



# душа вашего ребенка

40 вопросов  
родителей о детях

составитель  
Марина Нефедова

**Душа вашего ребенка. 40  
вопросов родителей о детях**

«Никея»

2014

Душа вашего ребенка. 40 вопросов родителей о детях / «Никея»,  
2014

В процессе воспитания детей возникает много вопросов: в чем разница в воспитании мальчиков и девочек? Как правильно разрешить конфликты братьев и сестер? Сколько ребенку нужно свободы, чтобы воспитать в нем ответственность? Что делать, когда ребенок врёт? С этими и многими другими проблемами вам поможет справиться эта книга, содержащая в себе советы профессиональных психологов, православных священников, педагогов и родителей.

## Содержание

От редакции	6
Обрыв эмоционального контакта	10
Мальчиков и девочек воспитывать по-разному?	14
Детский сад: сажать или нет?	19
Как сохранить дистанцию с ребенком?	25
Что делать с детскими страхами?	28
Между принуждением и свободой, или «Ничего я не хочу...»	32
Пороть или гладить по головке?	37
Я устала от ребенка!..	43
Как научить ребенка думать?	48
Конец ознакомительного фрагмента.	50

# **Марина Нефедова**

## **Душа вашего ребенка**

© Издательский дом «Никея», 2014

© АНО «Нескучный сад», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

## От редакции

### *Адронный коллайдер воспитания*

В журнале о православной жизни «Нескучный сад» много лет просуществовала рубрика «Детский вопрос». Вопросы задавали родители, а отвечали на них эксперты – священники, педагоги и психологи. Часть вопросов и ответов, собранных в этой книге, «нескучносадовские», другая часть – новые, подготовленные специально для этого сборника.

Несмотря на то что тема воспитания детей вполне житейская, нам хочется, говоря о ней, немного подняться над бытом. Конечно, наши эксперты дают разные полезные советы, но, нам кажется, важны не технологии, с помощью которых можно успешно кого-то воспитать. Гораздо важнее вспомнить, что любой ребенок приходит в этот мир со своей уникальной душой, а у Бога о нем есть Свой замысел. Может быть, задача родителей именно в том, чтобы понять, кто живет рядом с ними, и помочь Божьему замыслу воплотиться?

«Нет на самом деле никакого специального процесса воспитания. Есть просто жизнь рядом с детьми!» – вот одна из главных идей нашей книги. Дети воспитываются, просто живя в семье. Воспитание неизбежно и непрерывно. Оно зачастую происходит помимо нашей воли и далеко не всегда в процессе «стимул – реакция» (ребенок сделал – я ответил). И совершенно необязательно перегружать детей всевозможными назиданиями. Даже наоборот. Ведь, как известно, внимательнее всего дети прислушиваются к тем, кто разговаривает не с ними.

Один педагог сравнил воспитание с адронным коллайдером. Все знают, что он для чего-то очень нужен, но мало кто понимает, как он работает. На самом деле воспитание – это передача своих ценностей. Мы судим, хорошо или плохо воспитан ребенок, по тому, ведет ли он себя в соответствии или в противоречии с нашими ценностями. И единственно действенное воспитательное средство – это мнение значимого для ребенка взрослого о том или ином поступке.

И в этом смысле не так уж и важно, насколько мы сами близки к идеалу. По воспоминаниям одного человека, его отец курил, но стыдился этого и всячески скрывал свою привычку от ребенка. Сын вырос, ни разу в жизни не взяв в руки сигарету. Для него важным оказалось именно отцовское отношение к курению, а не его действия.

Могут ли родители ставить перед собой определенную воспитательную цель и рассчитывать на какой-то конкретный результат? Например, чтобы их дети выросли счастливыми? Но счастье ни в коей мере не зависит от родителей. Чтобы дети были успешны? Это опасно – так можно невольно добиться противоположного результата.

«Не надо ставить никаких воспитательных целей!» – это еще одна из идей нашей книги. Даже блестящий игрок в бильярд далеко не всегда может предсказать, как два шара, столкнувшись, покатятся. У круглой поверхности шаров столько микронеровностей, что предугадать траекторию невозможно. Это в полной мере применимо и к воспитанию детей.

По признанию одного из наших экспертов, почти до тридцати лет он был «феерическим раздолбаем» без целей и интересов, притом что у него были заботливые и ответственные родители. А в тридцать лет произошли события, после которых он круто изменил свою жизнь. Случилось это много позже того, как закончился период психологического становления. Что произошло? Принесло ли наконец долгожданные плоды родительское воспитание или он сам себя перевоспитал? Неизвестно. И не важно на самом деле.

Потому что родители не сдают экзамены. Существует лишь процесс, во время которого стоит все время спрашивать себя: «Правильно ли я поступаю сейчас как человек? Что видит и чувствует мой ребенок в этот момент? Какое „поручение“ я даю ему?»

Поэтому лучше жить по принципу «здесь и сейчас». Не загадывая далеко наперед, именно сегодня стараться делать то, что, как мы считаем, нужно нашим детям. Просто в семье

всем должно быть хорошо! Даже если семья неполная, даже если она переживает какие-то трудности – важно, чтобы у ребенка не пропадало желание возвращаться домой, чтобы он всегда ощущал: он тут родной человек, тут его любят. Вот и все. А дальше, как говорится, «от нас – труды, а результат – от Бога!».

Ответы замечательных педагогов, психологов, священников, публицистов и просто родителей, собранные в этой книге, надеемся, помогут вам в этом деле.

При подготовке книги с экспертами беседовали:

*Марина Нефедова, Ирина Лукьянова, Оксана Северина, Вероника Бузынкина, Софья Пучкова, Оксана Головки*

Зарисовки из жизни семей написала писатель и публицист

*Ирина Лукьянова*

А на вопросы родителей отвечали:

*Иерей Алексей Аганов*

настоятель храма Архангела Михаила города Жуковский, отец четверых детей, руководитель воскресной школы «Летучий Корабль»

*Протоиерей Федор Бородин*

настоятель храма Святых бессребреников Космы и Дамиана на Маросейке (Москва), отец шестерых детей

*Екатерина Бурмистрова*

семейный психолог, мама десятерых детей, создатель и главный редактор портала «Семья растет», специалист семейного клуба «Рождество», автор книг «Беременность, роды, материнство», «Семейный тайм-менеджмент», «Раздражительность»

*Римма Галеева*

психолог школы «Интеллектуал»

*Нина Голуб*

президент организации родителей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности «Импульс»

*Михаил Завалов*

публицист

*Наталья Загребина*

филолог, мама четверых детей

*Протоиерей Илья Зубриц*

настоятель храма Иоанна Богослова в селе Богословское-Могильцы Московской области, заместитель директора по духовно-нравственному воспитанию гимназии «Плесково», отец восьмерых детей

*Мария Капилина*

детский психолог, более 20 лет занимается психологическим консультированием, в том числе профессиональной помощью семьям с приемными детьми, консультирует родителей и специалистов, работающих в сфере помощи социальным сиротам

*Леонид Клейн*

преподаватель литературы с 18-летним стажем

*Ольга Красникова*

психолог-консультант, руководитель психологического образовательного центра «Собеседник», помощник ректора Института христианской психологии

*Протоиерей Феодор Кречетов*

настоятель храма Георгия Победоносца в Грузинах (Москва), духовник детского дома «Павлин»

*Протоиерей Андрей Лоргус*

клирик храма Святителя Николая на Трех Горах (Москва), ректор Института христианской психологии, психолог-консультант

*Ирина Лукьянова*

журналист, педагог, писатель, публицист, преподаватель литературы в школе «Интеллектуал», автор нескольких книг прозы и биографии Чуковского в серии «ЖЗЛ», призер конкурса подростковой литературы «Книгуру» (2012)

*Наталья Науменко*

патопсихолог

*Елисей Осин*

детский психиатр

*Протоиерей Константин Островский*

настоятель Успенского храма города Красногорска Московской области, благочинный церкви Красногорского округа Московской епархии, отец четверых детей

*Евгения Пайсон*

психолог, журналист, редактор;

*Епископ Орехово-Зуевский Пантелеимон (Шатов)*

викарий Святейшего Патриарха Московского и всея Руси, председатель Синодального отдела по церковной благотворительности и социальному служению

*Протоиерей Максим Первозванский*

клирик храма Сорока мучеников Севастийских, главный редактор православного молодежного журнала «Наследник», духовник молодежной организации «Молодая Русь», отец девяти детей

*Людмила Петрановская*

психолог, публицист, специалист по семейному устройству, лауреат премии президента Российской Федерации в области образования, автор книг «В класс пришел приемный ребен-

нок», «Как ты себя ведешь? 10 шагов по изменению трудного поведения», «Трудный возраст» и других

*Ольга Стриевская*

мама восьмерых детей

*Олег Тишанинов*

педагог-психолог Каргопольской (Архангельской области) районной психолого-медико-педагогической консультации с 20-летним практическим стажем

*Ольга Троицкая*

семейный психолог, член Международной организации семейных терапевтов и Общества семейных терапевтов и консультантов, более 20 лет занимается психотерапевтической практикой, автор многочисленных публикаций

*Дмитрий Тюттерин*

педагог, директор сети детских садов «Семь гномов», главный редактор журналов «Дошкольное образование» и «Школа для родителей»

*Протоиерей Алексей Уминский*

настоятель храма Святой Троицы в Хохлах (Москва), духовник Свято-Владимирской гимназии

*Протоиерей Леонид Царевский*

настоятель храма Казанской иконы Божией Матери в селе Пучково Московской области, духовник Троицкой православной школы, отец четверых детей

*Дмитрий Шноль*

педагог с двадцатилетним стажем, преподаватель математики школы «Интеллектуал», отец троих детей

## Обрыв эмоционального контакта



– Вась, мне кажется, я совсем перестала Катьку понимать, – говорит Света. – Она же всегда была душа нараспашку: что на уме, то и на языке.

– А сейчас? Мне кажется, такая и осталась.

– А сейчас вообще как подменили ребенка. Утром еле скажет «доброе утро», вечером – «привет». Закроется в комнате и сидит. Я захожу – что-то убирает. Вась, я уже боюсь, может, с ней что-то не так? Может, я ее чем обидела? Ты вообще с ней давно разговаривал?

Василий задумывается.

– Не помню. Может, просто возраст подростковый? А ты у нее не спрашивала?

– Спрашивала. Говорит: «Нет, мам, все хорошо». Вежливо так говорит. Лучшее б ужо орала и посуду била.

*«Моей дочери двенадцать лет, она закрыта от меня, ничего о себе не рассказывает, и даже не дает себя обнять. Что с ней делать?»*

*Екатерина Бурмистрова, психолог*

Родителям надо понимать, что в развитии их ребенка обязательно наступит такой момент, когда он начнет закрываться, уходить в себя. Ему захочется спрятаться в кокон, чтобы немного отделиться от родителей – и вырасти. В этом и есть смысл переходного возраста.

Если ребенок возводит крепость и пытается спрятаться за ее стенами, не стоит во что бы то ни стало вытаскивать его оттуда, но нужно уделить ему больше внимания. Это внимание должно быть ненавязчивым, не надо постоянно спрашивать у ребенка: «Что с тобой?», но, как только он решится покинуть свое убежище, он должен быть услышан.

Как авиадиспетчер сообщает пилоту о том, что предоставляет ему посадочную полосу в аэропорту, так и вы можете сказать сыну или дочери: «Знаешь, для меня очень важно и интересно все, что с тобой происходит. Что ты переживаешь, о чем молчишь. Когда сочтешь нужным, расскажи мне об этом, я с радостью тебя выслушаю».

А можно писать ребенку письма, рассказывая в них о своих тревогах, о самих себе, о том, в каких ситуациях вы оказывались в детстве и юности. Скорее всего, эти послания останутся без ответа; не стоит ожидать какого-то немедленного отклика – речь идет о том же самом «разрешении на посадку», только высказанном в более действенной форме.

Кроме того, нужно обязательно оставлять время для общения с ребенком один на один. Помимо хозяйственных дел, помощи с уроками и беготни по магазинам, что нередко «съедает» все наше время и отнимает все силы, должна оставаться возможность погулять с подрастающим сыном или дочкой вдвоем (даже если в семье несколько детей), посидеть в кафе

или сходить в кино. Необязательно при этом разговаривать по душам – просто создайте ситуацию, пространство для общения, где такой разговор мог бы оказаться в принципе возможным. Родитель может рассказать о себе что-то интересное, если ребенок готов слушать. Иногда можно и помолчать...

Дети часто думают, что родителям нет до них дела, особенно если те напряженно работают или чем-то очень заняты. Мне кажется, почти каждый человек помнит детские ощущения, что родителям не до него и они ничего не понимают. Именно поэтому такое общение и внимание очень важно и ценно для ребенка.

Иногда родители в силу каких-то личностных особенностей вдруг начинают ощущать потерю эмоциональной связи с ребенком, порой доходящую почти до полного отторжения. Во-первых, нужно помнить, что прочность этой связи с течением времени будет меняться. Может возникнуть и такая ситуация, при которой принимать собственного ребенка окажется сложно. Главное при этом не впадать в панику, не считать сложившееся положение катастрофой, а себя – плохой мамой или скверным отцом. Почти все родители проходят через моменты временного отторжения, поскольку любые близкие отношения, в том числе детско-родительские, по природе своей амбивалентны<sup>1</sup>. Ребенок периодически ненавидит родителей, но из этого вовсе не следует, что он их не любит. И у родителей порой срываются с языка горькие сетования: «Ну о чем с ним вообще можно разговаривать?», «Это – не мой ребенок!», «Где все то, что я в него вкладывала?».

При этом тот же самый ребенок в другое время, наоборот, близок, интересен родителям, и в их отношениях появляются какие-то новые грани. Постарайтесь не обращать внимания на то, что вас раздражает сейчас в ребенке, например, на его тон, на то, как он одевается, моет или не моет голову... Все это – наносное, это лишь шелуха, за которой до поры до времени прячется родное вам существо.

Иногда негативные чувства, которые вдруг стал вызывать у вас ребенок, связаны с какими-то семейными проблемами. Например, ребенок похож на родственника, отношения с которым не сложились. В этом случае важно отдавать себе отчет в том, что эти отношения вы невольно проецируете на сына или дочь.

Бывает, дети не соответствуют нашим ожиданиям – не имеют каких-то особых способностей или качеств. Это чаще всего происходит оттого, что у родителей про ребенка был некий план и он не оправдался. Родители себя изначально поставили в ошибочное положение, вместо того чтобы просто принять того, кто у них родился. Мы не выбираем детей. И они нас не выбирают. Мы оказываемся в ситуации очень близкого родства. И жить рядом иногда может быть непросто. Но нельзя сосредотачиваться на негативе. Если ребенок в какой-то момент начинает вас сильно раздражать, постарайтесь срочно переключить свое внимание на что-то позитивное, на то, что вам нравится в нем – и думайте об этом.

И еще один важный момент: если родитель более-менее счастлив или хотя бы удовлетворен своей жизнью, то и к неприятию ребенка он окажется менее склонен. В любом случае, у счастливых людей неприятие не становится затяжным.

Однако если человек борется с собой, а неприятие все же не проходит – стоит обратиться к священнику, к психологу. Это нельзя оставлять без внимания. Возможно, речь идет о депрессии... Если это состояние не временное, как облачка набежали, а сплошной многомесячный фон, то это, конечно, опасно для ребенка. Тяжело взрослеть, когда тебя не любят!

