добрых людей. Пожалуйста, не теряйте надежду, но и не полагайтесь на советы. В ваших руках – активно помогать сыну и находить людей, которые ему помогут.

## **Как защитить ребенка от унижений и обзываний со стороны одноклассников?**

Моему сыну 12 лет, он тихий, скромный. И за это одноклассники часто его обижают и обзывают. «Ботаник» – это еще самое мягкое, как они к нему обращаются. Как сбить агрессию сверстников по отношению к моему сыну?

«Сбить агрессию», как вы говорите, с одноклассников вряд ли получится. Здесь мог бы помочь учитель, но это тоже не наверняка, зависит от того, какой учитель, захочет ли и сможет ли он разбираться с этой проблемой. Так что главная помощь может исходить от вас и самопомощь от сына.

Вам стоит его внимательно послушать, узнать что представляют собой ребята, которые его обижают. Обычно это бывают грубоватые лидеры, которые укрепляют свой «авторитет» за счет унижения одноклассников. Когда подросток говорит «они все» (не признают, нападают), то это преувеличение. Опыт показывает, что в классе бывают сочувствующие, которые тихие и скромные, как ваш мальчик. Может быть, среди них есть кто-нибудь, с кем он дружит или, по крайней мере, общается. Такой разговор может помочь вашему мальчику шире и спокойнее взглянуть на всю ситуацию.

Совсем неплохо обсудить его особенные достоинства, которые дали повод ребятам называть его «ботаником». Объясните, что, по современным данным, в основном из таких «ботаников» набираются сотрудники в международные центры современных высоких технологий.

А еще вместе придумайте, как можно с юмором отвечать на некоторые выпады ребят.

## **8-летний сын стал изображать из себя маленького перед ровесниками**

Я воспитываю сына 8 лет, живем с ним вдвоем. Последнее время стала замечать, что мой ребенок, общаясь со сверстниками на улице или в школе, пытается вести себя как маленький. Раньше я подобного не наблюдала, а сейчас даже не знаю, как это исправить. Как искоренить эту вредную привычку?

Обращает на себя внимание, что его необычное поведение появилось для вас неожиданно и показывает его желание стать маленьким, как бы не расти дальше, не взросльть. Отчего такое желание может появиться? Причин может быть много и очень разных.

Может быть, он не справляется с какими-то нагрузками в учебе или спортивных играх и хочет показать, что «он еще маленький», «не требуйте от меня многоного!».

Может быть другое: он где-то увидел такое поведение, и оно ему понравилось. Вот он и проигрывает его, взяв на себя роль маленького. С ребятами такое бывает! Когда наиграется, само пройдет.

Еще одна причина может быть связана с вашей жизнью. Вы пишете, что живете с ним вдвоем. В неполной семье привязанность ребенка к матери бывает особенно сильной и тревожной: он привыкает иметь «всю маму» для себя, и угроза потерять даже долю ее внимания вызывает страх! Страх этот может быть бессознательным, но от этого не становится меньше. Его поведение как бы говорит: «Если я буду маленьким, мама от меня никуда не денется!» Так что, может быть, вы найдете причину в вашей личной жизни.

Какая бы причина на самом деле ни была, думаю, лучше всего вам продолжать ровно и внимательно относиться к сыну и не заострять внимание на этой «вредной привычке». Это пока что не привычка, а преходящий эпизод в его и вашей жизни. Скажите, что вам не доставляют удовольствия такие сюсюкания (без критики его самого), а, наоборот, очень нравится, когда... – тут вы можете продолжить, указав на его «взрослые» поступки.

## **Глава 17. Внутренний мир подросших детей**



**У меня две дочери, им 8 и 13. Они очень привязаны ко мне. Особенно 8-летняя. Мне приятно, но возникает впечатление, что ей комфортнее быть со мной, чем играть с ребятами во дворе. Меня интересует, насколько это может стать проблемой?**

У вас дружная женская семья. Отлично! Не бойтесь ничего. Младшая, держась за вас, «напитывается» теплом столько, сколько ей надо. И она будет эмоционально-гармоничная, и выйдет во внешний мир тогда, когда ей это будет нужно. А нужно будет скоро. И тут вам придется проследить, чтобы самой не начать ее держать при себе: «Куда ты уходишь? Побудь со мной!», то есть вы можете поменяться местами. Некоторые мамы говорят про своего ребенка: «Мне он нужен, а он не обращает на меня внимания! Раньше мы были очень близкими, а теперь он отдалился!» То, что вы тревожитесь и задаете такой вопрос, позволяет надеяться, что у вас все будет нормально.

**Моей дочери 13 лет. Взяла ее телефон и обнаружила, что он под паролем. На мою просьбу разрешить мне смотреть она очень обиделась. Сказала, что это личное и я не должна залезать. А я очень волнуюсь, она еще маленькая. Как правильно контролировать?**



Ваше желание немного запоздалое. В 13 лет с детьми нужно находить уже другие формы заботы о безопасности. Родители уже и не очень имеют право контролировать их личные дела, прямо в них встrevать. В идеале можно было бы сказать примерно так: «Да, я уже не имею права проникать туда, куда ты не хочешь. Я уважаю твоё личное пространство и верю в твою разумность. Я могу только сказать о своем беспокойстве по поводу того, что...»

И дальше в таком тоне я бы поговорила с дочкой насчет телефона, а параллельно попыталась бы наладить с ней контакт по другим поводам.

Желание контролировать часто превращается в ущемление прав и самостоятельности подростка. Это происходит и с детьми, и с мужьями, и с женами. Контроль приводит к ухудшению контакта. «Объект» контроля ставит перед тобой преграду, уходит в свое пространство, закрывает дверь. Тогда беспокойная мать начинает стучать в эту дверь, и вопрос «Как правильно контролировать?» по сути означает: «Как стучать лучше, чтобы она открылась?» Напрасно, не откроется.

Конечно, многие родители опасаются, что сетевое общение может быть опасным: люди с недобрыми намерениями, группы в социальных сетях с плохими интересами, да, в конце концов, просто преступники... Но здесь главное спасение – доверительный контакт с ребенком. Налаживать его нужно как можно раньше, и чем старше ребенок, тем осторожнее, более умело себя вести.

Контроль приводит к тому, что контакт с тем, кого ты хочешь контролировать, ухудшается.

Итак, вам стоит признавать и уважать личное пространство дочки. Не надо ставить вопрос так: либо я ее контролирую, либо выпускаю на свободу, и там ее подстерегают опасности. Просто будьте рядом с ней! Доверяя вам, она сама будет обращаться за помощью, если понадобится. Но заранее в дружеском тоне просто пообсуждайте разные случаи опасных контактов.

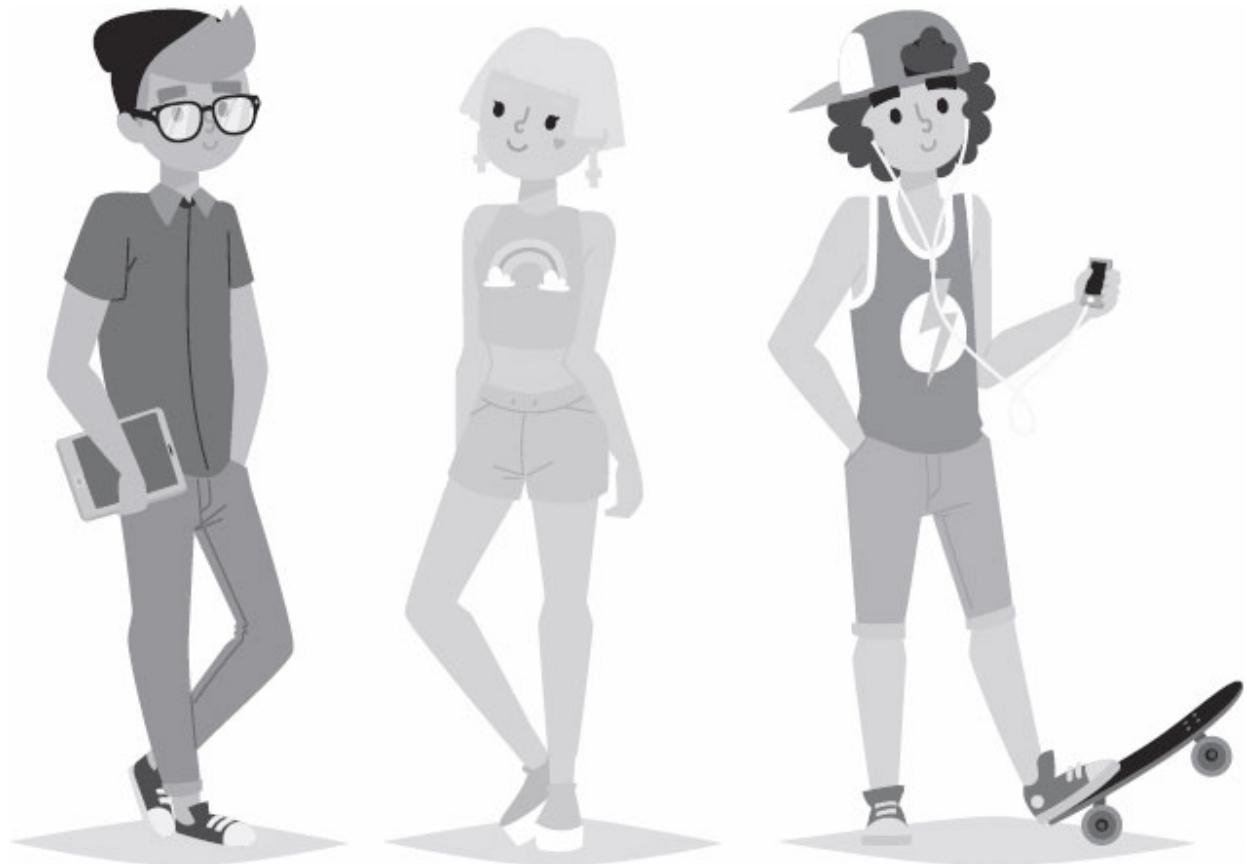
## **Моя 13-летняя дочь все время мне говорит: купи да купи! «А то я хожу как лузер...» Как внушить ребенку умеренность?**

Мы, взрослые, сами страдаем вещизмом, и это передается детям. Поэтому неплохо начать с себя. Тогда нам проще будет объяснить ребенку, что он может обойтись без нового телефона, без такой же, как у всех, сумки и т. п. «У тебя очень хороший компьютер, зачем тебе новый? От добра добра не ищут!» Или: «А зачем тебе такая сумка? Ты хочешь выделиться, понравиться? Интересно, кому?» Так у вас будет повод поговорить с ребенком на более сложные темы, в том числе как понравиться, не обладая этой сумкой.

Агата Кристи в своих воспоминаниях рассказывает про случай из детства своей матери. Будучи маленькой девочкой, та увидела в витрине красивое платье и стала упрашивать свою мать его купить. Мать купила платье, а потом обратилась к дочке: «Смотри, у тебя уже есть несколько нарядных платьев, а у другой девочки нет ни одного, потому что ее родители бедные и им это не по карману. Представляешь, какое счастье для бедной девочки было бы получить такое платье в подарок! Давай это сделаем!» И они отдали платье бедной девочке.

