



@larangsovet
155 000

Лариса
Суркова

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРОВ
Мама 4 детей, психолог



КАК ЗДОРОВО БЫТЬ С РОДИТЕЛЯМИ

ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Лариса Суркова

**Как здорово быть с родителями.
Иллюстрированная
психология для детей**

«АСТ»

2015

УДК 159.9-053.2

ББК 88.3

Суркова Л.

Как здорово быть с родителями. Иллюстрированная психология для детей / Л. Суркова — «АСТ», 2015

ISBN 978-5-457-89981-0

Дорогие родители! Эта книга – иллюстрированное руководство для детей, где они смогут в лёгкой форме познакомиться с самыми необходимыми знаниями по психологии. Текст написан от имени мальчика Стёпы, который живёт вместе со своей семьёй и учится распознавать все оттенки огромного разнообразия отношений между людьми. Книга – уникальный диалог между главным героем и вашим ребёнком. Ваш непоседа сможет узнать: • Что такое настоящая дружба и как её сохранить? • Почему нужно выполнять свои обязанности по дому? • Как самому побороть свои страхи? • Почему в школе может быть весело и интересно? • Как нужно общаться со взрослыми?

УДК 159.9-053.2

ББК 88.3

ISBN 978-5-457-89981-0

© Суркова Л., 2015

© АСТ, 2015

Содержание

История 1	12
История 2	17
История 3	27
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Лариса Суркова
Как здорово быть с родителями.
Иллюстрированная
психология для детей