*Ольга Троицкая, психолог*

---

<sup>1</sup> Амбивалентность (от лат. *ambo* – «оба» и *valentia* – «сила») – двойственность переживания, когда один и тот же объект вызывает у человека одновременно противоположные чувства, например, любви и ненависти, удовольствия и неудовольствия, при этом одно из чувств иногда подвергается вытеснению и маскируется другим.

Эмоциональный контакт с ребенком формируется до достижения им годовалого возраста – именно в то время, когда мама носит его на руках, обнимает, гладит, разговаривает с ним. А нарушается он, например, оттого, что родители начитались какой-нибудь чепухи, вроде того что нельзя ребенка приучать к рукам; и вот уже малыш засыпает в одиночестве, заходясь перед этим криком. Другой распространенный вариант – ребенка госпитализировали, а маму вместе с ним в больницу не положили. Если так случилось и ребенок после этого стал «замороженным», нужно понимать причину этого состояния и относиться к нему с сочувствием, а не предъявлять претензии. Чтобы ребенка «разморозить», нужно с ним много разговаривать, искать точки соприкосновения. Повторяйте ему раз за разом: «Да, тебе там было трудно, нас туда не пускали и мы ужасно скучали, ведь мы тебя очень любим!» Неустанно убеждайте его в том, что его пришлось оставить в больнице вовсе не потому, что он вам надоел. Только так можно компенсировать психологическую травму. Если же после больницы в семье то и дело звучат фразы: «Ты стал каким-то диким...», «Ты мамочку теперь не любишь, а ведь она извлеклась, пока ты лежал в больнице...», – ребенок понимает: мало того что ему было тяжело, так, оказывается, он еще виноват в том, что родителям было плохо. В этом случае эмоциональный контакт серьезно страдает.

Бывает, что мама невольно демонстрирует ребенку «двуликого Януса»: пребывая в хорошем настроении, она обожает, обнимает и целует его, эмоциональный контакт в этот момент с ней очень сильный. Когда же ее настроение портится, может ни с того ни с сего накричать или даже ударить. И тогда эмоциональный контакт ребенка с родителями окрашивается страхом: он все время боится, что мама вдруг явит ему свое второе лицо. Стоит ли после этого удивляться, что уже подросшая двенадцатилетняя дочь уворачивается от материнских объятий: для этой девочки лучше отсутствие эмоционального контакта с родителями, чем тревожное ожидание того, что он в любой момент оборвется.

Вообще-то я не встречала детей, которые не хотели бы разговаривать со взрослыми. Но добиться того, чтобы дети с тобой не разговаривали, все-таки можно. К сожалению, большая часть родителей общается с детьми примерно так: «Ты еще не встал? Давай скорее, а то опять в школу опоздаешь! Быстро чисти зубы и ешь! Куртку надень!» Вечерние разговоры тоже не отличаются разнообразием: «Почему вернулся так поздно? Уроки сделал? Я ведь просила тебя убрать в комнате! Ты меня не слышишь?» За местоимениями следуют глаголы. Эмоционально эти разговоры либо никак не окрашены, либо окрашены негативно.

Другую разновидность родительских разговоров с детьми я называю «тыбиками»: «Ты бы уроки сделал!», «Ты бы зубы почистил!», «Ты бы хоть поинтересовался у матери, не устала ли она!», «Ты бы лучше поела, чем по телефону болтать!»...

Если бы родители фиксировали на бумаге то, что они говорят своим детям в течение дня, они пришли бы в ужас. По сути, они с детьми вообще не разговаривают! И явление это очень распространено. В семьях разучились разговаривать с детьми и друг с другом. Мы не рассказываем о том, что интересного узнали за день, о чем думаем, что чувствуем...

Только не надо постоянно выпрашивать у ребенка об успехах в школе. Спросите лучше, как ему нравится сегодняшняя погода, о чем был фильм, который он так увлеченно смотрел, или что обсуждают сейчас в социальных сетях. Если тема разговора не дискомфортна для ребенка, он, скорее всего, на нее откликнется. Если же все вопросы сводятся к «что в школе?» и «с кем ты сейчас дружишь?» – это не разговоры, а сетка контроля.

Случается, ребенок раз за разом получает плохие оценки. Понятно, что происходит это оттого, что он с чем-то не справляется. Родители же, вместо того чтобы помочь ему, говорят, что он их «достал», он все делает для того, чтобы они переживали, а у них и без того жизнь тяжелая... Ребенок приходит к мысли: он – всего лишь «обременение», он всех «напрягает», его никто не любит и всем плевать на то, что он чувствует. Что ему остается делать в такой ситуации? Защищать себя. А как можно себя защитить, если чувствуешь, что тебя не очень

любят? Наверное, сделать так, чтобы в этой любви не нуждаться. Говорим ведь мы женщине, которую не любят: «Да забудь ты про него!» Так и ребенок приучает себя жить без эмоционального контакта с родителями. Он начинает уклоняться от объятий, не хочет разговаривать и подсознательно делает все для того, чтобы не зависеть от этого, потому что, когда ты на что-то надеешься и не получаешь, тебе становится больно.

А родители уже и забыли, как они мордовали ребенка из-за какой-нибудь чепухи, как перекладывали на него ответственность за свои неудачи, как при падениях, вместо того чтобы пожалеть, поднимали крик: «Я же тебе говорила не бегать (а как ребенок может не бегать?), сам виноват!» Потом они удивляются, что подросток сын или дочь шарахаются от них.

В этом случае придется проделать очень сложную работу по восстановлению эмоционального контакта. Как к ней приступить? А как мы устанавливаем контакт на работе? Мы пытаемся заинтересовать собой коллег, рассказать что-то интересное, поделиться тем, что им будет приятно услышать. Так же следует заинтересовывать собой ребенка и начать интересоваться его жизнью, но не для контроля, а искренне, от души. Говорить ребенку ласковые слова, просто так, ни за что. Радоваться ему и улыбаться. Наши дети испытывают эмоциональный голод, потому что родители не одобряют и не хвалят их. Даже животных учат с помощью поощрения, хвалят за то, что они сделали, а не бьют за то, что они чего-то не сделали. Мотивация развития – в одобрении.

Можно ли перехвалить ребенка? Да, если хвалить не по делу. Не стоит сыну, который хорошо пробежал стометровку, говорить, что он – олимпийский чемпион. Не надо говорить первокласснику, что он – великий математик. А вот похвалить его за то, что он быстро сделал задание, нашел верное решение, конечно, надо.

Дело в том, что родителей самих не хвалили – вот они и не умеют этого делать. Значит, предстоит учиться...



## Мальчиков и девочек воспитывать по-разному?



– *Одного мне испортила, теперь другого портишь!* – бушует Борис.

*Митя плотно прижался спиной к углу диванчика и вцепился в пупса, завернутого в махровую пеленку. Саша делает вид, что перебирает на столе бумажки.*

– *Скрипочка! Музей изящных искусств! Нюню какого-то из парня сделала, он же мужик, зачем он у тебя пупсиков пеленает? Еще бы грудью кормил! Дай сюда!*

*Митя прижимает пупса к себе и начинает плакать. Наташа бросается папе наперерез, закрывая Митю.*

– *Ага, давай, сопельки ему вытри и бантик привяжи. И на скрипочку отдай. Как они в армию пойдут? Этот же отжаться ни разу не может. Ну, давай, покажи мне, как ты отжимаешься!*

*Саша закусывает губу и вытирает слезу, стараясь, чтобы папа не заметил.*

– *Не буду, – еле слышно, но твердо говорит он.*

*«Как воспитать мальчика настоящим мужчиной, а девочку – настоящей женщиной? Надо ли для этого что-то делать специально? И если мальчик играет в куклы и не интересуется оружием – дело плохо?»*

*Ольга Красникова, психолог*

Большую ошибку совершают родители, когда ожидают ребенка определенного пола. «Я хочу девочку!» Вопрос – а зачем? Чем мальчик заранее не угодил? Получается, что ребенок еще не родился, а от него уже что-то требуется. А он вовсе не должен удовлетворять потребности родителей и соответствовать их ожиданиям. Иначе ребенку будет сложно развиваться.

Я много работала с людьми, которые «не оправдали» родительские ожидания такого рода. Вот реальная история из практики. Мама говорила дочери: «Твой отец меня бросил, потому что ждал сына, а родилась ты...» У выросшей девочки возникли серьезные проблемы с тем, чтобы принять свою женственность.

Не стоит и манипулировать полом ребенка: «Ты же девочка (мальчик), а девочки (мальчики) так не поступают!» Неудивительно, что дети сопротивляются такому отношению к себе, причем особенно остро реагируют на это подростки. Одна девушка, когда в очередной раз ее родители посетовали на то, что она – девочка, а посуду не вымыла, взорвалась: «Да не девочка я, а гермафродит, отстаньте от меня!» Разумеется, ни о какой манипуляции не идет речь в тех случаях, когда мама ласково приговаривает: «Ах ты моя девочка! Какая ты красивая, налюбоваться на тебя не могу!»

Очень вредны некоторые стереотипы и установки, существующие в обществе. Например: «мальчикам нельзя обижать девочек». А девочкам мальчиков обижать можно? Представьте себе такую картину: стоит щуплый второклассник, а вокруг него – пять девчонок, которые в этом возрасте иногда на голову выше своих ровесников. И они над ним издеваются. Он бы мог либо убежать, либо попытаться как-то себя защитить, но в его ушах звучат голоса мамы, бабушки, воспитательницы детского сада – всех тех женщин, которые его окружали и окружают, и все они твердят ему: «Хорошие мальчики девочек не обижают!»

И вот он стоит и терпит, а потом «почему-то» в подростковом возрасте сталкивается с проблемами в общении со сверстниками. Просто для него унижение и незащищенность ассоциируются с противоположным полом. Так, может быть, пусть лучше уж он даст сдачи, даже если потом его и поставят за это в угол? Зато, возможно, он избежит в будущем серьезных личностных искажений, не будет страдать от комплекса неполноценности, не сопьется, не станет подкаблучником или гомосексуалистом и нам не придется задавать себе и друг другу риторические вопросы: «Куда же подевались мужчины? Отчего они перевелись?» Если мальчика вовремя научить защищаться от любой агрессии, он в дальнейшем не только за себя постоит, но и женщину сможет защитить.

Еще одна ложная установка: «мальчики не плачут». Однако запрет на проявление чувствительности может привести даже к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. У мужчин, которые приходят ко мне на консультацию, я обычно интересуюсь: «А плакать вы умеете? Если нет, то придется учиться». Прекрасно, если мужчина умеет плакать (конечно же, я имею в виду не «пьяные» слезы!), замечательно, что он может позволить себе выражать эмоции. Иначе для того, чтобы снять эмоциональное напряжение, мужчины пьют, «зависают» в компьютерных играх или... умирают от инфарктов.

Необходимо покупать девочкам куклы, а мальчикам – машинки. Но кроме пола следует учитывать и индивидуальные особенности вашего ребенка: его темперамент, активность, меру общительности. Встречаются тихие, спокойные мальчики, которые в «войнушку» не играют, которых бесполезно отдавать на футбол, – не любят они всего этого. Они предпочитают рисовать, читать книги или заниматься музыкой. Не нужно требовать от них любви к «мужским» занятиям, унижать их или возмущаться: «Что ты ведешь себя, как девчонка?»

Нередко отцы, излишне придирающиеся к своим сыновьям, сами страдают от заниженной самооценки и самоутверждаются, унижая других. И сколько им ни говори, как следует вести себя с мальчиком, ничего не изменится до тех пор, пока у папы не появится ощущение собственной ценности. Однако далеко не каждый мужчина найдет в себе смелость признать свою слабость и начать серьезно работать над собой.

С другой стороны, некоторые девочки растут настоящими сорванцами в юбках, все заборы их... Но все равно они – принцессы, и куклы, и платьица, и бантики у них непременно должны быть. Девочка не хочет играть в куклы? Не беда, возможно, ее просто этому не научили. Ролевым играм дети редко учатся самостоятельно, как правило, они берут с кого-то пример. Сейчас в магазинах огромный выбор: и коляски для кукол, и игрушечные мебель и посуда – редкая девочка не захочет в это поиграть.

Одно из главных условий нормального развития ребенка – искреннее уважение родителями представителей противоположного пола. Вот типичная картинка: в песочнице играют дети, а рядом сидят мамы и обсуждают, какие мужики... А их сыновья тем временем внимательно слушают (многие взрослые убеждены, что дети «ничего не понимают», но это вовсе не так!), как мама говорит, что мужчина, в которого мальчику предстоит вырасти, существо второго сорта... Захочется ему вырастать в мужчину?

Сейчас нередко можно услышать рассуждения о том, какими должны быть настоящие мужчина и женщина. Однако, даже если внешне мужчина нисколько не напоминает героя кинобоевика, он обладает внутренней силой, и женщине важно видеть и уважать в нем именно это.

Мужская сила вполне может сочетаться и с сомнениями, и со страхом. Вспомните ветхозаветного Моисея. Сколько раз он отказывался от того, чтобы возглавить еврейский народ?

Женщинам нужно не конкурировать с мужчинами на их поле, а видеть и свою женскую силу, и свою женскую слабость, потому что без женской слабости мужчина не станет по-настоящему сильным.

Один мужчина с нетрадиционной сексуальной ориентацией признался: «Я всегда мечтал быть таким же сильным, как моя мама...» А мамина «сила» проявлялась в контроле и власти над мужчинами. На самом деле женская сила – нечто прямо противоположное. Она как раз и заключается в том, чтобы доверить мужчине себя и своих детей. Не контролировать его в мелочах, не лезть «вперед паровоза». Ну а если он вдруг ошибется? Значит, им вдвоем придется ликвидировать последствия его ошибки. В любой момент женщина должна быть готова «подхватить знамя», в этом и проявится ее истинная сила.

В здоровых отношениях, как правило, мужчина требует, а женщина просит. Муж может крикнуть: «Молоток!», а жена попросит: «Пожалуйста, когда найдешь время...» У нее в запасе должно оказаться достаточно терпения и такта и подождать, и найти нужные слова, потому что для женщины важны прежде всего чувства и отношения, а для мужчины – действия и результаты. Мужчина занимается целями, контролем и смыслом. А женщина – созданием условий для развития.

У нас есть искаженное представление, что женщина – дающая. На самом деле дающий – мужчина. А женщина – берущая. И хорошо бы ей научиться принимать от мужчины с радостью и благодарностью то, что он может сегодня ей дать. Это – настоящее искусство. Если девочка видит с детства счастливую маму и сильного папу, если у нее перед глазами гармоничные отношения ее родителей – можно считать, что ей очень повезло.

Главное в воспитании мальчиков – не мешать им. Зачастую проблема состоит в том, что из них хотят сделать «хороших» детей, а не «живых» мальчишек. В представлении многих мам лучший мальчик – это девочка. Тихий, спокойный, послушный... «Сильной» маме, которая не занимается созданием условий для развития личности ребенка, а отвечает за жизнь и защиту семьи (то есть выполняет папины функции), нужно, чтобы ей не мешали. Она начинает то и дело одергивать сына: «Не лезь!», «Прекрати немедленно!». Такие окрики и для девочек непродуктивны, но для мальчиков особенно – они блокируют все их мужские проявления. Важно поддерживать мальчика в его рискованных поступках. Разумеется, речь о вседозволенности не идет, однако не стоит останавливать его все время. У нас же слово «нельзя» слышится постоянно.