Этот случай, конечно, запомнился девочке на всю жизнь. А для нас из глубины XIX века дошел этот замечательный пример воспитания в ребенке умеренности в стремлениях к вещам и одновременно душевной щедрости!

## Глава 18. Переходный возраст



## **Девочка 16 лет, бросила учебу, связалась с дурной компанией. Как мне не потерять ее?**

У меня есть племянница. Она мне как дочь. Ей 16 лет. Мать умерла. Ее отец, мой брат, почти не занимается ей. Она сейчас не учится, не работает, общается с теми людьми, которые мне кажутся аморальными. Я переживаю за нее. Брат говорит: «Брось ты это все, пусть делает, что хочет». А я не могу. Как мне не потерять с ней связь?

Что я думаю по поводу вашего вопроса? Прежде всего, очень упущено время. И есть одна вещь, которую вы сказали очень правильно – как бы не потерять с ней связь. С одной стороны, на нее повлиять, с другой стороны, не вызвать сопротивления и отчуждения. Потому что, если вы ей начнете читать нотации или запугивать, или заставлять, или, тем более, наказывать: «Не дадим денег на то-то!», то произойдет разрыв в отношениях.

Все, что вы можете сейчас делать, – ее слушать. Хорошо, что вы близки к ней по возрасту и вам легко выдерживать дружеский, а не родительский тон. Вам стоит узнать ее огорчения, заботы, ее неудовлетворенности – и слушать, слушать, слушать! Потому что очень может быть, что она сама не рада тому, как идет ее жизнь, и сама, хоть и отталкивает – «не лезьте ко мне», – боится того же, чего боитесь и вы. И так вы найдете общий язык.

Если вы подростку начнете читать нудно лекции, нотации или наказывать, то произойдет разрыв в ваших отношениях.

## О трудных подростках

*Что является наиболее важным в формировании личности ребенка в возрасте от 12 до 16 лет?*

Думаю, что главным в личности человека являются самостоятельность, чувство достоинства, внутренняя дисциплина и причастность к духовным идеалам.

Соответственно, ребенка нужно воспитывать в уважении к человеку (другому и к самому себе), учить справляться с собственными эмоциями и порывами, выходить за пределы заботы о себе, в область общечеловеческих ценностей.

*Почему этот возраст считается трудным? Что отличает трудных подростков?*

Так их называют не совсем правильно. Не они трудные, а им трудно с нами! К этому возрасту накапливается протест и сопротивление всяким подавлениям и требованиям со стороны родителей, учителей, социума, с игнорирования их ощущения себя как свободного, самоопределяющегося человека.

Кроме того, они выходят из привычной домашней обстановки в более широкий мир, и им трудно сразу сориентироваться. Одновременно в них происходят всякие гормональные перестройки, с которыми им тоже вначале трудно справляться. Что касается системы ценностей, то тут вообще «конец света»: папы, мамы, президенты – кто во что горазд! Где мудрый наставник со светлой душой? А ведь от природы ребенок светлый! Вот он и ломается!

*Есть ли какая-то специфика в подростковом возрасте у мальчиков и девочек?*

Да, есть. Прежде всего, у девочек крышу сносит раньше, чем у мальчиков. С переходом к 13 годам для них уже не столь важно, как выглядят сверстники, а «как выгляжу я?». Происходит подготовка к женской миссии, к женской доле.

Я не понимаю, почему 2–3 летние девочки играют в куклы, а мальчики – в машинки. Откуда они это узнают? Скорее всего, это архетипические переживания, «зов предков» или «зов природы»! Девочки очень рано угадывают свою женскую функцию, хотят найти принца, хотят любить и чтобы их любили. Это занимает их мысли и в подростковом возрасте. За исключением очень интеллектуальных девочек, которые очень неловкие в общении и долгое время чувствуют себя одинокими.

*Частота самоубийств в возрастной группе от 12 до 16 лет за последние годы в России увеличилась. Что происходит? Отчего эти дети не находят другого способа объясняться с внешним миром, кроме как покончить с собой?*

Да потому что не находят, с кем, как вы говорите, можно «объясняться»! Очевидно, что в современном мире с его темпами и всеобщей занятостью общение детей с родителями практически сведено к минимуму. Последняя редакция Федерального закона об образования свела на нет воспитательную функцию школы. Теперь это только образовательное учреждение. Кто, по-вашему, может и должен был бы взять на себя миссию помохи подростку – наставничества, мягкой и мудрой опеки?

Это должны быть специальные социальные институции, социальные инициативы. Надо думать всем миром. Для начала хорошо бы выявить всякие начинания и дать им гораздо более сильный голос в массмедиа. По-моему, у нас есть что-то вроде клубов для подростков, местных ассоциаций, групп помохи подросткам-наркоманам, просто беспризорно шатающимся... Кроме того, при каком-то финансировании можно и нужно обучать молодых наставников трудных подростков, а потом им платить как за важную и очень достойную работу на благо страны.

*Часто родители жалуются, что еще вчера покладистый, ласковый и добрый ребенок вдруг, казалось бы, ни с того ни с сего изменился до неузнаваемости: начал приносить из школы двойку за двойкой, отказывается помогать по дому. Почему это происходит и как с этим бороться?*

Происходит потому, что в этом возрасте возникает перелом в развитии ребенка. Переходный возраст недаром так называется, ибо это переход к взросому состоянию с очень большим количеством трансформаций не только в физиологических, но и психологических.

Я бы начала с того, что они становятся более чувствительными и более ранимыми. Чувствительность, прежде всего, к тому, как относятся к ним сверстники. Это начинается немного раньше – лет с 11, когда происходит переориентация с мнений родителей на мнения сверстников. Например, появляются такие ребятишки, которых называют «клоунами». Если они не отличаются успеваемостью или физической силой, то пытаются смешить класс. С другой стороны – лидеры, которые могут возглавить не только хорошее, но и плохое, например организовать побег с уроков... В эти моменты они не думают, что скажут родители. Им важно, каким молодцом он будет выглядеть.

Дальше – какие еще проявления ориентации на сверстников? Одежда. Если первоклашки ходят в форме, прилизанные, аккуратные, то в средних классах начинается поветрие, которое можно сравнить с оспой или коклюшем. Они подхватывают разные моды. Например, опущенные донельзя штаны, развязанные шнурки, вообще, неряшливость в одежде. И это – форма протesta против порядков взрослых, как это было в свое время с хиппи.

У подростков, как правило, очень неустойчива эмоциональная сфера. Часто копятся негативные переживания: плохая отметка, несправедливая учительница, «измена» подружки, родители не разрешили проколоть уши... И все это валится в общий котел. А еще, не дай бог, родители ссорятся между собой или разводятся. Любое переживание отца или матери пропускают через себя. Мать могут упрекнуть: «У тебя нет гордости...», или, наоборот, берут ее сторону, как будто говорят: «Я буду тебе вместо отца, защитником».

Короче говоря, ранимость и повышенная чувствительность ко всему. И в отсутствие понимания их внутренних состояний они становятся «трудными». А если понимание есть – они не-трудные.

*Если подростки переживают за родителей, то откуда непослушание и своееволие?*

Тут мы выходим на следующую очень важную особенность подростков: протест против взрослых. Это тоже повышенная

чувствительность, но на этот раз – к требованиям, которые приходят от взрослых. В определенных дозах и формах они начинают мешать их внутреннему развитию, в частности их самостоятельности, самоопределению.

Часто родители перегибают палку в плане контроля. В 12–13 лет надо ребят в чем-то отпускать. И это очень тонкий момент, потому что в то же время надо продолжать помогать им в освоении социальных норм и форм поведения.

Приведу метафору: при воспитании детей нужно использовать стратегию, которой пользуются при ловле рыбы на спиннинг. Чем отличается спиннинг от удочки? Удочкой рыбу просто выдергивают из воды, а на спиннинг ее «водят»: тянут, осторожно наматывая леску, без резких рывков – иногда отпускают, давая рыбе немного уйти, снова подтягивают, снова чуть отпускают… пока не подведут окончательно к сетке.

С подростком надо обращаться так же осторожно и гибко. Вместо этого ему говорят жесткое «Нет!». А он в ответ так же жестко: «А я все равно!» – со своей усиленной борьбой за свободу. И она, эта борьба, вообще говоря, оправданна, потому что человеку свойственно давать отпор, когда на него давят. Родителям здесь очень легко перегнуть палку. Ведь раньше с маленьким ребенком они обращались вроде бы так же – и он это сносил. А теперь не получается. Почему? Потому что вырос и потребность в самостоятельности выросла вместе с ним!

Правда, амбиции подростка не всегда соотносятся с его возможностями. Например, 14-летняя девочка говорит маме: «Мы с ребятами решили праздновать Новый год у подружки, и я останусь там ночевать! А что тут особенного?!» С одной стороны, мама готова пойти навстречу, с другой стороны, ей страшно, потому что у девочки еще незрелые мозги и она не может предвидеть всего того, что может случиться. И это очень трудная дилемма между желанием отпустить – и необходимостью обеспечить безопасность. Большинство родителей в таких случаях терпят крах. Делают, что проще – говорят «Нет!». Тогда следует открытый протест: «Ах, вы так? Тогда я…» И тут возможны разные варианты – своееволие, обман и т. д. Важно понять: восстание подростка против жестких действий взрослых естественно и оправданно! Если родитель мудрый, то он умеет с пониманием

отнестись к желаниям ребенка – и не упустить из вида его безопасность.

*А если желания подростка неразумные, даже опасные, а он настаивает?*

С подростком надо начинать говорить «по-взрослому», заранее много объяснять. Отец может сказать сыну: «Мне нравится, что ты защищаешь свое мнение. Я не во всем с тобой согласен, но давай поговорим и обсудим...» или: «Ты настаиваешь? Хорошо, давай посмотрим, какие могут быть следствия...». Главная идея – принимать, договариваться, обсуждать, вместо жесткого запрета.

Родителям трудно решиться сказать: «Ты молодец, что настаиваешь на своем» – они боятся укрепить подростка в «неправильном» желании. Однако одобрительная фраза будет означать уважение к его мнению и самостоятельности. Родители слишком забегают вперед в своих страхах и опасениях. Вместо этого надо приучать ребенка здраво мыслить, и для этого сначала – обсуждать вместе.

Пятилетний малыш сам хочет переходить улицу, но он еще к этому не готов, и мы просто держим его за руку. Но в 8–9 лет за руку держать его уже не обязательно.

Одни наши знакомые позволили дочке со второго класса переходить ежедневно в школу очень загруженную транспортом улицу. Но сначала отец шел рядом, потом принимал «зачет», потом отпускал одну, наблюдая со стороны, пока не убедился, что девочка соблюдает правила абсолютно четко!

Думая о воспитании, мы неизбежно приходим к такому понятию, как **риск**. Вся логика развития ребенка, его личности, его потребностей, социального самосознания и положения – все это оборачивается для родителей **необходимостью идти на риск**. Подросток рвется бороздить океаны новых приключений и дел. Он интуитивно чувствует, что ему надо набираться **своего** опыта, без родителей и их контроля. Это ему нужно для будущей жизни, будущих самостоятельных шагов и самостоятельных решений. Это очень позитивное стремление, и родитель должен свое беспокойство сменить на понимание ребенка. Когда ребенок допустит вас в свой внутренний мир, вам будет легче

обсудить и отработать с ним его собственный контроль за безопасностью.