© Суркова Л., текст

© Бадулина О., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

* * *



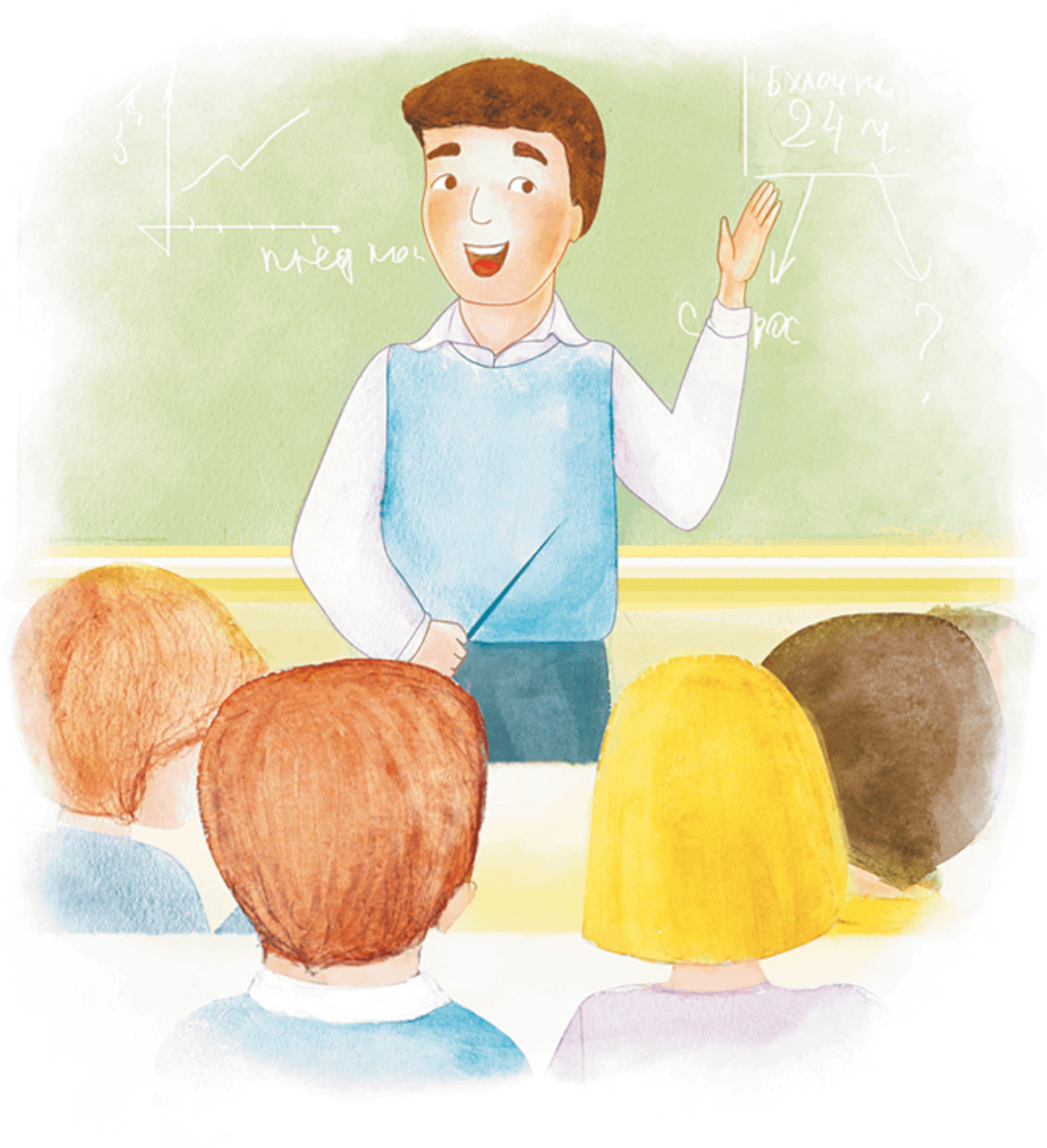


Привет! Я Стёпа, мне 7 лет и я живу в Москве. Так здорово, что я могу с тобой познакомиться!

А как тебя зовут?



Я живу с родителями, сёстрами, собаками и кошками – это моя семья.



Мои мама и папа – психологи, но это не совсем понятная мне профессия. Поэтому, когда меня спросили в школе: «Кем работают твои родители?», я ответил, что они дают советы. Моя мама рассказывает другим мамам, как воспитывать детей, а папа объясняет другим папам, как зарабатывать деньги.



Я сам не очень понимаю, что это значит, зато с ними всегда весело. Мы всё время что-нибудь придумываем: рисуем, играем, вместе отвечаем на разные вопросы, и меня всегда спрашивают, что думаю я.

А чем занимаются твои родители?

На самом деле, когда у тебя в доме живут психологи, – это удобно. На них я проводил свои эксперименты по воспитанию родителей! Интересно? Сейчас я обо всём тебе расскажу! Только не думай, что воспитание – это что-то про питание (про котлетки и конфетки я тебе рассказывать не буду)! Это такие правила, как надо со старшими себя вести, чтобы они делали то, что ты хочешь. Классно, да?

История 1

Что делать, когда тебе грустно

Иногда у меня бывает плохое настроение. Особенно если я не выспался, болею или когда Алина сказала мне что-то грустное. Алина – это моя подруга из класса, которую я люблю, а она не обращает на меня никакого внимания.



Иногда я подхожу к Алине на перемене просто поговорить, а она стоит с девочками и разговаривает только с ними, а на меня даже не смотрит. Или смотрит, но при этом нос морщит или хихикает. Этих девчонок иногда не поймёшь!

Ну вот, в такие моменты я хочу, чтобы меня никто не трогал, люблю просто поваляться на кровати, ничего не делать, есть конфеты или мороженое и смотреть целый день телевизор. Наверное, и у тебя тоже такое бывает?

Расскажи, что ты делаешь, когда тебе грустно?

И вот лежу я, никого не трогаю, и именно тогда мама начинает ко мне приставать: «Стёпа, иди кушать!», «Стёпа, убери игрушки!», «Стёпа, поиграй с сестрой!», «Стёпа, погуляй с собакой!»

Эх, слушаю её и каждый раз думаю: ну неужели она такая взрослая и правда не понимает, что мне сейчас не до неё. Но чаще всего я пропускаю все её «Стёпа!» мимо ушей и не реагирую. Тут она расстраивается, начинает что-то говорить о своих переживаниях, о том, как я её огорчаю, как ей было бы приятно, если бы я пошёл кушать. Я слышу их разговоры с папой и знаю, что так говорить их учат умные книжки, которые они всё время читают. Но если все их методы не срабатывают – мы ссоримся. Я могу начать злиться, кричать, плакать и даже хлопать дверью.

Папа с мамой то же самое делают. Потом каждый из нас расстроен, а меня ещё могут и наказать.



У тебя такое было? А как тебя наказывают?

Но я уже учусь в первом классе и знаю, как надо правильно ссориться, чтобы меня не мучили и наказание я не получил. Сейчас я тебе расскажу!

- Когда у тебя плохое настроение – сообщи об этом маме! Прямо вот вставай утром и говори: «Мама мне грустно, у меня нет настроения». Она тогда тебя по головке погладит, обязательно спросит, что случилось, может быть, даст специальную витаминку. У нас эти витаминки называются «аскорбинки». По дороге в школу ты можешь поговорить с мамой, и от этого у тебя в животе станет так тепло! Я очень люблю эти разговоры с мамой.

- Если тебе стало грустно в выходной день, скорее залезай к маме с папой в кровать! От этого у всех будет хорошее настроение!

- Если так случилось, что родители уже стали ругаться, скажи им: «Стойте! Послушайте меня – я же человек и тоже хочу высказаться!»