Ответственность за воспитание сына в большей степени лежит на отце. Интересы мальчика во многом зависят от того, чем папа с ним занимается. Впрочем, и дочери отец нужен не меньше, ведь он помогает утвердиться ее женственности. Девочке важно, что папа смотрит на нее с восхищением и любит ее. Я знаю не очень красивых женщин, которые чувствовали себя прекрасными, и личная жизнь у них замечательно складывалась, – и все потому, что папы их очень любили.

*Дмитрий Тюттерин, педагог*

В формировании человека огромную роль играет физиология. К сожалению, очень часто это обстоятельство не учитывается – ни в образовательных процессах, ни в воспитательных доктринах. А между тем против физиологии не поперешь и действие гормонов нельзя «вылечить» воспитательными способами.

Во время полового созревания ребенку все связанное с этой тематикой до крайности интересно, ему хочется говорить об этом, его захлестывают эмоции, у него внутри бушуют бури. Многие ученые считают, что гормональные всплески в подростковый период вызывают состояние, сходное с опьянением. И находящемуся в таком состоянии юному человеку невоз-

можно запретить думать об этом, повторяя, что «это стыдно». Так можно лишь зародить в нем чувство крайнего неуважения к самому себе, потому что подросток, с одной стороны, сознает, что ничего с собой поделать не может, а с другой – что обществом в лице прежде всего родителей это не одобряется.

Значит, родители должны отвечать на все вопросы детей, связанные с половой сферой (а вопросы такого рода появляются гораздо раньше подросткового возраста). И делать это так, чтобы ребенок не стыдился своего вопроса. Многочисленные наблюдения свидетельствуют о том, что человек вообще от природы стыдлив и при здоровом отношении палку здесь перегнуть трудно.

Что касается боязни отклонений в сексуальной ориентации, то научно доказано, что, если мальчику нравится розовый цвет или если он любит играть в куклы, это никоим образом не говорит о его отклонениях в половой сфере. Все это выдуманные узкой частью общества стереотипы. И одежда, и игрушки ни в коем случае не могут воспитать в мальчике что-то «не то».

Вообще под мужественностью и женственностью мы понимаем некоторые очевидно положительные черты характера, которые на самом деле не зависят от пола. «Женское» терпение и внимание к деталям, «мужское» умение принимать решения и отвечать за свои поступки – все это в принципе не помешало бы представителям обоих полов. На самом деле мы пока еще толком не знаем, почему какие-то качества в большей степени присущи мужчинам, а какие-то – женщинам. Сколько во всем этом наносного, придуманного обществом, а сколько настоящего?

Конечно, никто не ставит эксперименты на детях, но, когда случается, что ребенок вырастает вне социального контекста, можно столкнуться с тем, что у него «мужское» или «женское» отличается от общепринятого.

И все-таки мы растим детей в конкретных условиях и обстоятельствах, и эти обстоятельства требуют от мужчины и женщины определенного поведения. Родитель должен это учитывать, чтобы ребенок вписался в существующую картинку мира, потому что социальная адаптация – одна из тех вещей, которым мать с отцом обязаны обучить своего ребенка.

Но социальная адаптация, умение вести себя в обществе мало связаны с воспитанием. Потому что если кто-то с удовольствием на досуге отрывает воробьям головы, но знает, что при свидетелях этого делать не стоит, то да, он социально адаптирован, но сказать о таком человеке, что он воспитан, мягко говоря, трудно.

В отличие от воспитания, с социальной адаптацией все гораздо проще: существуют правила, согласно которым так-то поступать можно, а так-то нельзя, и, если ребенок не страдает аутизмом<sup>2</sup>, все эти правила он без труда воспримет. Более того, усвоение поведенческих правил – в его интересах, потому что одна из базовых потребностей человека – потребность в социальном одобрении.

Существует некий заданный обществом стандарт, некие представления о том, как должны вести себя мужчины и женщины. И мне кажется крайне неправильным, если родители считают этот стандарт недостаточным и требуют от ребенка большего.

Например, у меня была одна знакомая, которая заставляла своего сына целовать дамам руки, считая, что таким образом воспитывает из него галантного джентльмена. Все-таки то, чего вы хотите от ребенка, не должно выглядеть в современном обществе дико и смешно.

Что же нужно делать мальчикам и девочкам, чтобы в них развивалось «мужское» и «женское»? Ну, например, мальчики должны предлагать девочкам свою помощь, а девочки мальчикам – свою заботу.

---

<sup>2</sup> Аутизм – расстройство, характеризующееся выраженным и всесторонним дефицитом социального взаимодействия и общения, а также ограниченными интересами и повторяющимися действиями.

Родители же должны подавать и тем и другим положительный пример взаимоотношений с противоположным полом – отношений добрых, уважительных, галантных, красивых. Такой пример действует гораздо эффективнее любого «воспитания».

Вообще есть много хороших книжек, в которых описаны правила поведения для мальчиков и девочек. Почитайте их – возможно, какие-то вещи станут открытием и для вас самих.

На самом деле мифическая «мужественность» и «женственность» – всего лишь наборы положительных качеств, необходимых каждому человеку. И уж конечно ни в коем случае нельзя бояться, что вы можете воспитать своего сына недостаточно мужественным, а дочь – недостаточно женственной. Вы можете воспитать хорошего или плохого человека. Все остальное – гормоны.



## Детский сад: сажать или нет?



– Мне Митьку жалко ужасно. Он такой домашний, такой мамсик, – говорит Наташа на детской площадке другой маме, пока Митька и ее девочка возятся в песке. – Я же помню, как я ревела, когда меня в садик отдали. Мама говорит, воспитатели жаловались, что я садилась в раздевалке под дверь и часами ждала маму. А не выходить на работу нельзя, и так всю квалификацию потеряла. И вчетвером на одну офицерскую зарплату тоже как-то...

– Не знаю, у нас такой хороший садик, – задумывается другая мама. – И бассейн, и песни они поют, и всякие творческие занятия. У меня и на половину этого ни фантазии, ни возможностей не хватает.

Наташа вздыхает.

«Детский сад – это ужас. Я помню, как меня заставляли есть морковные запеканки, как дети ябедничали друг на друга, а в тихий час нужно было лежать и не шевелиться, делая вид, что спишь! Я твердо решила, что не отдам своих детей в сад. Но, может быть, я не права и они в садике будут лучше развиваться?» «Осенью я отдаю ребенка в детский сад. Как ему помочь наименее болезненно привыкнуть к садика?»

Дмитрий Тюттерин, педагог

У многих из нас сохранились воспоминания о детском садике, причем самого разного рода. Кто-то помнит кашу с комками и то, как отличившихся укладывали спать под портретом Ленина, а кто-то – любимую воспитательницу и до сих пор поддерживает дружбу с одногруппниками.

К сожалению, при решении вопроса о том, отдавать ли ребенка в детсад или нет, родители ориентируются прежде всего на собственный опыт, а это неправильно. Ваш опыт – не опыт вашего ребенка. Из того, что вы чувствовали себя в саду брошенным и одиноким, вовсе не следует, что вашего ребенка постигнет та же участь. И наоборот, если ваши воспоминания о садике окрашены исключительно в теплые тона, не факт, что ваш сын или дочь тоже полюбит его. Выбор следует делать взвешенно, осознанно и без эмоций, скрупулезно суммируя все плюсы и минусы.

Плюсы домашнего воспитания

Не секрет, что каждый ребенок развивается индивидуально. При этом в чем-то он оказывается успешнее сверстников, а в чем-то отстает от них. Любая работа в группе – своего рода прокрустово ложе: ребенок вынужден работать в темпе группы, а значит, тормозить там, где вполне мог бы разогнаться, и пропускать то, чего понять не успел. Развивая ребенка дома, вы можете работать в удобном для него ритме, что намного эффективнее.

При этом, выбирая домашнее образование, вы обретаете свободный график – нет необходимости ежедневно вставать ни свет ни заря и куда-то ехать, невзирая на погоду. Можно дожидаться, пока ребенок проснется во всех смыслах и уже после начать с ним работать. Впрочем, это же и своеобразные «грабли». Регулярное посещение садика все же дисциплинирует, причем не только ребенка, но и его родителей.

Вы покупаете ребенку те игрушки, которые считаете нужным, исключив, к примеру, из его игрового «рациона» Человека-паука или детские игральные карты (существуют и такие).

Конечно же, лучше и вкуснее мамы никто не накормит! Особенно это важно в том случае, если ребенку предписаны ограничения по питанию, например, при пищевой аллергии. Однако это правило действует, если мама понимает, какое именно питание на самом деле необходимо ее ребенку, а не растит Пончика и Сиропчика из сказок Носова.

Очевидно, что дома безопаснее, к тому же в садиках дети часто болеют, заражая друг друга.

А вот еще один из самых, пожалуй, весомых доводов в пользу пребывания дошкольника в стенах дома: здесь плохому не научат! Причем, убежден, что в первую очередь опасаться стоит именно того, что скажут ребенку в садике не дети, а взрослые. Взрослые бывают разными, тем более что в сфере дошкольного образования сегодня ощущается нехватка кадров. Вскользь брошенное уставшим воспитателем обидное слово может серьезно травмировать малыша вплоть до развития у него невротозов, энуреза или заикания.

Однако при этом родитель, оставшийся с ребенком дома, должен осознавать, что он «вышел на работу» одновременно в качестве воспитателя, учителя и медицинской сестры. И ответственность за всестороннее развитие сына или дочери лежит исключительно на нем.

#### *Плюсы детского сада*

Знаете ли вы, в каком возрасте ребенок должен научиться считать до пяти? Сколько калорий в день съесть? Сколько физической нагрузки ему положено? Как подобрать мебель по росту и что произойдет, если этого вовремя не сделать? В детском саду ответы на эти и подобные им вопросы давно известны. Немаловажен и фактор социализации: ребенок должен научиться знакомиться с ровесниками, играть с ними, взаимодействовать в группе, слышать и выполнять указания взрослых. Он должен научиться отстаивать свои интересы и научиться подчиняться и, главное, понять разницу между первым и вторым. Все эти житейские навыки сродни навыкам вождения автомобиля – только за партой их не освоишь.

Иногда родители годами могут биться над какой-нибудь банальной бытовой проблемой, а ребенок, придя в садик, за считанные дни справляется с ней. Так, например, в яслях дети очень быстро привыкают к горшку, начинают самостоятельно одеваться и есть. Все, что было нужно, это немножко по-другому поставить ребенку задачу. Наиболее ярким примером того, что со стороны проблема видится проще, является мама, которая, только отдав трехлетнего сына в сад, с удивлением узнала: оказывается, давно уже можно было не перетирать ему всю пищу в пюре. Она была вполне адекватной и разумной женщиной, просто продолжала действовать по инерции.

#### *Шаг вперед больше шага назад*

Если и в семье все хорошо и садик хороший, то адаптация ребенка занимает в среднем полторы-две недели. Помните, однако, что в этот период дети часто болеют, а их интел-

лектуальное развитие может не только замедляться, но даже откатываться назад, словно ребенок мечтает вернуться в тот возраст, когда мама еще не оставляла его с чужими людьми. Вот несколько простых правил ускорения и смягчения процесса адаптации:

1. Никогда не лгать! Ребенок отправляется не «в гости» и не в какое-то «волшебное место» – он идет в детский сад. Ведь если он поймет, что вы его обманули в этом вопросе, то где гарантия того, что вы не обманывали его, обещая вернуться за ним? А боязнь остаться одному – один из серьезнейших детских страхов.

2. Задолго до начала посещения детского сада синхронизируйте режим ребенка с садовским режимом.

3. Если вас все же не оставляют какие-то тревоги и опасения, ни в коем случае не делитесь ими с ребенком. Даже вида не подавайте!

4. Помните, что в первые несколько дней вы в любом случае имеете право находиться в садике вместе с ребенком.

5. В первый раз оставляйте ребенка в саду не более чем на два или три часа. Недопустимо «бросать» его сразу на весь день!

6. Поначалу приводите детей в сад ко времени прогулки. И почему многие советуют приводить ребенка непременно с утра? Утром, как правило, одни режимные фазы сменяются другими. Малышу и без того трудно и страшно, а тут еще перед ним возникает куча незнакомых и непонятных правил.

7. Расставаясь, не забудьте заверить ребенка в том, что непременно вернетесь за ним, и постоянно повторяйте, что вы его любите.

8. Уходя, прощайтесь с ребенком легко и быстро. Долгое прощание с обеспокоенным выражением лица вызовет у вашего сына или дочери тревогу, а то и панику.

9. Дайте ребенку с собой его любимую игрушку, которая будет согревать его сердце.

10. Сообщите воспитательнице ласкательное имя ребенка, расскажите о его домашней жизни, вообще заранее познакомьтесь с персоналом детского сада.

11. Не планируйте на период адаптации прививки, посещение стоматолога и другие медицинские процедуры, травмирующие детскую психику.

12. Не ругайте ребенка за плохое поведение! Вы же взрослые люди и не можете не понимать того, что это не он, а его адаптация капризничает и упрямится.

13. В выходные и праздничные дни придерживайтесь детсадовского режима.

14. Дома поиграйте с малышом в детский сад, причем какая-то из игрушек пусть окажется им самим. Понаблюдайте за тем, что делает эта игрушка, о чем говорит, вместе с ребенком помогите найти ей друзей и решайте проблемы вашего малыша через нее, ориентируя игру на положительные результаты.

*Ольга Красникова, психолог*

*Личность важнее букв и чисел!*

Сразу скажу: у меня нет категорически отрицательного отношения к детскому саду. Однако дальше следуют несколько существенных «но», о которых мне хотелось бы предупредить родителей.

Если говорить об идеальной ситуации, то лучшее место для развития ребенка до четырех с половиной – пяти лет – это все-таки семья. В раннем возрасте формируются основы личности ребенка, его способность устанавливать близкие эмоциональные связи с другими людьми, его доверие миру. Детская личность развивается при непосредственном участии близких. Слишком рано оторванному от семьи ребенку придется научиться выживать и адаптироваться, и эти навыки в какой-то момент могут помешать развитию его личности.

Часто в качестве аргумента в защиту яслей и младших групп детского сада приводят потребность детей в социализации. При этом забывают (или попросту не знают) о том, что

личностная социализация ребенка в раннем детстве происходит в общении со взрослыми, а не с другими детьми. Наблюдая за взрослым человеком, ребенок перенимает его слова, способы выстраивания взаимоотношений, эмоциональные реакции. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был похож на няню или воспитательницу детского сада?

Еще один немаловажный момент: малыш нуждается в постоянном объяснении (проговаривании) того, что с ним происходит, – ведь он учится чувствовать и понимать себя. И лучший помощник в этом нелегком деле, конечно же, мама. Воспитатель в детском саду не имеет ни времени, ни сил разбираться в нюансах потребностей и переживаний какой-то отдельной личности. Поэтому, повзрослев, многие легко ответят, как «правильно» поступить в той или иной ситуации, но теряются, если их спросят: «А что вы чувствуете?» Однако без глубокого знания себя человеку сложно не только в общении с другими, но и с самим собой.