*Подростки, как правило, не хотят впускать родителей в свой мир.*

Не впускают потому, что думают, что их не поймут. И не только думают, но их действительно часто не понимают. Доверие ребенка появляется при **умелом общении** с ним. О правильном общении приходится говорить снова и снова.

Есть несколько простых принципов. Во-первых, не говорите сразу «нет», когда вы не согласны. Самое главное, поговорить с ребенком так, чтобы получить от него сначала «да». Чем больше «да» он произнесет, тем скорее почувствует, что вы его понимаете. Ведь чтобы получить «да», вам и в самом деле нужно понять, что и почему он хочет или не хочет.

Возьмем для примера дошкольника. Мама говорит: «Денис, иди в ванную, я тебе помою голову». – «Нет, только не голову!». – «Ты не хочешь мыть голову». – «Да, не хочу!». – «Ты очень не любишь ее мыть». – «Да, ненавижу!» – «Недавно тебе попало в глаза мыло, и ты очень переживал». – «Да, я тогда даже плакал». – «И ты хочешь, чтобы это уже никогда не повторялось». – «Да-а!»

Смотрите, сколько раз мать получила «да»!

Во-вторых, важно найти позитивную сторону его отказа. Например, сказать: «Конечно, ты не хочешь мыть голову после того, как тебе однажды нащипало глаза. Молодец, так всегда и действуй: если что-то принесло вред – не соглашайся снова! Я вот тоже обожглась об ручку сковородки, теперь уже никогда за нее не хватаюсь. У тебя это очень хорошее свойство!» Теперь мальчик знает, что мама в курсе его ситуации и его переживаний. После этого он гораздо больше готов к совместному поиску решения.

Например, мать: «Что бы нам такое придумать, как можно по-другому...? Помылить, что ли, только затылок? Его, наверное, не щиплет...» и т. п.

А что бывает вместо? – «Нет, я тебя все равно вымою! Ты у меня грязный ходить не будешь!» – голова намыливается под истерические вопли. Ребенок вымыт, но мама его обидела и унизила, совершив насилие!

А если подросток не хочет делать уроки? С ним тоже можно поговорить и попытаться войти в его положение. «Ты не хочешь – наверное, устал. Может быть, ты хочешь сесть за них позже». – «Да, позже». Можно поинтересоваться: «Какой у тебя самый нелюбимый урок?» – «История!» – «Тебе не нравится история». – «Да, вообще-то, не история, а историчка!»

О-па, вы попали на волну, и может начаться беседа. «Тебе не нравится учительница истории.» – «Да! Она никому не нравится». – «Наверное, она какая-то не такая...» – «А как ты думаешь, если она... (то-то и то-то) – это хорошо?» – «Мне кажется, не очень, и я думаю, что ты прав, что недоволен!»

И вот вы обнаружили, что его неприязнь к учительнице распространяется на предмет, историю, на нежелание изучать Ивана Грозного. Вы можете заметить: «Бедный Иван Грозный, пострадал из-за какой-то исторички!» Ваш подросток улыбнется, захочет еще чем-нибудь поделиться. Принятие и юмор в таких случаях очень помогают! Может быть, и история перестанет так сильно отталкивать.

А какой другой вариант? «Садись, учи! Ты не можешь ненавидеть историю! А ЕГЭ как будешь сдавать?!» И вы заткнете «бочку» его недовольства (я иногда использую такую метафору: пробкой затыкаете бочку, наполненную эмоциями, не учитывая, что внутри все кипит). Когда нет понимания со стороны родителя, ребенок остается наедине со своими переживаниями. А если его еще насилино заставляют, то добавляется возмущение, такое подавление чревато усилением конфликта.

Новорожденные младенцы не терпят ограничения физической свободы. В начале прошлого века американские психологи проводили на этот счет эксперименты: у грудничка мягко удерживали неподвижно голову – и он начинал возмущенно кричать. Каждый родитель знает, что если тую пеленать младенца, то он орет. Теперь детей распеленывают, говорят: пусть гуляет свободно. Так что слово «свобода» – святое для воспитания ребенка.

И опять-таки мы натыкаемся на тонкую грань. Предоставление свободы не означает вседозволенности. Как только ты говоришь родителю: раз он настаивает, дайте ему это делать. А в ответ: «Ага! Я вот сейчас ему разрешу, а потом буду плакать кровавыми слезами!

Сегодня разрешу взять конфету, а завтра он бабушку по голове молотком!»

Не надо мыслить контрастами! Уважать свободу ребенка – значит **постепенно** расширять зону дел, где вы даете ему самостоятельность. Вот он заявляет: «Пап, я пойду гулять». – «Ты хочешь идти гулять». – «Да». И тут у вас соблазн сказать: «А как же уроки?» или: «А ты что, забыл, у тебя еще английский и математика!» Это плохо. А если вы скажете: «Ты решил погулять, а потом сесть за уроки». – «Да, сяду, когда приду». Он, может быть, и не сядет сразу, но вы не завинтили гайку. Не нависли своим контролем за его делами. А за несделанные уроки он будет сам расплачиваться, и это ему не только полезно, но и необходимо!

Итак, чтобы грамотно построить разговор с подростком, прежде всего, надо сказать так, чтобы получить его «да». Во-вторых, важно поддерживать или одобрять его намерение решать самостоятельно.

Но есть еще и третье: вместо запрета можно сказать о себе, своем беспокойстве: «Меня заботит, успеешь ли ты в таком случае вовремя лечь спать». Давая свободу, вы идете на риск и о своем переживании можете сказать. Однако своими переживаниями важно делиться без выпадов и критики: «Нет, ты не пойдешь... О тебе же беспокоюсь... Тебе же добра хочу...».

И вот тут очень важная философия, которую стоит осознать: часто родитель хочет получить **локальную пользу**, но при этом теряет **глобальный контакт** с ребенком. «Ничего себе польза, – думает он про себя, – обложили, как волка красными флагами – нельзя то, не делай этого. Хватит! Я уже вырос, сам знаю!»

А ведь правильно думает! И если вы скажете: «Тебе не нравится, что мы продолжаем следить за твоей жизнью и очень тебя ограничиваем...», то он, конечно, согласится и при осторожном ведении разговора может начать вам доверять.

Могу в заключение сказать:

Те родители, которые смогли освоить методы общения, обсуждают с ребенком трудности и несогласия, в один голос утверждают, что их подросток не трудный, «у нас с ним все в порядке!».

## Глава 19. Работа родителя – и разлука с ребенком



## **Что лучше: мама, которая сидит дома и тоскует, или мама, довольная работой, но мало бывающая дома?**

*Что для ребенка лучше: мама, которая сидит дома, погруженная в хозяйство, тоскующая и скучная, – или мама, довольная своей работой, но меньше бывающая с ребенком? Как найти разумный компромисс, чтобы мама не мучилась и в том, и в другом случае? Или лучше все ломать?*

Вы мыслите на экстримах. На одном полюсе – мама, которая принесла себя в жертву и которая довольно быстро становится скучна детям, потому что отрезала себе путь к собственному развитию. На другом – мама, которая самореализуется, но жертвует детьми. Это логическое рассуждение. Давайте откажемся от логической схемы: или вы реализуетесь – или сидите дома на хозяйстве. Вы также задаете жесткий вопрос: «либо все ломать?».

Никогда не надо ничего ломать, прежде всего себя. Лучше чувствовать и отзываться на свои внутренние неудовлетворенности. Кстати, если вы будете внимательно прислушиваться к своим чувствам, то станете более внимательны и к самочувствию ваших детей. Рационально-логические рассуждения о жизни, выборы из крайних альтернатив мешают нам существовать. Либо успех в обществе – и мамы нет рядом, либо мама, пришибленная кастриями и никому не нужная. Это очень большое упрощение. Оно очень схематично. Это не про настоящую жизнь – с умом, эмоциями, волей к изменениям и рискам. Сама ваша тревога дорогого стоит, и вы найдете свои более гибкие пути решения этой проблемы.

## Достаточно ли видеться с ребенком перед сном? [Беседа]

**Мама:** Мы с мужем много работаем. Дочь остается на весь день с бабушкой. Мы ее видим только вечером перед сном, и в выходные – ходим с ней в парки, в кино... Мы почувствовали, что дочь стала отдаляться от нас. Как вы думаете, этого времени достаточно, чтобы установить душевный контакт с ребенком?

**Ю. Б.:** Сколько раз на своем собственном печальном опыте я это проходила! Я была в разводе в первом браке, и нужно было как-то выживать за счет собственных сил. Очень много уходило времени на работу: всякие статьи, диссертации и прочее. А дочка, когда выросла, сказала: «Мама, я тебя не помню в своем детстве». Представляете?

Одна из родительниц рассказала свою историю. Она была бизнес-леди, очень много работала. Утром уходила – дочка еще не встала или ушла в школу, приходила – дочка уже спала. И однажды утром она услышала скандал в детской с няней: «Не встану, не пойду в школу, пока мне не покажут маму!» И тогда мама сказала себе: «Это конец. Дальше так нельзя!» И резко изменила образ жизни. Она уменьшила свою бизнес-нагрузку и посвятила все свободное время общению с дочкой.

Когда мама это рассказывала, дочке было уже 15 лет, и мама призналась, что теперь они с дочерью лучшие друзья. Как две подружки ходят по магазинам, дочка советует маме, что той купить, чтобы было модно. Мама продолжает заниматься бизнесом, но с другими приоритетами.

Не получится чуда, если вы неразумно относитесь к своей роли родителя. Однажды мне задали вопрос: «Папа возвращается с работы за 15 минут до того, как ребенок укладывается спать. Как за 15 минут сделать так, чтобы они вошли в контакт?» Войти в контакт можно, но он не будет полноценным папой при 15 минутах в день. Никак не будет! И в памяти ребенка останутся тети, мамы, бабушки, их установки, характеры, отношение к миру, но не папины.

Очень многое передается не через прямую речь, а через то, что ребенок наблюдает в поведении мамы и папы. Потом он будет воспроизводить это в своей жизни. Сын, лишенный хорошего контакта с отцом, не сможет полноценно воспитывать своих детей, потому что не будет знать, как это делать. Тут речь идет не о количестве минут, а о душевном контакте. А что такое душевный контакт – об этом надо специально говорить.

**Мама:** А если у папы есть час плюс выходные. Что нужно для того, чтобы этот душевный контакт устанавливать?

**Ю. Б.:** Давайте немножко подумаем, исходя из нашего опыта взрослых отношений. Какие признаки позволяют говорить о душевном контакте? Прежде всего, взаимопонимание – я понимаю его, он понимает меня. Мы можем иногда ссориться, но «понимание» – одно из ключевых слов.

А что значит понимать ребенка? Это значит – знать, что ему нужно, что ему трудно или совсем невозможно, что он хочет, о чем мечтает, что для него сейчас самое важное.

Родители обычно исходят из того, что сами считают важным. Они знают, что именно ребенок должен делать, как себя вести, как должна строиться его жизнь в целом. Стارаются приучить к горшку, потом научить читать, потом отводят в школу и следят за уроками. Слов нет, все это нужно, но для душевного контакта недостаточно, потому что душевые отношения – это соучастие в эмоциональной жизни ребенка, наши с ним совместные переживания.