А ещё у нас в семье есть красные карточки! Когда кто-то себя плохо ведёт, ему можно показать эту карточку. Это значит, что ему надо замолчать и посчитать до 10. Это очень удобно, чтобы мама на тебя не ругалась.



Я знаю ещё один секрет – в самый тяжёлый момент ссоры подойди и скажи: «Мамочка, я так тебя люблю!» – и посмотри ей в глаза. Она точно не сможет дальше ругаться, я проверял много раз.

На самом деле, родители – это такие люди, с которыми надо постоянно говорить. Вот прямо всё им рассказываешь – и они довольны, и ты получаешь то, что хочешь. Очень советую тебе прежде чем кричать или плакать, попробовать им что-то сказать. Можно начать с самого простого: «Давайте поговорим!»



История 2

Как я стал старшим братом

Мне было пять лет, когда родители сказали мне, что скоро я стану старшим братом. У меня есть три сестры, но раньше я был самым младшим в семье.

А у тебя есть братья или сёстры?

Как их зовут?

Сначала я не понял, о чем вообще говорят мама и папа. Я же не видел раньше маленьких детей. Думал, что новенький ребёнок будет как старшие сестры: можно с ним в настольную игру поиграть или на улице побаловаться вместе.

Я почему-то с самого начала хотел сестру, хотя все твердили, что у мамы родится мальчик. Но родилась малышка Дуняша!

Когда мы поехали забирать маму и малышку из роддома (это такое специальное место, где мамы рожают детей), я захватил с собой пару трансформеров и свою любимую красную машинку – хотел поиграть с малышкой на обратном пути. И вот мы приехали в роддом, вышла моя любимая мамочка, и я понял, как же я по ней соскучился!



Я сразу бросился её целовать и обнимать. Но мама сначала обнимала меня только одной рукой, потому что ей мешал какой-то розовый свёрток. Потом она отдала этот свёрток папе и уже обняла меня по-настоящему.

А папа так бережно этот свёрток держал и ещё показывал его всем. И мои сёстры смотрели на этот кулёк и улыбались.

Вот, думаю, пристали они к этому одеялку в кружавчиках! А потом мне папа говорит: «Познакомься, Стёпа! Это твоя сестричка!» Тут уж я рот открыл и сразу понял, что в трансформеры я пока один буду играть. Я заглянул в этот розовый свёрток, а там лежала какая-то сморщенная красная обезьянка. Потом я, конечно, разглядел, что наша Дуня – самая красивая малышка на свете. Но сначала я даже испугался! Какие у неё были крошечные ручки и пальчики! Ни ложку взять, ни «Лего» собрать! Бедная! Потом мне мама рассказала, что сначала малыши кушают мамино молочко и ложки им не нужны.

Пока маме дарили цветы и все её поздравляли, я разглядывал Дуню. И тут она мне улыбнулась!

Первому из всей нашей семьи! Я тогда сразу решил, что буду её сильно любить и защищать – я ведь теперь старший брат!





Если вдруг и в вашей семье ждут малыша, почитай мои советы, они помогут тебе.

- Ты всё равно любимый ребёнок! Я, если честно, немного волновался сначала. Мама всегда проводила со мной много времени. Читала книжки, гладила мне спинку, готовила разные вкусности. И я же не знал, как будет теперь. Но прошло уже два года, как родилась малышка, и я точно знаю, что волноваться не о чем.

- Задавай родителям вопросы. Мне было интересно, как в животике у мамы растёт малыш, что он кушает, не холодно ли ему. А ещё о том, что будет потом: в какие игрушки он

будет играть, в какой комнате жить, где спать. Папа и мама мне всё-всё рассказывали – это очень интересно, спроси и ты своих родителей! А то будешь фантазировать и переживать по пустякам.

- То, что мама часто ходит к врачу, – это нормально. Все беременные тетёнки так делают. Врач следит за тем, как там поживает ребёнок внутри. Моя мама брала меня на УЗИ, и ты попроси свою маму взять тебя с собой. Там интересно! Прямо в телевизоре показывают ребёночка, который у мамы сидит внутри! Я был много раз. Сначала наша Дуня была совсем малышка. А потом она росла в животе у мамы, и на экране была видна только её нога или голова. Тётя-врач всё мне показывала и рассказывала. Было интересно!

С малышом в животе можно говорить. Мне это очень нравилось, особенно когда мамин живот стал большим. Когда я говорил с сестрой, она пиналась. Это было так весело! Я знал, что она меня слышит и любит. И когда она родилась, оказалось, что она на меня очень похожа! И улыбалась она мне больше всех!