В детском саду сразу же наступает «коллективизация». Маленький человек еще себя не знает, а ему уже нужно знакомиться с Машей и Васей. Да еще осваивать и соблюдать новые правила. А ребенку очень сложно в голове уместить разные правила: у мамы с папой – одна система ценностей, одни порядки, а в детском саду – другие. Некоторые дети, проводящие большую часть времени в детском саду, начинают «строить» родителей, пытаются установить в семье детсадовские правила, чтобы самим каждый раз не перестраиваться.

Развитие личности важнее получения учебных навыков. Иногда детей отдают в детский сад, чтобы их там подготовили к школе. Но встречаются дети совершенно «не садовские», например, с ослабленной нервной системой. Ради того чтобы ребенка в саду научили читать и считать, не стоит травмировать его личность. Он должен личностно созреть. Кстати, «не садовские» дети могут впоследствии нормально адаптироваться к школе и успешно учиться.

Важно, чтобы ребенок чувствовал: в детский сад его ведут не потому, что он капризничает или мешает маме работать и из-за этого родители стремятся от него избавиться, а потому, что в детском саду ему будет интересно, там он сможет играть с другими ребятами, там есть такие игрушки, которых нет дома, а если он захочет вернуться домой, его непременно заберут.

Существуют дети, которых пребывание в саду совершенно не травмирует. Признаки этого: у ребенка хорошее настроение, он с удовольствием рассказывает, чем там занимается, рассказывает о воспитательнице, о друзьях. Конечно, ранние пробуждения такие дети тоже не любят, но тем не менее сетования, что неохота вставать, не переходят у них в протест против детского сада как такового. Конечно, ребенку может что-то в саду и не нравиться. В таких случаях нужно с ним разговаривать. Может быть, даже настоять на чем-то, но, разумеется, заниматься этим следует не тогда, когда он пребывает в состоянии аффекта – в такие моменты ребенок особенно остро нуждается в помощи родителей, в утешении и заботе.

Если родители приняли решение не водить ребенка в детский сад, важно понимать, что общение с другими детьми ему все равно необходимо. Замечательно, когда вместе играют дети разного возраста – чего, кстати, не происходит в большинстве садиков. На фоне младших ребенок начинает чувствовать себя более опытным и успешным, а старшие задают ему ориентир для дальнейшего развития. Если он не видит в своем окружении детей на два-три года старше себя, его восприятие социума искажается: вот малыши, вот взрослые – а между ними есть какие-то варианты?

#### *Правила успешной адаптации*

Как правильно подготовиться к детскому саду? Для начала нужно найти воспитательницу, которая действительно любит детей. Это – главное условие. Не лениться, потратить время, поговорить с родителями. Прийти утром без ребенка и посмотреть, как дети приходят к этой воспитательнице. Если они бегут к ней, обнимают, она им рада и они тут же включаются в какую-то деятельность – можно спокойно приводить ребенка.

В этом выборе нельзя полагаться на авось. У многих взрослых, с которыми я работаю как психолог, воспоминания, связанные с детским садом, просто чудовищные: они рассказывают о том, как их унижали, позорили и оскорбляли. Никто не может поручиться, что сейчас такого не происходит.

У родителей с воспитателем должен сложиться хороший контакт – обратная связь непременно должна существовать. Возраст воспитателя при этом значения не имеет. Желательно, чтобы количество детей в группе не превышало двенадцати-пятнадцати человек (общее правило: чем младше дети, тем меньше должна быть группа).

После того как вы выбрали воспитательницу, договоритесь с заведующей и приходите вместе с ребенком в детский сад погулять. Лучше, чтобы малыш познакомился с ребятами и воспитательницей на улице, в присутствии мамы. У ребенка должен появиться интерес к тому, что же в этом садике происходит. Чувствуете принципиальную разницу: мы приводим сына или дочь в совершенно незнакомое место и «бросаем» в надежде, что они как-нибудь «сами выплывут», – или даем им адаптироваться, подружиться с другими детьми и захотеть вернуться туда?

Не нужно заранее устанавливать какие-то сроки. Может быть, сначала ребенок вообще не захочет отходить от мамы. В этом нет ничего страшного, можно поиграть рядышком. Главное для малыша – убедиться, что мама никуда не уходит, она – здесь и в любой момент может отвести его домой. Это очень важно!

Погуляли, поиграли – ребенку захотелось заглянуть внутрь. Он зашел, посмотрел – а там игрушки, маленькие кроватки, и все это необычно, интересно. Потом оказалось, что дети в саду сосиски с горошком едят – мою дочь в свое время именно это и подкупило. Так понемногу появляется интерес и желание пойти в садик. На это всем нужно разное время: кому-то месяц, кому-то три. Если ребенок не хочет, упирается – значит, он еще не готов.

Кто-то может спросить: «Неужели мы должны потратить на все это столько времени и сил?» Разумеется, легче отдать сразу. Но в этом случае получается, что мы насилуем своих детей только потому, что нам так проще. Проще не задумываться, проще не прикладывать никаких усилий, и пусть дети сами со всем разбираются. Но у детей еще нет достаточных собственных ресурсов, им тяжело, иногда невыносимо, а порой невозможно обойтись без помощи взрослых.

### *Ломка*

Самое опасное из того, что может произойти, если ребенка отдали в детский сад насильно, когда он еще не был психологически готов к этому, – ломка социальной эмоциональной привязанности. Последствия этой психологической травмы остаются на всю жизнь. Малыш рыдает каждый день, не хочет идти в садик, часто болеет, цепляется за маму – а его все равно отводят и ждут, что он привыкнет... И вдруг в какой-то момент ребенок неожиданно перестает плакать, иногда при этом уходит в себя, ничего о садике не рассказывает, может вообще перестать замечать, что мама за ним пришла. Родители и воспитатель радуются – привык, а у него на самом деле «сломалась» эмоциональная связь с мамой. Умение устанавливать теплые, доверительные, близкие отношения у него пострадало. Потому что раз уж маме верить нельзя, раз она его бросает, то как можно доверять кому-то еще?

Некоторые взрослые люди, пережившие нечто подобное в детстве, сознательно или бессознательно выбирают одиночество – только бы не испытать больше никогда той боли и того ужаса от разлуки с любимым человеком.

### *Не могу без мамы!..*

Еще один вариант искажения эмоциональной привязанности – склонность к зависимым отношениям, в которых есть стремление слиться с другим и огромный страх его потерять. Вот

некоторые симптомы этого искажения: ребенок каждый раз впадает в истерику, когда мама исчезает из поля его зрения; кусает, бьет, «наказывает» маму, когда она к нему возвращается; тяжело устанавливает новые отношения. Страх утраты отношений заставляет ребенка все время быть начеку, контролировать ситуацию и манипулировать окружающими...

Если не начать разбираться со всем этим вовремя, такой способ взаимодействия может закрепиться, а он мучителен как для ребенка, так и для того, кого он так сильно «любит».

Отчего это происходит? Возможно, у мамы не оставалось на ребенка сил и времени, потому что она страдала от депрессии, или была полностью поглощена работой, или малыша в раннем возрасте надолго отправляли к бабушке: для маленького ребенка неделя без мамы – это уже очень много. Как бы то ни было, но мама дала повод ребенку усомниться в своей любви к нему, и он теперь не уверен в прочности их отношений. Эмоциональная привязанность сохранилась, но доверие уже утрачено.

Что делать в этом случае? Для начала – работать с детским психологом, чтобы восстановить доверие. Конечно, всякое бывает, например, мама может оказаться в больнице. Но нужно понимать, что в любом случае расставание с матерью для маленького ребенка – это серьезная психологическая травма. И не стоит делать вид, что все в порядке, и надеяться, что «само пройдет». Мы же понимаем, что если ребенок сломал ногу, то бегать он сможет не скоро. А здесь после разлуки надломилась эмоциональная связь. Да, травмированную ногу мы видим, а здесь малыш «просто» капризничает, «просто» плачет, и мы это списываем на то, что ребенок «испортился» у бабушки.

До полутора лет лучше вообще избегать разлук малыша с мамой, но и затем, вплоть до трехлетнего возраста, расставание для него тоже достаточно болезненно. После трех лет, если не очень надолго – на неделю, на пять дней, – можно разлучиться, но оставаясь при этом на связи. И все равно следует быть готовым к тому, что ребенок будет переживать и ему потребуется время на адаптацию после разлуки.

Родители часто отдают детям все самое дорогое... кроме своего времени и внимания. А время летит так стремительно, дети растут так быстро, и им в сущности так немного надо – чтобы их любили, чтобы мама и папа были рядом.



## Как сохранить дистанцию с ребенком?



- Алена, ты почему тарелки после завтрака не помыла? – спрашивает у дочери Марина.
- А ты почему не помыла? – весело возвращает вопрос Алена.
- Так я же тебя попросила помыть.
- А я тебя попросила, – парирует дочь.
- Алена, перестань вредничать и помой посуду.
- Ты сама вредничаешь...
- Ален, ты что? – изумляется Марина. – Ты почему со мной так разговариваешь? Иди и помой посуду.
- Сама помой, – надувается Алена. – Почему ты мной все время командуешь, а я тебе ничего не могу сказать?

*«Дочь частенько „зеркалит“ меня: делает мне замечания, шлепает и так далее. Меня коробит такая фамильярность, но справиться с ней я не могу. Неужели это – неизбежная обратная сторона близких отношений с ребенком? Как родителям сохранять разумную дистанцию между собой и детьми?»*

*Олег Тишанинов, психолог*

Причин, по которым ребенок ведет себя фамильярно с матерью, может быть очень много. Мы можем лишь очертить некоторые из них. Например, мама хочет, чтобы дочь придерживалась определенных правил, но не замечает того, что сама ведет себя фамильярно. Может быть, она постоянно одергивает ребенка, делает ему замечания, позволяет себе отпускать шлепки и подзатыльники и при этом требует, чтобы дочь не следовала ее примеру. Но дети ведь копируют стиль поведения родителей. Мама должна прежде всего внимательно понаблюдать за собой: а не вредничают ли они по очереди – сначала мама, а потом дочка? Может быть, стоит спросить об этом у близких – со стороны, как говорится, виднее.

Другая возможная причина того, что ребенок ведет себя плохо именно с матерью: он заметил, почувствовал, что мама – слабое звено в семейной системе воспитания, что она старается избегать конфликтов и не умеет вовремя обозначить границы допустимого. Может быть, мама ведет себя непоследовательно, в одной ситуации что-то разрешает, в другой то же самое запрещает.

А ребенок не понимает, почему вчера было нельзя, а сегодня можно. Он видит, что можно поторговаться и извлечь выгоду из такой мягкости, и выбирает именно этого родителя для того, чтобы вить из него веревки.

Родителям важно понять, что причина кроется в них самих, что менять нужно прежде всего себя, что во всех сферах жизни следует проявлять большую настойчивость и доводить начатое дело до конца. Если ты что-то требуешь от ребенка, то правила должны быть четкими и непреложными. Ни в коем случае нельзя руководствоваться принципом: «Вчера я многое запретил, значит, сегодня побольше разрешу».

Однако прежде, чем укреплять дисциплину, следует обратить внимание на то, насколько безусловно мама принимает своего ребенка. Условное принятие – когда ребенка любят «за что-то», например, за то, что он послушен, помогает по хозяйству, прекрасно учится, подает надежды в спорте и так далее. Но ребенку необходимо, чтобы его любили просто так, за то, что он есть. И только на этой основе можно налаживать дисциплину. Но не наоборот. Часто причина наших неудач кроется в том, что мы делаем все «по науке», а проявить свою любовь к ребенку не можем. Но если дети не почувствуют себя нужными и любимыми, они будут этого добиваться и привлекать к себе внимание самыми разными способами, в том числе и фамильярностью по отношению к родителям.

Случается и так, что вследствие особенностей ребенка у него размыты представления об иерархии. У некоторых детей это представление заложено на уровне инстинктов, а у других – нет. С такими детьми сложно – они и запреты воспринимают с трудом. В этом случае желательно не употреблять по отношению к ребенку тех слов или фраз, которые мы бы не хотели услышать от него. Можно увеличить дистанцию, окрасив отношения большим взаимным уважением. Если ребенок переходит допустимые границы, сразу же сообщайте ему об этом, не дожидаясь более удобного случая. Но и ребенка при этом нужно уважать. Вместо окрика «Хватит по стулу елозить и ногами стучать!» лучше спокойно сказать ему: «Мне неприятны эти звуки, не стучи, пожалуйста».

Излишне фамильярное поведение ребенка не стоит рассматривать в качестве «обратной стороны близости». Скорее, речь идет о неверно понимаемой близости, потому что родителей и ребенка непременно должны связывать самые тесные и неразрывные связи, и такая близость никак не может спровоцировать какие-то негативные проявления.

Впрочем, зачастую под «близкими отношениями» подразумевается «детоцентричность», когда все вращается вокруг ребенка. Возможно, это связано с тем, что, в отличие от прежних времен, детей сейчас появляется на свет мало, и общество начинает подсознательно стремиться к самосохранению. В результате дети возводятся на пьедестал. Однако родителям следует помнить о том, что ребенку для гармоничного развития нужен не пьедестал, а безусловное принятие, разумная строгость и последовательность взрослых, которые находятся рядом с ним.

### *Протоиерей Илья Зубриц*

Все родительские беды, касающиеся воспитания детей, теснейшим образом связаны с потерей обществом традиционного семейного уклада. Словарь русского языка С. И. Ожегова трактует слово «уклад» и как установившийся порядок, образ жизни, и как нравственные, идеологические устои. Определенный порядок в семейной жизни не может существовать вне культурного пространства или вне определенной традиции. Культурная традиция, наиболее полно раскрывшая свой педагогический потенциал, – традиция евангельских ценностей, христианство. В церковных святцах много подвижников, святость которых передавалась «по наследству», например, великий князь Александр Невский и его сын Даниил Московский, преподобные Кирилл и Мария и их сын, преподобный Сергей Радонежский. Примерами честного служения Богу и ближним полна русская история не только в святцах. Перед глазами поколений детей была молитва родителей, ведение хозяйственных дел, добросовестное отношение к

своему жизненному послушанию. Дети естественным образом росли в этой питательной среде. Даже повседневный быт подчинялся определенному порядку: жизнь семьи сообразовывалась с церковным календарем, по которому трудились и праздновали, постились и справляли свадьбы.

К большому сожалению, сейчас мы живем на развалинах такого уклада. Следствие этой катастрофы – воспитание детей в эгоистическом духе, когда все силы родителей, бабушек и дедушек, воспитателей и учителей направлены лишь на «развитие личности» ребенка. Но если в семье нет Христа и жизни по Его заповедям, то и усилия по воспитанию, а точнее по преподаванию ребенку теории воспитания, разбиваются о самые ранние проявления детского эгоизма.

Что касается заданного вопроса, то тут надо с молитвой разбираться в природе такого поведения дочери. Одна из возможных причин – непочтительное обращение мужа с женой в присутствии ребенка. Много в семье зависит от отношений родителей друг к другу: если ребенок видит, что отец и мать относятся друг к другу трепетно, уважительно, то и дети, скорее всего, не будут позволять фамильярности по отношению к своим родителям. Один юродивый на вопрос, как воспитать детей в благочестии и труде, отвечал: «Сам молись, сам трудись...»