Дети часто обнаруживают свои чувства в резких формах: «Это я не хочу!», «Спать не пойду!», «Это есть не буду!», «Хочу мороженое!», «Хочу, чтобы ты не уходила». Эти прямые «хочу – не хочу» повторяют наши «надо». Маме **надо**, чтобы он ложился спать, а ему **надо**, чтобы она не уходила.

Ребенок – это чудо в том смысле, что в нем много здоровой энергии и способности к саморазвитию. А наше воспитание его жестко формирует, замораживает его инициативу и желание справляться самому. Мы используем критику и наказания, в лучшем случае – увещевания и запугивания: «Учись, читай, интересуйся! Не будешь учиться – будешь улицы подметать!»

А почему он утыкается в компьютер? Какая потребность толкает его застревать «в сетях»? Может быть, ему не хватает общения? Да, так и есть! Наша цивилизация привела к тому, что мир натурального общения сократился, и, можно сказать, выродился в эти социальные сети. Но это только усиливает ответственность родителей – находить и поддерживать живой контакт с ребенком.

Как-то знакомый подросток признался: «Знаете, я часами за этими играми сижу, а потом встаю такой опустошенный, что тошно становится».

Понимаете? Они сами осознают пустоту своих «уходов» в компьютеры, но начинают отчаянно бороться с родителями, если все, что те могут предложить, – это назидания и запреты!

Так что ваше беспокойство о настоящем контакте с ребенком очень важно и своевременно, и вы, конечно, будете стараться находить для него время.

## **Папа приходит с работы к укладыванию детей. [Беседа]**

**Мама:** У нас сложилось правило, что дети ложатся в 22 часа. А папа часто приходит с работы в 21.45. И говорит, что не может раньше, у него много работы. И дети не ложатся в 22 часа, они же с утра не видели папу – прыгают, возбуждаются! Я говорю мужу: «Ты приходи раньше или позже, когда они уже заснут», – но он не соглашается.

**Ю. Б.:** Скажите ему, пусть побудет подольше на работе, если уж он так задержался.

**Мама:** Дело в том, что папа отвечает: «А я хочу детям дать больше позитива. Им же нужно видеть отца!» Как правильно поступать? Ведь дети не ложатся вовремя спать.

**Ю. Б.:** Вопрос ваш такой: как сделать так, чтобы когда папа приходит домой, дети бы не возбуждались? Как «анестезировать» детей?

**Мама:** Понятно, что папе приятно – приходишь, а они радуются...

**Ю. Б.:** Он чувствует себя героем: с мамой они скучали, с мамой – режим противный, а папа – это праздник! Вообще он сам должен решать этот вопрос – как быть с хроническим недосыпанием детей. Вы тут вряд ли можете что-то сделать.

## **Можно ли объяснить ребенку, что моя работа важнее игры с ним? [Беседа]**

**Мама:** Мы с мужем проводим все больше времени на работе и все меньше с детьми. Делаем карьеру и часто оказываемся «запертыми» в офисе без возможности вырваться на выходные. Может ли важность работы, если ее как следует объяснить, убедить ребенка в том, что его не стали любить меньше?

**Ю. Б.:** Нет, такое объяснение ни в чем его не убедит. Вы напрасно будете тратить силы. Что слышит ребенок? Только то, что работа для мамы и папы важнее, чем он. Они вечно заняты на работе, а он им не так интересен. Ведь де-факто вас просто с ним нет! А все остальное – «в пользу бедных».

**Мама:** Но ребенок должен понимать, чем мы занимаемся. Как объяснить ему смысл своей работы?

**Ю. Б.:** Если тем самым вы хотите оправдать перед ребенком свое отсутствие, то мало чего добьетесь. Если же хотите просто его просветить, то да, конечно, это важно. Но для него куда важнее не ваши доводы, а вы сами как родители. Не ваша абстрактная деятельность – в бизнесе или науке, а ваши эмоции, переживания в связи с вашей работой. Он хочет знать, почему это для вас так важно. И еще старайтесь избегать общих фраз, говорите конкретнее, объясняйте на пальцах. Один мальчик говорил про своего отца, что у него очень важная работа в «почтовом ящике» (в советское время так назывались закрытые предприятия). «Но только, – продолжал он, – я не понимаю, как папа может влезать в этот почтовый ящик, там такая узкая щель!»

**Мама:** Может, для того, чтобы помочь ребенку лучше понять, чем занимаются папа и мама, устраивать для него экскурсии на работу?

**Ю. Б.:** В ваши серые, безликие офисы? С этой точки зрения наша работа превратилась в черт знает во что. И сплошная интеллектуальность

– обсуждения, переговоры, планирования. Хотите быть интереснее для своего ребенка? Не пичкайте его ненужными подробностями своего рабочего дня. Берите шире – природа, астрономия, отношения людей. Ставьте с ним дома простые физические опыты, решайте задачки на сообразительность. Играйте в игры, увлекательные для обоих. И обсуждайте, обсуждайте с ним побольше – книги, фильмы, его мысли, впечатления. Для ваших отношений это уж точно полезнее, чем офисная суeta.

Куда важнее для ребенка вы сами как родители. Не абстрактная деятельность – в бизнесе, науке, а ваши переживания в связи с вашей работой, что вас увлекает в ней и почему.

## **Как объяснить ребенку, что деньги не растут на деревьях, а зарабатываются каторжным трудом, и нельзя их тратить только на игрушки?**

Такие объяснения опять же не работают. Работает только одно: согласились вы купить ребенку то, что он выпрашивает – или нет. Вам нужны понятные ограничения и правила.

«Я тебя обеспечиваю всем необходимым, – говорите вы ему, – а то, о чем ты меня просишь, – роскошь. На роскошь мы деньги не тратим, а расходуем их на более достойные вещи – оплату учебы, помочь нуждающимся, семейные проекты». Точка. А говорить, каким тяжелым трудом вы заработали деньги, поверьте, для ребенка пустой звук.

## Про детей надолго уезжающих родителей

*Есть родители, которые часто отсутствуют дома, так как работают на рудниках вахтовым методом или моряки дальнего плавания, и поручают воспитание своих малышей бабушкам или родственникам. Как за время отсутствия не утратить контакт с ребенком, сохранить понимание его мыслей и переживаний?*

Давайте начнем с частого отсутствия одного родителя, когда около ребенка остается второй, и ограничим обсуждение дошкольным возрастом. Ведь для разного возраста нужны и разные способы, и разная степень контакта. Если ребенку 12 лет и до этого возраста он жил с отцом, а в 12 лет отец стал уезжать, то они оба уже знают друг друга, и им есть о чем переписываться. А вот маленькому ребенку, когда отец или мать проводят мало времени дома, непросто даже понять, что такое этот родитель!

Чтобы быть близким ребенку, важно понимать, что ребенок ждет от родителя. А ждет он, в первую очередь, сочувствия и понимания. Причем понимания того, что важно ему сейчас для его роста и развития. А в каждом возрасте это разное.

Вот с двух-трех лет до пяти-шести ребенок постоянно задает вопросы – ведь он изучает мир! Сначала это вопросы: «Что это?», а потом и: «Почему?». Вспомним, стишок Р. Киплинга про ребенка этого возраста:

Ей служат сотни тысяч слуг, —  
И всем покоя нет!  
Она гоняет как собак,  
В ненастье дождь и тьму  
Пять тысяч Где, семь тысяч Как,  
Сто тысяч Почему!

Вот такая потребность узнавать все вокруг.

*А как вести себя маме с ребенком, когда папа надолго уехал?*

Чем меньше ребенок, тем больше связь с родителем зависит от количества непосредственного общения. Годовалый ребенок очень быстро забывает уехавшего. Приведу пример из личного опыта: наш ребенок в один год уехал к бабушке всего на месяц, а когда вернулся, то с недоверием посмотрел на меня, отвернулся и обнял бабушку. Ему потребовалось два дня, чтобы снова привыкнуть ко мне, хотя до этого отъезда я была с ним непрерывно весь год. Такое может огорчить, но это нормально для годовалого возраста. Ребенку надо дать время присмотреться, привыкнуть, вспомнить. Одни вспоминают быстрее, другие – чуть дольше.

Повторю, чем младше ребенок, тем быстрее теряется контакт с уехавшим родителем. Однако возраст годовалого, полуторагодовалого ребенка – это особый случай. Детям постарше можно рассказывать об отсутствующем родителе, можно показывать его фотографии. Тот, кто остался с ребенком, может включать эти фотографии в игру, в историю: «Это папа», «А это папа тебе стишок читает», и почтить как бы за папу. То есть включить в общение с маленьким ребенком что-то осязаемое.

Для трех-четырехлетнего можно записывать голос отсутствующего родителя. Знаете, есть такой роман ирландской писательницы Сесилии Ахерн «P.S. Я люблю тебя». Лет пять назад в рейтинге эта книга занимала первое место по популярности. В основе сюжета – любовь мужа и жены. Оказалось, что он смертельно болен и перед смертью подготовил письма и диктофонные записи на каждый месяц года, который последует за его уходом из жизни. Почтовые пакеты приходили жене целый год. Эти послания помогли ей легче пережить горе, как бы чувствуя, что они продолжают быть вместе. Конечно, это пример печальный и из художественной литературы. Но нам он важен как пример возможного поддержания контакта при отсутствии человека.

Чем младше ребенок, тем быстрее теряется контакт с уехавшим родителем.

*Во время командировок одного из родителей или обоих очень большую роль играют няни, воспитательницы или бабушки. Как им себя вести с ребенком?*

Они могут напоминать ребенку об отсутствующих родителях. Если есть моменты, с которыми у ребенка связаны радостные воспоминания, то взрослый может говорить: «А помнишь, папа тебя подбрасывал и ловил, а ты смеялся?»

Во время такой беседы можно помечтать и пофантазировать. Ведь ребенок трех-шести лет много живет в мире грез. Например: «Давай помечтаем, как будто папа приехал, и мы пошли все вместе гулять... или, лучше – в зоопарк!» В одной из своих книг я привожу подобный пример: «Мам, ну когда папа приедет, я так скучаю!» – «А давай представим, что папа приехал! Как это будет? Вот, папа звонит с вокзала...». И ребенок входит в этот рассказ. Или: «А давай представим, что мы к папе поехали! Давай подумаем, как это будет!» И дать ребенку самому развивать сюжет.

В общем, вместе создавать сказки, истории или фантазии, куда вплетены или папа с мамой, или один из родителей. В процессе сочинения ребенок целиком обнаружит, как он живет и переживает отсутствие родителей.

Эмоциональные истории вокруг уехавшего папы (мамы) – очень важный момент. Он ведь не просто вспоминает о папе, он скучает, радуется, хочет к папе, а «папа», который в фантазии, в вашем рассказе понимает его и откликается: «А папа идет навстречу тебе и смеется». Или: «Папа нахмурился, когда ты закапризничал, но он недолго хмурился, потому что ты тут же понял, что папа хороший, а ты зря так долго выпрашивал. Папа обязательно тебе это купит, но не сейчас. Ты же помнишь, как в другой раз он пообещал – и сделал!»

Тут присутствует еще и момент морального воспитания: папа – образец, пример для подражания. «Папа всегда держит свое слово, и ему очень важно, что и ты делаешь так же.