Когда ребёнок только рождается, он совсем маленький и ничего не умеет. Я думал, мы играть вместе будем, а ей даже головку помогали держать – сама она не умела. С этими малышами нет особых проблем, пока они не начнут ползать. А вот ползающей Дуне надо было всё то, что есть у меня. Я сначала расстраивался, а потом понял, что это не страшно. Просто так малыши учатся играть с нами – старшими братьями и сёстрами. Просто они ещё не умеют многое делать, поэтому всё у нас отбирают и обслюнявливают.



Не ругайся на своего маленького брата или сестру. С ними можно меняться, давать то, что тебе сейчас не нужно. Им же всё равно, что в рот совать. Зато на тебя не будут ругаться, что ты обидел младшего.

На самом деле, с малышами просто – не давай им свои любимые или хрупкие игрушки. Целуй, люби и гладь по голове. Вот и все секреты! А вот если будешь отбирать игрушки, они будут кричать. Все вокруг будут нервничать, а зачем тебе это надо?



А вот когда малыши подрастут, с ними точно будет весело и интересно! Поверь мне!
А теперь ты расскажи!

Тебе нравится играть с братом или сестрой?

В какие игры вы играете вместе?

Какие свои игрушки ты ему или ей даёшь?

Мама тебя ругает, если малыш плачет?

Как думаешь, почему она так делает?

А если у тебя нет в семье малышей, тебе бы хотелось, чтобы они были?



История 3

Что такое ревность?

Однажды я подсмотрел, как мама обнимала моих сестёр, а меня не позвала. Я стоял около двери и смотрел на них, а внутри, как будто в животе, стало что-то мешаться и колотиться, и на глазах появились слезы.





Это было странно: я хотел злиться, кричать, подбежать и даже ударить сестёр. Но мне было жалко и себя. Вдруг мама заметила меня и стала звать: «Степашка, иди к нам. Ты мой мальчик любимый, не переживай. Ты просто ревнуешь!»

Я спросил, что это значит, и теперь я знаю и расскажу вам.

Но сначала скажи, у тебя было такое странное чувство? И если было, то в какой ситуации?

Я теперь знаю, что ревность – это такое чувство. У человека много разных чувств: любовь, грусть, жалость, жадность – все они разные, хорошие и плохие. Они рождаются как будто в нашей голове. А потом мы начинаем из-за них переживать, волноваться или радоваться. Чувства, как сказала мама, отличают нас от животных. Хотя я не согласен, ведь мои кошки и собака точно меня любят. Но мама говорит, что наука это доказала. Ну и ладно, вырасту, стану учёным и докажу по-другому.



Ревность возникает, когда тебе хочется, чтобы любили только тебя. Вот так иногда бывает же? В такие моменты я, например, начинаю злиться, и мне хочется, чтобы сестёр не было вообще. Мама сказала, что это нормально. И такие чувства возникают у всех людей, не только у детей.



Иногда, когда с тобой это происходит, ты можешь злиться и специально обидеть брата или сестру. Я иногда специально соску у Дуни забираю, чтобы она покричала, и мне даже нравится, что она плачет. Правда, потом сразу становится стыдно.

Я знаю теперь, что с этой штукой делать. Если я вижу, что кто-то обнимается без меня, я сразу подхожу и присоединяюсь к ним! Родителям очень нравится, когда я так делаю. И нам всем от этого хорошо.



А ещё мама придумала одну вещь. Мы договорились, что, когда у меня опять возникнет такое ощущение в животе и голове, я буду кричать: «Мама, обнимашки!» И мама будет знать, что нам надо сделать волшебный круг объятий.

Дома у нас есть правило: каждый имеет право быть с мамой или папой один, без остальных детей. Маша (самая старшая сестра) ходит с мамой в магазин. Я хожу с папой покупать игрушки себе и Дуне, а Глаша готовит с мамой разные вкусности. Это мне очень нравится, в такие моменты я знаю, что меня любят и всё хорошо.

Родители считают, что важно проводить время вместе. Поэтому во все поездки мы отправляемся дружной компанией, а дома любим играть в настольные игры. Именно в такие моменты я понимаю, что мои сестры хорошие и от них тоже бывает польза.



Я часто спрашиваю маму, кого она любит больше. И мама отвечает, что Машу любит больше всех, как самую первую дочку; Глашу – как самую похожую на неё, меня – как единственного сыночка, а Дуню – как малышку. Это значит, что для мамы каждый из нас особенный и уникальный! Уверен, и у твоих родителей так!

А какие волшебные упражнения есть в вашей семье?

Ты спрашивал у родителей, кого они больше любят?

А своего брата или сестру ты бьёшь когда-нибудь со злости или от ревности?



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.