Зачастую дети утопают в безбрежном океане всепрощающей вседозволенности и не видят берега, то есть границ своего поведения, потому что в знаковые воспитательные моменты ребенок не был строго и последовательно одернут и поставлен на свое иерархическое место в семье. Не нужно забывать, что дети постоянно проверяют взрослых «на вшивость», смотрят, какой окажется их реакция на тот или иной поступок, и внутренне успокаиваются, когда адекватная реакция взрослых очерчивает границы детского поведения.

Еще один момент: больше всего времени в течение дня ребенок проводит с матерью, и от частого бытового соприкосновения Мама, которая дала жизнь, превращается в маму, которая готовит, убирает, моет, вытирает нос, ругает, шлепает, проверяет уроки и утешает. Так бытовое начинает доминировать над сакральным. Мама – приятель, с которым можно вести себя по-приятельски. Не друг-наставник, а равный, которому и замечание можно сделать. Иногда такая ситуация получается из-за того, что родители игнорировали детский тон, жест или взгляд тогда, когда ситуация для ребенка была знаковой и закладывалась его будущая поведенческая модель.

Не нужно забывать и о том, что бывают такие периоды в развитии детей, когда родителям нужно просто перетерпеть их поведение, не уклоняясь при этом от верного курса, проговаривая возникающие проблемы спокойным, доброжелательным тоном, но ни в коем случае не мимоходом и не в суете. Например, у растущего человечка – пора перехода от дошкольного возраста к школьному: ребенок уже накопил немало знаний об окружающем его мире, ему хочется их использовать, он ищет свое место в социуме, у него появляется собственное мнение. И если наставник предоставит определенную свободу ребенку, не опекая его как несмышленного малыша и не подавляя разумных детских инициатив, все эти болезни роста пройдут. Если же ребенок в чем-то упорствует, в дело должна вступить осмысленная система наказаний. Это очень серьезная тема, скажу только, что вы должны быть абсолютно уверены в том, что уже исчерпали весь арсенал увещаний. Наказание должно быть пропорционально проступку и иметь с ним логическую связь, а ребенку нужно объяснить, почему вы вынуждены применить к нему эту меру.

Мамы нередко страдают многословием. Тогда суть проблемы «забалтывается», и ребенок не понимает, чего от него хотят. Перед тем как начать разговор, хорошо бы помолиться. Господь обязательно вразумит вас, и вы найдете краткие, но емкие и убедительные слова.



## Что делать с детскими страхами?



– Дая, – очень вежливо говорит Аленка, – достань мне, пожалуйста, из кладовки игру с рыбками.

– Пойди и сама достань, – бурчит в ответ Дая.

– Я не могу, – дипломатично замечает Аленка. – Там темно.

– Ну так свет включи.

– Я не достаю.

– Ну давай я тебе включу.

– Не надо. Я боюсь.

– Чего можно бояться в кладовке?

Аленка мнетя и потихоньку пятится назад.

– Пошли, – решительно говорит Дая, отрываясь от компьютера. – Убедись, что там никого нет.

Он включает свет в кладовке.

– Давай. Входи.

Аленка вцепляется в него мертвой хваткой и встает как вкопанная.

– Ну?

Она начинает реветь. На звуки громкого рева прибегает мама:

– Что у вас тут опять стряслось?

– Она... она... она вообще – какая-то! – с глубоким презрением отвечает Дая. Аленка вцепляется в маму и всхлипывает.

«Моя шестилетняя внучка все время чего-то боится – то темной кладовки, то соседской собаки, то соседа с пятого этажа, то монстров каких-то... Недавно начала бояться, что умрет. Среди ночи в слезах прибегает к матери: я ведь не умру? Мы с ней замучились, не знаем, что и делать. Может, это фобии уже? Может, к врачу надо, к психологу, к бабушке, куда?»

Наталья Науменко, патопсихолог

В возрасте от пяти до десяти лет ребенок обычно реагирует страхом на психические перегрузки. Разграничить естественный страх и фобию бывает трудно даже специалисту. Смотреть надо вот на что: если реакция ребенка соответствует силе ситуации – то это страх нормальный, физиологический. Если страх чрезмерен – стоит обратиться к психологу.

Обычно детские страхи возникают и пропадают, меняются и надолго не задерживаются. Это нормальная часть взросления: дети учатся преодолевать свои страхи. Этой цели служат и сказки, и страшные истории, которые дети охотно рассказывают друг другу, и подначивания, например, предложение отправиться ночью в какое-нибудь темное, «страшное» место...

Однако у детей встречаются и навязчивые страхи – страх испачкаться или заразиться. Это невротическое состояние – не норма, но и не патология. Такие страхи часто индуцируются взрослыми, поддерживаются тревожным фоном семьи, невротической конституцией родителей, которую ребенок вполне может унаследовать. Иногда страх принимает более изоциренный характер, например, ребенок, которому в детстве пришлось много лечиться, став взрослым, испытывает панические атаки от больничного запаха. В этом случае может понадобиться помощь психолога.

Особенно следует насторожиться при появлении странных, ничем не обоснованных, вычурных страхов – они могут оказаться признаками психического заболевания. Например, ребенок боится совершенно безобидной картинки, висящей на стене в коридоре, или опасается, что у него отвалится голова, или утверждает, что он гниет изнутри.

В определенном возрасте дети обязательно испытывают страх смерти. Беспокоиться стоит как раз тогда, когда они смерти не боятся – возможно, дело в эмоциональной незрелости. Каждый ребенок должен пережить этот страх, пройти через этот опыт, выработать свою стратегию защиты. Человек, в зависимости от своей зрелости, может отрицать свою смертность или смириться с ней.

Если ребенок боится чего-то, не нужно предпринимать ничего экстраординарного. Просто подавайте ему личный пример спокойствия и придерживайтесь обычных воспитательных принципов – поддержка, защита и помощь. Говорите ему: «Я понимаю, что ты боишься, но на самом деле мне кажется, что опасность не столь велика».

Не надо докапываться до подоплеки страха и демонстрировать ребенку свое беспокойство. Маленьким детям хорошо помогает выработка условных рефлексов: как страх сформировался, так его можно и расформировать. Если ребенок боится собак, подарите ему игрушечную собачку, затем познакомьте с крохотным йорком – питомцем ваших друзей. Пусть ваш малыш приблизится к нему, пусть покормит его с рук... Если не испугался – следует похвала и вознаграждение. По маленькому шажку подходите к «страшному» все ближе и ближе... Ученые называют этот метод десенсибилизацией, то есть снижением чувствительности.

Попытайтесь преодолеть детский страх собственными силами, но если за один-два месяца справиться не получается, если страхи обретают странные, необычные формы или если к одним страхам добавляются новые – обязательно посоветуйтесь со специалистом!

*Дмитрий Тюттерин, педагог*

- Папа, а можно я с этой горки скачусь?
- Да, только пожалуйста, крепче держись за перила!
- Знаешь... Я, наверное, передумала. Я лучше просто побегаю.
- Да ладно тебе, скатись, не бойся! Не такая уж она и страшная.
- Нет, знаешь, давай потом. Я побегаю.
- Только осторожно, ладно?

Осознав, что и вторая дочь растет трусихой, я всерьез забеспокоился. Налицо тенденция. Значит, что-то я делаю не так. Можно, конечно, утешать себя мыслями о том, что страх – признак развитого интеллекта. Что ребенок боится, потому что умеет предполагать и прогнозировать возможное течение событий. Но это утешение слабое, особенно когда ребенок лишает себя обычных радостей детства, например, не качается на качелях без спинки или боится животных в зоопарке.

Конечно, есть много объективных причин, по которым ребенок испытывает страхи. В конце концов, темнота, высота и тигры – это действительно страшно. Однако самое большое влияние на детей оказываем мы, взрослые. Подобно тому как мы учим их думать или разговаривать, так же точно мы учим их чувствовать. И страх – одно из таких чувств. Ребенок перенимает его от окружающих взрослых.

Как это работает? Когда я предупреждаю: «Осторожно, злая собака!» – или говорю ребенку, забравшемуся на качели: «Держись крепче, а то упадешь!» – я не только искренне забочусь о нем, но и учу его страху. Когда ребенок падает и я с перекошенным лицом бегу к нему, он плачет потому, что я ему посылаю невербальное сообщение: «Стяслась беда!»

Более того, если я говорю «Не бойся!» или «Ничего страшного!» в ситуации, когда ребенок и не думал бояться, я прочно связываю эту ситуацию со страхами. На самом деле мое послание звучит так: «Это страшно, но ты не бойся, будь сильнее этого!» А ребенок далеко не всегда готов быть сильнее обстоятельств...

Эй, постойте! Но ведь я – хороший отец. Я забочусь о своих детях. Я хочу, чтобы они были целы и здоровы, поэтому и предупреждаю их. И что же, получается, я виноват? Получается так. Все доказательства налицо.

Чем лучше взрослый заботится о ребенке, тем больше ребенок перенимает от взрослого как хорошего, так и плохого. Поэтому, если я хочу учить своих детей – я должен быть лучше сам.

Но что же мне делать? Ведь если начинаешь уговаривать ребенка: «Погладь эту собачку, она не кусается!», «Иди сюда, тут неглубоко!» – ему становится только страшнее. Мне кажется, он слышит нечто вроде: «Погладь, собака кусается!» или «Глубоко!», и если делает что-то, то лишь для того, чтобы от него отстали. И начинает избегать ситуаций, в которых его могут заставить сделать нечто такое, что ему заведомо не нравится. Тогда вместо отказа покачаться на качелях ребенок начинает проситься на прогулку только с бабушкой. Как уже было сказано, если ребенок боится – значит, умеет прогнозировать. Так что давление не помогает – так мы лишь усугубляем ситуацию.

Мы, конечно же, можем рассуждать об особенностях детских страхов, но, главное, перестать самим пугать своих детей, перестать кричать на них, перестать угрожать им. Все эти «приемы» – от бессилия или лени.

Но еще важнее перестать бояться самим. Мы так боимся жить, что и не живем толком, а только пытаемся увернуться от потенциальных угроз. Например, работа многих офисов, да что там, целых корпораций построена на страхе. Все боятся проверок, боятся потерять работу, боятся сделать что-то лишнее, боятся не вовремя попасться на глаза начальству. Не в лучшем положении находится и начальство – оно боится, что подчиненные не будут делать то, что от них требуют, перестанут слушаться. К тому же у любого руководителя есть свой начальник... В общем, перестать бояться трудно.

И все эти страхи мы проецируем на своих детей, ведь за них мы боимся по-настоящему, боимся больше, чем за себя. Поэтому каждый раз, когда вы вольно или невольно продемонстрировали ребенку страх (а это обязательно произойдет, вы же не бездушный робот!), постарайтесь продемонстрировать и преодоление этого страха.

Означает ли сказанное, что мы вообще не должны беспокоиться о безопасности детей: пусть бегают где хотят, прыгают откуда хотят, купаются где угодно, лишь бы не росли в страхе? Безусловно нет! Вопрос только в том, как найти золотую середину между неоправданной беспечностью и паранойей. Мне кажется, граница лежит в области эмоций, ведь страх порождает страх. Если здоровью ребенка угрожает реальная опасность, разумным выбором будет ее устранение, а не бесплодные сетования типа: «Сколько раз я должна тебе говорить, чтобы ты не бегал за домом? Там кругом – битое стекло!» Если ты по-настоящему заботливый родитель, то должен не сто раз сказать (все равно же не работает!), а просто убрать эти осколки или пойти

гулять туда, где осколков нет. В противном случае речь может идти лишь об имитации борьбы за безопасность.

У индусов есть притча о том, что в человеческой душе борются два волка – черный и белый. Сила черного – в ненависти, страхе и гневе. Сила белого – в великодушии, честности и благородстве. И побеждает тот волк, которого кормят...



## Между принуждением и свободой, или «Ничего я не хочу...»



- Саша, пойдём на каток! – предлагает Наташа.  
– Что там делать? – Саша уткнулся носом в монитор. – Я лучше дома посижу.  
– Ты в прошлый раз тоже упирался, а потом говорил: «Как хорошо на катке!»  
– А теперь не скажу.  
– Да ведь ты каждый раз так, – напоминает Наташа, – то «не пойду больше на музыку!», то «как мне все это нравится!».  
– На музыку – точно больше не пойду, – надувается Саша.  
– Слушай, Борь, ну чего с ним делать? – спрашивает Наташа мужа на кухне. – Силком тащить?  
– Тащи, тащи. Расту подкаблучника, – усмехается Борис.  
– Сегодня «на музыку не пойду», вчера «на карате не пойду», так мне чего – разрешить ему никуда не ходить, чтобы не рос подкаблучником? Так он вообще к стулу прирастет!

«Если ребенок заявляет: „Не хочу больше ходить на хореографию!“ – это некий кризис, который нужно преодолеть, настаивая на том, чтобы он ходил, или занятия лучше бросить? Но вопрос не только про кружки или уроки. Мне часто приходится заставлять своего десятилетнего сына делать и что-то приятное: например, походы в гости или на каток тоже не обходятся без уговоров. Такое ощущение, что он вообще ничего не хочет. Что с ним делать?»

Дмитрий Тюттерин, педагог

На самом деле требуются определенные умственные усилия для того, чтобы отвлечься от сидения на диване и представить себя, к примеру, на катке. С возрастом такие усилия даются проще. Это и называется опытом. Ребенок же в первую очередь представляет себе ближайшие действия – отрывание от дивана и занудное одевание. Именно эта картинка стоит у него перед глазами, когда вы предлагаете ему: «Пойдем на каток!» В крайнем случае, он прокручивает немного вперед и представляет себе долгое путешествие до катка с коньками наперевес. Только взрослый может «промотать» эти моменты и сосредоточиться на главном – на удовольствии от катания. И давайте уж будем честными – даже не каждый взрослый на это способен.

Следовательно, прямая обязанность родителей по отношению к ребенку – придавать ему ускорение в тех случаях, когда это необходимо. И тут не надо бояться, что вы подменяете волю ребенка собственной. Взрослый для того и нужен ребенку, чтобы делиться опытом. Другое

дело, что здесь, как и вообще во всем, что связано с детьми, есть масса подводных камней. Например, человек боится своими «наездами» вырастить подкаблучника. Надо заметить, что, если он об этом говорит, значит, уже чувствует какую-то напряженность в этом отношении, – это повод быть внимательнее.

Вообще, в стандартной ситуации при должной заботе со стороны родителей ребенок не растет подкаблучником. Тем не менее такие мужчины встречаются сплошь и рядом. Какие же факторы способствуют формированию безвольной, несамостоятельной личности?

Например, мама, мотивируя сына, использует типичные «женские» приемы: «Ты же у меня мужчина!», «Помоги слабой женщине!», «Женщинам нужно уступать!». Ребенок совершенно естественно подчиняется взрослому. В дальнейшем взрослый уже человек, услышав нечто подобное, подсознательно занимает позицию ребенка, которому можно и даже нужно приказывать. Такие личностные деформации особенно характерны для мужчин, выросших в неполных семьях, без отца.

Другой пример. Мама подгоняет и ребенка, и мужа. Да, что и говорить, мужчин частенько приходится поторапливать. Но обращаясь к супругу с теми же словами и с той же интонацией, что и к сыну, она демонстрирует и внедряет в сознание ребенка модель такой семьи, где только один взрослый – женщина. А мужчины должны ей безоговорочно подчиняться. Часто мамы сами понимают это и даже заявляют: «У меня два ребенка – постарше и помладше!»