Эмоциональные истории ребенка вокруг уехавшего (-ей) папы (мамы) – очень важный момент. Он ведь не просто вспоминает о папе, а скучает, радуется, «беседует» с ним.

*С помощью каких еще приемов можно напоминать об отсутствующем родителю?*

Ну, это может быть контакт через вещи: отправление родителю по почте «каракуль», а потом и рисунков. И ответы папы, тоже в письмах,

и, может быть, тоже в рисунках. Мы говорили и о записанном голосе папы.

Вспоминается одна история. Молодой человек, программист, создает на своем компьютере программу, которая общается с ним голосом. Он приходит, включает компьютер, и компьютер ему ласково говорит: «Женя, добрый день! Ну, что у тебя сегодня?», тот отвечает, включается в общение. Через некоторое время компьютер говорит: «Женя, ты, наверное, устал. Пора сделать перерыв!» А позже: «Женя, уже час дня, тебе нужно поесть». Хотя молодой человек вполне взрослый, но даже такая механическая имитация «личного» общения приятна, она согревает.

А тут представьте себе ребенка, которому голос родного папы говорит: «Здравствуй, Петенька! Посылаю тебе привет. Я сейчас там-то, работаю над тем-то...». Не так важно, много ли он рассказывает. Ребенок воодушевлен обращением к нему! А еще мама или бабушка заранее говорят, что папин голос «придет» к нему в такое-то время: перед обедом, после обеда или перед сном – и он его ждет!

Папа может рассказать сказку или что-то про свою жизнь. И тоже по частям, не все сразу. К примеру: «А сегодня я тебе расскажу, что здесь у нас на сопках делается. Знаешь, что такое шахта? Или рудник? Это такой широкий, большой котлован, и мы туда спускаемся». Тут нужно немного писательского таланта. Может быть, папе нужно подсказывать, может быть, они с мамой придумают совместно свои рассказы, а то и сказки «про папу». Кстати, дети трех-четырех лет любят повторения. Ведь историю про Колобка они могут слушать без конца.

*Обычная ситуация: после долгой разлуки возвращающиеся родители стараются привезти ребенку что-то из командировки, подарков получается много. Не вредно ли это?*

Конечно, заваливать подарками не стоит. В телефонном разговоре можно посоветоваться с ребенком: «Ты знаешь, я думаю, какой подарок тебе привезти?» И привезти то, что он попросит. Но можно еще один, какой-нибудь сюрприз!

Кстати, ребенок не должен быть единственным, кому привозят подарки. Нужны подарки всем – маме, няне, бабушке. Если исходят из

рассуждения: «Вот мой ребенок, я его люблю и привожу подарки, *а другие домочадцы обойдутся, да они и не очень ждут!*» – то для семейной атмосферы это плохо, плохо и для ребенка. Приезд папы – праздник для всех. Тогда ребенок ждет не просто подарка, а праздника всей семьи, общего воодушевления, рассказов...

Мне сейчас пришла в голову мысль: всем домашним можно подарить какие-то сувениры, а к ребенку обратиться с такими словами: «А еще тебе подарком будут мои истории!» Но при этом папе, конечно, следует подготовить интересные рассказы о том, что особенного у него случилось. Это заставит папу думать, **что** нужно для образования ребенка, **что** ему особенно важно и интересно! Может быть, к рассказу и приложится какой-нибудь особенный сувенир.

Таким образом, общим девизом для родителя должен быть: «Как мне продолжить контакт с ребенком даже тогда, когда я физически не с ним?» Говоря «продолжить», я предполагаю, что контакт уже был, еще до отъезда. Не потерять, а продолжить и укрепить контакт, а также дружелюбную атмосферу в семье. Не портить предотъездные моменты мелкими ссорами: скажем, кто-то чай пролил, или котлета подгорела, и муж ворчит на жену. Это ведь может надолго запомниться! Не стоит!

### *А как быть надолго уезжающему родителю с подростком?*

С уже читающим подростком можно в письмах обсуждать прочитанное. Например: «Мне попалась интересная книжка, а что ты сейчас читаешь?» Узнав у ребенка, что ему интересно, папа может прочесть это, найдя этот текст в Интернете, к примеру. И, конечно, стоит постараться читать и обсуждать вместе, когда он приезжает. Может быть, почитать вслух и обсудить какие-то эпизоды, которые вызывают у ребенка особенный интерес.

Например, из Джека Лондона: «Я прочел, и ты прочти. Мне понравилось то-то, а тебе, наверное, покажется особенно интересным вот это». Почему Джек Лондон? У него увлекательные рассказы про Север, Аляску, про собачьи упряжки, мороз и выживание в тяжелых условиях.

В отсутствие папы это может делать и мама: «Давай мы с тобой почитаем, поговорим, а потом напишем папе, что нам понравилось. Спросим, а что папа на этот счет думает?»

С уже читающими подростками можно обсуждать прочитанное в письмах. Например: «Мне попалась интересная книжка, а что ты сейчас читаешь?»

Или сын рассказывает произошедшее в школе, а мама говорит: «Напиши об этом папе». Может быть, они сядут с мамой писать, или мама будет писать под его диктовку. Может быть, подросток не сможет изложить все как следует, но расскажет маме. А она запишет и покажет ему.

Важно узнати и донести до ребенка мнение папы по поводу его личных происшествий в школе. Например: «Я не очень хорошо выучил урок и как-то ответил, а учительница поставила двойку. *Мама думает, что* двойка – это слишком. А что ты скажешь?» Важно, чтобы папа принял участие в обсуждении всяких эпизодов, не в смысле поучения или нотаций, а именно размышляя и высказывая мнения. Как вариант: «*А как, папа, ты бы поступил? Были ли такие случаи у тебя в детстве?*» И папа может рассказать, и что было, и как он сейчас к этому относится.

*Если ребенок сейчас живет только с бабушкой – мама и папа вместе уехали. Как вести себя бабушке, как рассказывать о родителях?*

Если в семье отношения хорошие, бабушке, конечно, стоит рассказывать о жизни родителей. Письма ребенку могут писать то папа, то мама, и в них упоминать: «Мы с мамой делаем то-то; думаем, когда вернемся, куда мы с тобой поедем, чем будем заниматься...» Этого достаточно. Ребенку не так важно, какие именно сейчас чувства у мамы и папы в подробностях, ему важно, что его, ребенка, помнят, о нем думают, и что мама с папой вместе, и они дружат. Дети становятся очень настороженными, если появляются какие-то намеки на разлад между родителями, они начинают очень тревожиться и переживать.

## Глава 20. Эмиграция, жизнь в другой стране



## Про проблемы жизни с ребенком за границей

*По работе пришлось уехать жить за границу. Дети ходят здесь в садик и школу. Общаются со сверстниками, а по-русски уже проскальзывает акцент. Друзья звонят по телефону – разговаривают на английском... И родителей они все меньшие понимают. Что делать, чтобы дети сохранили любовь к родному языку и родине?*

В эмиграции дети естественным образом отвыкают от своего родного (русского) языка. Это понятно – на другом языке у них идет гораздо более насыщенная жизнь. Развиваются общение, мышление, мировоззрение – и все это фиксируется в словах другого языка. Сохранение культуры родной страны так и остается лишь мечтой родителей, если они не предпринимают для этого специальных усилий. Разговаривать дома – это хорошо, но явно недостаточно, если разговор сводится к бытовым темам.

Не стоит насильно навязывать русский язык: «ты не должен его забывать, говори больше!» Дело может дойти до того, что ребенок перестает любить язык, потому что тот будет ассоциироваться у него с принуждением. Точно так же, как он может перестать любить математику, если заставлять зубрить таблицу умножения. Поэтому главным усилием родителей должно быть не принуждение, а освящение языка чем-то очень позитивным: красотой слов, мудростью поговорок, подбором увлекательных текстов для чтения. Объясните ребенку разницу между языками и культурами. И не в том смысле, что тут хуже, а там лучше! Ведь знание языков обогащает человека. Кажется, Гете говорил, что человек столько раз человек, сколько языков он знает. Каждый язык «очеловечивает» по-своему! И если родители встанут на путь не конкуренции языков, а объяснения их дополнительности и взаимопроникновения, то у ребенка обязательно появится интерес: «А еще я знаю, как это будет по-русски!» Может быть, отдельное место должен занимать перевод того, что ребенок узнает нового каждый день. «А теперь расскажи мне это по-русски!» И таким образом, вы будете проводить такую развивающую и

обогащающую работу вместе с ребенком, только обязательно вместе и без принуждений.

*Родители родились в России, и у них осталось много памятного о жизни на родине. А дети живут уже в совсем другой среде. И возникают ситуации, когда родители и дети перестают понимать друг друга. Они даже праздники отмечают разные! Как не потерять близость с детьми?*

Понимаете, если близость основывается, грубо говоря, только на общих праздниках, то отдаление будет происходить все равно. Потому что, во-первых, будет сказываться дух разных поколений (проблема отцов и детей, которая есть всегда), а во-вторых, культурное расхождение, о котором вы сказали. Здесь получается причина в квадрате.

Остается формировать общую духовную основу. И ее можно поддерживать тем контактом, который основан на общих ценностях. Разница в культуре, когда ты начинаешь ее познавать, обогащает тебя. У вашего ребенка может быть другая прическа, другая одежда, другие предпочтения и взгляды – и это нормально. Здесь все зависит от того, будете вы упорствовать в навязывании своих взглядов – или, наоборот, доброжелательно понимать и принимать эти различия, многие из которых внешние!

Если родитель ведет себя мудро, он не будет терять контакт на этой почве, а будет поддерживать и развивать его в более тонкой и глубокой сфере. Ребенок может увлекаться вещами своего возраста и окружающей культуры, в то же время он остается личностью с универсальными человеческими свойствами. Ему бывает больно и радостно, он чего-то боится, где-то рискует, к чему-то стремится – так же, как и вы! И если родитель умеет обсуждать с ним такие моменты, то близость не исчезнет никогда. Очень важно расти вместе со своим ребенком, осваивая лучшие стороны другой культуры, и не теряя своей. Ведь дети продолжают приглядываться к родителям всю жизнь, к вашему развитию тоже. Поэтому два ключа к близости: творческий рост и эмоциональный контакт.

*Многие родители в иммиграции переживают, что их дети не будут помнить своих русских корней. Есть ли какие-*

*то способы этого избежать?*

Детей и родителей связывает не только личная близость, о которой шла речь, но также история и традиции семьи. Детям очень важно их знать. То ценное, что несет в себе родитель, он получил, в свою очередь, от своих родителей, и так далее. Поэтому, мне кажется, очень важно передавать ребенку знания о предшествующих поколениях. Это было принято в аристократических семьях, где портреты предков висели на стенах и детям были известны их имена, биографии и подвиги. Чувство корней очень важно для ребенка! Он увереннее, крепче себя чувствует, проникаясь уважением к культурным и психологическим ресурсам его семьи, которые для него эти поколения накопили. И это соединяет его не только с семьей, но и с нацией, из которой семья вышла.