Подгонять мужчин (кстати, равно как и женщин!) периодически можно и нужно, вот только использовать при этом следует совершенно иные приемы и методы, нежели те, которыми вы пользуетесь, поторапливая ребенка.

Еще бывают ситуации, что сын уже бреется каждое утро, а мама все звонит и проверяет, позавтракал ли он. Надо вовремя остановиться!

Что же касается всевозможных кружков и связанных с ними детскими «не пойду» и «не хочу», то всегда следует убедиться в том, что вы перебарываете именно лень ребенка, а не ломаете его самого.

Во-первых, надо все время проверять себя – зачем вам нужно, чтобы ребенок ходил на эти занятия? Чтобы он гармонично развивался или это вы сами в детстве мечтали играть на пианино, а вам его так и не купили? Четких критериев тут нет, но материнское сердце никогда не обманет.

Во-вторых, ребенок может испытывать какие-то страхи или дискомфорт. Если он противится, всегда интересуйтесь причинами, почему он не хочет идти в тот или иной кружок? Что останавливает его от похода на каток? Либо ребенок сможет сформулировать свои проблемы, либо поймет вместе с вами, что они надуманны. В любом случае, это поможет ему лучше разобраться в себе.

В-третьих, ребенок может своей наигранной радостью по поводу какого-то мероприятия просто стремиться угодить вам. Для этого совершенно необязательно быть тираном, держащим своих детей в страхе. Наоборот, чем теплее и глубже отношения с ребенком, тем с большей готовностью он сообщит вам именно то, что вы хотите от него услышать. Критерием того, что ребенок действительно заинтересовался каким-то делом, должны стать не заверения, а его вовлеченность в процесс, его вопросы, желание рассказывать о происходящем.

Как понять, столкнулись ли мы с кризисом, который нужно преодолеть, или кружок следует бросать? Критерий один, и совершенно неизмеряемый. Это любовь. Без нее принципиальность становится жестокостью, а милосердие – попустительством.

Приведу лишь некоторые рекомендации.

– **Судите по плодам.** Если вреда от занятий (в том числе неприятных разговоров и испорченных нервов) больше, чем пользы – самое время поискать что-то другое.

– **Смотрите в корень.** Необходимо точно разобраться, в чем состоит истинная причина нежелания ребенка заниматься. Объясните ему: я не буду настаивать на том, чтобы ты посещал кружок, если ты приведешь мне хотя бы два веских довода, почему ты не хочешь этого делать.

– **Оглянитесь на себя.** Какие мотивы заставляют вас таскать ребенка на тренировки? Опасение оказаться плохой матерью? Желание реализовать себя? Если причина в вас – сначала разберитесь с ней, а потом уже воздействуйте на ребенка.

– **Остановитесь на достижении.** Если уж вы решили бросить секцию – остановитесь на каком-то значимом результате. Заслужите спортивный разряд, напишите картину, сыграйте роль. Уходите победителями!

Впрочем, все сказанное применимо до тех пор, пока ваш сын или дочь не достигнет подросткового возраста. В переходном возрасте ребенку крайне важно получить собственный опыт, наступить на собственные грабли. Как младенец ищет мамино молоко, так подросток на ощупь пытается напороться на проблемы. И чем старательнее вы отгораживаете его от этих граблей, тем безрассуднее он на них кидается.

Выберите несколько ошибок, которые вы не дадите ему совершить даже ценой его личностного развития, и наберитесь мужества смотреть, как он совершает остальные. Если вам и в этом возрасте удастся подменить его волю своей, то подростковый период так никогда и не закончится – он станет вялотекущим и хроническим.

*Ольга Красникова, психолог*

Отбить желание «чего-либо хотеть» можно уже в самом раннем возрасте. Например, все время пренебрегая собственными желаниями, родители не показывают ребенку, как это – «хотеть». Родители могут руководствоваться принципом: «Что значит „хочу или не хочу“? Есть слово „надо!“». Знакома вам такая житейская установка? Или: «Нет, нет, спасибо, я ничего не хочу...» Часто родители, которые так относятся к своим желаниям, желания своего чада тоже игнорируют.

Что важнее: режим дня или потребности ребенка? Я встречала много мужчин и женщин, которые не задумываясь отвечают: «Конечно режим!» И вот мама будит грудного младенца, чтобы его покормить, потому что пора, а потом не дает орущему от голода малышу поесть, поскольку «по расписанию до кормления еще пятнадцать минут». Если еда, сон, туалет жестко регламентированы, а любое заявление ребенка о своей потребности игнорируется («отстань!» «потерпи!»), наказывается («не смей!»), высмеивается («ишь, чего захотел!») или объявляется капризом, то рано или поздно ребенок начнет ориентироваться исключительно на правила и перестанет слышать и чувствовать себя. И тогда ответ девочки-подростка на вопрос старшей сестры «Ты есть будешь?» – «А ты?» воспринимается вполне естественно. Ей неважно, проголодалась она или нет, решающим в ее выборе является чувство голода сестры. А ведь существуют вопросы куда более серьезные. Девочка вырастет и услышит: «Выйдешь за меня замуж?» Что станет критерием для принятия решения, от которого зависит ее будущее: «А что, уже пора? Ну ладно, если ты хочешь...» Сколько в результате разбитых судеб...

Конечно, каждому ребенку необходимы границы его «хочу», но любое родительское «нельзя» должно быть обоснованно. Отказывая в чем-либо ребенку, мы, независимо от его возраста, должны всякий раз обязательно объяснить ему причину отказа. Даже грудничку, который, казалось бы, ничего не понимает. Ведь постоянно сталкиваясь с непонятными для него запретами, ребенок рано или поздно теряет надежду, что ему когда-нибудь «будет можно». И ему проще не хотеть, чем каждый раз испытывать разочарование.

Любые жесткие категоричные «нельзя» там, где на самом деле можно, но маме или папе так не хочется или неудобно, ребенком воспринимаются болезненно. Человеку, выросшему в атмосфере постоянных необоснованных запретов, сложно ориентироваться в жизни. Он может упасть в одну из двух крайностей: или необоснованно ограничивать себя (и других) во всем,

или не признавать никаких запретов и правил (аллергия на слово «нельзя!»), каждый раз поступающая вопреки им.

Еще один способ отбить желание – ребенок чего-нибудь хочет, а его за это ругают или наказывают. Малыш захотел нарисовать на стене, нарисовал – а на него за это кричали, его унижали, а потом еще полгода вспоминали об этой провинности... В следующий раз, когда ему захочется что-то сделать, он вспомнит ту ситуацию и сдержит свои желания.

Случается, ребенок очень хочет чего-то, а его желания упорно игнорируются. Например, он хочет, чтобы у него получалось красиво, аккуратно рисовать или раскрашивать – но рука еще не слушается. А родителям неохота с ним заниматься. Там, где малыш мог бы с помощью взрослых расширить свою зону развития, он остается один. Самостоятельно, без посторонней помощи ребенок не может научиться чему-то сложному. И тогда он отказывается сначала от этой, а потом и от другой деятельности. Ведь для того, чтобы продолжать хотеть чем-то заниматься, нужно иметь опыт успеха. А если один раз не получилось, потом другой и третий... Взрослый человек может предпринять и четвертую попытку, а у ребенка запасы терпения и надежды, скорее всего, закончатся.

Родители нередко жалуются: давишь на него – он делает, не давишь – не делает. К сожалению, это может означать, что «хочу» уже «сломалось». И у взрослых людей так часто бывает. «Никак не могу себя заставить!» – сетуют они. Некоторые искренне удивляются: «А что, разве бывает так, что хочется работать не через силу?» В норме только так и должно быть. В норме мотивация у человека не внешняя, а внутренняя. «Руки чешутся», хотя никто не заставляет. Разумеется, это не значит, что человек не должен прилагать никаких усилий! Но он не насилует себя, не надрывается, не чувствует себя жертвой обстоятельств.

Посмотрите на маленьких детей. Это же вечные двигатели, их не остановить! У них огромный запас внутренней мотивации. Другое дело, что мы, взрослые, с этими двигателями делаем, как к этой кипучей деятельности относимся. С ребенком нужно все время быть рядом, следить за ним, помогать ему. А нам не хочется, мы устали, у нас и своих дел хватает. И вот уже ребенок слышит: «Сядь!», «Не шуми!», «Не лезь!», «Остановись!», «Прекрати!», «У меня от тебя голова болит!», «Ты меня совсем замучил!». Какому ребенку приятно быть «папиной головной болью» и «маминым мучителем»? И он начинает сдерживать свои желания, и вот уже он никому не мешает – целый день тихо сидит у телевизора или сражается в компьютерной игре. Только мама с папой отчего-то опять недовольны: «Почему ты ничем не интересуешься, ничего не хочешь? Сходил бы куда-нибудь, сделал бы что-нибудь...»

«Не хочу» ребенка бывает связано еще и с тем, что родители порой хотят для него чего-то больше, чем он сам. Например: «Я мечтаю, чтобы мой сын играл на флейте!» или «Если дочь не выучит английский, я себе этого не прощу!». Ребенок чувствует, что в этой области жизни родители «уязвимы», и может начать ими манипулировать: «Не буду играть на флейте, пока вы...» А поскольку родители совершают кучу всяких ошибок при воспитании детей, ребенку всегда есть за что им «отомстить». И когда сын или дочь видит, что мама очень хочет чего-то (хотя он на самом деле тоже вроде бы не против), у него появляется шанс наказать маму за то, что она ему когда-то чего-то не разрешила. Это происходит на бессознательном уровне, но все равно ребенок начинает ощущать власть над мамой. Он замечает, как она меняется в лице, и понимает, что с ней сейчас можно делать все что угодно, что она готова пообещать золотые горы за то, что он пойдет куда-то.

А если мама хочет этого чуть меньше, чем сам ребенок, она не поддастся на манипуляции, потому что внутренне готова к тому, что ребенок может и отказаться, ведь, в конце концов, это – его дело...

Вопрос, который родителям стоит задать себе: а почему я-то так хочу, чтобы ребенок непременно делал то или это? На самом деле часто бывает – потому, что я хочу быть Хорошим родителем, а у Хороших дети всегда... Дальше идет стереотип. И в этом вся причина.

Бывает, что ребенок упорно отказывался чем-то заняться, но мама настояла, и он все-таки согласился – и в результате остался доволен. Тогда неплохо бы и спросить: почему же он отказывался? Но нам некогда поговорить с ребенком и разобраться в ситуации. Заставлять проще... Проще?

Если на все вопросы ребенок односложно отвечает «не знаю» и не хочет объяснять причины, то, возможно, ваш контакт с ним уже нарушен. Обычно дети с удовольствием рассказывают о своих переживаниях. На самом деле им с ними тяжело, им хочется с ними разобраться. А если ребенок закрывается от родителей – значит, не доверяет, скорее всего, где-то на него «передавили».

Ну а потом ребенок привыкает – и без давления и понуканий уже не хочет ничего делать. Он уже чуть ли не просит: «Нажмите, наедьте на меня, тогда я сделаю!» Его приучили к тому, что стимул все время поступает извне, а внутренняя, собственная мотивация у него совершенно не развита.

Кстати, у взрослых эта привычка проявляется, когда они до последнего откладывают то, что нужно сделать, а потом хватаются за работу под давлением сроков и обязательств. Кажется, зачем себе такой «экстрим» устраивать? Неужели раньше нельзя было сделать? Оказывается, нельзя – внутренней мотивации было недостаточно, ждали, когда внешняя подгонит.

Некоторые родители недоумевают: как же ребенка не заставлять, ведь он тогда, как Емеля из сказки, пролежит всю жизнь на печи! Надо же его воспитывать! Парадокс: если ребенка (да и взрослого тоже) все время заставлять – он сделает все, чтобы «лежать на печи», а если не заставлять – есть надежда, что ему вдруг чего-то захочется...



## Пороть или гладить по головке?



– Ну и что мне с тобой делать? – вопрошает Наташа, глядя в дневник сына с двойками за четверть.

– Все равно ты мне ничего не сделаешь, – с вызовом отвечает Саша.

– Я папе скажу! – угрожает Наташа.

– Ну и пожалуйста, – пожимает плечами Саша.

Борис берет за дело круто:

– Балду пинал всю четверть – будешь вместо каникул дома сидеть! Никуда не поедешь!

– Так мы ж уже билеты взяли, – вздыхает Наташа, когда Саша уходит. – Может, мы лучшие учебники с собой возьмем и там позанимаемся?

– Ну да, давай и дальше с ним сюсюкаться. Он и так уже тебе на голову сел, ты не видишь?

– А что – пороть его теперь, что ли?

– Ты знаешь, мне кажется, что уже пора...

«Какие способы в воспитании детей более эффективны – мягкие или жесткие? Наказывать их или поощрять? Одни говорят, что без ремня не обойтись, другие убеждены в том, что наказывать вообще не стоит. Кто прав?»

Дмитрий Тюттерин, педагог

Кнут или пряник?

Говорят, если воспитывать ребенка с помощью кнута и пряника, то он вырастает толстым и забитым...

Начнем с того, что научно доказано: никакие физические наказания при воспитании детей недопустимы. Это не приведет ни к чему хорошему. Зато может привести к забитости, к огромному разрыву между родителем и ребенком, к тому, что ребенок придет к выводу: свою волю можно выражать рукоприкладством.

В перспективе все это ведет к росту домашнего насилия, когда мальчик, которому все объясняли «жестами», вырастая, начинает использовать аналогичные методы уже по отношению к собственным детям и жене. Кроме того, это приводит к так называемой инфляции наказаний: если ребенок знает, что высшая мера – это битье, то уже не воспринимает ничего другого. Таких детей можно «вычислить» по тому, что они как будто не слышат слов, с ними сложно вести нормальный диалог.

Я не вижу принципиальной разницы между «выпороть ремнем» и «просто отшлепать». Если вы причиняете ребенку физическую боль, не имеет никакого значения, как и зачем вы

это делаете. Это не оправдано в любом случае! Некоторые родители рассуждают так: вот детей раньше пороли, и ничего страшного не происходило... Знаете, для педагогики это – не аргумент. Раньше и взрослых на площадях кнутами секли, и публичные казни устраивали. Вы хотели бы, чтобы вас за ошибку на работе публично выпороли? А ведь раньше такое случалось, и ничего...

*А он все равно...*

Наказание и поощрение – далеко не единственный стиль воспитания, тем более что кнут и пряник абсолютно неэффективны.

Простой пример: ребенку сказали что-то не трогать – он не послушался, потрогал; ему повторили требование – он снова нарушил запрет. Некоторые полагают, что надо шлепнуть разок – ребенок сразу все поймет и запомнит. Да, запомнит, и даже, возможно, перестанет трогать, но это не значит, что вы решили и устранили проблему.

Почему ребенок нарушает родительский запрет? Вариант первый – он привлекает к себе внимание папы и мамы. В этом случае малыш манипулирует родителями, и, шлепнув его, они лишь предоставляют ему то, чего он добивался. Поскольку зачастую родители способны на яркое проявление исключительно негативных эмоций, а обнимают и гладят ребенка редко, то он ждет от них хоть каких-то эмоциональных всплесков, по принципу «уж лучше что-то, чем ничего»...