В Америке я познакомилась с практикой воссоздания генеалогического дерева с анализом событий, судеб, характеров и взаимоотношений членов семьи в 3–4–5 поколениях. И когда некоторые семейные истории полу-вековой или вековой давности проигрываются и проживаются через «роли», то такой процесс оказывает мощное воздействие на человека, с которым проводится эта работа. Он начинает чувствовать гораздо более прочную и глубокую связь со своей семьей, становится более сильным и уверенным. Дело в том, что почти всегда преодоление каких-то тяжелых периодов в жизни семьи предполагает мобилизацию и объединение всех семейных ресурсов. Знакомясь ближе с такими эпизодами, человек начинает ощущать эти ресурсы в себе.

Ребенку стоит просто рассказывать о бабушках и дедушках, о других близких родственниках, об их детстве и жизни. И, конечно, о детстве и юности родителей. Хороший возраст для таких историй – 7–10 лет, потому что позже детям становится это не так интересно: они слишком увлечены своей жизнью в своей подростковой среде. Однако, повзрослев, люди снова обретают интерес к своим корням, и порой жалеют, что не спохватились раньше.

Ребенку стоит просто рассказывать о бабушках, дедушках и других близких родственниках, их жизни и, если возможно, об их детстве. И, конечно, о детстве и юности родителей. Хороший возраст для таких историй – 7–10 лет.

*По каким методикам воспитывать детей за границей – тем, что приняты в той стране, где они живут, или тем, что практикуют у них на родине?*

В отличие от европейских, для русских родителей свойственно очень пристальное отслеживание каждого шага ребенка. Я прекрасно помню, как мы однажды угощали наших американских друзей, следуя русским традициям: выставили на стол все, что могли, и усиленно потчевали их. В конце концов, одна из гостей с явной иронией спросила меня: ты что, «еврейская мама»? И тогда я поняла: они заботятся о своей независимости, даже за столом, в гостях. Ее ирония означала: «Не надо мне навязывать угощение: если я захочу, то возьму сама». Это была их идеология.

У нас в воспитании детей происходит все наоборот: независимость не культивируется. Я думаю, что усиленный контроль за детьми в русских семьях связан с тем, что многим поколениям очень трудно жилось. Были опасности – войны, революции, голодные времена. И пристальная забота была нужна для выживания. Знакомство с семейными историями показывает, что некоторые обычай или правила сложились в конкретной ситуации в жизни бабушки или прабабушки, и это зафиксировалось на столетие. «Так надо», но никто уже не помнит почему!

В Западной Европе, конечно, тоже были войны, но Европа изжила их последствия гораздо раньше. Кроме того, здесь веками шла борьба за демократию, а у нас до середины XIX века были крепостные, потом Советский Союз. Поэтому русским присущи элементы принуждения и насилия, в том числе мотивированные заботой и тревогой. С ними можно бороться только идеально. Нужно убеждать мам, что ребенок имеет право на самостоятельность. Ведь он очень рано начинает говорить: «я хочу сам». Нельзя лишать его права на определенную свободу, потому что в подростковом возрасте это может перерасти в войну. Современные матери в демократических странах, например Англии, больше признают права ребенка. У нас же степень бесправия детей остается несравненно выше.

Русским присущи элементы принуждения и насилия, в том числе оправданного заботой и тревогой. Нужно убеждать мам, что ребенок имеет право на свободу.

*Но европейские мамы одновременно более холодные, чопорные, а наши – эмоциональные, горячо проявляющие свою любовь и близость...*

Нужно начать с того, что значит «близость» и что значит «холодность». Соблюдение личных границ, уважение самостоятельности нельзя приравнивать к безразличию, отталкиванию. Те, кто так считают, подходят к самостоятельности детей с негативной установкой: «они обязательно поведут себя **не так**, неправильно!» Часто про поведение ребенка говорят: «упрямый». А при более позитивном взгляде видно, что это похвальная настойчивость, то есть важная и нужная борьба за самостоятельность!

Итак, оставьте ребенку его территорию, не лезьте в нее со своей «заботой» и установками. В семье нужно соблюдать личные границы и взрослых, и детей.

Я часто повторяю одно мудрое высказывание: «Двери души открываются не снаружи внутрь, а изнутри – наружу». «Двери души» вашего ребенка откроются, если вы будете сочувственно понимать его и давать ему свободно жить. Тогда он гораздо больше будет рассказывать о своих трудностях и переживаниях. Но при условии, что если он не захочет, вы не будете настаивать и приуждать.

Кто-то сказал: «Дети – это драгоценность, которая дается нам на *временное хранение!*» Ребенок не ваш, он принадлежит себе. «Он мой» – это животное чувство, которое нужно в себе умерять. Излишнее оберегание – это лишение ребенка полноценной жизни.

Вы скажете: «Я все это понимаю, но как себя удерживать?! Как мне отдернуть руку?» Я отвечу: «Постарайтесь понять его – это первый шаг».

*Как помочь ребенку побыстрее адаптироваться к жизни в чужой стране?*

Слушать его, разделять его переживания. В любой стрессовой ситуации помогает, когда тебя слушают и помогают высказаться. При этом не следует поучать, увещевать: «Да ведь тут так хорошо, что ты переживаешь?!», «Да ведь мы это сделали ради тебя, твоего будущего!»

Для ребенка любое изменение жизненного стереотипа проходит сложно. Даже если его привезли в самое райское место на земле.

Самый трудный возраст для вхождения в новое общество – 7–12 лет. В такой ситуации правильнее сказать: «Да, тебе здесь трудно, тебе это не нравится, ты скучаешь по дому и друзьям...» – и послушать. Тогда он сам будет находить какие-то утешения и доводы, легче привыкать к новому. А если вы будете говорить ему: «Не ной, привыкнешь», то лишь добавите порцию стресса. Здесь нет простых советов, это серьезная работа с эмоциями. Для себя нужно определить, что это нормальная реакция ребенка. Поэтому не стоит спешить «лечить» его.

Вообще с эмоциональными проблемами никогда нельзя торопиться.

## **Глава 20. Эмиграция, жизнь в другой стране**



## **Может быть, лучше не разводиться, а потерпеть и сохранить семью ради ребенка?**

На мой взгляд, такой вариант приводит к общей несчастливости. Одна моя знакомая, прожив несчастливую жизнь в браке, разводилась с мужем. Реакция ее отца была такой: «Я ради вас не развелся с твоей матерью, и ты не смей!» Она нашлась, что ему ответить: «Папа, ты был несчастлив с мамой всю жизнь «ради нас», а теперь настаиваешь, чтобы я была несчастлива со своим мужем «ради моих детей», а потом они будут несчастливы «ради своих детей»... Кому нужны эти «ради»?!»

Впрочем, такие вопросы каждый решает по-своему.

## **Можно ли сохранить дружеские отношения после развода?**

Все зависит от того, какие отношения были раньше, если речь идет именно о «сохранении». Наладить отношения после развода очень сложно. Всякое изменение – стресс. Даже переход в лучшее состояние связан со стрессом. А тут развод, который означает разорение гнезда, нарушение налаженной жизни, горе детей, переживания стариков-родителей. В общественном мнении развод означает неуспех, некомпетентность одного из супругов – или обоих. Это проигрыш на жизненном пути, клеймо неудачника. Чтобы этого избежать, супруги часто вялят вину друг на друга. После ссор и взаимных упреков трудно налаживать отношения, обиды остаются.

И, тем не менее, хорошие отношения возможны. Я знаю не одну распавшуюся семью, в которой развод случился на пике негативов, но потом между бывшими супругами, и даже их новыми семьями, наладились спокойные отношения.

В общественном мнении развод означает неуспех, провал, некомпетентность одного или обоих супругов. Это проигрыш в жизненном плане, клеймо неудачника.

После развода должно пройти какое-то время. Переждав острый период, можно начать беседовать, обсуждать положение детей и т. п. Почему мы готовы в поезде первому встречному выкладывать свои истории? Потому что нет накипи, с ним нет никаких эмоциональных зацепок. А тут приходится сначала распутать клубок сложных переживаний, мыслей, воспоминаний! И только потом можно выйти на ровный тон.

## Между нами происходят взрывы агрессии. [Беседа]

**Мама:** Мы с мужем плохо понимаем друг друга. Я очень эмоциональный человек, а мужу сложно понимать меня. У него происходят взрывы агрессии, ему трудно обнять человека или выразить словами сочувствие. Как жить с таким человеком?

**Ю. Б.:** Это серьезный вопрос. В последнее время психологи начали разрабатывать тему «эмоционального интеллекта». Здесь речь идет не столько об интеллекте, сколько об эмоциональности человека, ее развитии.

Оказалось, что люди в бизнесе с не очень отлаженной эмоциональной сферой менее успешны, хотя по формальному интеллекту, по мыслительным способностям могут иметь очень высокие баллы. Но отношения с коллегами, подчиненными, да и в семье у них страдают. Короче говоря, они менее успешны в социальном смысле. Поэтому в последнее время психологи стали обращать большое внимание на умение человека выражать свои эмоции, понимать их, чувствовать эмоции другого человека.

Люди с высоким показателем эмоционального интеллекта (его научились измерять) хорошо чувствуют, **что** переживает другой человек, умеют сказать о своем чувстве, могут доверительно поговорить с человеком, установить с ним хороший контакт. Всему этому можно научиться. Такие уроки и правила описаны в моих книгах.

Напомню некоторые из них. Если вы, например, огорчились из-за какой-то ссоры, то скажите об этом, но в особой форме. Эта форма – сообщение **только о себе**, она не должна содержать «ты». Например, «**меня** это обижает», а не «**ты** меня обидел». Или: «Мне неприятно ссориться из-за наших разногласий, я хотела бы решать все вопросы мирно». То есть говорить, **что** именно с вами происходит, и одновременно сказать о своем **позитивном намерении**.

Доброжелательный тон всегда очень важен. Например, если муж проявил сочувствие и понимание, обязательно заметьте: «Я очень

благодарна тебе за эти слова». Короче, негатив выражать в форме «Я-сообщения», а позитив чаще относить к нему.

**Мама:** Наша ситуация еще усугубляется тем, что мы живем со свекровью, которая меня не любит.

**Ю. Б.:** Да, это бывает! У свекрови часты напряжения по отношению к невестке, а если она еще despотичный или просто жесткий человек, то неизбежны скандалы. Становится тяжело жить вместе, а возможность жить отдельно у молодой пары не всегда есть. Но это в целом.

Давайте рассмотрим отдельную ситуацию. Свекровь, например, говорит сыну, вашему мужу: «Выбрал такую-сякую, говорила тебе, не женись на ней!»

Невестка все это слышит. Как ей реагировать? Она может сказать: «Возможно, у меня целый ряд недостатков, но слышать такие слова мне обидно». Другое дело, будет свекровь считаться с тем, что ей обидно или нет? А вообще она может и еще кое-что добавить в таком же роде. Тогда вам с мужем нужно научиться разряжать обстановку.

**Мама:** Как?

**Ю. Б.:** Давайте разыграем сцену. Вы – муж, а я буду за жену. Лучше поговорить с ним не в присутствии матери. Он ведь ее боится, она им командует с детства!

Итак, я говорю (за жену): «Я знаю, ты любишь свою маму, и я уважаю твои чувства. Ты любишь и меня тоже. Наверное, тебе трудно переживать конфликты, которые возникают между мамой и мной». Он скажет: «Да».