Второй вариант – желание потрогать оказывается сильнее страха перед будущим наказанием. Так хочется, что скулы сводит! Здесь надо понимать, что, если вы запрещаете сыну или дочери трогать какой-то предмет, необходимо либо убрать эту вещь с глаз долой, либо увести ребенка подальше от предмета вожделения, либо позволить ему удовлетворить свое любопытство. Например, малышу запретили дотрагиваться до работающего пылесоса, а его к нему все равно тянет как магнитом. Уделите ему пять-десять минут и под своим наблюдением дайте натрогаться, «отвести душу». Через пять минут он успокоится и займется другими делами, а отгоняя его от пылесоса, вы потратите гораздо больше времени, сил и нервов.

В любом случае нельзя искушать ребенка, а потом его же за это наказывать! Одна юная воспитательница усаживала детей перед тарелкой с виноградом и запрещала его трогать, а если ребенок не сдерживался и все же тянулся к винограду – била его по рукам. Она полагала, что таким образом вырабатывает у детей силу воли. На самом деле она просто жестоко травмировала их. Разумеется, это – вопиющий пример, но и мы часто поступаем похожим образом.

Третья причина, по которой ребенок не реагирует на ваши слова, – он находится в состоянии нервного перевозбуждения, а механизмы сдерживания у него работают еще плохо. В этом случае его нужно остановить. Это можно сделать и физически – взять за руку, обнять, удерживать. Можно напоить ребенка водой, умыть ему лицо. Ему нужно предоставить тайм-аут. Иногда детей ставят в угол, но мне кажется, в углу очень грустно, я рекомендую усаживать их на стульчик. Только происходить это должно не в той же комнате, где играют другие дети, иначе это будет пытка, а не тайм-аут.

Можно сказать: «Я вижу, что ты очень разволновался. Посиди чуть-чуть, я хочу, чтобы ты отдохнул». Можно походить вместе с ним по комнате, если ему сложно усидеть на месте. Пытать его неподвижностью тоже не надо. В любом случае, даже если вы крайне возмущены поведением ребенка, прежде чем что-то ему высказывать, его нужно успокоить – только тогда он сможет вас услышать.

*Получить пятерку или не получить двойку?*

Одна из реакций на плохое поведение ребенка – «я-сообщение». Мнение родителей на самом деле всегда очень важно для детей. И в спокойной обстановке, когда ребенок вас слышит, вы сообщаете ему о своих чувствах и эмоциях: мне было очень грустно, я очень расстро-

илась из-за того, что ты так себя вел; у меня был праздник, а в результате день оказался испорченным... На самом деле это серьезное наказание для ребенка – почувствовать, что родителей огорчило его поведение. При этом ваши слова не только сообщают ему негативную новость и эмоцию, но и учат прислушиваться к вам. Так вы настраиваете его на сочувствие другому.

Если же все происходящее с ребенком существует в системе координат кнута и пряника, то и в дальнейшем он, скорее всего, будет оценивать жизнь с точки зрения «выгодно – невыгодно», получу я за это «по попе» или нет?

Есть два типа мотивации – на достижение успеха и на избегание неудач. Желание получить пятерку и страх получить двойку. Многочисленные исследования говорят о том, что настоящему добиваются чего-то и вообще счастливо живут те, кто изначально настроен на достижение успеха. Однако мотивация кнутом всегда оказывается действеннее, потому что, какой бы пряник ни дали, кнут все равно эмоционально ярче. И воспитывая кнутом, вы приучаете ребенка к жизни неудачника. Разумеется, это не значит, что из него потом ничего не выйдет, но вы значительно урезаете его способности и шансы.

#### *Наказание – не месть*

Если наказание ребенка не унижает, не причиняет ему боль, не становится для него психологической травмой, оно, безусловно, нужно. Во-первых, оно подкрепляет действиями смысл сказанных вами слов и, во-вторых, регулирует ребенка. Это тот же тайм-аут, чтобы успокоиться.

Но наказание – это всего лишь одна из красок вашей педагогической палитры. Ее не должно быть слишком много, иначе она заглушит собой все остальные. К тому же человек ко всему привыкает, и наказание со временем девальвируется. Один мой знакомый мальчик, совершив что-то плохое, сам усаживался на стульчик, некоторое время сидел на нем, а потом вставал и отправлялся дальше по своим делам.

Главное, ребенок должен понимать, за что вы его наказываете. Например, в гостях он ведет себя не так, как следовало бы, вас это раздражает, вы долго сдерживаете себя, делаете хорошую мину, но вдруг резко срываетесь на крик: «Так, все, идем домой!» А ребенок при этом искренне не понимает, с какой стороны ему это принесло, что случилось-то? Он, по его мнению, вел себя совершенно нормально, и тут вдруг раз – пыльным мешком по голове! Так довольно быстро можно начать считать, что мир несправедлив.

Если вам кажется, что ребенок ведет себя неподобающим образом, но не в состоянии сейчас анализировать свое поведение, предупредите его и объясните причину своего недовольства. Не нужно сразу же на него накидываться.

Здесь есть еще такой момент: взрослые часто бессознательно используют наказание в качестве мести ребенку за свое испорченное настроение, страх или боль. Так быть, конечно, не должно. И даже в «я-сообщении», говоря малышу: «Я очень расстроилась», конечно же, не надо подразумевать: «Иди и поплачь об этом!» Тут нужно говорить только о себе и не ждать обязательной ответной реакции. То, что ребенок за вас переживает, это его собственное внутреннее решение. Он переживает, потому что любит вас. И тогда «я-сообщение» помогает ему внутренне расти. А если боль приходит снаружи в виде моральных или физических унижений, тогда ребенок озлобляется и начинает думать только о себе.

Другой распространенный мотив наказания – сбросить на ребенка собственное нервное напряжение. Вот он бежит, поскользывается, падает, а мама кричит: «Сколько раз я тебе говорила здесь не бегать?!» Вас действительно волнует, сколько раз вы это говорили? А ведь малышу сейчас больно, плохо... Да, вы за него испугались – или, может быть, вам стало неловко перед другими из-за того, что он такой шумный. Однако собственные эмоции – это не повод наказывать ребенка.

*Евгения Пайсон, психолог*

*Клетка или опора*

Малыш, который осваивает мир, не может сам ставить себе ограничения – это хорошо, это плохо, это можно, то нельзя. Поэтому одно из главных правил воспитания: границы поведения должны быть четко обозначены родителями.

Ну а ребенок, в свою очередь, будет постоянно проверять их и исследовать: а правда нельзя? Или все-таки можно? А если попробовать «продавить» родителей? Вылить суп, с криком упасть в магазине на пол, требуя купить шоколадку?.. И если взрослые реагируют каждый раз по-разному: то ругают и наказывают, то делают вид, что ничего не произошло, – малыш теряется. Разумные границы, которые устанавливают родители, это не клетка, а опора для ребенка. Чем однозначнее, проще и понятнее будут правила в семье, тем легче будет их соблюдать.

Маленькому ребенку необходим обязательный набор абсолютных запретов. Их должно быть немного: например, нельзя совать пальцы в розетку, вырывать руку, когда переходишь через дорогу, разговаривать с незнакомыми. Но если слово-запрет используется постоянно, размывается «по мелочи» – ценность абсолютных «нельзя» теряется. Как быть? Вместо того чтобы просто в очередной раз сказать «Нельзя!», объясните ребенку, почему вы ему что-то запрещаете, замените запрет предупреждением: «Здесь очень скользко, будь осторожен!», «Аккуратно!», «Горячо!», «Если поступишь так – случится то-то...».

Попытки нарушить границы, поставленные родителями, будут предприниматься всегда, это в принципе в характере живого существа. Иногда такое поведение означает, что ребенка нужно вернуть «в рамки», а иногда – что ребенок вырос и устаревшие рамки можно раздвинуть.

Проанализируйте свое общение с сыном или дочкой и мысленно распределите ограничения, которые вы используете, на четыре группы: «никогда нельзя»; «обычно нельзя, но иногда можно»; «всегда можно» и «может делать сам, без разрешения».

«Никогда нельзя» – это безусловные запреты, их нельзя нарушать ни при каких обстоятельствах: играть на подоконнике, бежать через дорогу и т.п. Вторая группа – обычно вы этого не разрешаете, «но иногда можно»: например, попозже лечь спать, задержаться у друзей или посидеть лишний час за компьютером. Третье – то, что вы всегда разрешаете, но ребенок должен все равно вас спрашивать: отправиться погулять после уроков или привести друзей домой. А вот четвертое – это то, что ребенок может сделать сам, исходя из собственных вкусов и возможностей. Например, выбирать, что смотреть и читать, какую одежду носить, какую делать стрижку.

Очень часто именно четвертый пункт ставит родителей в тупик. Что именно ребенок может делать без их разрешения? Какова зона его личной ответственности? И вообще – какими правами он обладает?

Нередко именно отсутствие прав и личных свобод имеет обратную сторону – наказать ребенка очень трудно. Родители жалуются: «Компьютер мы у него забрали, телевизор смотреть запретили, гулять он и так не любит – как же его еще наказывать?» Но такая ситуация – хороший повод задуматься: а что вообще есть в жизни у вашего ребенка? Ведь чтобы, наказывая, его чего-то лишиться, надо, чтобы это «что-то» у него было. Если у ребенка нет предвкушения радости, ему и терять нечего. Если у него нет права что-то решать, как продемонстрировать, чего именно он лишается? Подумайте над балансом: что получает ваше чадо, взрослея, – только лишь новые обязанности или и новые права тоже?

*Ломать или подстраиваться?*

Иногда от мам на детской площадке приходится слышать, что «сломать» сопротивление ребенка совершенно необходимо, иначе, когда он повзрослеет, справиться с ним будет невоз-

можно. На самом деле «сломать» ребенка очень непросто, потому что это не механизм, а живой организм. И сломаться может совсем не в том месте, где давишь. Например, любимый многими за простоту американский психолог доктор Добсон советует: если малыш провинился – отправляйте его в постель на час раньше. Но, спрашивается, чем должен заниматься бодрствующий ребенок в постели в течение часа? Бить ногой в стену, грызть одеяло? А потом родители будут думать – откуда у него эта дурацкая привычка сосать палец в те минуты, когда нечем заняться?

Некоторые рекомендуют удерживать ребенка «в рамках» с помощью физических наказаний. Но при этом родители не учитывают, что строгость наказания должна обязательно соответствовать тяжести проступка. Ну и чего же мы достигнем, руководствуясь такими рекомендациями? Вчера ребенка отшлепали за то, что он не спит. Сегодня за разбитую чашку отстегали уже сильнее. Дразнит или толкает младшего брата – выпороли, потому что это серьезнее, чем разбитая посуда. А если подростком он украдет шоколадку в супермаркете – тогда что мы будем делать? Пороть розгами на площади? Получается, что физические наказания – путь тупиковый.

Но самый страшный вид наказания – это наказание молчанием. Есть дети, которых родительский бойкот просто калечит. Это даже не форма наказания – это эмоциональный шантаж. Фактически мы говорим ребенку: если ты будешь плохо себя вести, я тебя не буду любить, ты мне не будешь нужен. Последствия могут оказаться катастрофическими. Впрочем, встречаются и такие подростки, которые, наоборот, будут только рады, что родители наконец-то от них отстали со своими нотациями: «Какое счастье, мама наконец замолчала». Есть ли смысл в таком «наказании»?

#### *Доброта или попустительство?*

Есть сложности и у слишком мягких родителей. Им надо напомнить фразу из «Снежной королевы»: «Детей надо баловать – тогда из них вырастают настоящие разбойники». Попустительский стиль чаще всего маскирует беспомощность родителей, не выстроенную внутри себя систему координат «можно – нельзя».

Нередко таким родителям проще разрешить ребенку все, что угодно, оправдывая любые его проступки, потому что в противном случае им придется принимать какие-то меры, а что делать, они не знают. Родители, даже если они сами слишком мягкие, или неорганизованные, или не способны запомнить, что говорили пять минут назад, должны понимать, что их ребенку отсутствие четких и понятных ограничений вредит. И поэтому, прежде чем воспитывать ребенка, родителям придется организовывать себя – а это гораздо тяжелее. И тут в первую очередь нужно стремиться стать не «пожестче», а более собранным, твердым и последовательным.

Иногда говорят: «А вот в Японии детям до четырех лет разрешается делать все, что угодно, и ничего, нормальные люди вырастают! Действительно, это так, но нельзя забывать и о том, что после четырех лет там детей берут в жесткие рамки традиционной культуры. Мы – не японцы, у нас совсем другие традиции. Не стоит бездумно перенимать отдельные внешние проявления чужого образа жизни, к тому же известные нам лишь по пересказам!

Двух одинаковых детей не бывает. Разумные границы необходимы любому ребенку, но, прежде чем устанавливать их, присмотритесь и прислушайтесь. Для того чтобы стать лучше, детям нужна ваша помощь, а не подзатыльники. Постарайтесь понять и почувствовать, что нужно именно этому человеку. Не стоит пытаться загонять «круглого» ребенка в «квадратные» рамки и наоборот.

Выстроить отношения со своими детьми можете только вы сами. Никто не предложит вам готовых рецептов, как лучше воспитывать – по Споку, Добсону или Никитиным, «жестко» или «мягко». В каждом случае это будет по-разному. Главное – воспитывать не какого-то абстракт-

ного ребенка, а своего – живого и конкретного. И тогда главным в воспитании станут не кнут и пряник, а доверие и любовь.



## Я устала от ребенка!..



– Мам, мне скучно! – ноет Аленка.

– Порисуй, – устало предлагает Марина.

– Не хочу рисовать, – тянет дочь. – Мам, мне нечем заняться.

Марина хочет сказать: «Как же ты мне надоела!» – но прикусывает язык. «Я устала, – думает она. – Я устала все время придумывать детям новые занятия, разнимать их, убирать за ними и вытирать их сопли! У меня больше нет сил на все это. Я устала от этого ребенка. Я хочу лечь и лежать, закрыв глаза. Года три. И чтобы все при этом молчали».

– Мам, ну что мне делать? – возмущается Аленка. – Ну мам?!

– Неси «Незнайку», – вздыхает Марина. – Читать будем.

*«Я люблю свою маленькую дочку, но я очень устаю от нее, нередко раздражаюсь, ругаюсь на нее, говорю ей, чтобы она перестала меня донимать. Потом мне становится очень стыдно, я чувствую себя виноватой. Я понимаю, что проблема – во мне. Что делать?»*

*Дмитрий Гюттерин, педагог*

Прежде всего, важно понять, что ваша проблема – не исключительная. Все родители устают от своих детей. Сидеть с детьми – это серьезная и энергоемкая работа, на которую уходят все силы, и душевные, и физические. Только многие родители стесняются в этом признаться. Но ведь не стыдится же своей усталости хирург, завершивший операцию, или художник, закончивший работу над картиной. В этом смысле очень хорошо, что вы нашли в себе силы и мужество признаться: я устаю от своей работы матери.

Вот несколько «профессиональных» родительских секретов. Они, конечно, не избавят вас полностью от чувства усталости, но, надеюсь, хотя бы немножечко помогут.

**«Не прислуга».** Недавно наблюдал такую картину: в песочнице сидит карапуз полутора лет и что-то копает. Потом протягивает руку в сторону, произносит нечленораздельное «Вяк!» – и в руке как по волшебству оказывается платочек, или совочек, или бутылочка с водой. Мама носится с огромной сумкой вокруг песочницы, потому что ребенок даже не старается протянуть руку в ее сторону, и, чтобы отреагировать на очередной запрос, ей приходится оббегать песочницу то с одной, то с другой стороны.

Понятно, что такая мама очень устает во время прогулки. Также очевидно, что у ребенка будет плохо развиваться речь. Физическое развитие тоже затормозится. Конечно, зачем учиться внятно говорить, если мама и так до мелочей разбирается в интонациях каждого

твоего «вяк»! При этом и мама, и ребенок в этот момент абсолютно счастливы: он – тем, что все его капризы немедленно удовлетворяются, она – своим самозабвенным «служением».

Однако важно помнить: вы – не слуга своему ребенку! Вы – его родитель и наставник. Вы можете помочь в какой-то ситуации, с которой малыш не справляется в силу своего возраста. Но там, где он способен действовать самостоятельно, – пусть действует.

**«Своя игра».** Играйте с ребенком не только в те игры, которые интересуют его, но и в то, что интересно вам. Если в игре участвуют двое, значит, интересно должно быть обоим. Это правило помогает детям не только учиться договариваться и сотрудничать, но и воспринимать окружающих как людей со своими желаниями и предпочтениями. И именно ваш пример настоящего увлеченной игрой позволит малышу научиться играть самому.

**«У семи нянек...»** К сожалению, стандарты жизни в обществе сейчас таковы, что зачастую заниматься ребенком женщины могут только одновременно с готовкой, стиркой, глажением и мытьем полов. Конечно, в этом круговороте «вытерла-отжала-посолила» ребенок раздражает особенно сильно, а чувство усталости подступает именно из-за того, что никак не удается сосредоточиться на чем-то одном.

Затевая готовку или очередную уборку, подумайте, как ребенок сможет помочь вам в этом процессе. Какую часть работы вы можете поручить ему, чтобы это было по силам и безопасно. Например, у меня в детстве было задание – следить за тем, чтобы стиральная машинка правильно сливала воду. И я с удовольствием каждый раз следил.

Однако помните: ребенок не может заниматься одним и тем же делом в течение длительного времени. С гораздо большей охотой дети выполняют несколько мелких поручений, чем одно крупное.

**«Стандарты образования».** Психологи утверждают, что усталость зачастую маскирует неудовлетворенность результатами работы. То же самое можно сказать и о воспитании детей. Иногда мы задаем себе «стандарты образования» и сами себя загоняем в ловушку, стремясь к тому, чтобы ребенок соответствовал нами же придуманным идеалам.

Именно недовольство ребенком заставляет нас «придумывать» свою усталость. Убеждая себя и окружающих в том, что сильно устала, мама как бы говорит: «Я делаю все, что могу, и просто выбиваюсь из сил. В том, что что-то не получается, – не моя вина. Я – хорошая мать!»

Если вы как следует разберетесь в себе, если поймете, что именно в ребенке вызывает ваше раздражение, и позволите себе не переживать так сильно по этому поводу, ваша хроническая усталость, скорее всего, отступит.

**«Мама спит, она устала...»** Временами мама, действительно, устает настолько, что видеть никого не хочет. В этом случае надо не превозмогать себя (ничего хорошего из этого все равно не выйдет), а отдохнуть.

Во-первых, объявите супругу и детям: «Я устала! Мне нужен отдых. Сейчас я немного полежу, а потом мы продолжим». Крайне неразумно жаловаться на жизнь и ничего не менять при этом. Если вы говорите, что устали, – отправляйтесь отдыхать. И никаких полумер! Все должно четко понимать, что происходит.

Определите время, которое вы можете выделить на отдых (полчаса, час), и отдыхайте ровно столько. И на это время наложите вето на общение. Если ребенок маленький и договориться с ним пока нельзя, дайте ему новую интересную игрушку, включите песенки, попросите родственников последить за малышом. Во время отдыха займитесь тем, что вам по душе: кто-то спит, кто-то читает. При усталости не физической, а эмоциональной хорошо помогает однообразная работа, например мытье посуды.

Запрет один: вам в это время нельзя произносить ни слова! Только это позволит вам настоящему отдохнуть. Телефонный разговор с подругой, возможно, вас отвлечет, но и устанете от него вы тоже. Молчание станет для ребенка наглядным признаком того, в чем именно заключается ваш отдых. Первое время он может приставать к вам с вопросами. Если ситуа-

ция будет его пугать – еще раз немногословно объясните, в чем дело. Со временем ребенок привыкнет, что во время отдыха обращаться к вам бессмысленно. Но после того, как отдых закончен, обязательно выслушайте его и ответьте на все его вопросы.

Часто конфликты возникают из-за недопонимания: мама устала и хочет спокойно посидеть, а ребенок решил, что она грустит, и начинает ее веселить. Мама же, вместо того чтобы развеселиться, набрасывается на него: «Разве ты не видишь, что я устала?!» Не видит...

Кроме того, в то время, когда вы не отдыхаете, ребенок должен «наесться» общением с вами. Малыш не должен испытывать недостатка общения, иначе он будет компенсировать этот дефицит, невзирая на любые запреты. Так очень голодный человек ест, невзирая на правила приличия.

И если вы научитесь гармонично, спокойно и уважительно взаимодействовать друг с другом, все в вашей семье будет хорошо.

*Ольга Красникова, психолог*

*Устала... от себя*

Проще всего объяснить «усталость от ребенка» физическими причинами: не хватает сна, нет возможности полноценно восстановить силы, – все это правда. Но существует и еще одна причина усталости – психологическая. Бывает, что женщина просто не готова стать мамой. Да, она хотела ребенка, надеялась, что с его появлением жизнь «улучшится» – станет более осмысленной, ей перестанет угрожать одиночество, у нее появится веский аргумент («ради ребенка!») в спорах с мужем, мамой, свекровью... Очень много надежд связывает женщина с материнством. Получается, ребенок еще не родился, а уже столько всего «должен» обеспечить своей маме!

А готова ли мама обеспечить ребенку то, в чем он нуждается? Готова ли уделять ему достаточно времени, сил и внимания – не столько, сколько «могу и хочу», а столько, сколько ему необходимо? Готова ли она принять его всем сердцем, без упреков и разочарованных вздохов? Готова ли к ограничениям своих потребностей и желаний, к грузу ответственности за бесконечную череду решений, от которых, возможно, зависит здоровье и жизнь малыша, к чувству вины и отчаяния за свои ошибки? «Хочу ребенка» и «готова быть матерью» – совершенно разные позиции. «Хочу» – значит, я нуждаюсь, а он должен оправдать мои ожидания. «Готова быть матерью» – значит, у меня есть избыток, которым я готова делиться, готова свои потребности немного отодвинуть на второй план и заниматься потребностями маленького человека.

Нередко над женщинами довлеют стереотипы, почерпанные из книг, телепередач, от подружек, что ребенок – это сплошная радость и счастье. А то, что это еще и тревоги, и постоянные заботы – во внимание не принимается. И человек оказывается эмоционально не готов – он ожидал получить, а здесь надо отдавать.

И пока мама со своими иллюзиями не расстанется, пока она не перестоится с инфантильной позиции на зрелую – ей будет очень трудно. Проще, конечно, обвинить ребенка в том, что он «все время чего-то хочет», или мужа, что он мало помогает. Но то, что ребенку все время необходимо внимание – это же нормально!.. Он во многом нуждается и полностью зависим от взрослых. А мужья не обязаны быть «помощниками жен по уходу за детьми», подгузники – не их призвание. Они – духовные лидеры, защитники, добытчики. Они, конечно, могут помогать, если есть время, силы и желание.

Здоровая усталость матери вполне естественна, дело лишь в том, что инфантильные мамы винят в этом ребенка, а личностно зрелые (а они существуют, это вовсе не сказочные персонажи!) ищут причины проблем и способы их решения в себе: «Я опять не выспалась, поэтому плохо себя чувствую, надо бы мне передышку себе организовать».

На самом деле, более или менее здоровый ребенок никакой особой жертвенности от мамы не требует. Но женщина часто устает от себя, пытаясь быть «идеальной матерью» и все

делать на отлично. Она перегружает себя обязанностями, без которых можно было бы прожить, и не может остановиться – в ее представлении именно такой должна быть «хорошая мама». Этот образ бывает связан с родительской семьей и проявляется как сценарий: «Моя мама так делала, и я должна» – или как антисценарий: «Я никогда не буду делать

так, как моя мама». Если человек не может позволить себе быть самим собой, а все время пытается быть или не быть, как кто-то, он тратит очень много сил, устает, но не хочет себе в этом признаться. Проще думать, что это ребенок утомил.

Понятно, что если совмещать работу (или любую другую деятельность, требующую внимания, сил и времени) и уход за ребенком, то вполне можно «устать от себя». Тот же спортзал, который женщины посещают, чтобы отвлечься от домашней рутины или для того, чтобы «у ребенка была молодая красивая мама», это вообще-то тяжелая физическая нагрузка. Тут тоже нужно рассчитывать свои силы.

Важно научиться совмещать удовлетворение потребностей детей и своих собственных. Всякое бывает: ребенок болеет или возникают какие-то иные житейские проблемы... В такие моменты нужно честно признаться себе: я сама не справляюсь, – и искать помощников. Знать свою меру – это адекватная взрослая ответственность. Не надо дожидаться нервного срыва или болезни, лучше позаботиться о наличии помощников заранее. Но некоторые женщины, к сожалению, не умеют, не могут обращаться за помощью. И речь вовсе не идет о какой-то дорогостоящей няне или домработнице. Если поставить цель и искать – кто-то всегда найдется. Вполне можно попросить бабушку, крестную, подругу или соседку: «Я пойду посплю, а ты, пожалуйста, свари супчик». Но мы себе не разрешаем даже подумать в этом направлении! Мы сами себя лишаем права на нормальную жизнь и виним в этом ребенка.

*«Все что происходит – из-за меня»*

Почему так важно, чтобы мама была в хорошем состоянии? Потому что любой маленький ребенок, если чувствует, что с мамой что-то не так, считает виноватым в этом только себя. Примерно до пяти лет у детей эгоцентрическое мышление. Это совершенно нормальный этап развития, на котором ребенок считает себя пупом земли, точкой отсчета, причиной всего. Ему очень сложно увидеть причину происходящего в ком-то другом. И поэтому он присваивает себе вину за «все грехи мира». А родители – они небожители, они – источник жизни, они непогрешимы. Это нормальное восприятие для маленьких детей.

Поэтому, если мама начинает свое угнетенное состояние транслировать ребенку, говорить ему: «Уйди!», «Отстань!», «У меня уже сил нет, как же ты мне надоел», для малыша это психологически очень тяжело.

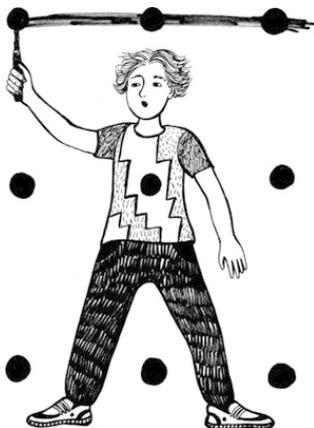
Что делать? Поскольку часто это результат психологической незрелости мамы – взрослеть. Скорее всего, быстро это сделать не получится, но все же и такое возможно. Есть немало хороших книг, большинству из нас вполне доступна профессиональная психологическая помощь. Главное – не за счет ребенка решать свои личные проблемы.

Порой сложно ответить себе на вопрос: а отчего на самом деле я так устала? Ведь честный ответ может нам и не понравиться. Но если человек осознает свои ограничения и особенности, он будет внимательнее относиться к тому, что и как он говорит и делает. Будет осторожнее со своими реакциями. Станет внимательнее анализировать происходящее, пусть даже и задним числом. И он может стать эффективнее, чем тот, кто более развит личностно и не сомневается в себе как в родителе.

Психологические и духовные ресурсы человека велики, но безграничны. Бережное и благодарное к ним отношение – плод знания и опыта. Это и есть духовная жизнь.



## Как научить ребенка думать?



– Леш, ну смотри: девять точек, по три в ряд. Надо соединить их четырьмя прямыми линиями, не отрывая ручку от бумаги.

Леша чертит линии, а потом бросает ручку:

– Не получается! Все равно одна точка остается...

– А смотри, если попробовать выйти за границы точек?

– Так нельзя делать.

– Почему нельзя?

– Нас вообще не учили такие задачки решать, – сердится Леша.

– Слушай, Свет, но ведь это ужас какой-то, – говорит Василий. – Их же совсем не учат мыслить, только зазубривать и повторять. Он даже попробовать не хочет, уперся: «Нас не учили, это нельзя...» Чего делать-то, Свет? Как же его думать-то учить?

*«Нередко дети хотят сразу получить готовый ответ, готовое решение, но при этом „напрячь мозги“, включить логическое мышление и докопаться до истины – не хотят. Может быть, они просто не умеют этого делать? В школе, как я понимаю, больше развивают память. А можно ли научить ребенка думать?»*

*Дмитрий Шноль, педагог, преподаватель математики*

Неразвитость логического мышления – проблема далеко не самая актуальная. Гораздо печальнее, что современные дети вообще плохо выражают то, о чем хотели бы сообщить, и к тому же не умеют слушать. И тут самое главное может сделать не школа, а родители, и никто другой их заменить не сможет: просто надо с детьми разговаривать. Причем с самого раннего возраста и не только о том, какую куртку надеть или куда отправиться в выходной день. Это, конечно, тоже нужно, но куда важнее учить ребенка выстраивать простейшие причинно-следственные связи. Например: «Тебя в детском саду мальчик ударил. А как ты думаешь, почему?» Можно помочь ребенку разобраться в причинах случившегося: «Потому, что этот мальчик – баловник», или «Потому, что ты хорошо прочитал стишок, тебя похвалили, а он позавидовал», или «Потому, что вам обоим нравится одна девочка».

Моя знакомая рассказывала, что друзья ее детей, приходя к ним в гости, нередко удивляются тому, что она с детьми обсуждает что-то для них интересное. «А мы никогда так с родителями не разговариваем... – говорят они. – Я не помню, чтобы мы сидели за столом и что-нибудь обсуждали, да хоть бы последний фильм!» Люди в семьях просто не говорят о своих мыслях, чувствах и впечатлениях.

Такое положение вещей нормальным назвать нельзя, а для того, чтобы его изменить, надо прежде всего найти подходящие темы для разговоров. Катастрофа, когда родителям кажется, что единственно значимая тема для разговоров с детьми – это школа. Представьте: приходит человек из школы домой, и у него тут же начинают спрашивать:

– Ну, как там у тебя дела?

– Ничего, все хорошо.

– Не, а все-таки? Контрольная была?

– Ну, была...

– И что ты получил?

– Ну, четыре...

– А почему четыре? Что-нибудь неправильно решил? А Петя что получил?..

Все, дальше можно умереть.

Мне кажется, родители должны как можно меньше разговаривать с детьми о школе, если только дети сами не заводят о ней речь. Во-первых, школа – это сфера личной жизни детей, первый опыт самостоятельной жизни в отрыве от родителей, возможность отделиться настолько, насколько дети этого захотят. Во-вторых, эта сфера достаточно травматична: в школе тебя все время оценивают и с кем-то сравнивают, причем далеко не всегда эти сравнения оборачиваются в твою пользу. И так далее... О чем же тогда разговаривать с детьми?

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.