Вы можете продолжить: «И мне тоже трудно, особенно когда мама так про меня говорит. Иногда очень хочется услышать твои слова сочувствия. Я была бы очень рада их услышать, хотя бы сейчас! А с ней – как я понимаю – пока ты не решаешься говорить открыто, меня защищать. Наверное, тебе нужно время, чтобы созреть и набраться сил».

Может быть, он вам признается: «Да, я переживаю, что она на тебя нападает. Спасибо, что ты меня понимаешь, не обвиняешь, я

*попробую с ней поговорить!»*

И вам уже легче, вы можете образовать общий фронт перед лицом свекрови. А иначе она вас с мужем может растащить в разные стороны.

Возможно, его взрывы связаны с неумением противостоять маме, и, помогая ему в этом вопросе, вы можете уменьшить его напряжение, а заодно и спасти ваш брак.

## Как быть, если отношения на грани развода? [Беседа]

**Оля:** Вот два человека нашли друг друга, держатся за руки, чувствуют тепло. Но у них обоих есть семьи, дети, и это убивает взаимное тепло. Что бы вы сказали такой паре, приди она завтра к вам за советом?

**Ю. Б.:** Да, это сложная ситуация. Насколько я понимаю, она состоит в следующем: двое людей любят друг друга, они в близких отношениях, но у каждого есть семья, и каждый очень любит своих детей. Вопрос – что им делать?

Что происходит обычно? Человек оказывается перед выбором, чем пожертвовать. И я не могу за него принять решение. Что еще можно тут сказать? Что если получился роман на стороне, значит, было какое-то неблагополучие в отношениях с супругом (супругой). Есть возможность понять, чего не хватало в отношениях, и попытаться их поправить.

Что еще сказала Оля? Мы улыбаемся друг другу, держим друг друга за руки, но приходится врать, и становишься самому себе противным. Значит, человек встал перед выбором, он должен решить очень сложную личностную задачу. Но он этого не делает, он трусит. Часто он еще обвиняет жестокое общество, что ему, бедному, не дают изменять жене. Жена вообще за кадром. А тут радостная любовь, другая милая женщина!

Да, человек живет не на пустом месте. У него есть, во-первых, обязанность перед женой, которой он когда-то клялся в любви (я опускаю, что она, может быть, тоже не сахар). И, во-вторых, дети.

Что касается детей, то я все время говорю: «Не врите детям». Если у тебя плохие отношения с супругой, а дети спрашивают: «Почему мама все время плачет? А почему ты, папа, вчера не пришел домой?», не отвечайте: «Да нет, все в порядке, у мамы просто болят зубы». В этот момент дети опускают глаза, они знают, что им врут. Они хорошо читают по лицам, интонациям, что происходит между мамой и папой. Они всегда видят, когда отношения между ними портятся.

Мобилизуйте все свои силы, чтобы налаживать семейные отношения. Забудьте об обвинениях. Вместо критики и замечаний расскажите о себе, сообщите о своих чувствах. Это непривычно и сложно – но только в самом начале. Озвучив свои переживания и эмоции, вы, с одной стороны, выплеснете накопленную горечь и досаду. С другой, не обидите своего партнера. Нужно полностью исключить перебранки. Пробуйте вносить в общение позитив.

Когда человеку удается выразить в необычной форме свои чувства, у партнера скорее появляется желание понять его. Часто уже только от одного этого отношения меняются к лучшему. Не стоит, однако, рассчитывать, что в конечном итоге испорченные отношения быстро полностью наладятся. Но, по крайней мере, у вас не останется ощущения, что вас не поняли или поняли неверно, или что вы не сделали все, что могли.

Если же дело безнадежно, то честно признайтесь в этом перед собой и делайте соответствующие шаги. Дети бывают более счастливы при чистом воздухе, чем при страданиях и замученности всех. Они страдают, перестают верить людям, верить в честность и достоинство, переживают трусость родителей. У них не должна болеть голова из-за взрослых. Даже здесь нужно показывать образец мужества!

Дети знают, когда им врут. Они все хорошо «читают» по нашим лицам и интонациям.

**Оля:** А как дальше общаться с ребенком, если все-таки развод произошел?

**Ю. Б.:** Прежде всего, не восстанавливать его против мамы или папы. Для ребенка папа так же дорог, как и мама, мама – так же, как и папа.

**Оля:** У нас в стране сложилась такая практика, что если папа уходит, дети остаются с мамой, а папа заводит новую семью и со своими детьми от первого брака общается меньше. Во всяком случае, среди моих знакомых таких много.

**Ю. Б.:** Естественно, он общается меньше, потому что не живет в оставленной семье. А там, где он живет, то даже в какие-то полчаса между вставанием с постели и уходом на работу происходит общение с

детьми. Даже если он пропадает на работе, дети знают, что он придет домой. У детей в оставленной семье этого нет. В их жизни папы становится намного меньше, это факт. В чем вопрос?

**Оля:** Что говорить детям, когда они просят: «Я хочу, чтобы папа вернулся, чтобы он жил с нами»? Как объяснить ребенку, что папа с мамой не могут жить вместе, потому что они перестали любить друг друга?

**Ю. Б.:** Так и объясняйте. Почему нет? Может быть, в других терминах: «Я по-прежнему папу уважаю, но кроме уважения нужно еще кое-что. Очень большое желание жить вместе у нас пропало». И послушать, как дети горюют. Тут необходимо включить **сочувственное слушание**. «Тебе папы не хватает». – «Да, не хватает». – «Ты знаешь, я тоже тяжело переживаю, что так случилось...».

Допустим, ребенок говорит: «Мам, пусть папа вернется». Большинство матерей ответит: «Что я могу поделать?» А можно немного иначе. Сказать: «Тебе горько». И этим вы покажете, что разделяете переживание ребенка. «Да, я знаю, что ты без папы скучаешь, и я скучаю. Вот когда он у нас был, нам было хорошо, мы были счастливы все трое... Так случилось... это бывает в жизни, к сожалению». Без всякой там лжи или отговорок. И не дай Бог поливать папу грязью! Наверняка ребенок, пока он был маленький, не знал всех особенностей отца. Он только знал, что папа – «сильный, умный, добрый». Дети живут в мире мечты, поэтому какой бы папа объективно ни был, ребенок знает, что хоть и «там», в другой семье, у него есть папа и папа защитит его, если что!

И не дай бог, поливать папу грязью! Наверняка ребенок, пока он был маленький, не знал всех особенностей отца. Он только знал, что папа – «сильный, умный, добрый» и защитит его, если что!

Итак, нужно прямо объяснить, что вы теперь, к сожалению, не будете жить вместе. Дать возможность ребенку высказаться, как он скучает без отца. И, повторяю: не ругать бывшего супруга! Сказать: «Папа все равно тебя любит, и, конечно, вы сможете видеться, по праздникам, на каникулах, на днях рождения...». А между бывшим

мужем и вами должен установиться мир (как это ни тяжело иногда). Иначе у малыша будет разрываться сердце, в нем образуется трещина! Помните: ребенку очень дороги и мама, и папа!

## **Что делать ребенку, если между родителями ухудшаются отношения. [Беседа]**

**Мама:** Если между родителями ухудшаются отношения, происходят скандалы и уже назревает расставание. Может ли ребенок что-то сделать?

**Ю. Б.:** Я бы ответила однозначно: «Это не проблема ребенка». К нему это не имеет никакого отношения. Ребенок не может быть посредником в разбирательстве родителей.

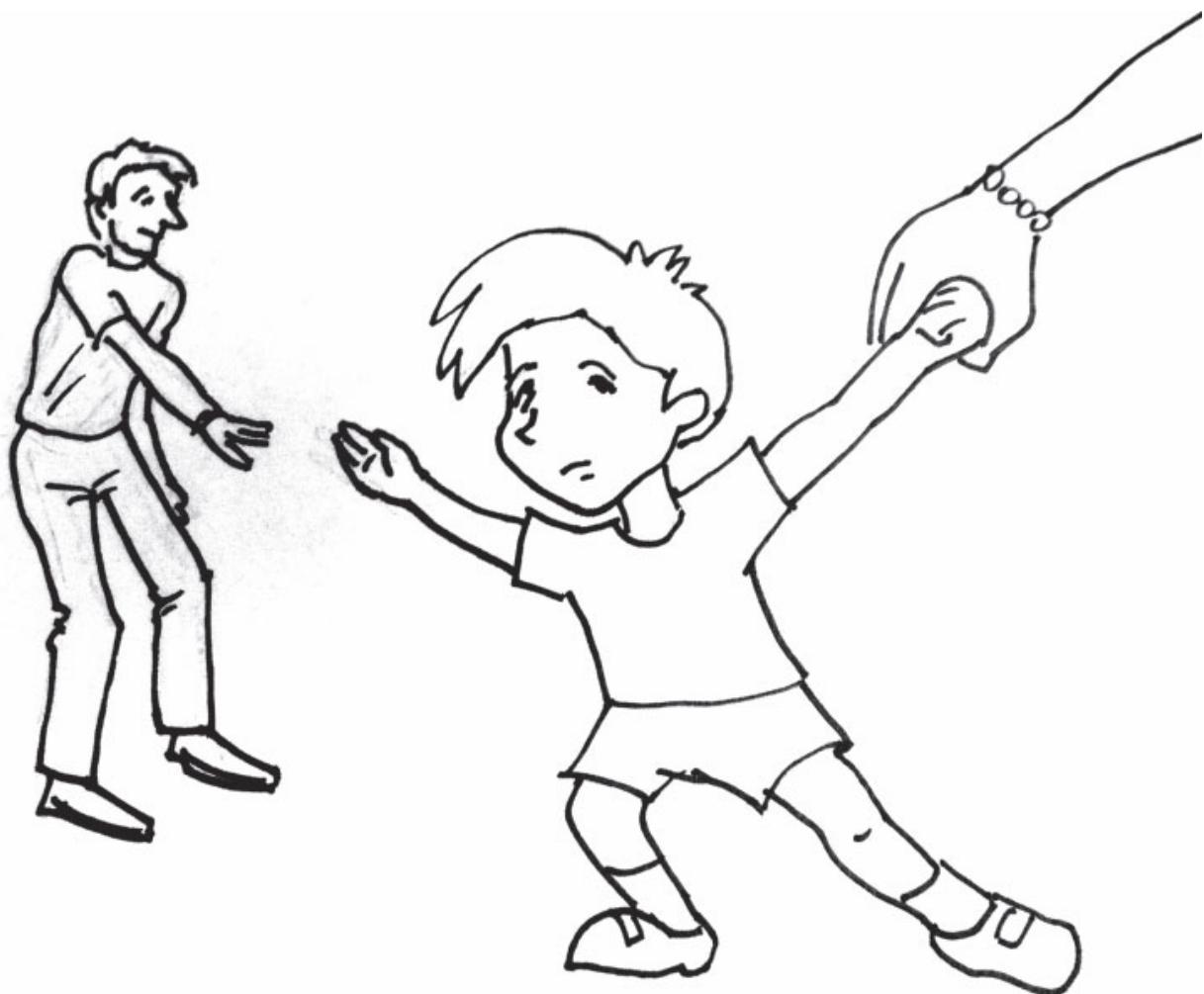
**Мама:** Но, когда между родителями есть проблемы, то ребенок чувствует, что и к нему возникло некое охлаждение...

**Ю. Б.:** Больше того, он часто именно себя считает виновным. Ему кажется, что разлад случился из-за него. Надо всячески объяснять, что он тут ни при чем. Всячески!

Ребенок часто считает себя виновным в разводе родителей. Что из-за него случился разлад. Надо всячески объяснять, что он тут ни при чем.

**Мама:** Но ведь родители часто при этом стараются как-то вовлечь ребенка в свои разбирательства или же очернить другого в глазах ребенка.

**Ю. Б.:** Я бы помогла ребенку сказать так: «Мама, ты говоришь, что папа плохой. Возможно, что у тебя есть причины, и я не могу с тобой спорить. В то же время я люблю папу. Я помню, как он меня маленького держал на коленях, носил на плечах. Я не забываю об этом! Но я не хочу и с тобой ссориться...» То же самое сказать отцу.



### **ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ:**

Если у вас плохие отношения с супругой, а дети спрашивают: «А почему мама все время плачет? А почему ты, папа, вчера не пришел домой?» Не говорите: «Да нет, все в порядке, у мамы просто болит зуб». В эти моменты дети опускают глаза, они знают, что им врут. Они все хорошо читают по интонации и лицу родителей и видят, что происходит между ними. Мобилизуйте все свои силы, чтобы наладить семейные отношения. Если это безнадежно, то честно признайтесь себе и детям.

## Глава 22. Темперамент, характер



## Ребенок – это «чистый лист»? Или он уже рождается личностью?

Конечно, ребенок не рождается «чистым листом». Он рождается с определенной физической организацией, с которой тесно связан темперамент, то есть его энергия и эмоциональность. То и другое зависит от свойств мозговых структур – скорости и силы возбуждения, а также от связи эмоциональных и интеллектуальных центров. У каждого эти свойства и связь разные. Вот, например, Татьяна у Пушкина – «дика, печальна, молчалива, как лань лесная боязлива». Это близко к описанию темперамента. А ее слова Онегину: «Но я другому отдана и буду век ему верна» – это уже проявление ее личности. Личность формируется при жизни.

Ее сестра Ольга – резвая девушка, летала как ласточка. В то же время быстро забыла своего Ленского и сбежала с каким-то гусаром. Первое – ее темперамент, второе проявление ее личности.

Темперамент – это КАК человек чувствует и действует, и это во многом от природы. А личность – это по КАКИМ нравственным правилам он живет, какие у него ценности. Это закладывается в семье, через человеческое общение, культуру. Природа позаботилась, чтобы кто-то был сильный, агрессивный, кто-то миролюбивый, а еще кто-то тихий и задумчивый.

Поэтому при разных темпераментах у воспитателей разные задачи. Если ваш ребенок шумный и энергичный, почаще умеряйте его энергию, старайтесь спокойно разговаривать и общаться. Если ребенок тих и слишком задумчив, то приласкайте его, обнимите. Разговоры – это интеллектуальный контакт, а прикосновения и объятия – эмоциональный.

Ребенок не «чистый лист». Он рождается с определенной физической организацией, которая определяет его общую энергию и эмоциональность.

## **Что влияет на нас больше – качества врожденные или заложенные воспитанием?**

Природой закладываются черты темперамента, в основном интенсивность наших эмоций и реакций. Один человек выражает себя ярко и бурно, другой – более спокойно, третий – часто пугается и тревожится.

Вот на такие реакции накладывается жизненный опыт – привычки, навыки, знания. А если говорить о морали, ценностях и идеалах, то это всегда вопрос только воспитания и самовоспитания. От природы стать религиозным или неверующим человеком нельзя. Так же «гены» не определят, каким ты вырастешь: честным человеком – или коррумпированным чиновником. Такое приобретается при жизни, с этим не рождаются.

## **Для того чтобы близнецы выросли самостоятельными личностями, надо ли их искусственно отделять – по разным секциям, бабушкам? [Беседа]**

**Мама:** У меня два разножайцевых близнеца по 5 лет. Мальчики всегда вместе, у них очень гармоничный союз, им хорошо вместе, они дружат, нуждаются друг в друге. Бывает, если кто-то к ним пристроится играть, то быстро «откалывается», потому что они ни в ком не нуждаются. Им хорошо вместе. Причем я не вижу болезненной зависимости. Но вдруг она появится, и они, став взрослыми, будут за ручки ходить – я видела такие пары близняшек. Мне этого не хочется.

Говорят, что если мы их не будем как-то искусственно отделять, например, на выходные одного отправлять к одной бабушке, а другого – к другой, или не разведем по разным классам, то они не вырастут самостоятельными личностями. Вопрос: нам надо просто плыть по течению? Жить так, как им удобно – или пытаться их немножко разделять, чтобы они чувствовали – я Ваня, а я Петя, потому что сейчас это звучит «мы с Петей»? Например, мне надо было с одним поехать в поликлинику, возвращаемся, и Ваня кричит на всю улицу: «Петя, я вернулся!» Они скучают друг без друга. И я не знаю, насколько их можно разделить, я боюсь такие эксперименты проводить.



**Ю. Б.:** У разнотипных близнецов должны быть немножко разные характеры. Кто-то из них более задумчивый, а кто-то более живой? Или это как-то иначе? В чем они разные?

**Мама:** Вообще-то, их никто, кроме меня, не различает. Они очень похожи, для всех загадка, как мы их отличаем. Более того, я сама со спины не всегда отличу. У них все в динамике: то один более активный, то другой. Ну, может, младший чуть помедленнее. Одеваются по-разному.

**Ю. Б.:** Мне кажется, что лучше их искусственно не разводить, а время от времени создавать ситуации, при которых они поймут, что они

могут существовать отдельно, а порой так даже придется. Например, что вы можете только с одним поехать в больницу к врачу. Чтобы они поняли: иногда жизнь их будет разъединять. Одному будет нравиться какая-то профессия, а интересы другого могут быть совсем другими.

Но сейчас их разводить – зачем? Может быть, каждому из них Бог послал самого прекрасного братика того же возраста и характера. У вас не должно возникать тревоги, что ваши сыновья вырастут какими-то стертыми личностями, что не будет «я», а будет только «мы». В то же время ваша настороженность полезна. Очень хорошо, если с каждым вы будете иногда проводить время отдельно – побеседуете о чем-нибудь, куда-нибудь съездите. Кстати, им не обязательно готовить уроки, заглядывая в тетрадки друг друга. Пусть делают их самостоятельно, в разных местах, а потом могут сравнить сделанное. Все-таки умственный процесс – это очень индивидуальное дело, не стоит мешать друг другу.

Кстати, я хочу воспользоваться поводом и предупредить родителей: не говорите постоянно о ребенке и себе «мы» – «мы пошли в детский сад», «мы перешли во второй класс», «мы уже кончаем школу». Так всегда говорила одна моя знакомая. Однажды я ее встречаю, а она радостно сообщает: «Мы записались в конную секцию и уже туда ходим!» Спрашиваю: «Вы тоже на лошадь садитесь?» – «Да нет, я сына записала!»

Правильное использование «мы», «вы» и «ты» важно. В случае близнецов хорошо меньше говорить «вы», а почаще каждому – «ты». Одежда разная – это хорошо, и характеры разные – тоже кстати. По какой-нибудь естественной причине вы проведете время с кем-то одним, в другой раз – с другим. Кстати, можно давать разные поручения по дому. В общем, искусственно напрягаться и волноваться, мне кажется, совсем не стоит. В воспитании детей важно идти естественными путями.

Я хочу предупредить родителей по поводу употребления местоимений. Не говорите по поводу ребенка и себя местоимение «мы»: «мы уже пошли в детский сад», «мы уже перешли во второй класс». Правильное использование местоимений «мы», «я» и «ты» важно.

**Мама:** А стоит их отдать в разные классы?

**Ю. Б.:** Вам это неудобно? Тогда не отдавайте! Один одну книжку прочел, другой – другую, они будут обмениваться своими мыслями и интересами, как сейчас – игрушками: один с саблей ходит, а другой с палкой. Они все равно не будут делать одно и то же, не будут одной личностью, не бойтесь!

## Можно ли переделать характеры, чтобы уживаться?

Что значит переделать характер? Если вы общительный живой человек и скучаете в монотонной обстановке, то **что** вы хотите переделать – перестать скучать? А зачем? Лучше обстановку поменять под свой характер, если это не вредит ни вам, ни другому.

Но некоторые черты характера могут создавать трудности. Например, эмоциональный человек может слишком бурно выражать эмоции, где надо и где не надо. Ему лучше научиться себя сдерживать. И на это есть много разных народных средств: набери в рот воды, досчитай до десяти... Но это будет не переделка характера, а работа над своим поведением, в котором слишком резко проявляются черты характера. А над поведением можно и нужно работать.

## **Когда встречаются мужчина и женщина, то у них находятся какие-то моменты, которые их притягивают, особенно поначалу. Как найти более точно точки соприкосновения, чтобы при разных характерах не было удаления друг от друга?**

Многое зависит не только от характера, но и от мировоззрения, от воспитания и от манеры общения. Манера общения – это не обязательно характер. Характер может проявляться, например, в том, что один реагирует спокойно, а другой взрывается, а потом говорит: «Прости!»

Конечно, хорошо понять характер человека, с которым встретился. Попытаться его определить. Почему это важно знать? Прежде всего, потому, что у каждого характера есть «слабые места». Что это такое? Это такие типы ситуаций, в которых человеку трудно справиться с собой. Понятно, что задача близкого в такие ситуации его не ставить.

Например, есть такой характер – замкнутый. Это люди, которые не любят публичности, замкнуты, живут в своем мире, молчаливы. Одновременно они очень ценят свои мысли, вкусы, свои предпочтения. Если ты будешь ему навязывать что-то свое – как ему говорить, что любить, что делать, – то он будет раздражаться. Он также плохо переносит расспросы: «Где ты был? Что делал? Она что сказала, а ты что сказал?» В ответ вы, скорее всего, услышите: «Не приставай, не помню!»

Для «замкнутого» также трудны ситуации, где он должен много общаться. Формальные обязанности он хорошо выполняет, у него развита склонность соблюдать порядок. А когда телефоны без конца звонят, приходит куча людей, что-то от него всем надо – к такой жизни он не готов.

А другой характер – подвижный. Такой человек, наоборот, любит общаться, желает, чтобы все, что происходит вокруг, было шумно, живо, увлекательно. И не очень любит распланированный порядок.

Теперь представьте: у мужа замкнутый характер, у жены – подвижный. И с этим в совместной жизни им приходится считаться! Если он сидит молча, о чем-то думает, то ей не стоит к нему приставать. На самом деле, «замкнутые» любят общаться, но только когда сами выберут для этого время. Тогда – ради бога. А подвижный порой об этом не заботится, да еще обижается на «невнимание». Вот и возникает напряжение, которого можно избегать благодаря знанию характеров. Более подробно эти вопросы я разбираю в своей книге «У нас разные характеры. Как быть?»

А на ваш вопрос о «гармоничных точках соприкосновения» я бы коротко ответила: они обязательно найдутся, если каждый член пары будет проявлять уважение к различиям и особенностям другого.

---

**notes**

## **Примечания**

# 1

Фрагмент речи на встрече с читателями летом 2015 г.

## 2

Беседы на этой и других встречах включены в тематические разделы сборника.